

mei/juni 2017

*“Rennend op ontdekking”*

Lars Dignum vertelt

Welk type ben jij?

*Running gadgets*

*Wat te doen tegen blaren?*

De hardloofdokter geeft advies!

Jeugdportret

*Fenne de Geus*



# In deze Noviteit

Pagina 6. Nieuwe voorzitter

## “Stukkie skroiven”

*Redactioneel*

## “Wat te doen bij blaren”

Pagina 27. De Harldoopdokter

Pagina 32. Peter Robert:

## Al 35 jaar trainer bij NOVA

## “Tussen melk en Whiskey”

Pagina 19. Ingmar Zondervan

### *Vaste Rubrieken*

Overzicht informatie over de club	4
Van de voorzitter	6
Verjaardagen / nieuwe leden	9
Nova's Giganten	10
Running gadgets	12
Dick Smit - Jan	17
PietPraat	20
Jong Blauw	22
Margriet op maat	24
Jeugdportret Fenne De Geus	36
Prikbord	39
Evenementenkalender	42

### *Verder in deze Noviteit*

Rennend de wereld verkennen	18
Wandelnieuws	32
Jeugdnieuws	34
Hardloopcompetitie 2017	40

De zon staat hoog in de hemel, de dagen zijn lang, de natuur kleurt helgroen en thuis kunnen we alvast een plekje maken in de kast waar de lange trainingsbroek hopelijk een lange zomer lang kan blijven liggen. Kortom: het is voorjaar. Tijd voor de Noviteit van mei/juni.

Over aanbod van kopij hebben we niets te klagen als redactie. Onze nieuwe voorzitter Petra Taams maakt haar debuut in ons clubblad. Onze vaste waarden stellen trouwens ook allerminst teleur. Een echte aanrader is wat mij betreft het verhaal van Lars Dignum over hoe hardlopen zijn lange reis naar Zuid-Amerika onverwachts een stuk mooier maakte. En als je net als ik nogal eens last hebt van blaren, helpt de hardloofdokter ons in dit nummer uit de brand. Kampferspiritus moeten we hebben, verklap ik maar alvast.

Het baanseizoen is inmiddels ook in volle gang. Als kleine club doen we het daarin dit jaar buitengewoon goed. Na de eerste ronde van de seniorencompetitie staat ons mannenteam zelfs landelijk eerste in de derde divisie. En onze gepromoveerde vrouwen houden goed stand in de tweede divisie. Waar een kleine club groot in kan zijn...

Martijn Jorritsma

### **De Novaredactie**

**novakrant@hotmail.com**

---

Martijn Jorritsma	<a href="mailto:martijnjorritsma@gmail.com">martijnjorritsma@gmail.com</a>
Elles de Groot	<a href="mailto:weidemolen20@outlook.com">weidemolen20@outlook.com</a>
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>
Ruud Doodeman	<a href="mailto:ruud.doodeman@quicknet.nl">ruud.doodeman@quicknet.nl</a>

***Wil je adverteren in onze krant? Neem dan contact op met de sponsorcommissie!***

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	Voorzitter
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmst
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Maaïke Tesselaar	maaike.tesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06-4253 1821	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

<b>Maandag</b>	<b>Vertrek bij Zandspoor</b>	<b>Trainer</b>
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	<b>Novabaan</b>	
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen (eerste twee maandagen van de maand)	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b>		<b>Trainers</b>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters (Schoorl)	Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren (Novabaan)	Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b>	<b>Novabaan</b>	<b>Trainers</b>
19.30 tot 21.00	Start to Run	Frans Kauffman
19.00 tot 20.00	NovaFit	Deni van Schagen
<b>Donderdag</b>	<b>Novabaan</b>	<b>Trainers</b>
17.00 tot 18.00	Mini pupillen	Steven de Moel + Myrthe van Dok
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Carlien Wabeke + Amber Hurkmans
18.00 tot 19.00	Pupillen C	Linda Hurkmans
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Kiki Klaver
18.00 tot 19.00	Pupillen A2	Linda Hurkmans + Mick v/d Velden
18.15 tot 19.15	G atleten	Remon Schoorl
19.00 tot 20.15	Junioren 2e training	Carol Rademakers + Kiki Klaver
19.00 tot 20.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
<b>Zaterdag</b>	<b>Vertrek bij Zandspoor</b>	<b>Trainers</b>
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
15.00 tot 16.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
<b>Zondag</b>	<b>Verrek bij Zandspoor</b>	<b>Trainers</b>
10.00 tot 12.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
	<b>Novabaan</b>	
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b>	
09.00 tot 10.30	Start to Run	Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 39 4278	Jorg Ootjers	06 1090 3088
Mark Dekker	0226 39 5238	Carol Rademaker	0226 39 3603
Lars Dignum	06 1434 7341	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Rob Duvivier	0226 39 5543	Deni van Schagen	06 2134 0092
Linda Hurkmans	06 2364 5244	Maaïke Tesselaar	06 2221 7397
Jan Karsten	0226 39 2029	Ingmar Zondervan	0226 39 1994
Frans Kauffman	0226 39 3426	Sara Prins	06 22599617
Remon Schoorl	06 2797 5448	Kiki Klaver	06 2164 7074



## Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA [www.avnova.nl/lidmaatschap](http://www.avnova.nl/lidmaatschap)

Pupillen	€ 95,00 per jaar
Junioren	€ 105,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie € 125,00
Senioren/Masters	€ 125,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie € 150,00
Sportief wandelen	€ 85,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Noviteit)

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, drie maanden van te voren bij Marian Robert: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl)

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2016 tot 31-10-2017

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2010 en later	Junior C	2003-2002
Pupil C	2009	Junior B	2001-2000
Pupil B	2008	Junior A	1999-1998
Pupil A1	2007	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2006	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2005-2004	Masters 40	30-44 jaar

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Luc Rademakers	<a href="mailto:lucrademakers@quicknet.nl">lucrademakers@quicknet.nl</a>	0226 39 3603
Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Roos Nannes	<a href="mailto:nannes@quicknet.nl">nannes@quicknet.nl</a>	0226 39 5489
Mark Dekker	<a href="mailto:m.dekker@bejo.nl">m.dekker@bejo.nl</a>	0226 39 5238
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

Nel Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Riet Pronk	<a href="mailto:riet.hip@quicknet.nl">riet.hip@quicknet.nl</a>	0226 39 2440
Rina Krom	<a href="mailto:fckrom@quicknet.nl">fckrom@quicknet.nl</a>	0226 39 3732
Louis Suiker	<a href="mailto:lenl.suiker1@quicknet.nl">lenl.suiker1@quicknet.nl</a>	0226-39 2577
Erik Tesselaar	<a href="mailto:erik.tesselaar@quicknet.nl">erik.tesselaar@quicknet.nl</a>	06 4253 1821

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Piet Stuyt	<a href="mailto:p.stuyt@quicknet.nl">p.stuyt@quicknet.nl</a>	0226 39 3177

### Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kiki-klaver95@hotmail.com">kiki-klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	0226 39 4974
Jesse Smit	<a href="mailto:jesse_s-m-i-t@hotmail.com">jesse_s-m-i-t@hotmail.com</a>	0226 39 4378
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Sponsorcommissie

Jos Hoogeboom	<a href="mailto:jpf.hoogeboom@quicknet.nl">jpf.hoogeboom@quicknet.nl</a>	0226 72 3039
Frans Kroes	<a href="mailto:kroes23@hotmail.com">kroes23@hotmail.com</a>	0224 56 3976
Yvonne Louter	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Chantal Kuys	<a href="mailto:frank.chantal@quicknet.nl">frank.chantal@quicknet.nl</a>	06 521 48 994

### Onderhoud Website

Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367
---------------	--	--------------

# Van (uw nieuwbakken) Voorzitter

## *'Eerste keer stukkie skroiven'*

Voorzitter zijn van een atletiekvereniging, dat is iets wat ik ruim een jaar geleden niet had kunnen bedenken. Gezien mijn best actieve sportverleden zou een korfbalvereniging, een schaatsclub, een triathlonvereniging of een roeivereniging meer voor de hand gelegen hebben. Maar zo zie je maar, je raakt door blessureleed aan de wandel en voor je het weet zit je achter je laptop je eerste stukkie te skroiven voor de Noviteit.

Leuk hoor, ik ben gek op nieuwe uitdagingen en had al enige tijd in de gaten dat NOVA een fantastische club is die bruijt van de activiteiten. Atletiek gerelateerde activiteiten, loop- en wandelactiviteiten en van alles en nog wat er omheen, zelfs grensoverschrijdend. En dat alles gedragen door gemotiveerde trainers en een grote groep vrijwilligers. Wie wil nou geen voorzitter worden van zo'n club?

Nou ja, dat leek dan wat minder makkelijk en gelukkig was er iemand die tijdens de vrijwilligers wervingsactie aangaf op termijn wel eens een bestuursfunctie te willen bekleden en die ook nog eens moeilijk nee kan zeggen. Nou dat was niet tegen dovemansoren gezegd. Binnen no time stond Piet, die mij kende uit mijn tijd als voorzitter van de Bedrijvenvereniging Harenkarspel, voor de deur. Vrijwillig besturen van diverse verenigingen en stichtingen doe ik namelijk al jaren met plezier, dus waarom niet eens iets heel anders? Dus de komende vier jaar ga ik met goede zin en energie met mijn collega bestuurders, maar zeker ook met inbreng van de leden, werken aan voortzetting van al het goede en aan gewenste en noodzakelijke vernieuwing.

Sinds september neem ik deel aan de bestuursvergaderingen en sinds het najaar werk ik samen met Jos, Carlo, Bram, Maaike en Lars aan een nieuwe beleidsplan. Een mooie, maar naar blijkt ook omvangrijke klus, die een behoorlijk inzicht in het reilen en zeilen binnen de vereniging geeft, erg handig dus om er snel in te komen. Maar daarover een volgende keer meer.



Dank aan het bestuur voor het in mij uitgesproken vertrouwen, ik zal mijn best doen om er naar tevredenheid van bestuur en leden wat van te maken. Mocht je behoefte hebben om contact met mij te zoeken, gewoon doen. Ik bereikbaar via mailadres [pdtaams@gmail.com](mailto:pdtaams@gmail.com) en via app/sms of telefonisch, op 06 528 45 447. Koppie doen in Eenigenburg mag ook, maar dan wel even overleg vooraf, ben nogal eens op pad voor werk of andere nuttige bezigheden.

