

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
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 0226-391424
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
Aad Vader		Rijperweg 58	St. Mrt 0226-392814

Telefoon Novakantine 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 conrtibutie bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden

Contributie:		
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

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van tevoren bij Yvonne Boerdijk, Oudewal 60 1749 CC Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

Redactie van het Nova clubblad: Email adres: 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 1	Alkmaar	072-540 3250
Marianne de Groot	Verzetslaan 18	WH	0226-39 3959
Lia Raat	Westfriesedijk		

Trainingstijden vanaf 1 november 2003

Dinsdag:	Op de Nova baan	
19.00 tot 20.00	Jongens en meisjes 11 jaar en ouder	David van der Welle
19.30 tot 20.30	Senioren	????????????
Donderdag:	In de Harenkarspel sporthal	
16.00 tot 17.00	Jongens en meisjes 6 t/m 8 jaar	Marian Leijen, Henry Hofman, Monique Schrijver
		Maaïke Tesselaar
17.00 tot 18.00	Jongens en meisjes 9 t/m 10 jaar	Henry Hofman,
	meisjes 11 jaar	Monique en Maaïke
18.00 tot 19.00	Jongens 11 jaar	Maaïke Tesselaar
19.00 tot 20.00	Loopgroep	Louis v/d Berg
	Op de Novabaan	
19.30 tot 21.00	Junioren en senioren	Peter Robert

Sportief wandelen:	Vertrek bij het Zandspoor	
Maandagmorgen		Peter Robert
9.00 uur		
Zaterdagmiddag vanaf 1 november		Peter Robert
15.00 uur		Miriam Ligthart

Redactioneel november 2003

Goh, dit wordt alweer de laatste novakrant van het jaar 2003. Wat vliegt een jaar toch snel om. Jullie zullen allemaal leuke en minder leuke terugkijk momenten hebben van het afgelopen jaar, maar hopelijk kunnen jullie tevreden zijn over de prestaties en de persoonlijke records. Zo mogen wij onze dank uitbrengen aan Ger Schrijver, die dit keer de rubriek "schrijversnieuws", weer heeft verzorgd. Leuk om je rubriek even terug te lezen.

Joop heeft een prachtige foto gemaakt van de dames die de Novakantine een opknopbeurt en metamorfose hebben gegeven. Meiden hartstikke goed van jullie om dit initiatief te nemen. Daar kan een vereniging trots op zijn.

Louis van de Berg heeft zijn uiterste best gedaan om een aantal verslagen te maken over de jeugdprestaties.

- Verslag van de Nacht van nova
- Wedstrijd bij TAS in Schagen
- Bosloop in Castrium

Bedankt voor je inzet en de vrijgemaakte tijd. Zonder ingezonden stukjes zouden wij niet tot een gezellige novakrant komen. Tevens heeft Theo Tesselaar nog een aanvulling gedaan om een verslag te schrijven over de finale van de pupillen competitie.

Er staan verder nog diversen uitslagen in over de clubkampioenschappen, verlichtingsloop v.d. senioren, wandeltest en de wintercompetitie. De Nederlandse Hartstocht werd ook een leuke dag met voldoende donatie voor de hartstichting.

Een leuk vakantieverslag van Loes en Louis over hun bergwandeltocht in Frankrijk, om samen nog even na te genieten van de mooie zomerse momenten. Dat lijkt nu alweer een tijd geleden, zo in de donkere dagen voor de feestmaand december begint. Ook de ervaringen van 2 loopsters bij TDR worden beschreven door Manon en Lianne. We missen wel Jong Blauw deze keer, volgende keer rekenen we weer op jullie bijdrage aan deze krant.

Wij als redactie willen nog even stil staan bij het feit dat twee redactieleden de novakrant vaarwel zeggen. Anique en Marian, allebei ontzettend bedankt voor jullie inzet van de novakrant de afgelopen jaren. Jammer dat jullie ermee stoppen. Ondertussen hebben wij alweer iemand gevonden voor de redactie en wel Lia Raat-Robert, zo zijn er dus 2 nieuwe redactieleden bijgekomen, want ook Maaïke Groot komt ons redactieteam versterken, zoals dat al in de vorige Novakrant vermeld stond.

Wij willen iedereen voor de maand december hele fijne en gezellige feestdagen wensen. Dat het een sfeervolle tijd wordt en we met z' n allen een sportief maar vooral gezond het nieuwe jaar 2004 in mogen gaan.

Denken jullie alvast een klein beetje aan Sinterklaas kinderen, want op zondag 16 november komt de goed heilig man in Warmenhuizen jullie allemaal weer welkom heetten. Zet het alvast in jullie agenda, want de atletiekvereniging Nova komt vast ook aan de beurt. Nogmaals fijne dagen met elkaar en de redactie sluit nu af met een vriendelijke groet.

Tot ziens, de redactie

De inleverdatum voor de volgende krant is tussen Kerst en Nieuwjaar:

26-10-03

Van de voorzitter

Zo de zomertijd zit er weer op, dus heb ik een lange zondagmorgen om een stukje voor de Novakrant te schrijven.

En dat valt niet mee, want we staan weer aan de vooravond van overleg met de gemeente. Nou ja, overleg?

We mogen weer langs komen en aanhoren wat ze te zeggen hebben. Aanhoren wat ze nu weer uit de hoge hoed toveren.

Eerst was het zo, en jullie zullen dat meegekregen hebben, dat SIS moest verhuizen naar het gebied tussen Fuik en Oostwal

en nu hebben ze na coalitie overleg, weer zonder dat wij daar bij betrokken waren, een gebied aangewezen oost van het

Noorderlicht. Dit is door twee partijen, de coalitie als meest ideale plek voor NOVA aangewezen. Het bestuur van NOVA vindt dit een

verre van ideale plek, zeker als bedenkt dat daar kinderen op hun fietsje naar toe moeten.

Dat wij ons crossterrein kwijt zijn. Dat de hele infrastructuur voor onze rekening komt. Dat het daar nog jaren een kale bedoening blijft.

Dat wij daar nog jaren geen burens zullen hebben. En zo kan ik de opsomming nog wel even voort zetten. Van ons oorspronkelijke plan, een claim op het tussengebied is zoals het er nu naar uit ziet dus niks meer over.

Tenzij de westkant van de Oostwal weer bespreekbaar wordt.

Als wij uitgenodigd worden voor een gesprek is er of geen nieuws, of we moeten een dictaat aanhoren van de kant van B en W.

Het is daarom dat ik een vraagteken zet achter het woord overleg.

Zeker als je bedenkt dat in het vorige "overleg" we de hele tijd uitgegrijnsd zijn door een gemeenteamtenaar.

Zo van: je kan vragen wat je wilt, maar je krijgt het toch niet.

Enfin we zien het wel weer.

De gedachte: waar ben ik mee bezig bekruipt me meer en meer. Evenals de gedachte waar doe ik het eigenlijk voor.

Hoewel die gedachte dan direct weer wordt onderdrukt als ik denk aan de warmte en steun die we uit NOVA kring hebben genoten tijdens

de ziekte van Ria en het overlijden van neef Joris. Mensen bedankt voor alle steun. Het was weer hartverwamend.

Ria is weer bijna 100 % hersteld en die paar procent zal in de komende weken ook nog wel lukken, want het probleem

is geheel uit het lichaam verdwenen.

Wintercompetitie

Deze is weer van start en hoewel ik Anneke noodgedwongen de eerste twee lopen in de steek moest laten, zagen we

zondag toch een vrij grote meute aan de start in Bergen. Bij prachtig weer.

Boerenkool halve en kwart marathon

Maken we ons weer op de de Vezet boerenkool halve en kwart marathon. We hopen natuurlijk op mooi weer en schone wegen.

De boerenkool zal er zeker gezien het temperatuur verloop weer ingaan.

Jos



Bergwandeltocht in de Queyras

Zaterdag 16 augustus vertrokken Loes en ondergetekende naar Frankrijk om een wandeltocht te gaan maken in de Queyras [zuid alpen].

De autorit erheen wilden we ontspannen gaan doen, daarom besloten we om de groene fietsroute naar de middenlandse zee te volgen. Eind Juni hebben G.Kamper/ W. de Mare' en ik de route nog gevolgd om de "Mamotte" te gaan rijden, dus was het wel leuk om weer langs veel herkenbare plaatsen te komen. Na 2 dagen op de route hadden we het toch wel gezien en zijn we [met de oortjes in de nek] naar Bourg d'Oisans gereden.[Boer dwars of] noemden we het na de Marmotte.

Daar hebben we een dag gewandeld om te wennen aan de bergen.

Toen via het parkoers van de Marmotte over de cols croix de fer/ Te'graphe en Galibier richting Queyras te gaan. Daar in Chateau Queyras, de startplaats voor onze wandeltrektocht van 6 dagen nog even de gites gereserveerd en de tocht kon voor ons beginnen.

De eerste wandeldag, een tocht van 15km[waar ongeveer 6uur voor staat]over de col Frommage 2301m naar Ceillac waar we na aankomst konden genieten van parapenters die op de heuvel achter het dorp opstegen en zo op thermiek naar grote hoogte gingen. Er waren er wel 20 die als gierzwaluwen boven het dorp zweefden.

Na de overnachting in gite Les Baladins gingen we weer verder naar Saint Veran, over de col des Estronques 2650m. In de afdaling nog even heerlijk met onze voeten in het koude water van de beek gezeten, want in lange afdalingen komt het toch behoorlijk op de voeten aan.

In Saint Veran op zoek naar Gite les Gabelous waar we al eens geweest waren in de winter.Toen kwam er 's avonds als diner een grote zalm op tafel geserveerd door een aardige dame met een hele zware stem. Deze keer was dat weer precies hetzelfde en net als toen smaakte het weer voortreffelijk.De derde dag was behoorlijk zwaar over de col de St. Veran naar de top van de Pic de Caramantran 3025m, de afdaling die volgde[met eerst wat handen en voeten werk] ging over gigantische steenmassa's en toen tijdens een pauze daar een mountenbiker voorbij kwam keken wel even raar op.VTT [velo tout terrain] die naam was hier wel op z'n plaats.

Moe maar voldaan kwamen we aan bij "refuge du col Agnel" op de grens van Italie.Dag 4 konden we nog kiezen of over de "pain de Sucre"3208m Of onder langs via col vieux. Na de de ervaring van de vorige dag kozen we toch maar voor optie 2, een mooie tocht langs mooie bergmeren met prachtige uitzichten, in hoofdzaak in dalende lijn, S'middags nog een paar uurtjes met de regenjas aan gelopen, dat waren we niet gewend want het was iedere dag prachtig weer. Dag 5 vanuit Ristolas via de zuidhelling weer omhoog geklauterd,bovenop een tijdje over een kam gelopen met prachtig uitzicht op 2 dalen. Weer een dag van 1000m stijgen en dalen, maar wel de moeite waard. Dag 6 de laatste wandeldag vanuit Abries via het verlaten dorpje "Le Malrif" naar het hooggelegen bergmeer lac de malrif waar veel dagjesmensen aan het picnicken waren. Dat vonden we vreemd, omdat het toch een hele klim was en wij hadden niet zoveel mensen gezien onderweg. Maar later zagen we dat ze met de auto op een half uurtje lopen van het meer konden komen. In Aiguilles aangekomen konden we kiezen, door de bergen terug naar de camping of langs de weg, we hebben maar voor het laatste gekozen want na een paar biertjes voelden de benen wel erg zwaar.

Zo zat onze wandeling in de Queyras er weer op, een hele mooie streek met goed gemarkeerde paden en voldoende ruimte in de gites. Na nog een dagje rust en een dag in de auto weer terug in het vlakke landje aan de zee. Thuiskomen is altijd wel een prettig onderdeel van vakantie.

