

**In deze Noviteit van  
mei/juni  
2007:**

*Clubkampioenschappen*

*14 mei om 20.00u extra ledenvergadering  
in verband met oprichting stichting  
ten bate van de nieuwe accommodatie*

*vrijwilligers gevraagd voor  
diverse werkzaamheden*

*24 mei start van de  
werkzaamheden voor de  
nieuwe accommodatie*

## Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Oproep tweedehands Novashirts	5
- Clubkampioenschap 2007	5
- Coopertest	5
- Verloren/Zoekgeraakt	5

### Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	11
Recept Koffietaart	15
Portret van een Novalid	21
Koken met de Noviteit	29
Verjaardagen	41
Evenementenkalender	42

### Verder in deze Novakrant

Nieuws van de accommodatiecommissie	10
Eindstand Wintercompetitie AV Nova seizoen 2006/2007	12
Bloemschikken	15
Interview met Matthijs Künzel	16
Pupillencompetitie 2007	20
Atletiekgala 2007	22
Nova in de Prijzen!	23
Finale Crosscompetitie	24
Voorjaarswedstrijd bij AV Dokev	24
Woordzoekpuzzel	25
Sudoku	25
Klaverjasavond	27
Uitslagen Cross Kampioenschappen 2007	28
Nova Voorjaarswandeling	29
Shoe4Africa	30
Alwin Groen weblogselectie	33
Weekend uit naar de Veluwe	36
Bericht uit Noorwegen	39

## Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	<i>Voorzitter</i>
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339	<i>Secretaris</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	<i>Penningmeester</i>
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Oudevaart 40b	Warmenhuizen	0226 39 0819	
Rene de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal	Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Mirjam van der Welle	Verzetslaan 43	Warmenhuizen	0226 39 3991

## Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Nienke Rijkeboer	0226 39 2626
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Miriam Ligthart	0226 39 5527	Piet van der Welle	0226 39 2339

## Trainingstijden

<i>Maandag</i> 9.00 tot 10.30	<i>Vertrek bij Zandspoor</i> Sportief wandelen	o.l.v. Peter Robert
<i>Dinsdag</i> 17.30 tot 18.30 18.30 tot 19.30 19.30 tot 21.00	<i>Novabaan</i> ABC junioren D junioren Senioren/masters	o.l.v. Maaïke Tesselaar, Martin Church o.l.v. Maaïke Tesselaar, Martin Church o.l.v. Piet van der Welle
<i>Donderdag</i> 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 19.30 tot 21.00	<i>Novabaan</i> Mini pupillen Pupillen C Senioren/masters	o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen, Maaïke Tesselaar en René de Nijs o.l.v. Peter Robert
<i>Vrijdag</i> 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	<i>Novabaan</i> Pupillen B Pupillen A (1996) Pupillen A (1995)	o.l.v. Tonja Burger, Nienke Rijkeboer en Ilse Leegwater o.l.v. Tonja Burger, Nienke Rijkeboer en Ilse Leegwater o.l.v. Tonja Burger, Nienke Rijkeboer en Ilse Leegwater
<i>Zaterdag</i> 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30 (winter) 15.30 tot 17.00 (zomer)	<i>Vertrek bij Zandspoor</i> Sportief wandelen Nordic Walking Nordic Walking	o.l.v. Marian Robert, Miriam Ligthart o.l.v. Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten o.l.v. Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten

## Contributie

Pupillen	€ 50,00 per jaar
Junioren	€ 60,00 per jaar
Senioren	€ 75,00 per jaar
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)
Donateur	€ 5,00 per jaar

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

## **! Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Info !**

### **🐾 Oproep tweedehands Novashirts**

Vanaf 1 januari is het adres voor het inbrengen en kopen van gebruikte NOVA kleding veranderd! Heeft u Novashirts die u niet meer gebruikt? Geef ze een tweede kans en lever ze in bij Nelina Bruin, Wieder 25, Warmenhuizen. Telefoon: 0226 39 2209. Dit blijft het adres voor het bestellen van wedstrijdkleding. De Nova T-shirts blijven verkrijgbaar bij Tuincentrum Rubra op Schoorldam.

### **🐾 Clubkampioenschap 2007**

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

#### **Donderdag 7 juni en/of dinsdag 19 juni, aanvang 19.30 uur**

*Dames:* 400m en 1500m, *Heren:* 400m en 3000m

Je kunt op een avond beide afstanden lopen of op een avond de 400m en de andere avond 1500/3000m. De afstand mag echter slechts **een keer** gelopen worden!

#### **Zaterdag 7 juli, aanvang 14.00 uur**

Zowel voor de dames als de heren: verspringen – hoogspringen – kogelstoten – discuswerpen - speerwerpen en 800m. De 400, 1500 en 3000m kunnen op deze dag niet worden ingehaald!

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

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

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

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

### **🐾 Coopertest**

Op donderdag 10 mei is er weer een coopertest

### **🐾 Verloren/Zoekgeraakt**

Een velours turquoise broek. Zoekgeraakt op de training twee weken geleden. Heb je hem per ongeluk meegenomen of gevonden? Neem dan contact op met Laurence Aubrun, telefoon 392113

### **🐾 Adressticker**

Omdat het eenvoudiger is om per adres één naam op de krant te plakken, is de consequentie dat niet meer ieder zijn naam op de adressticker wordt weergegeven.