**De voorzitter  
Petra Taams**





# Gefeliciteerd!

*Mei*

*Juni*

Nel Pronk	01	Elles de Groot, Dick Smit
Rody Kiekens	02	Sjaak Oud
Jos Hoogeboom	03	Ben Mosch
Peter Pronk	04	
Petra Rol	05	
Elles Pronk, Yvonne Slotemaker	06	
	07	Romy van Wonderen
Atie Pronk, Hajo de Vries, Jolanda Zutt	08	Rina Krom
Muus Rietveld, Jurjen de Weert	09	Nelina Bruin, Jan Houtenbos
M Bos, Sylvia Groen	10	
Tijs Hofmann, Ewout Stam	11	Luc Rademakers
	12	David van der Welle
Rob Frishert, Henny de Groot-Feld	13	
Ernst Binnekamp, Quinten Voskuilen	14	Jos de Groot, Ad den Ouden
	15	Marian Nolten
	16	
	17	
Marieke de Nijs	18	
Claudia Wiegel	19	Milly Pardoën, Lisa Slijkerman
Yvonne Boerdijk, Marjan Janssen	20	Suzan Nieman
	21	Lisa Church, Dirk Jan Giskes
Yara Ruiter	22	
Piet van der Welle	23	
	24	Bram Berkhout, Karin Hofman
	25	Myriam Dekker, Truus de Maaré, Aad Pancras, Gerard Suiker
	26	Lucas van Meerlant
Dick Nannes, Jordan O'Neil, Ingmar Zondervan	27	Linda Hurkmans
	28	Gurie Suiker
Sophie Gutker, Rob Janssen, Cor Wabeke	29	
	30	Lara Santana Mendes
Yde Dekker	31	

## Nieuwe Leden

Sven Masteling	minipupil	Jacqueline Buter	steunend lid
Axel Boon	senior	Kees Hof	steunend lid
Ruby Noordstrand	pupil B	Hennie Klaver	steunend lid
Ina Vader	junior B	Jan Mol	steunend lid
Wies Vader	pupil A	Tonnie Mooij-Nannes	steunend lid
Ramon Schoorl	trainer	Piet Roozendaal	steunend lid
Yara Ruiter	minipupil	Gerard Suiker	steunend lid
		Peter Wokke	steunend lid

# Nova's Giganten

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 tot en met 19:15 op donderdagavond. Dit keer hebben we het over de clubcross, de eerste competitiewedstrijd bij AV DEM, de 'ontbrekende schakel' en een klein uitstapje tijdens een rondje buitenom.

## **Clubcross: recordaantal giganten**

Op 19 maart stonden maar liefst 11 Giganten aan de start voor een ouderwets rondje cross op eigen baan. Voor een ervaren rot als Bente is het rondje gesneden koek al was er dit jaar wel een nieuwigheidje: de organisatie had hooibalen bij 'Boer Aad' geregeld. Op het kilometerlange rondje waren aan aantal plekken waar de Giganten deze balen op hun pad zagen verschijnen. De winst ging naar een debutant, Melvin troefde Joey af en pakte het goud. Naast Melvin waren er nog 6 debutanten. Naast Melvin kwamen er nog 4 daarvan uit Bergen; Isabella, Thomas, Saya & Michael. Douwe en Ina waren er ook voor het eerst bij. Voor Ina was het zelfs de eerste wedstrijd ooit. Een wedstrijd waarvan ik hoop dat ze die snel weer vergeet want ze kwam morrend op het moeder over de finish: "jouw schuld" zei ze. Het was ook een zwaar rondje en alle pech wilde dat Ina ook nog viel. Hopelijk maakte het



podium alles een beetje goed. Zoals vanouds met een clubwedstrijd won iedereen prijs.

## **2 onderdelen meedoen, 3 medailles winnen...**

De eerste competitiewedstrijd van het seizoen ging naar Beverwijk. Op de nog koude aprilavond van 21 april reisden we af met 4 auto's naar AV DEM. Douwe beleefde zijn eerste uitwedstrijd waar hij hard werd aangemoedigd door broer Sijmen en vader Siem. Die aanmoedigingen leverde geen windeieren. Onze stugge crosser snelde naar een gouden plak op de kilometer bij jongens onder de 12. Mart deed ook weer mee. Vorig jaar was hij overtuigd van een zege bij de cross maar wist zijn snelle pas niet vol te houden. Na 200 meter ging zijn dribbelpas over in een wandelpas. Mart ontpopte zich afgelopen maanden tot een fanatiek dribbelaar. Hij had het deze avond zwaar, maar pakte toch het goud.

De nester van de groep Willem Backer deed voor het eerst mee met de groep mannen 19-30. Hij kwam nog iets tekort voor de prijzen, maar dat is logisch met al die snelle en sterke mannen. Joey wist weer eens wat 'verliezen' was. Hij pakte vanavond

geen gouden plak maar had desondanks wel 2 maal zilver. Hij deed dit tijdens het balwerpen en de 100 meter. Melvin pakte nog zilver op de cross en Bente de aanmoedigingsbeker. Die beker viel helaas ongelukkig op de grond waardoor Bente toch niet helemaal gelukkig naar huis ging. Het was al een pechavond voor haar want door wat gehaast thuis was er geen broodje in haar tas te vinden. Voeding is een zeer belangrijk onderdeel bij onze ervaren Bente.

Isabella spande de kroon vanavond. Haar onderdelen waren balwerpen en 100 meter. Zij pakte maar liefst 3 medailles. Even was er vreugd, maar de schrijver van dit stuk kwam de medaille toch weer afpakken, grr... Het was een mooi momentje voor Isabella, voor even, maar het was natuurlijk even pijnlijk voor de organisatie dat de medaille-uitreiking rommelig verliep. 3 medailles voor 2 onderdelen, ik denk dat het een clubrecord is!

## *We staan 'in' de weg*

Bij vrijwel elke bijscholingscursus die ik volg komt het terug: Het is een vorm van automatisme, luiheid & gebrek aan creativiteit om elke training te beginnen met een rondje inlopen. Toch blijven we het doen bij de Giganten! Juist bij deze groep vorm het een duidelijk begin van de training. Wij als trainers zien aan de manier van inlopen al snel hoe de vorm van de dag is bij de verschillende atleten en kunnen zo beter inschatten in welk groepje een ieder het best tot zijn recht komt. Al een paar weken was het automatische rondje een stuk opwindender. Er gebeurde van alles bij de 2e bocht. K. Dekker was druk bezig geweest met het uitgraven van 'de ontbrekende schakel', de nieuwe verbindingsweg tussen de Dergmeerweg en de Oostwal. Velen konden niet voorstellen dat het gat wat er nu lag, een weg moest worden en ik heb niemand kunnen vinden die het belang van die weg dan snapte. Het maakt ook niet uit, we stonden nu mooi een keer met ze allen in de weg! Zo beleef je nog eens wat tijdens het inlopen.



## *Door blijft dicht bij Paasvee-romance*

Erik is in het buitenland en Deni zijn harem heeft de club ook alweer verlaten. Het zijn geen goede berichten voor onze vereniging maar gelukkig hebben we een nieuw lichtpuntje binnen gehaald. Onze Lucas blijkt ook een enorme womanizer te zijn.

Tijdens de jaarlijkse dikbillenkeuring in onze gemeentelijke hoofdstad had hij een schone dame uit Tuitjenhorn op de kop getikt. Een dag later rende hij met zijn kater een rondje buitenom. Schrijver van dit stuk had een route uitgezet en niet geheel toevallig langs het huis van zijn verovering gepland.

Enkele honderden meters voor het bewuste huis rende ik vooruit met Mart om aan te bellen voor een watertje. Helaas bleek er niemand thuis, het hele gezin was naar het strand. Ondanks de vaste deur hebben we toch maar even een foto'tje geschoten.

# Running gadget

Het echte hardlopen is meer dan alleen een stuk rennen, als je het goed doet is het een wezenlijk onderdeel van je levensstijl. Naast de hype met voedingsgoeroes, met als voordeel bewuster en gezonder eten, zijn eveneens de elektronische loopaccessoires volop in opkomst om je hardloop- of wandelleven naar een hoger echelon te brengen. Om deze hulpmiddelen bij te plussen heeft de Noviteit gemeend onderzoek te doen naar alle voor- en nadelen van running gadgets en deze op een rijtje gezet. Met behulp van een persoonlijke enquête wordt in dit stuk bovendien je zelfinzicht op loopgadgetgebied vergroot. Kortom, lees snel verder en pak deze handreiking met beide handen aan!

Eerst wat uitleg en meteen daarna kan je kiezen welk type 'gadgetbelever' je bent. De zogenaamde activity trackers zijn veelal sporthorloges of armbanden en je hebt smartphones met onder andere GPS-functies en muziek. De sporthorloges hebben vaak een hartslagmeter erbij. Een horloge neem je gemakkelijk mee, een mobiel minder eenvoudig. Het makkelijkste is om je mobiele telefoon mee te nemen in een sportarmband. Zo heb je altijd je telefoon met muziek en hardloopapp bij je zonder dat deze irriteert in je broek- of jaszak. Wanneer je hem om je arm draagt in een passende armband heb je er geen last van en kun je hem bedienen. Het beste kun je de sportarmband precies op maat kiezen voor het type mobiel.

**1. Heb je een van de twee, sporthorloge of smartphone, kies dan categorie A en B en voor beide geldt C. Heb je nooit een van beide mee dan val je onder categorie D.**

Met een zogenaamde 'running belt' kun je gemakkelijk via een draagband om je middel zelf je drinken en eten meenemen tijdens het hardlopen. Vraag is wel: hoe ver moet je eigenlijk gaan lopen en in welke barbaarse hitte buiten de bewoonde wereld voordat dit nuttig is? Ervaren lopers zie je er niet veel mee aan de loop gaan. Vooraf kan je zo 750 ml drinken en je lichaam neemt het zonder problemen mee en een pinpas of wat papiergeld is een betere waarborg bij calamiteiten.

**2. Running belt mee met lopen? Ja, kies dan C, nee dan A, B of D.**

Verschillende trackers houden je slaap bij. Voldoende slaap is belangrijk en inzicht in je slaappatroon kan je helpen om je nachtrust te verbeteren. Voortgang bijhouden wordt makkelijker als je het digitaal vastlegt. Via aansluiting op pc of laptop kan je op statistieken en grafieken je resultaten van de afgelopen periode in een oogopslag terugvinden. Als je doelen hebt ingesteld, kun je gemakkelijk zien of je deze de afgelopen periode behaald hebt.

**3. Als je je slaappatroon bijhoudt: 'ja': kies A / B, 'nee' kies C / D.**

**4. Gebruik je gadgets om je doelen bij te houden: kies bij 'ja'; voor B/C en bij 'nee' voor A/D.**

Een fitness tracker maakt je levensstijl inzichtelijk. Zie je dat je het doel van 10.000 stappen op een dag net niet gehaald hebt? Als je deze informatie zwart op wit ziet, kan het je motiveren om alsnog een stuk te gaan afleggen. Natuurlijk kan je verschillende opties zelf ook bijhouden via sites als <https://my.asics.com>. Niet iedereen heeft er behoefte aan, maar het kan: resultaten met je vrienden delen en elkaar uitdagen om te verbeteren. De gratis app Strava ([www.strava.com](http://www.strava.com)) is vooral een fenomeen bij fietsers en biedt heel veel mogelijkheden om je sportbewegingen vast te leggen en te vergelijken met anderen. Als je erg van competitie houdt dan heb je vergelijkingsmateriaal. Via GPS van je mobiel kan je met Strava jezelf volgen (of laten stalken?) en ben je niet meer onnavolgbaar. Via de functie Beacon kan je de eigen locatie real time delen met wie je maar wilt. Gelukkig is dit een (betaalde) premium functie. De gelopen routes kan je op het scherm terugzien met fraaie plattegronden met afstanden, hoogtemeters, gemiddelden per kilometer en al. Per dag kan je de overzichten bekijken en uiteraard kan je via sociale media je prestaties delen en die van andere liken.