Groeten Loes en Louis.

De Wintercompetitie

De wintercompetitie is weer van start gegaan, door Petra, Jos, Peter en Marian is er weer een gevarieerd programma samengesteld.

De 1^{ste} loop was in Schoorl, prachtig mooi weer, een zwaar parcours, dat kun je wel over laten aan de Schaatstraininggroep van Schoorl. De heren moesten 10 km. de dames 4 km. Eigenlijk tekort vind ik, als we voor een uurtje gaan fietsen roepen we heel parmantig, daar trek ik het fietspak niet voor aan. Maar voor de wintercompetitie hebben we veel over. En dat bleek, want er waren veel Nova deelnemers. Bij de finish werd er gezegd dat ik 2^{de} was, en ik vond dat best wel goed. De volgende dag stond er in de krant dat ik dan wel 2^{de} was, maar er liepen toch wel een paar jongere voor mij, met een aanzienlijker snellere tijd. De euforie was van korte duur, volgens Piet hoefde ik me niet nog meer te bewijzen, want ik had de krant gehaald, en ik niet alleen er waren nog meer Nova dames en ook een heer. Zie kranteknippsel

De 2^{de} loop was in Castricum, de berichten waren niet best, maar ja eenmaal de krant gehaald dan kun je niet zomaar thuisblijven dan staat er wel wat op het spel. En zo vertrokken wij naar Castricum met de zekerheid van koffie met gebak na afloop bij Johanna's hof. Hier moesten we 5.7 km. lopen en de heren 10.5 km. Mijn 2 grootste concurrenten, collega-lopers Tannes en Betsie waren er ook. Tannes is helemaal niet bij te houden voor ons mindere goden, met Betsie ligt er nog wel wat te verdedigen. Dat viel dus niet mee, al vrij snel haalde Betsie mij in. En ik had geen puf om daar achter aan te rennen. En zo eindigden beide dames ruimschoots voor mij. Wel hadden we allemaal een heel snelle tijd, wat ons toch wel te denken gaf over het aantal kilometers wat we hadden gelopen.

De 3^{de} loop was in Bergen nu van de Schaatstraininggroep van??? Bergen heel goed geraden. Prachtig weer wederom, een nachtvorst liet zijn sporen na, we gingen op de fiets, Yvon, Miriam en ik. Om kwart over negen, rijkelijk vroeg, daar kwamen we achter toen we in Bergen arriveerden om kwart voor tien. Eerst maar een stukje wandelen, daar vond Yvon een horloge die had al gewonnen. Het was best koud, niet al te veel kleren uit met het inlopen, doordat het bladstil was en zonnig, moesten we toch meer uit de kleren dan we aanvankelijk dachten. Het gevonden horloge van Yvon gaf nog enkele minuten aan voordat het startschot zou klinken, en ik trok mijn overtollige kleding uit. Nog even tegen Jos Schalkwijk zeggen dat de 10 km. 5 min. later zou vertrekken, waarop Jos zegt, ga jij maar gauw naar de start want je hebt nog 20 sec. Mooi niet dus, bij de start aangekomen was iedereen al weg en stond de klok al op 55 sec. Het heeft wel een voordeel als je achteraan loopt, er valt wat in te halen en dat is wel stimulerend. Na 3kwart van het parcours te hebben gelopen zag ik Miriam en Yvon, en zoals Gerrit Schrijver zou zeggen d'r op en d'r over. En daar weer voor liep Betsie ik probeerde de afstand zo kort mogelijk te laten want inhalen was onmogelijk. Uiteindelijk scheelde het ± 30 seconden, toen Betsie hoorde dat ik te laat was vertrokken zei ze "dat moet je wel even melden bij de jury, want dan ben je sneller dan mij en krijg jij de 50 punten." Ik vond dat natuurlijk wel verleidelijk, maar ja zo werkt het niet. De start is het ijkpunt en als je daar niet op tijd bent dan is dat jouw probleem, in dit geval dus mijn probleem. Met een tevreden gevoel gingen we weer naar huis, Yvon niet zo want die kreeg last van haar kuit, waardoor ze toch minder snel liep dan normaal.

Groeten van Nel

Atletiek

Bosloop Schaatstraininggroep Schoorl (Schoorl)

Kwart marathon: mannen: 1. Raymond Blok (Egmond aan Zee) 40.59, 2. Henk Wuis (Heerhugowaard) 42.46, 3. Koen Schoonheden (Oudkarspel) 43.00, 4. Ab Vos (Julianadorp) 43.45, 5. Ronald Kleine Koerkamp (Zutphen) 44.13. **Vrouwen:** 1. Brigit Hopman (Bergen) 46.30, 2. Joke van Bruggen (Wieringerwaard) 48.10, 3. Linda Leeuwenkamp (Schoorl) 55.58, 4. Annetarie Smit (Bergen) 56.22, 5. Anita Wever (Tuitjenhorn) 57.58.

4 km: mannen: 1. Maarten Gouda (Egmond aan Zee) 15.04 (parkoersrecord), 2. Kay Jonker (Schoorl) 15.17, 3. Jos Wever (Schoorl) 15.56, 4. Sven Vos (Julianadorp) 16.21, 5. Niels Smit (Sint-Pancras) 17.26. **Vrouwen:** 1. Eva Leeuwenkamp (Schoorl) 20.42, 2. Nel Meijer (Warmenhuizen) 21.12, 3. Nande Schell (Alkmaar) 21.13, 4. Yvonne van Diepen (Warmenhuizen) 21.52, 5. Aniek Mooy (Warmenhuizen) 21.55.

De Van Gansenkamp Bosloop in Castricum.

Op 5 oktober werd er weer een bosloop georganiseerd door de a.v. Castricum.

Jammer was het dat deze eerste loop wel door het bos ging, maar over verharde paden en niet de echte bospaden zoals de vorige keren.

Bij navraag bleek dat dit niet mocht van het PWN, maar dat de volgende lopen wel weer over de bospaden zouden gaan.

Een afvaardiging van 14 Nova jeugdathleten was naar Castricum gekomen om aan deze loop deel nemen.

Onder mooie omstandigheden werden de atleten om 10.15 vanaf de kunststofbaan weggeschoten voor een afstand van 2,2 km. Deze keer ook deelname van wat jongere atleten zoals Erik Tesselaar en Thomas Botman.

Alle leeftijdsklassen werden in 1 keer "het bos ingestuurd", het was daarom wat onoverzichtelijk wie waar liep, omdat de verschillen in leeftijd, maar ook in lengte van de atleten zeer groot was.

Als eerste Nova atleten kwamen Daan Leeuwenkamp en Margriet Berkhout het bos uit. Daan moest wel twee man voor laten gaan maar in zijn klasse was er een verschil van 3 jaar en de atleet voor Daan was wel tweemaal zo groot. Margriet moest nog even aanzetten en een gevecht met een Ava atlete aan gaan om deze met een verschil van welgeteld 1 seconde te verslaan.

Vlak hierachter zien we Bram Berkhout en Maarten Elsenaar opduiken die ook weer een prima prestatie neerzetten waarbij vooral Maarten zich weer eens van zijn beste kant laat zien.

Anne Schalkwijk zien we vervolgens in haar mooie lange pas voorbijkomen of het haar geen moeite kost en een prima race voltooien.

Dan de twee "kleine" mannen, Erik en Thomas die zich van hun beste kant laten zien, en een onderling gevecht moeten aangaan wie in deze klasse de eerste plaats gaan behalen. Thomas weet Erik op de streep 1 seconde voor te blijven.

Chiel de Ruijter zit samen met Bas Elsenaar in 1 leeftijdsklasse. Bas weet Chiel nog ca. 20 seconden voor te blijven maar of dit ook zo blijft?

De drie dames, Ilse Leegwater, Eva Leeuwenkamp en Nienke Rijkeboer hebben misschien de vorige zaterdag nog in de benen. Het trio gaat samen het terrein af, Ilse komt als eerste weer terug, Eva en Nienke lopen gezusterlijk met elkaar rustig naar de streep. De bekende steken in de zij speelde bij beiden weer op, jammer want ze kunnen veel beter. Ramona de Ruijter, pas lid, en nog maar een paar keer getraind gaat rustig, volgens opdracht haar eigen gang en tempo, jammer is het dat ze weer last krijgt van een oude knie blessure.

Melody Ligthart heeft duidelijk wat moeite met de afstand maar ook zij weet samen met de steun van vader en moeder de finish te halen.

De hele morgen hing er al een rare lucht bij de groep atleten maar dat werd duidelijk toen we hoorden dat Bart Schalkwijk de avond tevoren even een kermis had bezocht en dit heel leuk had gevonden.

Bart ging toch voor de 5 kilometer, dus instelling goed. Onderweg wel wat problemen maar Bart wist zijn vader over deze afstand voor te blijven, de race tot een goed einde te brengen, en na de race voelde Bart zich al een stuk beter. De tijd van Bart over deze afstand werd niet aangegeven maar was ca. 23 minuten.

Hierbij de gelopen tijden over de opgegeven afstand van 2,2 kilometer.

Thomas Botman	10.37
Erik Tesselaar	10.38
Melody Ligthart	17.09
Daan Leeuwenkamp	9.29
Bram Berkhout	9.50
Maarten Elsenaar	9.58
Bas Elsenaar	10.39
Chiel de Ruijter	11.04

Margriet Berkhout	9.27	
Anna Schalkwijk	10.22	
Ilse Leegwater		11.40
Eva Leeuwenkamp	12.09	
Nienke Rijkeboer	12.11	
Ramona de Ruijter	14.00	

Iedereen mocht na afloop bij inlevering van zijn of haar startnummer een herinnering ophalen waarbij een keuze gemaakt kon worden uit een medaille, een zilveren standaard of een gouden plaquette.

De nummers 1 t/m. 3 in iedere groep werden nog eens apart op het podium geroepen en kregen een beker uitgereikt. Zo ging eenieder tevreden naar huis en zullen we ons begin december weer in Castricum melden voor de volgende maar dan echte bosloop.

In de loopgroep misschien we al een tijde Femke Mosch.

Femke blijkt last te hebben van bloedarmoede en is door middel van pillen bezig weer uit het dal te krabbelen.

We hopen dat we op zeer korte termijn weer een gezonde Femke bij Nova terug mogen zien.

Louis

MIJN T.D.R. AVONTUUR

In het begin van dit voorjaar, ben ik gevraagd door een coach van T.D.R. Nico Bijman of ik bij hun wilde trainen. Het gevolg was een gesprek samen met mijn vader en moeder over het reilen en zeilen van T.D.R. Eigenlijk wist ik niet zo goed wat ik er allemaal van moest verwachten dus besloten we om een proefperiode van 3 maanden te gaan proberen. Het bleek al gauw dat ik het bij T.D.R. erg naar mijn zin had dus na de drie maanden hebben wij een echt contract getekend. TDR is geen atletiekvereniging maar wel een opleidingscentrum voor atleten gelukkig kan ik gewoon lid van NOVA blijven.