**5. Als je via sites trainingsschema bijhoudt: Kies A, B en C, niets bijhouden: D.**

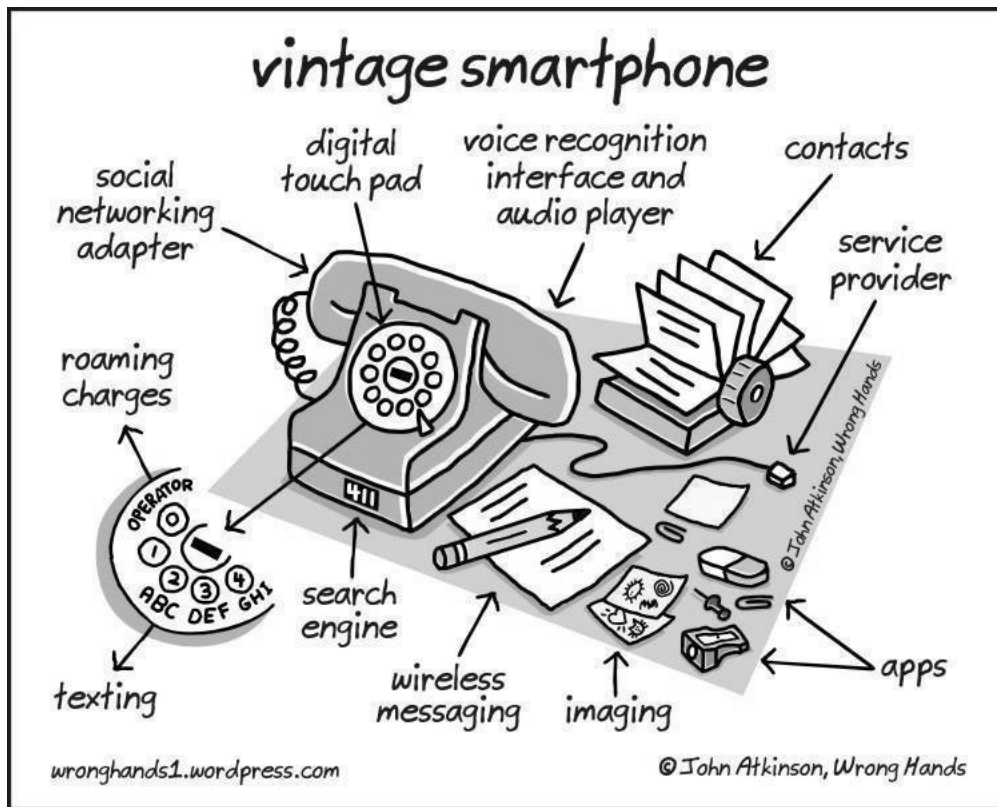
**6. Via sociale media als Strava je competitie aangaan, 'ja' kies B / C. Geen competitie via sociale media kies A / D.**

**7. Tot slot; kies welke optie het beste bij je past:**

**A: Je gebruikt hardloopaccessoires alleen om je gezondheid in de gaten te houden en om na te gaan hoe fit je bent.**

**B: Je gebruikt het bij elke training en wedstrijden over langere afstanden, om de trainingsintensiteit**





af te stemmen op je hartslag waardoor je onder de anaerobe drempel blijft en het meest optimale looptempo kan bereiken.

**C: Bij elke training en in rust, zodat je altijd weet wat je hartslag is en hoe de actuele gezondheid is.**

**D Hardloopaccessoires gebruik je nooit, hartslag gaat evengoed door.**

Na deze zeven keuzes kan je nu nagaan, via het meest gekozen type, of je onder type A, B, C of D valt. Onderstaand zie je de gevolgen van die keuzes, zodat je met je eigen beleving geconfronteerd wordt en voor jezelf kunt nagaan of je op de goede weg bent.

## Type A: Health Freak

Je gezondheid gaat boven alles. Het liefst wil je dagelijks weten hoe het met jezelf gesteld is. Of je voldoende stappen zet, voldoende calorieën verbrand, je hartslag niet te hoog of te laag is etc. Met de running gadgets houd je de vinger aan de pols.

## Type B: Fanaat

Je doet alles om zo had mogelijk te gaan. Competitie met anderen is helemaal jouw ding. Hardloopgadgets zijn leuk zo lang het maar functioneel is en je jezelf via sociale media kunt vergelijken met de concurrentie.

## Type C: Gadget Freak

Mooi om te zien dat je de technische elektronische snufjes je zo kunnen bekoren, alleen gaat het te ver om er zo mee bezig te zijn. Je is vast een early adopter; iemand die bereid is de meest nieuwe dingen aan te schaffen, terwijl het nut nog niet bewezen of duidelijk is. De blits maken, daar gaat het om, lopen is bijzaak. Constatie: eigenlijk heb je het niet helemaal goed begrepen, lees het stuk nog eens door en ga intern na of je het spoor niet bijster bent. Waarschijnlijk ben je langer bezig met alle snufjes dan de sportieve activiteit zelf. Probeer de vragen anders nog eens en hopelijk kom je dan wel op een andere gadget-typering uit.

## Type D: Gadgettofoob

Onder een steen gelegen de laatste tijd? Er zijn zoveel nieuwe snufjes die je hardloopleven een nieuwe dimensie kunnen geven en een bijdrage leveren om het naar een hoger niveau te tillen en extra leuk te houden. Alhoewel? Aan de andere kant is je loopbeleving authentiek en vooral heel puur. Eigen lichaamssignalen worden zelf onderkend en zijn van invloed op je loopintensiteit. Hiernaast is volop ruimte voor impulsieve tempowisselingen en, routewijzigingen. Je laat je door niemand weerhouden en maakt vanwege de zuiverheid en oorspronkelijke stijl deel uit van de natuurlijke habitat. Zwerftochten door de ongerepte natuur zijn jouw ding. Petje af en niets meer aan veranderen!

**Ruud Doodeman**

# 69<sup>e</sup> STRATENLOOP TUITJENHORN

## RABO GOLDEN ONE

### 15 JULI 2017

#### Programma Jeugd

17.30 uur	Jongens/meisjes	4/5 jaar	1 kleine ronde (500 m)
17.40 uur	Jongens/meisjes	6/7 jaar	2 kleine rondes
17.50 uur	Jongens/meisjes	8/9 jaar	2 kleine rondes
18.00 uur	Jongens/meisjes	10/12 jaar	3 kleine rondes
18.10 uur	Junioren j/m	13/15 jaar	5 kleine rondes
	Junioren j/m	16/18 jaar	5 kleine rondes
18.35 uur	Estafette < 12 jaar (groep 8)		4 kleine rondes
	<i>Cat.: jongens, meisjes, gemengd</i>		
18.50 uur	Prijsuitreiking jeugd individueel, estafette en loterij jeugd		
	<i>Vóór Café Los Amiguitos</i>		

#### Programma volwassenen RABO Golden One

19.30 uur	RABO Golden One	
	<i>Senioren en masters</i>	4 grote rondes (5 km) - Trimloop - <i>geen prijzen</i>
		8 grote rondes (10 km) - Wedstrijd
ca 21.00 uur	Prijsuitreiking RABO Golden One	
	<i>In Café Los Amiguitos</i>	

**Prijzen** Er zijn aantrekkelijke prijzen voor alle categorieën

**Aanmelden** Vanaf 16.30 uur bij Café Los Amiguitos in de Dorpsstraat  
4-18 jr :€ 2,50 Rest:€ 5,00

**Voorinschrijving** Via mailadres tot 14 juli 2017:  
rondevantuitjehorn@hotmail.com

Betaling contant bij afhalen startnummers

**Inschrijfgeld Estafette** Bij voorinschrijving € 4,-  
Op 15 juli € 5,-



Informatie en uitslagen:  
[www.hollandia-t.nl](http://www.hollandia-t.nl)



Rabobank

KAPSALON  
**Nathalie**

Leeuwerikstraat 25  
1749 VC Warmenhuizen  
**T** (0226) 390208 **M** 06 43732544

[afspraak@kapsalonnathalie.nl](mailto:afspraak@kapsalonnathalie.nl)

[www.kapsalonnathalie.nl](http://www.kapsalonnathalie.nl)

**DE NIJS**

Potatoes  
Food

[www.nijs.com](http://www.nijs.com)







In de laatste week van april is Jan Keesom de vader van Novalid Willem uit het veld op 83-jarige leeftijd overleden. Jan was een van de mathadoren van de zondagochtend trojka samen met Louw Groot en Theo Hopman. Iedere zondagmorgen om 9 uur starten bij het Klimduin en knallen door de duinen. Rondje Bergen aan Zee of ter afwisseling door de verbrande pan heuvel op en af.

In de rustpauzes werd er veelal heftig gediscussieerd o.a. over de sport en politiek en Volkskrant of Telegraaf. De aanspreekvorm was meestal met de achternaam.

- Hopman een beetje aan de kant joi je loopt maar wat te slingeren.  
- Ben jij dat Groot, gaat het soms te hard voor je?  
En zo ging dat nog enige tijd door tussen die twee.

- Nou Keesom wat zeg jij ervan?  
Maar Jan liet de benen spreken zodat er links en rechts alleen nog maar gehijg te horen was.

De outfit in die dagen was allereenvoudigst. 's Winters een donkerblauw trainingspak en 's zomers een ouderwets kort broekje en een t-shirt. Dit was voor Jan echter niet weggelegd. Wel een veelgewassen vaal rode broek maar geen voor die dagen modern t-shirt. We een spierwit en kraakhelder soort poloshirtje met rits en een na verhouding redelijk grote kraag. Bij winterdag zijn onafscheidelijk gebreide mutsje met twee witte banen voorop en een halsbandje met knoopje als sluiting. Dat spierwitte was dan ook een beetje zijn imago. Hij had enorme gespierde kuiten en zijn benen bleven de ganse zomer door ongelooflijk wit. Voor ons fungeerde die als blikvanger totdat ze volledig uit het zicht verdwenen waren.

Zo liepen we eens door het PWN gebied binnendoor naar Bergen aan Zee. Net door de bocht, midden op het pad stond de boswachter, fiets dwars voor hem, hand omhoog. We keken elkaar aan, wat gaan we doen, doorlopen, toch maar niet.

Is er iemand die een duinkaart bij zich heeft? Toen mocht men namelijk nog op een kaart met meerdere personen het PWN gebied in. Zijn we dan verdwaald of zo? We lopen toch nog in de Staatsbossen opperde Jan tegen de boswachter, die minzaam ontkennend met het hoofd schudde. Een beetje hulpeloos keek Jan naar Louw die ons eruit redde. Het met zweet doorweekte shirtje ging omhoog en daar hing aan een grote veiligheidsspeld de duinkaart. Goh Louw, ik dacht in eerste instantie dat het een scapulier (devotie) medaille was. Maar dit is wel slim bedacht.

Wil je voor ons ook zo'n kaart regelen. Alleen de bevestiging met die grote veiligheidsspeld moet anders, dat is zonde van het shirt.

**Dick Smit**



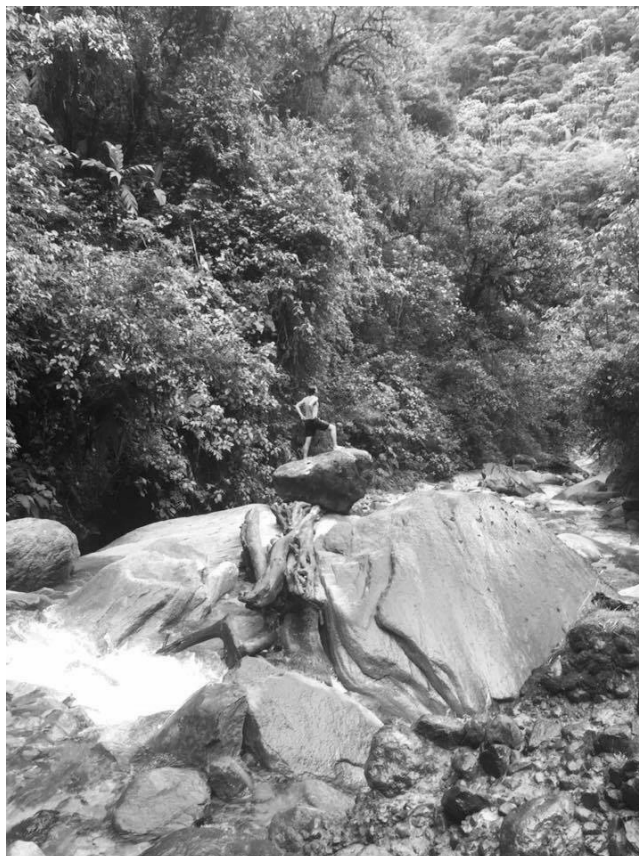
# Rennend de wereld verkennen

Ik heb weleens eerder hardloopambities gehad op vakantie. Vol goede energie pakte ik m'n schoenen en bijpassende kleding dan in, om ze 10 dagen later thuis weer uit te pakken. Als hardloosolist op vakantie met een groep Warmenhuizer jonge mannen verdwenen mijn ambities als sneeuw voor de Spaanse zon. Enkele maanden terug, aan het begin van een lange reis met een vriend (Kay Broersen) naar Zuid-Amerika, had ik dan ook grote twijfels over hoeveel ik zou gaan hardlopen.

Toen ik mijn backpack inpakte bleek het schoenenpak te klein. Denkend aan het verhaal van de vorige alinea was de keuze snel gemaakt: de hardloopschoenen bleven thuis. Even ging ik nog twijfelen toen mijn zusje haar grote verbazing uitte, maar nee, ze bleven thuis. Als ik bij de kust was, zou ik daar wel lekker op blote voeten gaan, en anders misschien wel op m'n wandelschoenen.

De eerste dagen in Miami was er strand genoeg om prachtige kilometers te maken over het zand. "Nu kan het nog"; dacht ik toen. De 3 weken daarop volgend zat ik in het binnenland van Peru. Arequipa, was de eerste stad van bestemming. Op de 3e dag stond er weinig op de planning en begon het wel te kriebelen. Kortom: ik ging eens een paar kilometer proberen op mijn wandelschoenen. In de eerste 2 dagen hadden we de historische binnenstad verkend, een kathedraal en klooster bezocht, door oude straatjes gelopen en de mooiste pleintjes en parken gezien. Nu ik ging hardlopen, trok ik andere wijken in, maakte ik veel meer kilometers en zag ik pas echt dingen van de stad waarin ik was. Midden in een wijk liep ik over een boerenerf, even verderop liep ik langs een klein stadionnetje met kunstgrasveld en passeerde ik een evenemententerrein waar 100 man met elkaar zat te ontbijten. Niet het oude, koloniale Peru, maar nu zag ik hoe de mensen echt leefden.

Hardlopen op mijn wandelschoenen was gelukkig geen probleem. In een stad rende ik vaak naar een stadion, school of park toe. Een plek waar veel lokale mensen bijeenkomen. Als ik in een dorp was, rende ik naar een ander dorp toe of de natuur in. In de landen waar ik ben geweest viel me op dat alle middenstanders zeer geconcentreerd zitten. Zo heb je in Peru bijvoorbeeld straten waar alleen maar winkeltjes zitten die zonnecollectoren verkopen. Winkeltjes van zo'n 30 tot 50 vierkante meters, een straat lang, allemaal naast elkaar. In verschillende steden ben ik straten



tegengekomen met (nog kleinere) winkeltjes die alleen maar bakstenen verkopen. In Ecuador kwam een straat voorbij met alleen maar mannenkappers en in Colombia een straat met alleen maar paardenspullen.

Het was uiteraard leuk om de verschillen tussen hen en ons op te merken maar ik vond het (zeker na een tijdje) nog interessanter om de verschillen te zien tussen de landen, de steden en zelfs de wijken. Met uitzondering van de meest rijke wijken, zijn de (semi-)overheidsgebouwen overal het mooiste van de buurt. De scholen zien er overal goed en kleurig uit, wel zit er verschil in welke wijk je loopt. De sport- en spelvoorzieningen vielen me overal positief op. In Peru hadden ze zeer veel speelplaatsen, die

er ook nog eens allemaal goed verzorgd uitzagen. In Ecuador hadden ze weer meer sportveldjes. Komisch vond ik dat ze allemaal overdekt waren, zelfs op Galapagos, waar ze niet zelden maanden van droogte kennen.

Ziekenhuizen of dokterspraktijken hadden allen een kille uitstraling. Overal stond er een groot hek omheen en in de meeste gevallen waren de gebouwen kaal en wit. In Colombia kwam ik een kliniek tegen waar de wachtruimte buiten was. Het was er druk, mensen zaten dicht op elkaar en sommigen zelfs in de volle zon. Bovendien rent er dan ook nog eens een Hollander voorbij die naar je aan het kijken is, geen prettig gevoel als je naar de dokter gaat.

De hoeveelheid kilometers die ik maakte wisselde erg met de week. Naast het hardlopen deden we ook veel andere (sportieve) activiteiten. Er waren ook dagen dat ik vol energie aan een rondje begon maar binnen enkele kilometers zwaar hijgend tegen de benen vocht. Dit had weleens te maken met de avond ervoor maar vaker nog met de enorme hoogtes. Ook waren er overal heuvels. Op de kaart kon het dan een relax rondje lijken maar als de eerste kilometer bestaat uit enkele klimduinen en een paar trappen omhoog, dan kan zo'n rondje nog aardig vermoeid uitpakken.

Van tevoren had nog een hard hoofd in het hardlopen maar na deze reis ben ik absoluut verkocht. Wat is hardlopen een prachtige manier om nieuwe omgevingen te verkennen, ik weet zeker dat als ik in de toekomst nog eens op nieuwe plekken beland, de hardloopschoentjes de koffer in raken.

Lars Dignum

# Tussen melk en whiskey



De biologische winkel waar ik ooit, zo'n 25 jaar geleden, werkte verkocht toentertijd nog zuivelproducten in flessen. Om al die kratten de winkel in te krijgen had ik wat handigheid nodig met het manoeuvreren van die kratten melk op een steekwagen. Die handigheid ontbeerde ik soms vooral in stressvolle situaties. Op een keer gingen dus door mijn onbeholpen actie 6 kratten met flessen languit door de gang van het pijpenlaasje waar dat winkeltje in Den Haag zich in bevond. Men zei dat ik er toen net zo wit uit zag als de karnemelk die over de vloer vloeide. Een collega reageerde toen met de vraag: "Zou je niet eens een stukje gaan wandelen om te ontspannen of zo?" Dat deze opmerking zo als een klok binnen kwam had ik nooit kunnen bedenken. Dit raakte precies mijn verlangen voor een meerdaagse voettocht. De Pennineway, daar had ik al eens over gelezen en het boekje van de bekende Engelse wandelboekjes schrijver Alfred Wainwright had ik al. Deze in 1991 gestorven Wainwright was een promotor van het wandelen over de zogenaamde fells vooral in het Lakeland en in Yorkshire. Het verhaal gaat dat hij voor zijn eigen omgeving een niet te genieten humeur had. Maar zijn wonderschone wandelboekjes met zelfgetekende illustraties en route-aanwijzingen mogen er zijn.

De knoop was dus snel doorgehakt. Ik schafte een tentje aan bij Wehkamp en gedetailleerde kaarten waren snel gekocht bij Au Pied a Terre, de leukste boekwinkel op het gebied van wandelen en fietsen. De bus van Amsterdam met een overstap in Londen, op het naar diesel stinkende "Victoria coach station", bracht mij naar het wandelgebied.

Meteen aan het begin van de Pennineway liep ik over een plateau dat bedekt is met een dik hoogveenpakket. Engelsen noemen dit een "peatbog" en de klim naar het plateau wordt beschreven als een "interesting scramble". Ik kan je vertellen dat deze klim inderdaad interessant

was. Mijn schoenen en voeten waren vanaf het eerste moment al drijfnat. Boven aangekomen trof ik een desolaat landschap: ik waande me in een sprookje met veel mist, prut en nattigheid. Tot kniehoogte ploegde ik door het sponsige veen. De schoonheid van dit landschap zit hem niet in de lieflijkheid of in het pastorale maar meer in de rust en geheimzinnigheid. Met geluiden van huilende wind, wuivend gras,

murmelend water en geklok van kempfanen. De namen van sommige heuvels in dit gebied spreken boekdelen. Bleaklow, Blackhill, Blackstone Edge, Snakepass en Windy Hill klinken als namen van een gebied waar je naar verbannen word als je iets op je kerfstok hebt. Maar de ervaring om in dit gebied te zijn is uniek. Een strek om werkstress er af te wandelen en je over te geven aan de ervaring van het lopen.

Na iedere etappe was er meestal wel een pub met een grasveldje waar ik mijn tentje kon opzetten. Daar kon ik op verhaal komen met "pub grub" en Engels bier, en trof ik er nog meer wandelaars. Zo heb ik John ontmoet in "Twice Brewed". John was een ex-militair uit Newcastle en een echte whisky liefhebber. Ik wist wel veel over melkproducten, maar van whisky had ik nog geen sjoege. Al gauw proefde ik Glenmorangie, Macallan, Laggavulin (rijmt op "doe er maar een heleboel in") en het verschil tussen de malts van Islay en de Speyside. Er ging een wereld voor mij open.

De periode in die biologische winkel in Den Haag ligt al weer achter mij, maar de smaak van die whisky in de pub van Twice Brewed is alsof het gisteren was. Evenals het geptoeter door de peat bogs rond Bleaklow Hill

Misschien kun je wel raden hoe ik voortaan mijn wandeltochten afsluit: met whisky!

**Ingmar Zondervan**

# PietPraat

Ja daar gaan we dan weer. De redactie heeft een herinnering gestuurd om eventueel kopie aan te leveren voor de volgende Noviteit. Zo op het eerste gezicht is er eigenlijk niet zo veel nieuws. Maar ja als je toch nog even je Nova herinneringen van de laatste maanden op een rij zet komt er nog wel wat bovendien van de dingen die je hebt gedaan of mee gemaakt en die dan ook nog gerelateerd zijn aan Nova. Ja, de agenda er voor alle zekerheid maar even bijgehaald.

Op 11 maart was de finale van de crosscompetitie in Amsterdam. Mede omdat kleinzoon Espen zich hiervoor geplaatst had wilde ik daar eigenlijk wel naar toe. Die week was echter wat minder voorspoedig verlopen. Tijdens een (trainings)ritje op de fiets viel ik op mijn schouder door een obstakel op de weg. Dat gebeurde ergens in Heerhugowaard. Als stoere kerel de modder snel van mijn kleren geveegd en verder maar weer. Leek wel goed te gaan totdat ik een wat andere houding op de fiets wilde aannemen. Bijna niet te doen zoveel pijn als ik voelde. Dus stuurde ik toch maar richting Warmenhuizen. Natuurlijk niet direct naar de dokter, het zal vanzelf wel overgaan was mijn gedachte. Nu vergeet het maar. De volgende dag koos ik eieren voor mijn geld en ging ik onder begeleiding naar de dokter. Die was er snel uit. Naar het ziekenhuis en daar werd een gebroken sleutelbeen geconstateerd. Nu ik kan jullie zeggen dat het de eerste weken geen pretje was. Pijn is niet prettig maar volledig afhankelijk zijn van anderen gedurende een paar weken ben ik helemaal niet gewend. Ja wandelen met de arm in de mitella dat ging me goed af, maar dat was ook zowat het enige. Maar goed, meerijden naar Amsterdam was natuurlijk wel mogelijk. Prachtig weer die dag. Zo hebben we daarna niet veel dagen gehad. Ik was niet voor niets mee. Espen werd keurig 4e en Sam Pronk 5e. Twee Nova atleten op het podium dat was een prima prestatie in zo'n sterk veld.