Met wedstrijden als het N.K., competities heb ik dus mijn NOVA shirt aan. Toch ben ik ook best trots op mijn TDR kleding. Die ik weer op andere wedstrijden aan heb. De trainingen duren gemiddeld 2 uur met opwarmen uitlopen maar vooral hard trainen. Ik train nu 3 keer in de week bij TDR en 3 keer in de week zelf een duurloop. Als er iemand is die maandag, vrijdag of zaterdag met me mee wil een half uur hardlopen bel me. Ook kwam ik in een leuke groep terecht. En train je vaak met meiden en jongens van jou sterkte wat de trainingen leuker maakt. Ook ben ik meer wedstrijden gaan lopen. Eerst was het wel schrikken om b.v. helemaal naar België te gaan maar het is wel heel gezellig. Ook heb ik mijn eerste spikes gekocht en een horloge met perfecte tijdwaarneming. De wedstrijden die ik heb gelopen zijn er veel toch zal ik de hoogtepunten op een rijtje zetten

Rob Druppersmeeting 2.21.45 1^e plaats 800 meter

C spelen Amsterdam 3.04.60 4^e plaats 1000 meter

1500 Memorial Rasschaert 4.58.42 1^e plaats 1500 meter

Dieptepunten zijn er ook geweest meestal was dit het gevolg van te hard van start gaan. Maar van fouten schijn je te moeten leren. Wat ook leuk is dat Lianne en Alwin Groen, Leon Ineke en Margret Hink ook bij TDR trainen. Op dit moment zijn we druk met de voorbereidingen van de Cross bezig. Waarvan de finale eindelijk in Warmenhuizen is. Ik hoop dat ik daar een goede prestatie neerzet !

Manon Kruiver

Koken met Will

Linzensoep

Benodigdheden

- 400 gr bruine linzen (verkrijgbaar o.a. bij Schrijver, biologische tuinder aan de Dergmeerweg.
- 2 grote uien
- 1 teentje knoflook
- 3 stengels bleekselderij
- 1 grote winterwortel
- boter/olie
- 1½ ltr groentebouillon
- 2 laurierblaadjes
- 200 gr gerookte ham (of voor de vegetariërs onder ons pittige kaas)
- nootmuskaat, peper en zout
- soeppan met dikke bodem

Bereiding

- Maak de groenten schoon en pel de uien en de knoflook. Snijd de bleekselderij in reepjes en de uien en wortel in stukjes. Pel en pers de knoflook
- Verwarm de boter/olie in de pan, fruit de knoflook en de groenten hierin.
- Voeg bouillon en linzen toe en breng alles aan de kook.
- Af en toe het schuim er van af scheppen, doe de laurier in de pan en laat de soep $\frac{3}{4}$ uur op een zacht vuurtje koken.
- Ham/kaas in blokjes snijden, in de pan doen. Ca 5 min even opwarmen.
- Kruiden naar smaak toevoegen.

Lekker met grof volkorenbrood , of roggebrood met spek.

Eetzel! Maarre niet de avond voor een belangrijke wedstrijd. Het verteert wat langzamer en je darmen hebben alle energie nodig om dit voedsel op te nemen.

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar de Achterhoek !

We gaan van vrijdagavond 23 t/m zondag 25 april 2004 naar
Kampeerboerderij De Bosrand in Laren (Gld.), aan de rand van het landgoed Verwolde.

We rekenen op deelname van zowel hardlopers als sportief wandelaars ! Maximum aantal deelnemers is 50.

De kosten zijn 60 € per persoon.

Inbegrepen:

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



Programma:

Op zaterdag- én zondagmorgen wordt getraind. Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht(je) en zaterdagavond ?

Als je mee wilt, geef je dan snel bij ons op.

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

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 23 t/m 25 april 2004 naar Laren

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____ E-mail-adres _____

gaat / gaan mee.

Wil / kan tegen vergoeding met de auto naar Laren (Gld) rijden: Ja / Nee

Litslag Verlichtingsloop Senioren

Wedstrijdloop

PI	Naam	Lftd	M/V	Cat	VL	Vereniging	Tijd
1	Michel Butter	17	M	senior		DEM	29,48
2	Edo Baart	35	M	senior		ATOS	30,14
3	Pip Tesselaar	34	M	senior		Hera	30,32
4	Hessel Posthuma	21	M	senior		AV Castricum	30,38
5	Jeffrey Sullivan	25	M	senior		Phanos	30,41
6	Rens Dekkers	21	M	senior		AV Castricum	32,09
7	Ronald Wiering	39	M	senior		AV Zaanland	33,55
8	Bob Brusckke	34	M	senior		Trias	33,56
9	Hans Bader	38	M	senior		PK Loopsport	34,20
10	Nico van den Berg	39	M	senior		Tas '82 Schagen	34,55
11	Paul Bromtewe	22	M	senior		Hera	35,12
12	Nils Trentelman	32	M	senior		Tas '82 Schagen	35,59
13	Ruben Romkes	34	M	senior		AV Zaanland	36,24
14	Gerard Warnaar	37	M	senior		Hera	38,06
15	Olof Glorie	39	M	senior		Trias	45,36
16	Stephane Pongt	26	M	senior		NOVA	48,36

1	Kees Portegijs	44	M	V I		Dokev	32,50
2	Mats Smit	49	M	V I		Noordkop	33,32
3	R. Alderda	41	M	V I		Hera	35,17
4	Jan Bruin	44	M	V I		Hera	35,21
5	Gerard van Tiel	44	M	V I		Lycurgus	35,22
6	Peter Mettes	47	M	V I		Hollandia	35,23
7	Theo Tesselaar	47	M	V I		NOVA	35,30
8	Erik Hopman	43	M	V I		Trias	35,58
9	Peter Dekker	44	M	V I		Hera	37,00
10	Dirk de Vries	49	M	V I		Tas '82 Schagen	38,24
11	Paul Kampstra	44	M	V I		Phanos	38,32
12	Adrie van de Wijk	49	M	V I		Hera	38,42

1	Cees Meijer	51	M	V II		Hollandia	36,59
2	Arie Snoek	54	M	V II		Hera	37,22
3	Wenker	52	M	V II		Hollandia	39,01
4	Aad Pancras	51	M	V II		NOVA	45,54

1	Selma Borst	20	V	senior			33,58
2	Silvia Kruijer	29	V	senior		Hellas	35,27
3	Wendy Vlaming	29	V	senior		Phanos	36,09
4	Marianne Vlasveld	36	V	Veteraan		Leiden Atletiek	37,09
5	Linda Tesselaar	34	V	senior		Hera	37,11
6	Majelle Laman	31	V	senior		AV Castricum	38,18
7	Corina Dekker-Kruijer	41	V	Veteraan		Hera	39,01

Trimloop

PI	Naam	Lftd	M/V	Woonplaats	4/6 EM	Tijd
1	Danny Bouten	35	M	Oudkarspel	4	24,46
2	Jos Pot	39	M	Warmenhuizen	4	29,00
3	Huib van Iwaarden	53	M	Warmenhuizen	4	31,25
1	Gabriëlla Czech	20	V	Den Helder	4	28,36
2	Suzanne van der Weide	21	V	Den Helder	4	29,44
3	Jessica Visser	20	V	Den Helder	4	30,26
1	Jos Hoogeboom	34	M	Kalverdijk	6	34,21
2	Ruud Doodeman	37	M	Warmenhuizen	6	34,42
3	René Burger	41	M	Waarland	6	35,40

4	Jan de Zwaan	44	M	Heerhugowaard	6	38,54
5	Mats Tiebie	46	M	Tuitjenhorn	6	39,17
6	Peter Pronk	25	M	Tuitjenhorn	6	39,21
7	Aad Vader	49	M	Sint Maarten	6	39,23
8	Tim Boomgaard	19	M	Schoorl	6	39,34
9	Dik Nanne	30	M	Burgervlotbrug	6	39,53
10	Peter Robert	54	M	Warmenhuizen	6	40,02
11	Joop van Wonderen	44	M	Warmenhuizen	6	40,06
12	J. Duinmeijer	44	M	Groet	6	40,16
13	H. Lebbing	57	M	Alkmaar	6	40,43
14	Ton Hof	54	M	Tuitjenhorn	6	40,47
15	Eef Zuiker	46	M	Sint Maarten	6	41,09
16	Frans Pouwer	34	M	Schoorl	6	41,16
17	Hans Smeele	41	M	Warmenhuizen	6	41,23
18	Arie Kossen	44	M	Tuitjenhorn	6	41,40
19	Ron Janssen	54	M	Tuitjenhorn	6	41,40
20	Joop Kooij	49	M	Tuitjenhorn	6	41,52
21	Marcel van der Oord	36	M	Warmenhuizen	6	42,18
22	N. Intema	55	M	Lutjewinkel	6	43,05
23	Martin Klaver	41	M	Warmenhuizen	6	43,25
24	J. Baron	56	M	Alkmaar	6	43,33
25	Paul Barten	33	M	Oudkarspel	6	44,03
26	Ton Wever	50	M	Zuid Scharwoude	6	44,11
27	Niels Goudsblom	34	M	Warmenhuizen	6	44,14
28	Jean Brakenhoff	54	M	Castricum	6	44,58
29	Cas Wardenaar	22	M	Warmenhuizen	6	45,39
30	Jan Lagemaat	45	M	Warmenhuizen	6	45,58
31	Kees Hoeben	51	M	Alkmaar	6	46,00
32	Jan de Roo	50	M	Alkmaar	6	46,08
33	Koos Zutt	37	M	Waarland	6	46,15
34	Rits Baron	55	M	Alkmaar	6	46,36
35	Ruud Zoon	43	M	Warmenhuizen	6	47,39
36	Harry Schra	48	M	Alkmaar	6	47,53
37	Jan Mosk	48	M	Alkmaar	6	47,54
38	R. Broersen	48	M	Groet	6	49,09
39	Arie Ligthart	42	M	Warmenhuizen	6	49,54
40	Peter Weijers	47	M	Alkmaar	6	50,21
41	Tamis	44	M	Alkmaar	6	50,21
42	Theo List	47	M	Middenmeer	6	51,57
43	René de Wit	47	M	Warmenhuizen	6	52,54
44	John Verberne	67	M	Heerhugowaard	6	53,42
45	M.G. Terpstra	59	M	Bergen NH	6	56,01
1	Tinda van Baar	32	V	Warmenhuizen	6	41,32
2	F. Bogert-Oostgerom	27	V	Maarssen	6	43,35
3	Carla Latenstein	38	V	Warmenhuizen	6	45,49
4	Caroline de Schutter	35	V	Alkmaar	6	50,21
5	Annemiek Knook	46	V	Heerhugowaard	6	50,21
6	Roos Breeuwer	35	V	Bergen NH	6	50,21

De Nacht van Nova.

Al een aantal weken hoorden we tijdens de jeugdtraining de diverse atleten praten over de nacht van Nova. Ook zagen we Maaïke met een paar raspaardjes diverse keren bezig op het onderdeel hoogspringen, maar waarom? .

20 september was de avond, en ook deze keer hadden David en Nelina samen met een aantal vutters en bijna vutters weer gezorgd voor uitstekende weersomstandigheden en een geweldig verlichte Nova locatie wat later bij het invallen van de duisternis een zeer gezellig tafereel opleverde.

Ongeveer een 80 optimaal voorbereide atleten, tot op het bot geconcentreerd, gemotiveerd en gespannen om onder deze ideale omstandigheden een topprestatie of meerdere topprestaties te leveren had zich voor deze avond ingeschreven.

Rond een uur of acht werd er een demonstratie hoogspringen gegeven, georganiseerd en geregeld door Maaïke, waarbij de 2 meter grens ruim werd overschreden en waar iedereen veel plezier aan beleefde en een aantal atleten bij de hoogspringmat zich voornam dit later minimaal te herhalen zo niet te verbeteren.

Tijdens deze demonstratie was een delegatie van de raad van onze gemeente Harenkarspel aanwezig om zelf een keer met eigen ogen te aanschouwen dat een nieuwe baan er nu toch maar eens een keer heel snel moet komen, een prima initiatief van het bestuur.

Op deze avond werd er tevens een estafette gehouden waaraan in iedere ploeg een pupil B, 2 A pupillen en een junior. Dat op deze avond alles kan, bewezen de 4 B pupillen die de estafette moesten lopen want, direct na het einde van hun 1000 meter stonden Erik, Luuk, Thomas en Thijs al in de starthouding om te proberen de estafette winnend af te sluiten.