Ik hoop dat we nu het echte voorjaar tegemoet gaan met mooie (baan)wedstrijden waarbij hopelijk veel nieuwe p.r.'s en club- en baanrecords worden verbeterd. Op de Novasite zag ik al prima prestaties van het eerste herenteam tijdens de eerste competitiewedstrijd. Wellicht lezen we er in deze Noviteit ook nog wat over.



Door de lichamelijke ongemakken moest ik me een paar keer afmelden voor de onderhoudsploeg op de dinsdagochtend, maar koffietijd zagen ze me toch nog even verschijnen. De sociale contacten zijn ook belangrijk. Ook het trainingsweekend zat er nog niet in. Jammer want dat staat altijd al vroeg in mijn agenda genoteerd. Meedenken over de komende activiteiten zoals de wandelvierdaagse, Nova-Kompas wandeltocht en de Boerenkoolloop lukte gelukkig wel evenals het bijwonen van de ledenvergadering.

Voor de Nova-Kompas wandeltocht was het even onduidelijk of we weer op onze vaste sponsor Kompas konden rekenen. Gelukkig is dat zo. Mooie routes uitdenken gaat natuurlijk ook wel met je arm in een doek. Met de andere commissieleden zijn we er inmiddels wel uit. Museum Eenigenburg wordt een mooi rustpunt met de mogelijkheid om het museum kosteloos te bezichtigen voor de deelnemende wandelaars.

Ook al duurt het nog wel een tijdje, maar de Boerenkoolloop vraagt ook alweer onze aandacht. Zonder het mooie parkoers geweld aan te doen wordt er bekeken of het mogelijk is om er een echte 10 km van te maken. Of dit lukt wordt nu onderzocht.

Op een maandagavond zag ik tijdens een rondje wandelen activiteiten op de baan en als het hek open staat ga ik altijd wel even kijken. Er werd een gebruikte installatie voor elektronische tijdwaarneming uit geprobeerd. Deze heeft de vereniging voor een koopje op de kop kunnen tikken hoorde ik. Niet gek. Kunnen we onze eigen broek op houden. Maar er moet nog wel





Een deel van onze toppers tijdens de finale van de crosscompetitie

uitvoerig mee getest worden was de mening van het "technisch" team. Dus tijdens komende wedstrijden schaduw draaien?

pijn te kunnen doen. Al met al zal het toch wel even langer duren als bij Sven Kramer denk ik. Tot de volgende keer.

Tot slot kan ik jullie zeggen dat ik inmiddels al weer aardig wat kilometers heb gemaakt en dat de fysio me helpt om alles weer normaal zonder

**Groeten,**

**Piet van der Welle**



Boek nu ook online

WWW.KIMEWO.NL  
TEL.: 0226 - 390534

**Maatwerk** Marketing

drs. **Arjan Zutt**

Stationsstraat 41  
1749 EG Warmenhuizen  
(06) 247 866 16  
arjan@maatwerkmarketing.nl  
www.maatwerkmarketing.nl

Marketing & sales support, onderzoek en strategisch advies op projectbasis of ad-interim

# Jong Blauw News

## Quotes:

'In een Afrikaanse meerkamp zitten 800m, 1500m, 5000m, 10km, marathon en 3000m Steeple' -Matthijs-  
'Steeple zit er alleen in als ze water kunnen vinden' -Linda-

'Je moet showen wat je hebt'  
'Alles wat leeft heeft een opening'

'Jolijn voelt haar wijntje goed zitten. Maar dat is beter dan dat ze hem voelt lopen'

'Als je duwt past alles'

'4th in the row, boodschappen cadeau'

'Het gaat om de binnenkant, net als bij vrouwen'

'We zijn gisteren opgelicht voor duizend Servische Bluffers' – Matthijs-

'Ze is niet zo makkelijk als je zou denken hoor. Ze valt alleen op jongens met een 'spontaan koppie''

'Ja denk'

Haha, zonder context kun je alles leuk maken!

## JB schrijft historie tijdens 1e Competitie wedstrijd

Iedereen heeft weleens van die dagen, alles gaat anders dan normaal. Zo ook op zondag 30 april j.l. tijdens de 1<sup>e</sup> competitiewedstrijd van de Senioren. Bij het verzamelen der atleten waren de, vorig jaar naar de 2<sup>e</sup> divisie gepromoveerde, dames de grote afwezigen. Wat restte was de verlaten aanblik van de fietsen en auto die het eenzame vertrek van de dames, 2 uur eerder dan de heren, illustreerde. Tijdens het binnendruppelen van de heren atleten viel op dat de auto's netjes recht in de vakken werden geparkeerd en dat de befaamde 'Nike Gouden Bal' ontbrak. Ook het krachtvoer van de competitie ontbrak, de 'haribo banaantjes) Al met al waren de voortekenen voor deze competitie dag niet zoals gebruikelijk, iedereen voelde dat er iets bijzonders in de lucht hing. Het mooie weer en de geweldige motivatie van de atleten hielpen mee aan het voor gevoel: dit kon weleens een bijzondere wedstrijd worden. Nadat het 1<sup>e</sup> onderdeel van start was gegaan ging het team los: Martijn K sprong naar een prachtige 1,90m en de 1<sup>e</sup> plaats bij het hoogspringen, Jorg O verbeterde zijn eigen clubrecord bij het discuswerpen en Rene T liet eeuwige rivaal Ronald Dekker achter zich en finishte in een keurige tijd als 3<sup>e</sup> op de 110m H. Interim-coach Axel B zorgde voor de nodige support voor de atleten en zag een fantastische Michiel & Tom op de Mila, een zeer verrassende Maarten met podiumplaatsen op de 100 & 200 en Bram B op de 2<sup>e</sup> plaats op de 400m. De koek was niet op voor het team want tot het laatste onderdeel presteerde het team zeer goed, met nette prestaties op de kogel, HSS en de zweedse estafette. Met een prachtig puntentotaal van maar liefst 7644 punten pakte Nova de 1<sup>e</sup> plek in de poule en later bleek ook de 1<sup>e</sup> plek landelijk, een uitstekend resultaat voor een (kleine) dorpsclub.

Een trotse ploegleider

P.S. Maaike bedankt, toch maar wat vaker de banaantjes verstoppen...:)

*Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!*

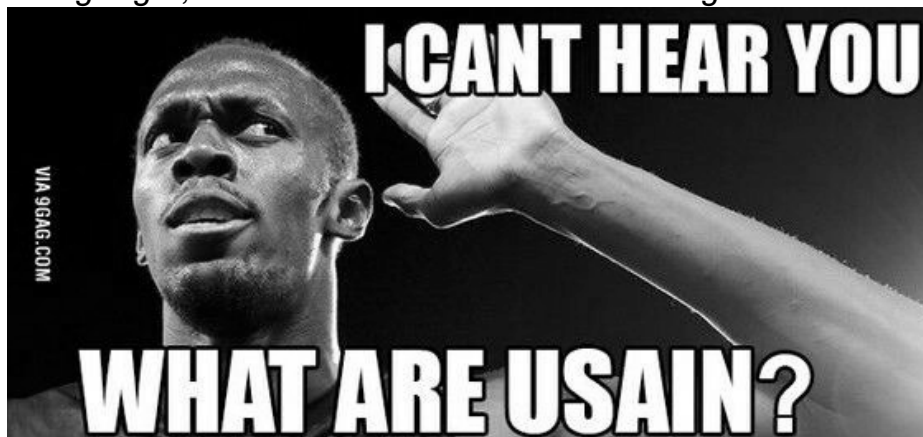
## Pluim

De pluim van deze maand gaat naar de competitie ploegleider van de heren. Onze ploegleider wist naar twee jaar blessureleed terug te keren op de atletiekbaan met een tijd van 51.43. Een toptijd, daarnaast leidde hij Team 1 met een legendarisch 1149 punten winst ten opzichte van dezelfde wedstrijd vorig jaar, naar een landelijke eerste plaats in de 3<sup>e</sup> divisie.

## Clubcross

Tijdens de clubcross op 19 maart nam Jasper K. zijn deelname aan de zogenoemde sprintcross iets te letterlijk. Hij ging er vanuit dat hij na 300 meter een premieboog en een fotograaf tegen zou komen, maar hij kwam bedrogen uit. Met al zijn energie verspeeld, was de enige prijs die op het 300 meter punt te halen viel, het lopen van de resterende 1700 meter.





### *Atletiek geschiedenis les*

## **Tim Montgomery**

Toen Tim Montgomery in 2002 in Parijs het wereldrecord 100m verbeterde tot 9.78 verzuimde hij zijn startblok in te stellen. Zijn toenmalige levenspartner Marion Jones had de race er voor al uit dezelfde baan gestart, dus 'die startblokken, dat zit wel snor' moet hij gedacht hebben. Het geeft maar aan dat ontspanning in de topsport erg belangrijk is. Beide atleten zijn inmiddels uit de geschiedenis boeken gegumd omdat ze niet op een boterham met kaas liepen. Hopelijk heeft Jos een mooiere geschiedenisles. We hebben je gemist vorige editie Jos! Tips: Michael Johnson, Wilson Kipketer, Javier Sotomayor, Nellie Cooman, Bob Beamon, Frankie Frederiks, Hicham El Guerrouj, Tegla Loroupe.

## **Cheer Chart**

*De top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende maanden:*

- 1: 3<sup>e</sup> Baancircuit wedstrijd, 19 mei 2017, A.V. Nova Warmenhuizen
- 2: 2<sup>e</sup> Baancircuit wedstrijd, 12 mei 2017, S.V. Noordkop Den Helder
- 3: 2<sup>e</sup> Senioren competitie wedstrijd heren, 28 Mei 2017, A.V. Hera, Heerhugowaard
- 4: 2<sup>e</sup> Senioren competitie wedstrijd dames, 28 Mei 2017, A.V. Olympus, Naaldwijk

## **Ek indoor Belgrado**

3-5 Maart 2017 was het dan zo ver. Het EK indoor in Belgrado. Met een klein Nederlands supportersteam en een nog kleiner Nederlands atleten team, kleurde de tribune oranje. Al snel ging de aandacht uit naar de Belgen, Duitsers en vooral de Fransen. Met name de mannen. En om nog even specifieker hierop in te gaan... Kevin M. Jolijn P en Linda H waren vooral fan van de hierboven genoemde naam. Hij hoorde wèl in het rijtje van de 'spontane koppies' thuis. Om niet te ver af te dwalen gaan we even terug naar de prestaties van de oranje atleten. En dan met name die van, Liemarvin Bonevacia. Hij behaalde een bronzen medaille op de 400 meter in een Nederlands record! Het was een EK om nooit te vergeten.

## **Studentenatletiek**

Op 10 en 11 juni is er weer het NSK baan. Door de grote horde studenten bij onze vereniging verwachten wij dat er deze dagen een grote groep atleten afgevaardigd zal worden naar het NSK baan in Enschede. We verwachten dat Mick van der V. wordt opgesteld op de estafette vanwege zijn kwaliteiten op de individuele estafette. Ook Jesse S., die na de eerste competitiewedstrijd zijn seizoen nog glans moet geven, zal hier een gooi gaan doen naar de medailles.