Aan deze estafette werd ook deelgenomen door twee topatleten samen met een topatlete, die zouden proberen de Nova jeugdathleten te snel af te zijn maar, de Nova jeugdleden in deze vorm en zo gemotiveerd kwamen allemaal eerder over de finish.

Zo rond half tien was alles afgewerkt en met inzet van iedereen was alles zo weer opgeruimd.

Na de start vorig jaar van deze avond kunnen we alleen maar vaststellen dat dit een prima en zeer leuke afsluiting is van het zomerseizoen voor onze jeugdleden van Nova.

Nu de zomer achter de rug is gaan we ons weer opmaken voor de winter, de boslopen, de cross en misschien een paar wegwedstrijden De voorbereiding hierop wordt al weer ter hand genomen want zoals nu wel iedereen weet **de finale van de cross van 2003/2004 wordt georganiseerd door ons aller Nova.**

We verwachten dan ook een zeer grote deelname van Nova jeugdathleten aan de cross om te proberen je op die manier te kwalificeren voor de finale.

Louis

De nacht van

a.v. Nova

Uitslagen:

Mini pupillen (geboren in 1996 en later):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Jolijn Prins	8.4	1.97	11.55	2.47.6
Lisa Mul	8.4	2.45	9.18	2.55.1
Lonneke Rademakers	9.5	1.95	6.12	3.09.2
Jasmijn van Duin	9.0	2.02	3.77	2.57.8
Claudia Boerdijk	9.9		9.60	3.26.3
Oek Jongbloed	8.7	2.10	11.02	2.53.7
Robin Tesselaar	8.6	2.48	8.38	2.57.1
Sam de Nijs	9.9	1.90	10.25	3.29.2
Kai Botman	8.2	2.63	18.34	2.24.0
Rory Oldenburger	12.4	0.60	3.82	3.44.1
Sid Hamelink	10.0	1.71	8.75	3.17.6
Jari Dekker	10.2	1.75	7.78	3.07.8
Sjors Houtman	8.7	2.35	18.80	3.12.8
Demi Buiten	9.6	2.18	10.66	3.15.2
Job Ligthart	8.5	2.40	14.81	2.48.3
Lynn Glas	9.1	2.30	6.72	2.54.6
Maaïke Ruijter	8.4	2.35	10.58	2.39.0
Floor van de Berg	10.7	1.56	4.72	3.53.0
Maarten de Boer	10.6	1.30	5.24	3.24.1
Jorick Bijlsma		2.15	8.73	3.18.2
Guido Berkhout		2.20	11.65	2.56.6

Pupillen C (geboren in 1995):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Bas Jongbloed	8.5	2.36	22.82	2.45.7
Bob Dekker	7.7	2.60	20.75	2.30.4
Manouk Bijlsma	8.8	2.46	9.15	2.49.5
Lars Verkammen	8.1	2.45	21.43	
Randy Oldenburger	7.9	2.65	11.80	2.38.3
Feije van Rijn	9.0	2.02	7.80	3.29.3
Tim Dekker	8.6	2.40	16.04	2.44.2
Marly Hartman	8.4	2.00	15.45	3.33.4
Liz van de Berg	8.2	2.41	9.20	2.57.0
Kiki Klaver	8.0	2.85	9.99	2.30.8
Maud Dekker	8.2	2.90	9.10	2.42.0
Frank Nannes	8.5	2.37	13.96	3.05.1

Pupillen B (geboren in 1994):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 meter</u>
Lars Dignum	7.4	3.25	3.70	4.42.4
Sara Prins	8.6	2.24	2.63	4.56.3
Jasper van Duin	7.5	2.90	3.95	4.34.5
Jacob Molenaar	7.3	3.19	5.69	4.00.1
Tiemen Smit	7.7	3.11	4.56	4.57.6
Koen Rietveld	7.1	2.99	4.97	4.42.9
Thomas Botman	7.6	3.11	4.62	4.06.0
Pien Stolk	7.9	2.75	3.43	4.40.0
Thijs Hofmann	7.0	3.08	3.93	3.54.7
Erik Tesselaar	7.1	3.42	6.84	3.45.9
Bas Dekker	8.4	2.41	5.19	4.58.4
Jochem Jansen	8.1	2.95	4.31	4.19.3
Robin Ens	8.0	3.06	6.47	4.20.2
Luuk van de Berg	7.9	2.93	4.85	4.13.4
Laura van Baar	8.4	2.75	3.18	4.57.1
Madelon Kemper	8.0	2.88	2.52	4.55.3
Julian Koenis	8.3	2.75	4.16	
Dion Berkhout	8.7	2.83	4.10	4.48.3

Pupillen A (geboren 1993):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Randy Minkema	11.4	0.80	4.70	4.12.4
Jesse van Duin	10.6	1.00	3.14	4.03.3
Jaimy Leegwater	11.2	0.85	4.63	4.16.2
Roy Glas	11.2	1.05	6.62	3.58.4
Hugo Vader	10.8	1.15	5.44	4.10.0
Rianne Wilckens	12.0	0.95	3.43	
Jesse Smit	11.5	1.00	4.16	4.21.0
Robbert de Nijs	10.5	1.05	5.54	4.07.0

Pupillen A (geboren 1992):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Jordy Minkema	11.8	0.90	4.87	4.42.3
Sjoerd Kruijer	10.3	1.00	4.52	4.03.9
Bram Dekker	10.4	1.00	5.18	4.44.0
Trudy Ruijter	11.0	1.05	5.47	4.10.9
Eva Scholte	10.4	1.00	4.29	4.18.5
Odile Borghouts	9.7	1.25	6.74	
Stef Verwey	12.0	0.85	4.15	5.04.3
Romy Rutten	10.4	1.25	6.04	4.17.8
Maarten Elsenaar	10.0	1.05	6.10	3.51.1
Jim Kruiver	10.3	1.10	4.93	3.43.9
David van Rijn	11.6	1.00	5.98	5.32.1
Bram Berkhout	10.3	1.20	6.25	3.37.0
Aileen Koenis	12.5	0.85	4.51	
Lynn Ommen	11.8	0.95	5.53	

Junioren D (geboren 1991- 1990):

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Anne Schalkwijk	10.0	1.20	7.17	
Ilse Leegwater	10.0	1.20	6.79	4.15.2
Margriet Berkhout	9.6	1.15	6.47	3.27.4
Paul Glas		1.35	5.91	
Chiel de Ruijter	15.0	1.30	5.76	4.15.3
Daan Leeuwenkamp	13.1	1.25	5.74	3.34.4
Sjon Mosch	15.6		5.68	4.40.7
Bjorn Molenaar	14.9	1.00	4.25	4.02.5
Nick Holla	12.3	1.25	4.99	3.54.9

Junioren C (geboren 1988-1989):

<u>Naam</u>	<u>80/100 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Renee Kaandorp	14.3	1.10	6.23	4.42.5
Nienke Rijkeboer	12.2	1.25	5.99	4.00.2
Joy Leegwater	12.9	1.30	5.70	
Simone Schouten	13.5	1.15	5.78	4.20.5
Eva Leeuwenkamp	12.1	1.30	6.10	3.59.7
Bas Elsenaar	16.9	1.10	6.68	3.57.9
Jesse Peetoom	13.3	1.30	6.79	4.13.0

Junioren B (geboren 1986-1987):

<u>Naam</u>	<u>100 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Ramona de Ruijter	16.0	1.00	5.60	5.02.4
Bart Schalkwijk	14.1	1.45	7.34	3.26.9

Jeugdwinterwedstrijden

<i>Datum</i>	<i>Tijd</i>	<i>Afstand</i>	<i>Plaats</i>
2-11-03	11.00 uur	1,5 of 4,3 km	Nova
22-11-03	10,30 uur	rondje ijsbaan	Nova
21-12-03	10,40 uur	1,5 of 5 km	Bosloop Nova
18-01-04	10,40 uur	1,5 of 5 km	Bosloop Nova
25-01-04	vroeg	div. afst	cross Texel
01-02-04	10,30 uur	rondje ijsbaan	Nova
22-02-04	10.30 uur	rondje ijsbaan	Nova
21-03-04	10.15 uur	div. afst.	Anna Paulowna
04-04-04	10.30 uur	Clubkamp. Cross	Nova

Het is mogelijk dat we bij de wedstrijden rond de ijsbaan nog een technisch nummer gaan doen, maar dit is mede afhankelijk van de weersomstandigheden.

SCHRIJVERSNIEUWS

Ik heb toch ondanks dat ik geen actief Novalid meer ben, maar weer een ouderwets rubriekje op papier gezet. Maar ik moet wel opbiechten dat jullie dat aan Nelina te danken hebben want bij de inschrijving van de Hartstocht had ze me verleid om weer een stukkie te schrijven.

Ik had er eerst geen oren naar. Maar na die vriendelijke vrouwelijke blikken van der ben ik toch overstag gegaan.

We zitten alweer dik in de herfst, maar we hebben natuurlijk een prachtige zomer achter de rug en de vakantie is ook al weer verleden tijd al legt ons (ik en vrouwlief) zomerverblijf in de Franse Pyreneeën nog vers in het geheugen waar ik uiteraard met mijn stalen ros heel wat cols heb bedwongen. De Tour kwam ook nog bij ons door het dorp gereden. De hele dag was het hele dorp in rep en roer met feesttent en al, maar na lang wachten kwam toch de reclamekaravaan voorbij en na heel wat toeters en bellen en nog wat geduld waren de renners in aantocht. Binnen een poep en een skeet was de hele bums alweer voorbij. Sta je daar nou onder een snikheet zonnetje te wachten dus hebben we maar op een terrasje een gelagje genomen en via een beeldscherm de wedstrijd gevolgd. De volgende etappe heb ik getracht met de fiets te volgen en net als de renners zoveel mogelijk cols op te klauteren, maar dat viel (gelukkig) vies tegen want al uren van te voren werd ik door de gendarmes van de weg afgestuurd. Dus maar wachten dat het peloton voorbij was. Daarna werd de weg vrijgegeven dus kwam ik niet verder dan de eerste serieuze col van de eerste categorie de Col de Core, maar met een lengte van 14 km was hij net zo lastig als de Alpe-`d Huez. Ik werd in ieder geval goed aangemoedigd door alle wielertoeristen die nog langs de route stonden die dachten dat ik een achterblijver was dat mocht ook wel want het was met zo'n 40 graden toch wel heet maar er werd me drinken aangereikt en zo kwam ik toch op de top. Na een snelle afdeling ben ik over "Franse vlakke" wegen wat al lastig genoeg is weer terug gefietst en heb ik de dagen erop de resterende cols bedwongen. De conditie was goed dus besloot ik een goeie maand later ondanks ik bijna niet gewandeld had aan de 24 km lange Hartstocht mee te doen. Ondanks ik flink doorstapte werd ik in Eenigenburg door mijn buurman met eega Han en zwager Frans ingehaald maar dat zijn professionele wandelaars dus geen paniek. Toch ben ik aangepikt wat toch nog wel tegenviel want ze hadden flink de sokken der in. Na een ravitaillering in Valkkoog ging het al wat beter en - via een versnapering in Dirkshorn - liepen we langs het rondje Waarland, wel bekend onder de kanoërs, naar Kalverdijk waar over de Camping de Bongerd moest gewandeld. De meeste namen daar een koffiepauze, maar ik besloot door te lopen en dat maar in het Dorpshuis te doen al werd het achteraf een bierpauze want dat had ik wel verdiend nadat ik mijn eerste officiële wandeltocht had volbracht. En misschien is het wel voor herhaling vatbaar.

Tot Schrijfs!



Deelname seniorencompetitie

Het tijdstip voor opgave van een ploeg voor de seniorencompetitie 2004 nadert met rasse schreden. Vorig jaar ging het mis met deze opgave waardoor we geen ploeg inschreven. Enkele van onze leden deden voor een andere vereniging mee aan de competitie.

Teneinde dit jaar niet te laat te zijn met inschrijven zouden wij graag van wedstrijdathleten horen of zij volgend jaar mee willen doen met een competitieploeg.

Waarom deze oproep en niet gewoon inschrijven?

Gelet op het aantal actieve wedstrijdathleten betwijfelen wij of we een volledige ploeg kunnen inzetten. Wij kunnen er echter mis hebben en dan is het jammer als leden deelname aan de competitie wordt onthouden.

Heb je interesse dan graag voor 15 november opgeven bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (0226-392339).

Trainingsbezoek

Er zijn trainingsuren dat het aantal atleten niet zo groot is. Dit hoeft geen probleem te zijn als degenen die komen ook werkelijk gemotiveerd zijn. Dan kan je wat bereiken en is het prettig werken. Wij nemen toch aan dat je lid bent om atletiek te beoefenen. Stel je voor dat je lid wordt van een voetbalclub, maar je hebt geen zin in voetballen. Dat is toch te gek. Wij moeten toch constateren dat er jeugd naar de training komt welke er niet zoveel zin in heeft.

Warm lopen, ho maar, dan wordt ik moe. Een beetje rotzooien wat dat ook mag zijn ligt meer voor de hand. Zo kan het gebeuren dat een trainer zegt hoepel maar op. Jammer, maar helaas.

Onze trainers offeren veelal hun vrije tijd op voor het geven van training. Zij verwachten dan wel dat de leden komen om met atletiek bezig te zijn. Vooral voor de **buitentraining** van de jeugd is het in de winterperiode wat moeilijker om alle onderdelen te beoefenen. Daarom zal er in verhouding meer loopwerk worden gedaan. Blijf komen en doe je best.

Als iemand naar huis wordt gestuurd heeft hij of zij het er echt zelf naar gemaakt. Het is jammer dat wij dit moeten schrijven en wij hopen ook wat steun van de ouders te krijgen om bepaalde trainingen toch te kunnen blijven geven.

FINALE PUPILLENCOMPETITIE

Bij SAV in Grootebroek

Fantastisch weer is het op zaterdag 13 september. Het complex van SAV naast de voetbalvereniging Zouaven, mag er trouwens ook zijn. Als wij op dit complex aankomen, zijn de estafettes reeds begonnen. NOVA kwam net wat puntjes tekort om een team van B pupillen naar Grootebroek af te vaardigen. Jammer!

Voor Erik Tesselaar begint zijn programma met kogelstoten. Jammer voor hem dat zijn beste nummer, het balwerpen, is vervangen door het kogelstoten. Als kijknummer vind ik het ook niet zo geweldig. Erik stoot in zijn eerste poging 6.07 m. De tweede poging eindigt in 6.25 m. en zijn derde in 6.38 m. Al met al een oplopende reeks, maar geen PR. Bij de 41 deelnemende B pupillen eindigt hij op de vierde plaats. De jongen met de beste prestatie stoot maar liefst 8.44 m.

We moeten even wachten voor de 40 meter sprint. Erik komt wel wat bekende jongens tegen van het vorig jaar in Heiloo. Wij moedigen een individuele sporter van Dokev aan (Roy van Kempen JPA1).

In de eerste serie van de 40 meter sprint is Erik meteen aan de beurt. Hij komt nog wel goed uit de blokken, maar wordt op snelheid geklopt. Hij loopt 7.0 sec. en is absoluut ontevreden met deze prestatie. Hij wordt hiermee gedeeld 13^e. De beste prestatie is 6.3 sec.

Het laatste onderdeel is het verspringen. Ik denk, dat Erik de overvloedige spanning wat liet varen om toch nog een PR te halen. En dat lukt met overtuiging. Zijn eerste poging is 3.36 m.

(PR was 3.33 m.) Dan zijn tweede poging. Deze is nog verder, zij het niet veel (3.41 m.). Verrassend is dat zijn derde poging exact dezelfde afstand oplevert. Maar hij is uitermate tevreden met dit onderdeel. Hij eindigt hier op de 9^e plaats. De beste atleet springt 4.07 m.

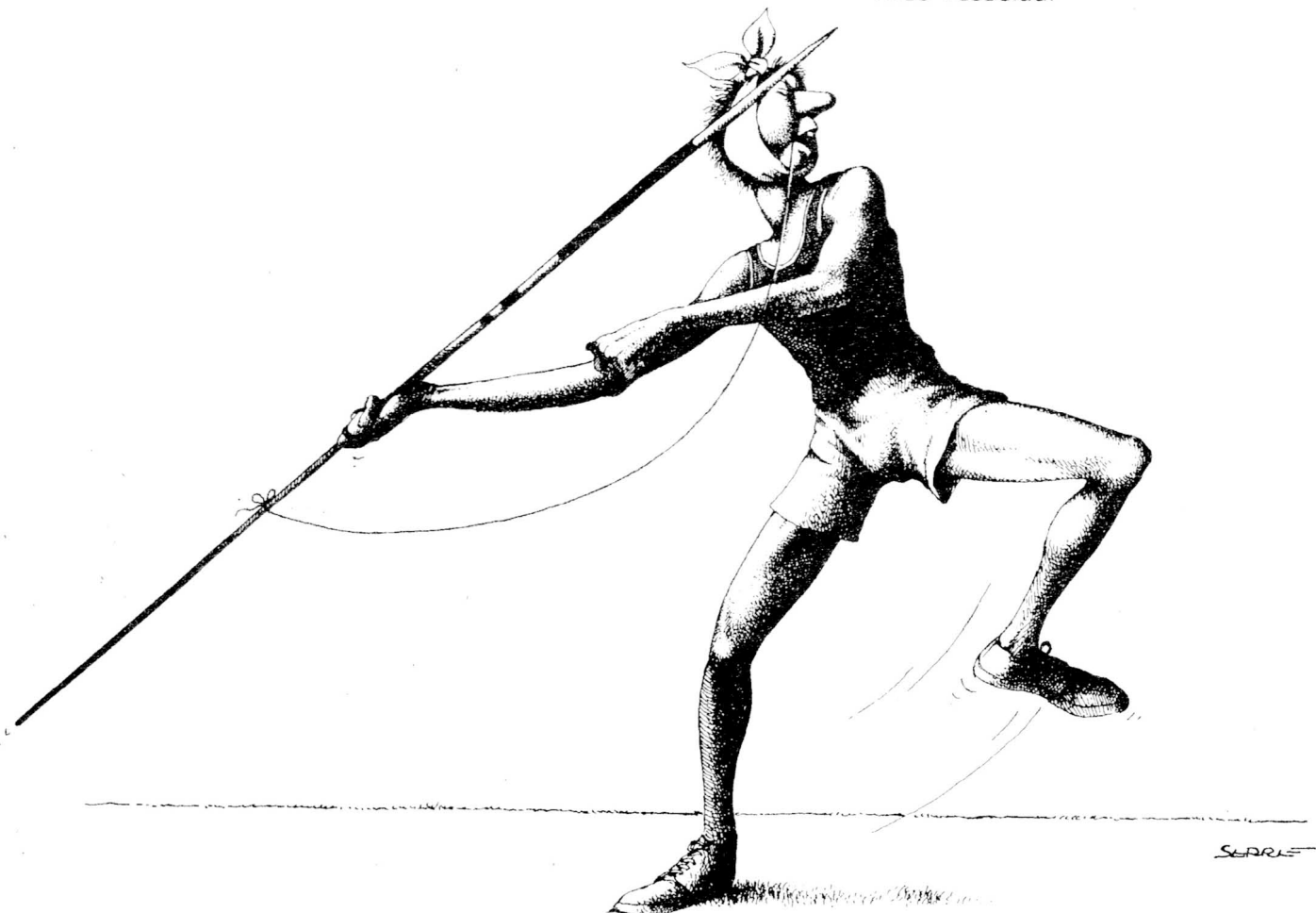
Vervolgens is het wachten op de prijsuitreiking. Dit stelt het geduld wel wat op de proef, maar ach....de zon schijnt.

Erik eindigt op de **8^e plaats** met een puntentotaal van 1329 punten.

Resumerend: Kogel 6.38 m. 40 m. Sprint 7.0 sec. Ver 3.41 m.

Hij krijgt een vaantje en een diploma en gaat tevreden met ons op huis aan.

Theo Tesselaar



Hierbij enkele feiten uit het leven van twee NOVA/TDR-leden: Lianne en Alwin Groen

Lianne en Alwin hebben de afgelopen periode aan verschillende loopwedstrijden deelgenomen. Lianne rondde in september haar baanseizoen af met wedstrijden te Leiden en Hoorn. Ze presteerde het om in korte tijd twee persoonlijke records te lopen. Eén op de 1.500 meter (17 september) en één op de 1.000 meter (12 september). Alwin heeft in september meer wegwedstrijden gelopen, zoals de Verlichtingsloop te Warmenhuizen. Hij liep in september 1x op de baan een 3.000 meter.

Op 17 september '03 liep Lianne 5.04 minuten op de 1.500 meter te Leiden (pr!)
Op 12 september '03 liep Lianne 3.10.6 minuten op de 1.000 meter te Hoorn (pr!)
Alwin liep op 12 september een tijd van 9.49.7 minuten op de 3.000 meter te Hoorn (pr !)

Eind september volgde op uitnodiging deelname aan de Dam tot Dam loop. Alle junioren van TDR kregen hiervoor een uitnodiging. De groep startte op de 7 kilometer in de bussines-klas. Alwin werd op deze afstand tweede met een tijd van 21.53 minuten. Ongeveer 50 seconde achter de winnaar (een TDR-teamgenoot). Lianne finishte in een tijd van 27.13 minuten als 4^e dame. Manon Kruijver werd knap tweede dame in een tijd van 26.50 minuten.

Na deze inspanningen zijn twee weken rust voorgeschreven. Begin oktober is de trainingsdraad weer opgepakt. Op 12 oktober '03 was het tijd voor de 4 mijl van Groningen. In Groningen verscheen de bijna voltallige TDR-groep (27 atleten). Direct achter de wedstrijdtoppers mocht gestart worden. Echt een belevenis, met persoonlijke overhandiging van wedstrijdnummers en na afloop een persconferentie. Na de Kenianen kwam al spoedig de eerste TDR-atleet over de finish. Dit was Erik van der Linden uit Schagen (19.20.4 minuten). De junioren volgden iets later. Alwin liep een keurige tijd van 22.44.8 minuten (6^e van de junioren mannen). Lianne werd 4^e bij de junioren dames in een tijd van 28.14.7 minuten. Margret Hink mocht als 2^e juniore dame een prijs in ontvangst nemen. Zij liep 25.08.5 minuten over de 6,66666 kilometer. Al met al prestaties waar NOVA trots op kan zijn. Lianne en Alwin en ook Manon zijn zich momenteel, via gerichte trainingen, aan het voorbereiden op de cross-competitie. Op 15 november a.s. is de eerste wedstrijd te Anna Paulowna.

Als u de resultaten van de NOVA/TDR atleten bij wilt houden kunt u deze raadplegen op www.teamdistancerunners.nl.

Betsy Groen

22 augustus 2003: Kalvermijlje. Meisjes 13 t/m 15 jaar, 1 EM (1,6 km) : 1. Lianne Groen, 5.47 min.

30 augustus 2003: Ronde van Egmond. Jongens 13 t/m 15 jaar, 3,35 km : 1. Alwin Groen, 10.51 min.

Meisjes 13 t/m 15 jaar, 3,35 km : 1. Manon Kruijver, 12.49 min.

JEUGDTRAINING

De trainingen beginnen weer volop in de sporthal. De kinderen hebben een briefje meegekregen met de juiste trainingstijden.