## **Bijzondere atletiekbanen**

In de categorie 'bijzondere atletiekbanen' bespreken we deze editie het grasveld van Dokev. Ondanks de high-tech springfaciliteiten, speciaal aangelegd voor Stefan D., waan je je weer helemaal terug op de oude SIS-baan. Dus wie uit nostalgie nog een keer op een echte grasbaan wil lopen, weet dat hij naar, zoals George Baker zou zeggen, "Anna Paulowna Blanca" moet afreizen.

# Margriet op maat

Je botten houden wel van een “stukkje hardlopen”!



Al jaren werd er over gespeculeerd, maar nu is het dan toch echt bewezen door een groep wijze onderzoekers aan de Camilo José Cela universiteit in Spanje; hardlopen zorgt voor sterke botten. Een uitkomst die mij als fervent hardlooper natuurlijk als muziek in de oren klinkt! De Spaanse onderzoekers stelden een stijfheidsindex samen waarmee ze de botdichtheid konden meten. En er bleek, hoe langer de afstand, hoe hoger de botdichtheid. Al dat gestamp tijdens het hardlopen werkt door in je hele lichaam en zorgt voor sterkere botten.

Hardlopen zou daardoor ook preventief werken tegen de afname van je botdichtheid naarmate je ouder wordt. Tevens train je door hard te lopen natuurlijk ook je spierkracht en spiermassa waardoor deze afname door veroudering ook minder snel zal gaan. Allemaal voordelen! Deze voordelen gelden overigens ook (in mindere mate) voor wandelaars. Tijdens het wandelen komen ook telkens klappen op je lichaam waardoor je botten worden belast. Wandelen werkt dus ook preventief!

In het weekend van 6-7 mei heb ik aan een trailrun meegedaan in Gulpen. Een trailrun? Ja zeker,

de Koning van Spanje Trail, ieder jaar weer een groot spektakel met een grote deelname en een erg leuke sfeer. Tijdens een trailrun ren je dwars door het land, over bospaadjes, modderpaadjes en soms door riviertjes heen. In het prachtige Limburgse land kom je tevens nog behoorlijk wat (lange) klimmetjes en afdalingen tegen. Aan uitdaging geen gebrek!

11, 22 of zelfs 42 km zware kilometers konden worden bedwongen. Wat een END, wat een klappen op je benen en de rest van je gestel. Is dat allemaal wel gezond voor je lichaam? Antwoord is dus volmondig JA. Maaarr, let op! Vergeet het niet heel rustig op te bouwen. De belasting op je botten, spieren en gewrichten kan ook te gek worden. Als het lichaam hier niet voldoende aan gewend is, zullen er klachten en/of blessures ontstaan. Je zult eerst moeten investeren in het belastbaar maken van je lichaam om zulke lange trailruns, of andere hardloop- of wandelinspanningen aan te kunnen. Maar is je lichaam eenmaal sterk genoeg, TOP! Blijf lekker trailrunnen, hardlopen of wandelen, dit past binnen een gezonde leefstijl én het is nu echt bewezen; het is goed voor je botten!

**Margriet Berkhout**

# Hardloofdokter

These boots are made for walking

Net een hike achter de rug: in drie dagen 60 km gelopen door het heuvelachtige Sauerland... Daarom deze keer geen onderwerp voor hardlopers, maar een langeafstandsissue: blaren! Wandelaars opgelet. Weinig hardlopers krijgen last van blaren, maar langeafstandswandelaars des te meer. Waarom krijgt de een trouwens wel blaren en de ander niet? Kwestie van schoenen inlopen of hoeft dat anno 2017 niet meer?

Blaren ontstaan door langdurige wrijving van de huid. De bovenste laag, de opperhuid, de gevoelloze buitenste laag gaat bewegen ten opzichte van de onderlaag, de lederhuid, de levende laag eronder. Vocht en warmte komen vrij tussen de lagen. Het vocht hoopt zich op tussen de opper- en lederhuid, op de plek waar de wrijving plaatsvindt. Dit veroorzaakt druk en pijn.

Gemiddeld verliezen we een halve tot één liter transpiratievocht per dag voornamelijk via handen, hoofd en... voeten. Bij stevige inspanning loopt dit op tot drie à vier liter per inspanning van een paar uur. Als een aardig deel door de voeten gaat, kun je je voorstellen hoeveel vocht er in je schoenen komt te staan.

Door Goretex, een dure naam voor plastic, veelgebruikt bij wandelschoenenproductie, wordt vocht buiten de schoen, maar op een warme dag of bij inspanning ook in de schoen gehouden! Een goede wandelschoen is dus van leer en het liefst niet van Goretex.

Door de verhoogde doorbloeding wordt de voet warm. De huid zet op en wordt stroef en een goed passende schoen kan net te strak gaan zitten. Zand, naden en dennennaalden. Alle onregelmatigheden in je schoen geven lokale drukpunten en extra wrijving. Zorg dat je schoen schoon is vanbinnen, haal o.a. de binnenzool na een wandeling eruit. In de tussenbodem kan zich heel wat

vuil verzamelen. Ook kan het overtollig vocht verdampen.

Niet alleen blaren gedijen goed in een warme, vochtige omgeving. Ook mycose, zwemmerseczeem oftewel schimmel, groeit fantastisch in een vochtige warme schoen. Het is net plantkunde: geef het water en warmte en... groeien maar op je voet en in je schoen!

Er zitten rode, jeukende blaasjes tussen de tenen en op de voetzolen. De jeuk neemt stevig toe na een warme wandeling met vochtige schoenen. Herken je dit? Je bent niet de enige: veertig procent van de Nederlanders heeft er last van! Heb je meerdere paren wandel- of sportschoenen? Wissel dan af. Dan kan het vocht uit het eerder gebruikte paar de volgende dag verdampen.

Gebruik talk/babypoeder. Fijn voor babybillen, nog fijner voor voeten! Het houdt voeten droog. Er is ook een variant beschikbaar met een antischimmelmiddel. Blijft de jeuk aanhouden? Bij de drogist is de crème miconazol beschikbaar. (Niet voor mensen met bepaalde bloedverduunners!)

Tegen hardnekkige blaren is ook een ouderwets huismiddel beschikbaar: kamferspiritus. Het is een preventief middel. Waarmee je een paar weken voor de inspanning dagelijks de voeten insmeert om de huid 'te harden...'

Heb je toch een blaar opgelopen? Dan laat je kleine blaren tot ongeveer 15 millimeter dicht, grotere zijn prettiger om door te prikken. Want blaren zijn dan ongevaarlijk, maar wel zeer hinderlijk...

Durf je de blaar niet zelf door te prikken? Vraag dan een digitaal consult aan bij [hardloofdokter@huisartsenwarmehuizen.nl](mailto:hardloofdokter@huisartsenwarmehuizen.nl)

**De hardloofdokter**



# Heer en Meester

Met meer dan 200 deelnemers was de tweede wedstrijd van het Heer & Meestercircuit in 2017 op 19 mei een van de best bezochte wedstrijden ooit bij AV NOVA. Talloze van onze eigen atleten gingen de strijd aan met atleten uit de hele provincie.

Een van de meest opvallende prestatie kwam van A-junior Martijn Kroes, die overtuigend het hoogspringen won. Na een succesvolle poging op 1.95 liet hij de lat op 2.00 meter leggen, drie centimeter hoger dan zijn persoonlijke record. Helaas kwam hij nog niet over die magische grens, maar desondanks mag de atleet uit Sint Maarten meer dan tevreden zijn.

Linda Hurkmans pakte de zege bij het hoogspringen bij de vrouwen. Zij kwam tot 1.70 meter.

Op de 100 meter pakte Maarten Emmaneel de winst ondanks een minder goede start in 11,52.

Maar misschien nog wel het meest opvallend waren de races van Ian Tesselaar en Silje Bader. Beiden eigenlijk te jong om mee te mogen doen, maar ook talent krijgt een kans bij dit soort wedstrijden. Ian (12) greep de kans om een 3.000 meter te lopen (in 11:10,86). En Silje (11) liep de 1500 meter (in 5:47,30).







tuinderij

# DE MARLEQUI

Voor de leukste familie-, vrienden- of bedrijfsuitjes op een unieke locatie.

- Uw Uitje.....onze zorg.
  - Ter plaatse kiezen of u een creatieve of een sportieve activiteit wilt doen.
  - Altijd €19,50 inclusief koffie thee.
  - Uw activiteit kunt u uitbreiden met lunch, diner. of BBQ in samenwerking met de Ooievaar.
  - Genieten van de mediterrane sfeer in onze kas.
  - Bij mooi verplaatsen we lekker naar buiten.
- 
- Loop gerust eens binnen en informeer geheel vrijblijvend naar alle mogelijkheden.

[www.marlequi.nl](http://www.marlequi.nl)



Like ons op Facebook voor leuke nieuwtjes, acties en aanbiedingen.









# Buurman en Buurman

We weten dat Dick Smit leuke verhaaltjes uit zijn duim kan zuigen, maar Dick heeft ook handige vingers waarmee hij van alles en nog wat kan maken. Dick is al vanaf het begin bij de klusploeg actief en daar zijn we heel blij mee want hij bezit een aantal vaardigheden waar we regelmatig een beroep op kunnen en mogen doen.

In dit geval ging het om slangenbruggen: hulpmiddelen om een voertuig over een brandweerslang te kunnen laten rijden. Deze wilden we gebruiken om de grasmaaimachine over de witte afdekkappen te laten rijden zonder dat deze iedere keer verwijderd en weer teruggeplaatst moeten worden.

Na wat speurwerk op het internet bleken deze slangenbruggen niet voor een koopje te vinden, en werd Dick ingeschakeld, die had nog wel wat materiaal liggen, en in samenwerking met buurman Bruin werden er een stel slangenbruggen gefabriceerd. "Aje to " zeiden Buurman en Buurman na het gereedmaken van deze klus.

Buurman en Buurman tevreden, de maaimachinebestuurder gaf ze een pluim en Nova neemt er zijn petje voor af. Bedankt!!!



## Wintersport met NOVA naar Ortisei

Ik ga voor het eerst mee en ben nieuwsgierig hoe het zal zijn, met zo'n grote groep op vakantie..

Een prachtige dubbeldeksbus staat voor ons klaar op het parkeerterrein bij AH. We zijn met 44 personen en er kunnen 60 personen Royal Class zitten, lekker ruim. Marian heet ons in de bus welkom. Zo zoeven we naar Ortisei, waar we al vroeg in de morgen aankomen. Het ontbijt staat klaar, wat hebben we een prachtig uitzicht vanuit de eetzaal!

Snel het skipak aan en skiën maar, een aantal gaat wandelen naar het dorp en Annatal. En zo gaat het elke dag, niet iedereen gaat skiën, er wordt ook gelanglauft en gewandeld.

Op zondag is het tegen de avond een beetje spannend, we missen Mats. Marian gaat op onderzoek uit, niet op de kamer, niet in het zwembad of sauna, niet in de bar.... Uiteindelijk is hij getraceerd in het dorp en wordt opgehaald door de receptioniste.

Op maandagavond krijgt Willem bericht dat er iemand in zijn nabije omgeving is overleden, hij wil naar huis. Dat wordt geregeld en zo vertrekt hij op dinsdagochtend met de bus en trein naar Innsbruck om vervolgens verder te gaan met het vliegtuig.

Op woensdag neem ik met een aantal sportievelingen deel aan een sneeuwschoen-wandeltocht. Dat is geen succes. De rackets blijken kapot te zijn, de tocht is net zo goed te doen op gewone schoenen. Na afloop zijn we naar het dal gewandeld. Ondanks de pech hebben we toch een

heel mooie dag gehad.

Sally en Jan (Strooper) zijn in die week jarig, cadeautjes gegeven, lied ingestudeerd en geproost natuurlijk.