De ouders die op hun kind moeten wachten kunnen dit echter niet doen op de tribune of in de zaal.

De kantine is hiervoor de aangewezen ruimte.

De groep wachtenden wordt ieder jaar groter, dit geeft echter veel overlast voor trainers en atleten.

Wij hopen dat u allen meewerkt, zodat de lessen goed kunnen verlopen.

DE KANTINE PRACHTIG NOVABLAUW!!!!

Zoals u allen regelmatig leest in de krant is de nieuwe Novabaan op de lange baan geschoven.

Daarom hebben een aantal enthousiaste mensen het plan opgevat om de kantine voor een periode op te vrolijken.

Monique Schrijver, Maaïke Tesselaar, Esther de Nijs, Bart Schalkwijk en Bart van de Gragt begonnen op te ruimen, te boenen en te schilderen. Veel lol en een prachtig resultaat. Zelfs de afvallemmer kreeg een verfbeurt!

Vrijdag tien oktober zijn wij een uurtje gezellig bijelkaar geweest om de groep te bedanken. Schildersgroep nogmaals heel hartelijk bedankt!

Jos en Joop.

WIE WIL ONS HELPEN?

Van 18.00- 19.00 uur op donderdag traint Maaïke de groep 11- jarige jongens. Wie wil tijdens dit uur assisteren?

We denken vooral aan de ouders van deze kinderen.

Wie loopt hier warm voor?

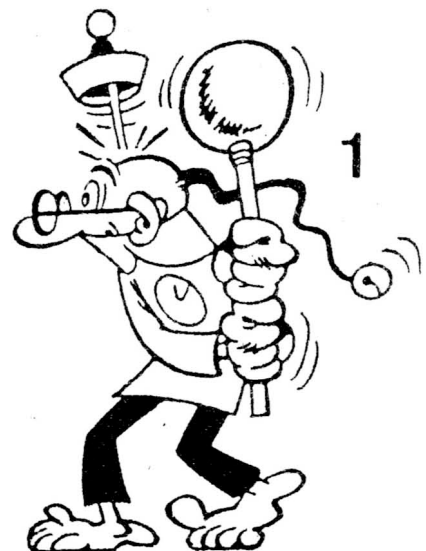
U kunt contact opnemen met: Maaïke Tesselaar

Tel: 0224- 29 9884

Of

Joop Nota

Tel: 0226- 39 1602



Crosscompetitie 2003/2004

In deze Novakrant het opgaveformulier voor de crosscompetitie het komende winterseizoen. Dit is ook al tijdens de training uitgereikt. De crosswedstrijden zijn voor alle **pupillen en junioren**. Ook de minipupillen (geboortjaar 1997) kunnen hieraan meedoen. Voor het eerst kunnen zij zich dit seizoen ook plaatsen voor de finale. Er zijn 3 voorrondes. Nova zit in de noordelijke poule en de wedstrijden zijn op:

15 november bij Dokev in Anna Paulowna

17 januari bij Tas'82 in Schagen en

14 februari bij A.V.W. in Wieringerwerf.

Op basis van de klassering in deze wedstrijden wordt bepaald of iemand of een ploeg (tenminste 3 personen) mee mag doen aan de finale. Deze finale is op 13 maart en is aan Nova toegewezen. Een hele organisatie, maar wij zijn al volop bezig een mooi parkoers uit te denken rond onze accommodatie. Hierbij willen we ook over de sloot om de "heuvels" bij Midgard in het parkoers op te nemen. Natuurlijk hopen wij op een grote deelname van Nova atleten.

Alle wedstrijden worden op zaterdag gehouden en beginnen tussen 11.00 en 13.00 uur. Elke vereniging bepaalt verder het tijdschema.

Uitslagen van enkele wedstrijden waaraan leden van Nova deelnamen

Nationale C-spelen bij A.A.C. Amsterdam op 23/24 augustus 2003

Manon Kruiver	MC	600 m	1.45.88
		1000 m	3.04.60
Alwin Groen	JC	800 m	2.24.10
		1500 m	4.48.64

Instuifwedstrijd A.V. Altis Amersfoort op 3 september 2003

Lisanne Groen	MB	800 m	2.30.5
---------------	----	-------	--------

4^e wedstrijd regiobaancircuit SAV Grootebroek op 5 september 2003

Maaïke Tesselaar	MC	300 m	46.2
		Kogel	11.08
Matthijs de Groot	heer	800 m	2.02.4

Avondinstuif Hollandia Hoorn op 12 september 2003

Alwin Groen	JC	3000 m	9.49.7
Lisanne Groen	MB	1000 m	3.10.7



Clubkampioenschap a.v. NOVA 2003

uitslag heren

PL:	NAAM	5 /17 juni		30-aug						loop-nummers				technische-nummers				loop/ techn.	TOTAAL 5- kamp	
		400m.	3000m	(n.v.t.) 100m.	800m.	hoog	verspr.	kogel	discus	pnt. 400	pnt. 1500	pnt. 3000	pnt. 800	pnt. hoog	pnt. ver	pnt. kogel	pnt. disc.	TOTAAL		punten aftrek
Heren																				
1	Matthijs de Groot	54.6	10.41.5	12.24	2.09.8	1,75 m	5,49 m	8,71 m	23,90 m	611		444	591	634	488	363	327	3458	771	2687 p.
2	Ron Ligthart	1.20.6	13.07.9		2.52.0	1,75 m	3,73 m	7,52 m	15,97 m	1		132	121	241	38	266	104	903	39	864 p.
3	Coen Schoonheden		10.01.7									555						555	0	555 p.
4	Peter Pronk		11.03.2									389						389	0	389 p.
Heren Veter.																				
1	Jan Berkhout	1.03.5	10.39.8		2.25.0	1,25 m	3,86 m	8,24 m	23,58 m	325		449	390	134	74	325	319	2016	399	1617 p.
2	Henry Hofmann	1.01.5	11.03.9			1,40 m	4,16 m	5,81 m	16,36 m	382		388		293	156	113	116	1448	113	1335 p.
3	Aad Vader	1.06.8	11.25.6		2.33.7	1,25 m	4,17 m	7,43 m	19,97 m	239		336	293	134	159	258	222	1641	373	1268 p.
4	Piet Stuyt		13.11.7		2.58.6	1,30 m		7,14 m	22,84 m			126	68	188		234	300	916	0	916 p.
5	Theo Tesselaar	1.06.3	10.19.6							251		503						754	0	754 p.
6	Jos de Groot							7,81 m	19,95 m							290	221	511	0	511 p.
7	Rene de Nijs	1.12.5	11.14.9							107		361						468	0	468 p.
8	Arie Kossen	1.09.7	11.49.2							169		284						453	0	453 p.
9	Eef Zuiker		11.51.9									278						278	0	278 p.
10	Ron Jansen		12.15.1									230						230	0	230 p.
11	Joop Kooy	1.09.1								183								183	0	183 p.
11	Aad Pancras				2.56.4		2,40 m		15,74 m			85			1		97	183	0	183 p.
13	Piet v.d. Welle		13.48.2		3.34.3	1,05 m	2,73 m	4,78 m	11,91 m			65	1	1	1	9	1	78	1	77 p.
14	Bert Groen		13.47.8									66						66	0	66 p.
Jongens A-B																				
1	Rene Tijm (A)	53.4	11.51.3	12.05	2.16.2	1,90 m	5,75 m	10,06 m	22,44 m	657		279	501	769	548	465	289	3509	568	2940 p.
2	Bart v.d. Gragt (bm.)	53.4		11.81	2.37.9	1,80 m	5,24 m	10,98 m	26,59 m	657			250	680	429	530	394	2940	394	2546 p.
3	Bart Schalkwijk (B)	1.11.2	13.55.4							135		54						189	0	189 p.

Clubkampioenschap a.v. NOVA 2003

uitslag dames

PL:	NAAM	5/17 juni		30-aug					loop-nummers				technische-nummers				loop/ techn.	TOTAAL 5- kamp		
		400m.	1500m	100m. (option.)	800m.	hoog	verspr.	kogel	discus	pnt. 400	pnt. 1500	pnt. 3000	pnt. 800	pnt. hoog	pnt. ver	pnt. kogel	pnt. disc.		TOTAAL	punten aftrek
Dames																				
1	Nelina Bruin			14.48	2.38.6	1,45 m	3.81 m	6,69 m	18,48 m				583	672	371	342	279	2247	279	1968 p.
Dames Veter.																				
1	Yvonne Boerdijk	1.26.4	7.09.7	17.99	3.38.7	1,00 m	2,77 m	5,42 m	13,78 m	206	116		154	58	61	231	147			799 p.
2	Mirjam Ligthart	1.26.9																		
Meisjes B																				
1	Esther de Nijs	1.13.2				1,45 m	3,79 m		13,96 m											

Overmogen

Voorzitter **Ton Berkhout** van atletieclub TAS'82 uit Schagen levert ongezouten kritiek op een buurgemeente vanwege de behandeling van het daar zetelende Nova:

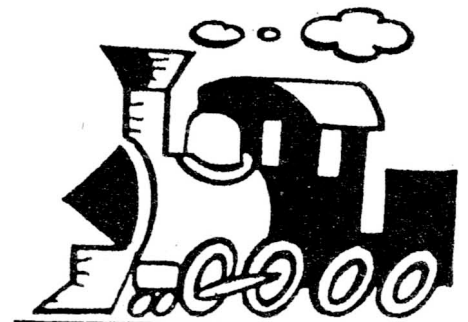
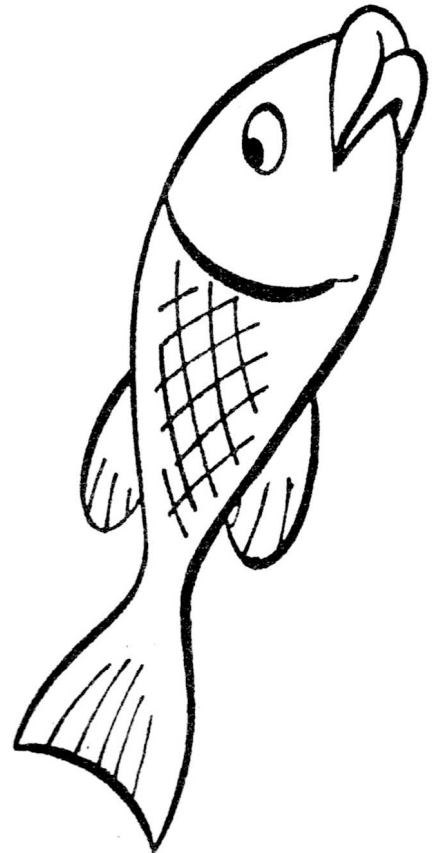
"Na drie jaar met elkaar overleggen over diverse varianten, alternatieven, suggesties en wat al niet meer, komt het toch wel erg hard aan dat de overheid doodleuk laat weten dat er geen plek binnen de gemeente beschikbaar is. Dat de vereniging toch te klein is en dat ze maar beter naar de onliggende verenigingen kunnen gaan.

"Een vereniging die al meer dan 25 jaar bestaat, een bloeiende jeugdafdeling heeft, waar veel senioren minimaal drie keer per week trainen, wordt door de gemeente Harenkarpspel zomaar aan de kant gezet, omdat een aantal ambtenaren niet creëatief genoeg zijn om dit probleem op te lossen.

"Gemeente Harenkarpspel, een brevet van onvermogen is nog te goed voor u. U moest zich diep schamen."