Op de dag van vertrek gaan natuurlijk ook liefhebbers skiën, maar ik maak er een terrassendag van. Het is prachtig weer en we zoeken steeds het zonnetje op om buiten op een terras te zitten (en 'iets' te drinken).

Ik heb enorm genoten en vind het jammer dat Nova maar eens in de twee jaar deze reis organiseert.

Marian en Peter, bedankt voor deze mooie week en tot over twee jaar, dan ga ik zeker weer mee!

**Een van de nieuwe deelnemers**

Naschrift Marian:

Op 2 april was de gebruikelijke reünie met nagevoeg alle deelnemers. Gezellig napraten, foto's op een groot scherm bekeken, met een hapje en drankje. De catering, verzorgd door De Ooievaar, was prima!

Ook wij hebben van de vakantie genoten, al vonden wij het spannend want de helft van het aantal deelnemers ging voor het eerst mee. Hoe zou het gaan? Volgens ons is dat prima verlopen, je zag iedereen genieten en dan doen wij dat ook.

Tot slot: Iedereen bedankt voor de bloemen en het cadeau! En tot over 2 jaar...

# Nova weekend Lemele

Al weer voor de 32e keer is dit weekend georganiseerd. Deze keer met 33 deelnemers. In al die jaren is er wel iets veranderd....

De eerste keer (op Vlieland) werd er nog volop hardgelopen, op zaterdag zelfs 2 x. Ook werd er uitleg gegeven hoe getraind kon worden en hoe effectief dat was. Na 1 x werd het programma drastisch aangepast en deze gewijzigde vorm voldoet nog steeds. Wel is het aantal hardlopers drastisch afgenomen en wordt de groep wandelaars steeds groter.

Deze keer zaten we in Lemele, een geweldig mooie accommodatie. De heen- en terugreis is altijd nogal een gepuzzel. Wie gaan er op de fiets heen/terug (in 1 of 2 dagen) en wie wil/kan met de auto rijden. Maar altijd komt het weer goed.

De regen was ons gunstig gezind, regelmatig kwam de zon tevoorschijn, de wind kon minder en de temperatuur was aan de lage kant.

Het is een prachtig natuurgebied met als 'hoogtepunten' de Lemelerberg en Archumerberg. Beide bergen zaten in het hardloop- en wandelparcours. De fietstocht was een rondje Lemele-Ommen van 35 (korte versie) – 45 km.

De zaterdagavondcommissie (Tannes, Eric, Simone, Ad, Henry) had een geweldig mooi programma in elkaar gezet met als thema 'Wie is de Mol'.

We kunnen ze gerust nog eens vragen, want een flink aantal spelletjes is niet gedaan in verband met de tijd.....

Ook wordt altijd iets cultureels gedaan. Deze keer op zaterdagmiddag tijdens de fietstocht een bezoek aan de Gallery Aly Schutte en op zondagmiddag aan het War-museum in Nijverdal.

De keukenprinsessen o.l.v. Ineke hadden op vrijdag- en zaterdagavond een prima diner verzorgd en op zondag kwam een cateringbedrijf het diner brengen.

Alle fietsers kwamen redelijk makkelijk in Lemele, namelijk alles voor de wind. Maar.... 3 racefietsers en 5 tourfietsers hadden alles, maar dan ook alles tegenwind naar huis. Met ook nog af en toe een bui. Maar ja, daar word je sterk van....

Voor volgend jaar hebben we een optie op de groepsaccommodatie De Veenhorst in Midlarren. Datum: 20 t/m 23 april. Deze groepsaccommodatie is al drie keer uitgeroepen tot beste groepsaccommodatie van het jaar. In 2006 zijn we daar ook al eens geweest.

En voor 2019 (!) is de locatie in Lemele weer vastgelegd, namelijk het weekend van 12 april.

## *Peter Robert 35 jaar trainer NOVA*

Truus Rood, de verzorger van de Lief en Leedpot van de maandagmorgengroep, besteedde op 1 mei aandacht aan het feit dat Peter 35 jaar aan Nova verbonden is als trainer, 30 jaar als hardlooptrainer en 20 jaar als Sportief wandel en Nordictrainer.

Het is grappig dat juist Truus de bloemen overhandigde (met een mooie speech) en indertijd Peter vroeg om tijdelijk (hardloop)trainer te worden bij Nova. Die tijdelijkheid duurt nu al 35 jaar...





## *Wandelen op Texel*

Nova had van de provincie NoordHolland een uitnodiging ontvangen om op 12 april deel te nemen aan de voorjaarswandeling op Texel. De deelname was gratis.

Vijf Nova-leden gingen op de fiets en 10 per auto. We werden in de schapenboerderij van de heer Witte ontvangen met koffie/thee en Texelse vulkoek.

Na een welkomstwoord door Jaap Bond, gedeputeerde van de provincie NoordHolland kregen we uitleg over de te volgen route. Ook was er nog iemand die iets vertelde over de vogelstand op Texel. Inmiddels regende het flink, regenkleding aan en op pad met plm. 70 deelnemers.

Het was een prachtige route door de weilanden, over (smalle) paadjes, nog een keereen trekpuntje over een slootje. Gedeeltelijk liepen we over het NHpad. De afstand was 12 km en na 2 ½ uur kwamen we weer terug op de schapenboerderij. Er stond nog een demonstratie schapen drijven op het programma, dat werd door het slechte weer en de (heel) matige belangstelling hiervoor

afgeblazen. De fietsers hadden nog geluk, zij waren al vroeg op Texel en hebben de demonstratie al gezien vóórdat de wandeltocht begon.

Na afloop van de wandeling snel door naar restaurant Bos en Duin, van voormalig Nova-lid Rob Koene. De meesten hadden droge kleren mee, dus vlug verkleden en aan de borrel. Het diner was meer dan voortreffelijk !

De fietsers gingen vervolgens naar Den Burg voor de overnachting, de overigen vertrokken naar de laatste (nieuwe !)boot.

Kortom het was ondanks de regen een geweldig mooie dag en zeker voor herhaling vatbaar (als we weer een uitnodiging krijgen van de provincie NoordHolland)

## *Met Nova naar Georgië*

Eind september gaan 21 liefhebbers op vakantie naar Georgië. Petra heeft, voor zover mogelijk, alles al goed voorbereid en vastgelegd. De hotels zijn besproken en inmiddels de tickets ook geboekt. De voorpret kan beginnen !

---

## *Wandeltrainingen en -tochten*

De laatste wandeltraining van het seizoen 2016-2017 is op zaterdag 1 juli. Er is 's morgens geen training, 's middags starten we met z'n allen om 15 uur bij het bezoekerscentrum Staatsbosbeheer Schoorl voor een lange wandeling van plm. 2 uur.

Om 17 uur lekker nazitten in een duinpan met een hapje, drankje. De kosten hiervan delen we met z'n allen.

Zaterdag 26 en maandag 28 augustus starten we weer met de trainingen !

Maar..... in de zomerperiode wordt op maandag veelal een lange wandeling gelopen. Hou je mail in die periode in de gaten !

Er worden veel wandeltochten georganiseerd. Mocht je interesse hebben deel te gaan nemen aan een georganiseerde wandeltocht, kijk dan op [www.wandel.nl](http://www.wandel.nl).

# Pupillen in actie in Castricum



Zaterdag 8 april 2017 werd de eerste pupillencompetitie van het baanseizoen 2017 georganiseerd in Castricum. De pupillencompetitie staat voor een hele dag met de atletiek sport bezig zijn. Naast Symen Ploeg, Vlinder van Beem, Jaimy Blom, Fleur Mussert, Meike de Moel, Wobbe Bleeker, Kees Kruijer, Maud Slijkerman, Fenne de Geus, Tessa Zomers, Lieve Keppel, Floortje Bilars, Frederique Bleeker, Justin Maijer, Esmay van Wonderen, Jill Bruin, Suus Kruijer, Romy van Wonderen, Lisa Slijkerman, Renske Bleeker, Femm Bruin wilde ook onze zoon Espen meedoen. Toch weer de afstand naar Castricum onderschat, drukte op de weg en dan nog een stukje lopen om bij de baan te komen, kwamen we later dan gepland, maar wel op tijd, aan bij de kunststofbaan in Castricum. Dan is het prettig dat de Nova beach vlag wappert bij "ons" stek. Spullen, tas en kleding, geïnstalleerd, nummer opgespeld en op naar het eerste onderdeel voor de jongens pupillen C, verspringen. Espen had het geluk dat ook Justin in zijn groep hoort. Met z'n tweeën is het toch gezelliger! Een behoorlijke grote groep stond klaar voor de eerste sprong. De jury die de namen op las, stond te ver, waardoor we het niet goed konden horen. Gelukkig werd de inschrijving en uitslagen gedaan door een programma wat meteen online gezet werd. Een ouder van een andere vereniging noemde

met behulp van zijn telefoon de namenlijst op, zodat na de sprong van het ene kind, de ander al klaar stond. Dat ging erg goed. De kinderen sprongen achter elkaar en door de vlotte meet en hark jury (Carlo en Freya bedankt!) hoefden we niet zo heel erg lang te wachten. Bij de Nova picknick plek gekomen, merkten we al dat de vergeten winterjas niet zo erg was, maar dat de zonnebrand wel een plekje in de tas had verdiend. De Novatent was ook mee, maar lag nog in de auto. Op verzoek van de meiden pupillen A werd de tent toch met behulp van een aantal ouders opgezet. Gewoon voor de gezelligheid, met een vriendelijk maar dringend verzoek "Verboden voor ouders"!

Ondertussen werden de onderdelen om beurten afgewerkt onder toezicht van Kiki Klaver, Linda Hurkmans en voor de allerjongste jeugd Steven de Moel. Mede door het bijzonder mooie weer werd het een gezellige dag. De kinderen, tussen de wedstrijden door spelend in de tent, grasveld of het beachveld als zandbak, vermaakten zich uitstekend. Ook voor de ouders was het erg gezellig. De grootste Novagroep, meisjes pupillen B, sloot de dag af met de 1000 meters. Om 18.00 uur reden we richting huis. Een volle, maar hele gezellige middag. Nu op naar DEM in Beverwijk.

**Nelina Bruin**

# Wintercompetitie jeugd

In augustus 2016 was de Ronde van Tuitjenhorn de eerste wedstrijd die meetelde voor de jeugd wintercompetitie van AV Nova. Samen met Rondje Bergen, de kermisloop in Petten, de Boerenkoolloop, de drie crosscompetitie wedstrijden, twee keer Rondje Novabaan, de twee boslopen van AV Nova en de clubkampioenschappen cross op 19 maart 2017 vormden dat de twaalf wedstrijden op de kalender. De kinderen die er zeven of meer hebben gelopen, kregen een extra attentie. Voor dit jaar had Mark hele feestelijke zakjes geregeld met daarin een potje met zaadjes, waterballonnen met een waterspuit en een flesje drinken.

Volgens onze administratie kwamen Bregt Hopman, Espen van der Welle, Mart Pronk, Sam Pronk, Ian Tesselaar, Lieve Keppel, Luca Roecoert, Kees Kruijjer, Suus Kruijjer, Esmay van Wonderen, Sil van den Berg, Silje Bader, Meike de Moel, Femke Wabeke, Frederique Bleeker, Renske Bleeker en Wobbe Bleeker hiervoor in aanmerking.

De wintercompetitie wordt vooral georganiseerd om de Nova jeugd ervaring op te laten doen met wedstrijden, waarbij het meedoen voorop staat. Het zijn wedstrijden bij ons op de eigen accommodatie, georganiseerd door de eigen vereniging of dicht in de buurt.