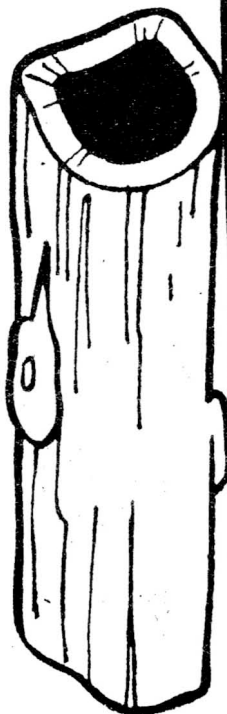
Uitslag 2 km. wandeltest

	<i>Tijd oktober 2003</i>	<i>Tijd oktober 2001</i>
Marian Nolten	14,20	14,40
Kees van Wijk	14,55	
Wilma Dekker	15,26	16,30
Miriam Dekker	15,56	
Nel van Wijk	16,26	
Maleida Kamper	16,30	
Ali Genet	16,50	16,47
Erica Blankendaal	17,10	17,05
Sandra Jansen	17,30	
Ida Dekker	18,03	
Theo Hopman		14,35
Gert Jan Schager		15,05
Simone Ligthart		15,11
Lia Raat		15,12
Tiny Hopman		16,07
Annelies Smit		16,09
Anita Dekker		16,12
Thea van Iwaarden		16,16
Cecile vd Berg		17,05
Nel Strooper		17,13
Tineke Schager		17,31

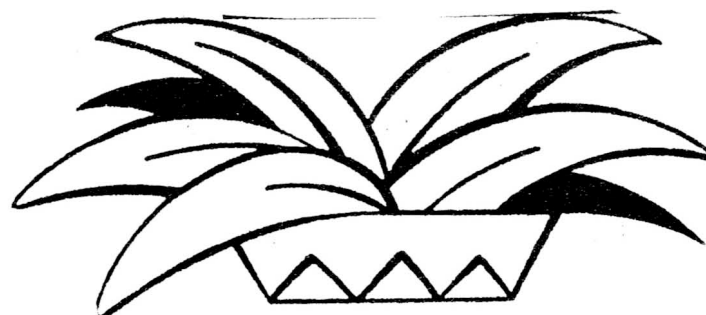
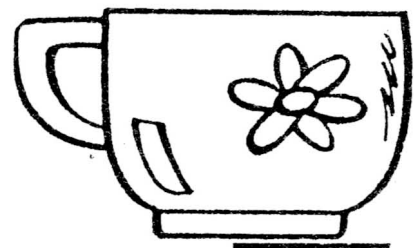


LETTERMIX

ZOEK DE JUISTE WOORDEN VOOR DE AFGEBEELDE TEKENINGEN.



m	n	s	u	z	x	p	o
d	l	z	e	m	v	l	g
b	o	o	m	s	t	a	m
a	c	n	w	o	j	n	i
f	o	c	u	z	e	t	n
i	m	e	y	s	d	f	z
n	o	d	e	k	o	p	c
z	t	w	f	c	g	d	t
j	i	s	g	y	e	n	y
x	e	t	v	e	w	a	z
n	f	d	m	s	v	i	s



Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova							
14 september 2003		Bosloop Schoorl					
Heren: 10,5 km				Dames 4 km			
		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Coen Schoomheden	43,00	50	1.	Nel Meijer	21,12	50 V
2.	Peter Pronk	46,00	49	2.	Yvonne Boerdijk	21,52	50
3.	Henry Hofmann	46,02	50 V1	3.	Annikie Mooij	21,55	49
4.	Aad Vader	46,20	49 V1	4.	Marianne de Groot	22,05	49 V
5.	Eef Zuiker	47,12	48 V1	5.	Petra Rol	22,38	48
6.	Peter Robert	47,17	50 V2	6.	Miriam Dekker	22,50	47
7.	Rene Strooper	47,40	47 V1	7.	Loes Suiker	24,23	48 V
8.	Arie Kossen	48,05	46 V1	8.			
9.	Joop Kooij	49,10	45 V1	9.			
10.	Rene de Nijs	51,50	44 V1	10.			
11.	Dick Smit	52,38	49 V2				
12.	Petra Rol	58,46					
13.	Ron Ligthart	59,05	48				
14.	Ton Kuijs	60,24	48 V2				

Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie							
5 oktober 2003		Bosloop		Castricum			
Heren: 10,7 km				Dames 5,7 km			
		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Henry Hofmann	39,14	50 V1	1.	Tannes Kruijer	24,14	50 V
2.	Peter Pronk	39,43	50	2.	Betsie Groen	25,59	49 V
3.	Tim Boomgaard	40,14	49	3.	Nel Meijer	26,15	48 V
4.	Aad Vader	40,34	49 V1	4.	Yvon Boerdijk	26,49	50
5.	Rene Strooper	40,57	48 V1	5.	Miriam Dekker	27,40	49
6.	Peter Robert	41,19	50 V2	6.	Marianne de Groot	27,49	47 V
7.	Eef Zuiker	41,47	47 V1	7.	Miriam Ligthart	30,18	48
8.	Ron Janssen	42,57	49 V2	8.			
9.	Ron Ligthart	43,56	48	9.			
10.	Arie Kossen	44,32	46 V1				
11.	Peter Kruijer	44,49	45 V1				
12.	Louis Suiker	45,14	48 V2				
13.	Dick Smit	45,39	47 V2				
14.	Jos Schalkwijk	46,05	44 V1				
15.	Aad Pancras	46,45	46 V2				
16.	Piet Stuijt	47,11	45 V2				
17.	Piet Meijer	47,15	44 V2				
18.	Piet vd Welle	47,49	43 V2				
19.	Stephane Pointg	49,01	47				

Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova							
19 oktober 2003		Bosloop Bergen					
Heren: 10 km				Dames 6 km			
		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Peter Pronk	43,16	50	1.	Esther Huyberts	26,54	50
2.	Henry Hofmann	43,35	50 V1	2.	Betsie Groen	31,26	50 V
3.	Aad Vader	44,38	49 V1	3.	Nel Meijer	31,52	49 V
4.	Arie Kossen	45,10	48 V1	4.	Miriam Dekker	32,00	49
5.	Peter Robert	45,28	50 V2	5.	Yvonne Boerdijk	32,01	48
6.	Rene Strooper	46,27	47 V1	6.	Miriam Ligthart	38,56	47
7.	Joop Kooij	46,37	46 V1				
8.	Louis Suiker	47,04	49 V2				
9.	Eef Zuiker	47,07	45V1				
10.	Ron Janssen	47,25	48 V2				
11.	Rene de Nijs	47,54	44 V1				
12.	Peter Kruijer	48,25	43 V1				
13.	Ron Ligthart	48,34	49				
14.	Jos Schalkwijk	49,50	42 V1				
15.	Dick Smit	50,30	47 V2				
16.	Bart Schalkwijk	51,56	bm				
17.	Piet vd Welle	52,38	46 V2				
18.	Piet Stuijt	53,07	45 V2				
19.	Ton Kuijs	55,40	44 V2				

De Nederlandse Hartstocht 2003

De Sportief Wandel Afdeling van AV NOVA heeft deze wandeltocht t.b.v. de Nederlandse Hartstichting georganiseerd op 28 september jl. in de gemeente Harenkarspel

Ruim 200 mensen hebben deelgenomen aan deze tocht. Men kon kiezen uit 5,5 km / 10 km / 24,5 km. Met name ouders met kinderen kozen voor de kortere afstanden. De 5,5 km ging door de 4 parken van Warmenhuizen, een heel mooie route. De 10 km. ging via Eenigenburg en Tuitjenhorn weer terug naar Warmenhuizen. De langste afstand ging eveneens door Eenigenburg, daarna over de Westfriese en Oude zeedijk naar Valkoog. Daar kon men terecht voor koffie met zelfgebakken appeltaart vanwege de 'Valkoger Fair'. Bij Groenveld werd het wandelpad langs kaden en door weilanden richting Dirkshorn genomen. Hier stond de familie Willem en Ineke de Groot met sportdrink en 'n appel. Vervolgens rond met Woudmeer en via Camping de Bongerd weer naar Warmenhuizen.

De weersvooruitzichten waren niet al te best, waardoor toch potentiële deelnemers zich wellicht hebben bedacht en thuis gebleven zijn. Zij kregen geen gelijk, want alle wandelaars zijn droog weer in het Dorpshuis Warmenhuizen aangekomen.

De hele opbrengst (ruim € 400) is bestemd voor de Hartstichting. Na afloop was er voor een ieder een appel.

Een geslaagd evenement, in 2004 voor herhaling vatbaar.



De jarigen van november en december zijn:

November

04	Glenn	Pronk
04	Ans	Blekkenhorst
05	Jesper	Serné
08	Bart	Schalkwijk
10	Jelle	Kruijer
10	Kiki	Klaver
12	Niek	Barsingerhorn
12	Ineke	Bas
12	Marian	Robert-Schenk
17	Theo	de Nijs
21	Demi	Buiter
22	Madelon	Kemper
24	Tim	Dekker
25	Jolijn	Prins
27	Liz	van den Berg

December

02	Sanne	Holla
04	Richard	Toorement
05	Everdien	de Vet
06	Willem	Bas
09	Maarten	Mosch
11	Ida	Dekker-Smit
13	Stef	Verweij
13	Lia	Nieuwland
14	Odile	Borghouts
16	Louis	Suiker
16	René	de Groot
18	Niels	Goudsblom
18	Dennis	Kroonenberg
19	Hanny	Blankendaal-Dekker
22	Stephane	Poingt
24	Carla	Smeele-Latenstein
26	John	Broers

hartelijk gefeliciteerd!

Heren Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Peter Pronk	2	1	1								49	50	50	0	0	0	0	0	0	0	149	0	149
2	Ron Ligthart	3	3	2								48	48	49	0	0	0	0	0	0	0	145	0	145
3	Coen Schoonheden	1										50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50
4	Tim Boomgaard		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
5	Stephane Poingt		4									0	47	0	0	0	0	0	0	0	0	47	0	47
6												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dames Veteranen		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Nel Meijer	1	3	2								50	48	49	0	0	0	0	0	0	0	147	0	147
2	Marianne de Groot	2	4									49	47	0	0	0	0	0	0	0	0	96	0	96
3	Tannes Kruijer		1									0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50
4	Betsie Groen		2	1								0	49	50	0	0	0	0	0	0	0	99	0	99
5	Loes Suiker	3										48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48	0	48
												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dames Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Yvonne Boerdijk	1	1	3								50	50	48	0	0	0	0	0	0	0	148	0	148
2	Miriam Dekker	4	2	2								47	49	49	0	0	0	0	0	0	0	145	0	145
3	Miriam Ligthart		3	4								0	48	47	0	0	0	0	0	0	0	95	0	95
4	Esther Huyberts			1								0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50
5	Anniqee Mooij	2										49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
6	Petra Rol	3										48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48	0	48

Mooie jeugdwedstrijd op zondag 7 september bij Tas Schagen

21 Nova jeugdathleten hadden zich opgegeven voor een wedstrijd waarvoor Nova was uitgenodigd door Tas te Schagen, samen met Aro uit Obdam en Tas uit 't Veld.

Onder prima omstandigheden en op de mooie nieuwe baan (een pracht voorbeeld voor ons in Warmenhuizen) werd rond 11 uur begonnen aan de driekamp en een afsluitende lange afstand.

Door de diverse Nova atleten werden op deze dag weer prima prestaties neergezet.

Robin Tesselaar bij de meisjes pupillen D als enige onder de drie minuten op de 600 meter, haar zus Julia die de 40 meter afraffelt in 8.8 seconden en Demi Buiten die bij het verspringen 2,20 meter ver door de lucht gaat.

Bij de C pupillen is daar Davina van Perge, die op de 600 meter veruit de snelste is en een mooie tijd van 2.22 neerzet.

Bij de jongens pupillen D hebben we de Kai Botman die bij het verspringen iedereen achter zich laat met een afstand van 2,86 meter en de 600 meter ook winnend weet af te sluiten al was het verschil minimaal.