In de volgende Noviteit zal de wintercompetitie kalender voor 2017-2018 verschijnen. Hoogst waarschijnlijk zal de eerste wedstrijd weer de Ronde van Tuitjenhorn zijn. Deze wedstrijd zal door de late vakantie in juli plaatsvinden. We hopen weer op veel deelname van onze Nova leden!

**Een aantal prijswinnaars: van links naar rechts: Bregt Hopman, Esmay van Wonderen, Sam Pronk, Espen van der Welle, Suus Kruijjer en Lieve Keppel.**

**Namens de jeugdcommissie, Nelina Bruin**

## Wedstrijdcalendar baan

### Mei

19 Heer en Meestercircuit Nova

11 B competitie

19 G-atleten avond Hera

17 Pupillencompetitie

21 B competitie

18 Senioren competitie

27 CD competitie

23 G-atleten avond Zaanland

28 Senioren competitie

25 A competitie

29 Atletiek Sportweek Nova

30 Vrijdagavondwedstrijd Nova

### Juni

2 Vrijdagavondwedstrijd Nova

### Juli

7 Heer en Meestercircuit Hera

10 jCD competitie Nova

### September

9 G-atleten avond Lycurgus

10 Finale A competitie

16 finale CD competitie

16 finale pupillencompetitie

17 promotie/degradatie wedstrijd senioren

22 Heer en Meestercircuit Hollandia

24 Finale B competitie

29 Nacht van Nova Nova

# Jeugdportret



**Hoe heet je?**

Fenne de Geus

**Hoe oud ben je en waar ben je geboren?**

9 jaar en in Alkmaar geboren

**Op welke school zit je?**

Torenven Hoge Ven

**Wat wil je later worden?**

Dat weet ik nog niet

**Hoe lang zit je op Nova?**

3 jaar

**Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?**

Juf Kiki. Ze is grappig en lief

**Wat is jouw favoriete onderdeel?**

Sprinten

**Wie vind je erg goed op atletiekgebied?**

Dafne Schippers

**Wat is jouw favoriete tv-programma?**

Spangas

**Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?**

Sing

**Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?**

Spekkie en Sproet het geheim van de soes

**Heb je nog meer hobby's?**

Dansen, spelen

**Waar heb je een grote hekel aan?**

Ruzie hebben

**En tot slot, wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?**

Suze-Anne







## Gevonden Voorwerpen

\* Blauw zwarte trainingsjas  
(M) Feretti Paolo

\* Zwarte trainingsjas 8-9 jr.  
Adidas

- ! Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training. De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

## Rabo Fietssponsortocht; deelnemers gezocht!

De Fietssponsortocht is sinds een aantal jaren een begrip in de omgeving geworden. Een gezellige fietstocht waaraan meer dan vierhonderd sportieve stichtingen en verenigingen meedoen.

De deelnemende verenigingen en stichtingen fietsen op deze dag mee met één groep van minimaal 2 en maximaal 10 personen. Voor elke persoon die de tocht voltooit, maken wij €30 over naar de clubkas. De maximum bijdrage voor de clubkas kan dus oplopen tot €300 per vereniging of stichting.

De Fietssponsortocht vindt plaats op zaterdagochtend 10 juni 2017. NOVA kan met zowel de vereniging als de stichting meedoen. We zoeken nog 9 deelnemers om de volle mep binnen te kunnen fietsen.

Je kunt je opgeven bij Petra Taams  
pdtaams@gmail.com

## Spugen op de baan? Doe maar niet...

Spugen op de atletiekbaan... Veel atleten doen het zonder nadenken. Maar het levert anderen overlast op, bleek tijdens de drukbezochte jaarvergadering van NOVA.

Je zal immers maar in een startblok moeten zitten met kwatten om je heen. Of een droog plekje moeten opzoeken tijdens grondoefeningen. Vandaar het verzoek, dat we op deze plek nog een keer herhalen: Spugen op de baan? Doe maar niet!

## Digitale Ledenpas al ontvangen?

De Atletiekunie is per 1 januari 2017 gestopt met het verstrekken van een hardcopy ledenpas. Begin april is deze pas vervangen door een digitale ledenpas die naar alle leden is gemailed (mits er een e-mailadres bekend is). Deze pas kan worden uitgeprint of bijvoorbeeld worden opgeslagen op een smartphone. De digitale ledenpas is met name ingevoerd vanuit het oogpunt van duurzaamheid en kostenbesparing.

Onlangs heeft de Atletiekunie de pasjes digital verzonden. Als je je pasje niet hebt ontvangen wil je dit dan melden via email: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl)

# Hardloopcompetitie 2017

Op zondag 9 april was de laatste wedstrijd van deze competitie, namelijk de Hollandse Dorpentocht van Frans (St Maarten) naar David (Dirkshorn). Evenals voorgaande jaren was het weer een succes, mooie route over de Valkogerdijk, door Valkoog naar Groenveld. Daar de graskade opgezocht tot Dirkshorn en over het terrein van de camping naar de Groenhartweg waar David woont.

Er waren verschillende groepen die met een tijdsverschil van 3 minuten vertrokken. Deze waren dusdanig ingedeeld dat er een achtervolging ontstond. Martijn (Jorritsma) startte daar nog eens 3 minuten achter. Hij geeft het gehele veld ingehaald en kwam als eerste binnen.

De zonen van David hadden de finish verzorgd, de stoelen stonden al klaar in hun tuin. Onder het genot van koffie en verschillende taarten, gemaakt door de deelnemers, vond de prijsuitreiking plaats. Ron (Jansen) had deze keer voor de prijzen gezorgd.

Het lijkt wel of het niet goed mag gaan..... vorig jaar zat er een rekenfout in, nu een

denkfout. Maar uiteindelijk kregen toch de juiste personen de prijzen. Peter (Kruijer) kreeg een attentie omdat hij voor een goed werkend programma heeft gezorgd, Peter (Robert) kreeg de aanmoedigingsprijs omdat hij na zijn ziek-zijn weer heeft deelgenomen aan 11 wedstrijden, Isabelle een attentie vanwege de gastvrijheid en Marian (Robert) vanwege de administratie van de competitie.

Er wordt nog gebrainstormd over de toekomst van deze competitie. De uitkomst volgt op een later moment in 2017.

## *Theo Tesselaar: grandioos winnaar*

De vorm is er weer, en hij was er weer vaak bij: Theo Tesselaar scoorde de meeste punten in de hardloopcompetitie 2016/2017. Hij liet Arie Kossen (die al jaren meedoet om de prijzen) en Piet de Waard achter zich. Frans Kroes en Peter Kruijer volgden op kleine afstand. Lonneke Kossen-Groot was de beste vrouw in het afgelopen seizoen in de puntencompetitie.

Kijk voor alle uitslagen op de site: [avnova.nl](http://avnova.nl).



Foto links: Theo Tesselaar aan kop voor Arie Kossen. Foto rechts: Piet de Waard. Foto onder: de winnaars van de Hardloopcompetitie 2016/2017.





# Evenementenkalender

Enkele evenementen zitten in no time vol. De Alkmaar Cityrun floreert als nooit tevoren. De Laan, de Langestraat en alle kleine straatjes daartussen zijn op woensdagavond 24 mei a.s. het terrein voor de 8.500 deelnemers aan de Alkmaar City Run by night. Langs de route maken de bewoners er met lichtjes, fakkels en kaarsjes een onvergetelijke tocht van. Na afloop kun je gezellig blijven hangen

bij 'Swinging Night'; er klinkt (live)muziek door de hele stad. Met de Beemster Erfgoed Marathon is het net zo, uitverkocht. Dit is het beste compliment wat een organisatie kan scoren. Er is Alkmaar een mooie mix van ongedwongen lopen en topsport en in de Beemster is het plaatje vooral ingekleurd door aantrekkelijke randvoorwaarden zoals een mooie omgeving, hapjes knuffelmomenten, lopen door de stal en het pas gemaaide weiland. Het is de sfeer die je over de streep trekt. Aangezien het vol zit kan je nu wel ontspannen toekijken en relaxt meegenieten en weet je dat je volgend jaar sneller moet zijn. Dus: #optijdinschrijven.



het bos 't Wierholt beklommen moet worden. Als laatst gaat het parcours door het Dijkgatsbos waar veel bochten op smalle paden belopen moet worden. Er kunnen twee afstanden volbracht worden: 18 of 8 kilometer. De parcours zit vol bochten, heuvels en slootjes; een uitdaging voor de echte trail hardloper.

## Mei

19-05 Heer en Meester Baancircuit, atletiek op eigen Nova-baan. Info: <http://www.avnova.nl/>  
21-05 Marathon Hoorn, Marathon, Halve Marathon, 1.2 km 5 en 10 kilometer en bedrijvenloop [www.hoornmarathon.nl](http://www.hoornmarathon.nl)  
24-05 Alkmaar City Run by Night, Alkmaar, kidsrun, 5 en 10 km. [www.alkmaarcityrun.nl/](http://www.alkmaarcityrun.nl/)  
14-05 Beemstererfgoedmarathon. [www.beemstererfgoedmarathon.nl/](http://www.beemstererfgoedmarathon.nl/)  
21-05 Langedijker Run, Noord Scharwoude, 5, 10, 16 en 21 km en G-run en kidsrun, Organisatie voor het goede doel Roparun Langedijk <http://www.teamlangedijk.nl/> 28-05 Langedijker Walk Noord-Scharwoude, 11 of 22 km <http://fitopmaatonline.nl/events/>

## Juni

02-06 Vrijdagavondwedstrijd voor de jeugd, AV Nova 04-06 Rondje Oudorp, Alkmaar, Kidsrun 1,5 km en 5 en 10 km. [www.RondjeOudorp.nl](http://www.RondjeOudorp.nl)  
11-06 Waterland Halve Marathon, Monnickendam, 5, 10 en 21,1 km en een jeugdloop over 1500 meter. <http://www.avmonnickendam.nl/>  
18-06 Spoorbuurtloop, Alkmaar 10.00 start kidsrun 500 meter 2 t/m 6 jaar; 10.10 start kidsrun 500 meter 7 t/m 9 jaar; 10.20 start kidsrun 900 meter 10 t/m 12 jaar; 11.00 4&8 km [www.spoorbuurtloop.nl](http://www.spoorbuurtloop.nl)  
18-06 Wieringermeertrail 8 of 18 km <http://www.evenementen.avwieringermeer.nl/> 21 t/m 24-06 10e Plus Wandel4daagse Alkmaar, Alkmaar, [www.wandelvierdaagsealkmaar.nl](http://www.wandelvierdaagsealkmaar.nl)  
25-06 Stoomtramloop Medemblik – Hoorn 21,1 en kwart marathon, tevens wandeltocht van 22 km start tussen 08-en 10:00 <http://www.stoomtramloop.nl/>  
30-06 Vrijdagavondwedstrijd voor de jeugd, AV Nova

## Juli en later

02-07 Blubberrace van Monnickendam door de weilanden en sloten van de Monnickendammeer en Overleek. Circa 3,2 km <http://www.avmonnickendam.nl/cms/wedstrijden/blubberrace>  
08-07 Hargen Sail Beachrun, Hargen aan Zee, hardloopwedstrijd van 5 en 10 <http://hargenaansail.nl/>  
10-09 Bootcamp Obstacle Run, Noord Scharwoude, over 6, 12 of 18 km [www.bootcamp-run.nl](http://www.bootcamp-run.nl)  
22-09 Heer en Meester Baancircuit, atletiek, Hoorn Hollandia