Thomas Botman, Thijs Hofmann en Coen Rietveld vertegenwoordigden Nova bij de jongens pupillen B. In deze klasse was een Aro atleet die er met kop en schouder bovenuit stak. Het verschil tussen de resterende atleten was minimaal. Onze Nova mannen Thomas en Thijs lieten een ereplaats vooral liggen op het onderdeel balgooien, Coen deed dat nog het best met ruim 23 meter.

Bij de jongens Pupillen A werd er door Bram Berkhout een prima 600 meter gelopen in de uitstekende tijd van 1.57, Maarten en Jim volgden op korte afstand in 2.06 en 2.08. Hugo Vader, net als zijn vader een slow-starter, kwam laat op stoom maar 2.20 op de 600 meter is voor Hugo een prima tijd. Ook hier werden door de Nova atleten punten gemorst op het onderdeel balgooien. Bram zeilde bij het verspringen wel weer een 3,71 meter door de lucht, gevolgd door Hugo met 3,41 meter.

Bij de junioren jongens en meisjes werden er ook door Nova afvaardiging prima prestaties neergezet. Margriet Berkhout komt na 1.52 binnen over 600 meter, werkelijk heel goed, Ilse Leegwater stoot de kogel 7,41 meter ver, Nienke Rijkeboer weet bij het verspringen net de 4 meter niet te halen en strand na 3,89 meter, Joy Leegwater komt op de 1.000 meter net niet onder 4 minuten (loopt deze afstand voor het eerst in wedstrijdverband) en zet een nieuw pr. neer bij het kogelstoten, en ook Simone levert met 4.10 op de 1.000 een prima prestatie. (Van de publieke tribune vernamen wij dat Simone tijdens haar vakantie in Frankrijk Nova ook vertegenwoordigde op een 5 kilometer en dat prima deed), wie weet lezen we dat wel een keer in deze krant. Eva Leeuwenkamp had er helemaal zin en ging bij het hoog over de 1.40, als enige op de 80 meter onder de 12 seconden en de 1000 in een naar ik denk een nieuw pr. van 3.46.

Bij de jongens was het jammer dat Daan Leeuwenkamp zich op de 60 meter blesseerde en het verder rustig aan moest doen. Bjorn Molenaar liep in een sterk veld een goede 1000 meter en eindigde ook onder de 4 minuten en onze Chiel presteerde op alle onderdelen heel regelmatig en wist hierdoor een 3^e plek te behalen in het eindklassement.

Tijdens de prijsuitreiking deed Thijs Hofmann nog een poging om zijn pr. bij het verspringen over een slootje te verbeteren. Er was 1 been dat de overkant haalde, maar het andere been zat onder het kroos, en de schoen van Thijs was nu zwart in plaats van wit, en een meur, en dit alles onder luid gejuich van de rest, maar ook hiervoor werd weer een oplossing gevonden.

Al met al, hel leuke wedstrijden die beslist voor herhaling vatbaar zijn, dankzij de inzet van Tas, alle vaders, moeders en verder begeleiding en de mooie accommodatie die men nu in Schagen heeft.

**Uitslagen van de
wedstrijden in
Schagen**

Meisjes pupillen

Naam		40 meter	Verspringen	Balwerpen	600 meter
Demi Buiten	Pupil D	9,2	2,2	5,68	3,25,6
Julia Tesselaar	Pupil D	8,8	2,14	10,4	3,21,9
Robin Tesselaar	Pupil D	8,5	2,11	11,28	2,51,6
Davina van Perge	Pupil C	7,5	2,74	8,86	2,22,5
Kai Botman	Pupil D	7,9	2,86	15	2,17,2

		40 meter	Hoogspringen	Balwerpen	600 meter
Thomas Botman	Pupil B	7,5	0,95	17,76	2,17,2
Thijs Hofmann	Pupil B	7,4	0,95	12,58	2,24,6
Coen Rietveld	Pupil B	7,6	0,9	23,33	2,38,4

		60 meter	Verspringen	Balwerpen	600 meter
Bram Berkhout	Pupil A	10,0	3,71	20,05	1,57,5
Maarten Elsenaar	Pupil A	10,5	3,31	21,35	2,06,2
Jim Kruiver	Pupil A	10,1	3,07	21,65	2,08,6

		60 meter	Verspringen	Kogel	600 meter
Margriet Berkhout	Jun. D	9,7	3,30	7,14	1,52,7
Ilse Leegwater	Jun. D	10,0	3,34	7,41	2,09,6
Nienke Rijkeboer	Jun. D	9,1	3,89	7,33	2,11,5

		80 meter	Hoogspringen	Kogel	1000 meter
Joy Leegwater	Jun. C	12,4	1,25	6,15	4,01,8
Eva Leeuwenkamp	Jun. C	11,9	1,4	6,51	3,46,0
Simone Schouten	Jun. C	13,0	1,2	5,74	4,10,3

		80 meter	Verspringen	Kogel	1000 meter
Bjorn Molenaar	Jun. D	14,5	2,94	4,70	3,57,8
Daan Leeuwenkamp	Jun. D	12,7	2,93	6,00	
Chiel de Ruijter	Jun. D	14,2	3,23	6,37	4,16,5

Meisjes

Minipupillen	Robin Tesselaar	1e plaats
Minipupillen	Julia Tesselaar	3e plaats
Pupillen C	Davina van Perge	2e plaats
Junioren D	Nienke Rijkeboer	1e plaats
Junioren D	Margriet Berkhout	3e plaats
Junioren C	Eva Leeuwenkamp	1e plaats

Jongens

Mini pupillen	Kai Botman	1e plaats
Pupillen A	Bram Berkhout	2e plaats
Junioren D	Chiel de Ruijter	3e plaats

Warmenhuizen, 10 oktober 2003

Aan alle kinderen van Warmenhuizen,

Ook dit jaar heeft het Sint Nicolaas comité weer leuke ideeën om de intocht en de kindermiddag van Sinterklaas op **zondag 16 november** a.s. onvergetelijk te maken.

De route start om 13.30 uur in een van de oudste straatjes van ons mooie dorp namelijk de Fuik. De Sint start vergezeld van al zijn pieten de rondrit op de hoek van de Veilingweg en de Fuik voorafgegaan door de drumband, de Fuik door dan rechtsaf Hartendorp in tot aan de Waelke, daar gaan we linksaf tot aan de Oudwulpendorp, hier weer linksaf, en meteen weer linksaf de Loortjen in, aan het einde rechtsaf Hartendorp in, en weer rechtsaf de Dorpsstraat op, linksaf de Rietzangerstraat in, helemaal door, en rechtsaf Leeuwerikstraat in, weer rechtsaf de Nachtegaalstraat in en linksaf de Merelstraat in, linksaf de Baan op en weer linksaf Sportlaan, hierna rechtsaf naar de Maasweid, en linksaf naar de Hogewerf, rechtsaf de Spanakker, en linksaf, Kroonakker hierna drie keer rechts aan houden en weer linksaf naar de Ebbegaal, weer rechtsaf Remmerdel, over de brug richting de andere wijk, en dan komen we terecht in de Dongeriet, linksaf Engelakker, helemaal door, rechtsaf Helshoek, rechtsaf Puttersakker, rechtsaf Pastoorsgroet, linksaf Wiekenland, Sportlaan oversteken, naar de Langedijker, linksaf de Delff, linksaf de Vishouwer, rechtsaf De sportlaan op, en weer rechtsaf de Doorbraak in, en door tot de Dorpsstraat, hier voor de laatste keer naar links. We verzamelen ons voor het oude doktershuis om daar Sinterklaas te verwelkomen met muzikale ondersteuning van de Harmonie.

We stellen het op prijs als de bewoners van de huizen langs de route hun vlag uitsteken. De definitieve route hangt af van o.a. de weersomstandigheden.

Om ± 14.30 uur zal burgemeester Huisman de Sint vanaf het bordes welkom heten. Vanaf 15.00 uur vieren we feest in het dorpshuis. Eerst is de Sint ± 15 min. in de foyer voor de allerkleinsten en dan feesten we verder in de grote zaal voor de kinderen t/m 8 jaar. Om 16.15 uur zijn de oudere kinderen welkom voor een Sint Nicolaas Dance Party. Dit duurt tot ± 17.30 uur.

Het bestuur zal er mede dankzij de samenwerking met Spot'70, het K.V.G., Drumband Warmenhuizen, Harmonie D.S.V., e.v.a. een feestelijke gebeurtenis van maken. We bedanken de Gemeente Harenkarspel, W.V. de Hanze, het bedrijfsleven en de verenigingen voor hun financiële steun.

Wij wensen iedereen veel plezier,

Het Sint Nicolaas comité



Crosscompetitie 2003/2004

Ook de komende winter wordt er weer een crosscompetitie gehouden voor **alle pupillen en junioren**. Er zijn 3 voorwedstrijden per regio en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden waaraan de best declasserden mee mogen doen. **Deze finale mag onze vereniging dit keer organiseren.**

De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 15 november 2003 bij Dokev te Anna Paulowna

zaterdag 17 januari 2004 bij Tas '82 te Schagen

zaterdag 14 februari 2004 bij AVW te Wieringerwerf

De **finale** is op 13 maart 2004 bij **NOVA**.

Wil je meedoen? Geef je dan voor 6 november op door onderstaande strook ingevuld in te leveren bij de trainers of bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen.

In principe geef je je voor de 3 wedstrijden van de voorronde op.

Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij een beroep op een aantal ouders. Als u wilt rijden/begeleiden dan dit graag even aangeven op het formulier. Dit voorkomt veel problemen op het laatste moment.

Graag dus de onderstaande strook afknippen en inleveren als je mee wilt doen.

Bestuur en trainers.

Naam :

Adres :

Woonplaats :

Geboortedatum:

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 2003/2004

Zijn/haar vader/moeder is gereid om te rijden/begeleiden op:

zaterdag 15 november 2003 naar Anna Paulowna *)

zaterdag 17 januari 2004 naar Schagen *)

zaterdag 14 februari 2004 naar Wieringerwerf *)

*) doorhalen wat **niet** schikt.

AGENDA

2 november	Allen	Halve en kwart marathon Nova + 4,3 en 1,5 km 4,3 en 1,5 km telt voor jeugd wintercompetitie
9 november	Senioren	Dijkgatbos Cross Wieringermeer wintercompetitie senioren
15 november	Pup/jun	1 ^e wedstrijd crosscompetitie Dokev, Anna Paulowna
30 november	Senioren	Zwaansmeerloop Krommenie wintercompetitie senioren
21 december	Allen	Bosloop Schoorl, 12, 5 en 1,5 km wintercompetitie senioren en jeugd
11 januari	Senioren	Halve marathon Egmond
17 januari	Pup/jun	2 ^e wedstrijd crosscompetitie Tas'82 te Schagen
18 januari	Allen	Bosloop Schoorl, 12, 5 en 1,5 km wintercompetitie jeugd
25 januari	Senioren	Bos en Duin cross Texel wintercompetitie senioren
14 februari	Pup/jun	3 ^e wedstrijd crosscompetitie A.V.W. Wieringerwerf
15 februari	Senioren	Groet uit Schoorl Run wintercompetitie senioren tevens voor de basisschooljeugd scholierenloop
7 maart	Senioren	Den Helder-Schagen 25 km
13 maart	Pup/jun	finale crosscompetitie Nova Warmenhuizen/Tuitjenhorn
21 maart	Senioren	Graaf Keukens Cross Anna Paulowna wintercompetitie
4 april	Allen	Clubcross kampioenschap alle categorieën tevens afsluiting wintercompetitie senioren en jeugd

Deze agenda moet nog worden aangevuld met enkele wedstrijden voor de wintercompetitie jeugd.

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