## Redactioneel

Heerlijk, het favoriete loopseizoen is weer aangebroken. Nu maar duimen, dat het van dat fijne weer blijft en er nog een fantastische zomer achteraan komt. De voorspellingen zijn warmer, maar met meer regen. Wij hopen dat het laatste meevalt.



Ja mensen wat is dit genieten zeg, toch zijn jullie met z'n allen achter de computer gekropen om ons te verrassen met heel veel ingezonden stukken. Hierdoor een goede gevulde Noviteit met zoals in alle edities uitslagen van verschillende hardloop evenementen.

Zoals gebruikelijk hebben onze vaste schrijvers ons niet in de steek gelaten. Maar ook dit keer wat nieuwe kapers op de kust.

Truus de Maaré, schrijft over het Novaweekend. Bart Schalkwijk vertelt ons zijn ervaringen uit Noorwegen. Elly Mosch, schrijft over de voorjaarswandeling, Marina Deutekom over de verrassende bloemschikdag op 10 maart. Het was een geslaagde dag met veel koffie en lekkers, maar niet te vergeten de creativiteit van de deelnemers. Over het lekkers gesproken... Dit keer twee recepten in de noviteit!

De jaarlijkse klaverjasavond heeft weer plaats gevonden en heeft € 470,00 opgeleverd. Erik Ligthart doet daar verslag van. Ruud heeft gesproken met Matthijs Kunzel, heeft dit verwerkt in een leuk interview.

De jeugd is dit keer meer in beeld. Carlien Wabeke, schrijft een stukje over de finale crosscompetitie. Een verslag van het atletiek-gala in de Harenkarspelhal. Vele basisscholen waren van de partij en hebben gestreden om de eerste plaats.

Tevens voor de jeugd een oproep als je wilt meedoen aan de pupillencompetitie. Een inschrijfformulier bevindt zich in deze noviteit. Aarzel niet maar vul het formulier in en lever het af op het desbetreffende adres. Erg gezellig met elkaar een dag op de atletiekbaan en je prestaties van afgelopen jaar proberen te evenaren of te verbeteren.

De wandelvierdaagse is alweer achter de rug. Het weer was grandioos, dus volgens ons was het een geslaagde vierdaagse. Net als koninginnedag waarbij het zonnetje ons ook niet in de steek liet.

Dan nog even een stukje van Suzanne. Omdat ik in september weer ga beginnen met school, en ik druk bezig ben met de voorbereidingen voor Groningen, is dit de laatste krant die ik maak. Ik heb met veel plezier de eerste drie kranten van dit jaar in elkaar gezet, en ik hoop dat ik de redactie zo een handje op weg heb geholpen. Ik wens de redactie veel succes met de volgende edities, en dat er nog vele Noviteiten mogen volgen.

Hopelijk laten jullie ons de volgende keer ook niet in de steek en mailen jullie de stukjes voor **vrijdag 22 juni** naar ons mailadres, want de volgende noviteit wordt in elkaar gezet op **woensdag 4 juli**.

Veel leesplezier met het lezen van de krant, waarschijnlijk in de tuin onder het genot van een kopje koffie/thee.

Een sportieve groet,

### De Novaredactie:

Nel Meijer	Oudevaart 40b	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3709
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353
Suzanne Smit	Molenaarweg 54	Warmenhuizen	0226-39 3186

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

## Van de voorzitter

27 april 2007,

### *Nieuwe baan*

Hieperdepiep en hieperdepiep Hoera roepen we pas als de zaak daadwerkelijk wordt geopend. Het gaat echt gebeuren. De aanbesteding is een feit en goed verlopen. De NOVA-baan kan worden aangelegd. Na vele jaren teuten en vechten is het dan eindelijk zover. Ook de jaarvergadering, die evengoed maar matig werd bezocht, gaf toestemming aan het bestuur om de plannen te financieren.

Op dit moment zijn we met een andere vorm van financiering bezig. Over deze vorm worden wij in de komende dagen geïnformeerd en het kan dan zijn dat we een nieuwe ledenvergadering moeten beleggen om deze vorm van financiering rond te krijgen, maar dat horen jullie nog of hebben jullie misschien al gehoord. De kosten van de baan schijnen binnen de geraamde kosten te blijven. Op zich ook gunstig.

### *Avondvierdaagse*

Ook goed verlopen, dan wel geen record deelname, maar zoveel scheelde dat nou ook weer niet. Prachtig, vooral droog weer. Niemand zoek, ook al lekker. De laatste avond erg gezellig.

Het kaartjes systeem bewees zich weer. Het checken of iedereen terug is, is toch een goed ding. Als je mensen uit Valkkoog moet halen, zoals wel eens is gebeurd voel je je toch niet zo geweldig, maar niets van dat alles. Rest mij om alle medewerkers te bedanken voor hun hulp, want zonder hen wordt het niks.

### *Lornah Kiplagat*

Wat mooi de prestatie van Lornah Kiplagat. Wereldkampioene worden in haar eigen Kenia. Dit op een soevereine wijze.

Vlak na de marathon van Londen kwamen wij haar tegen op een feestje. Op dit feestje werd zij onverwacht gehuldigd en kreeg de eerste bos van de tulp die Lornah Kiplagat heet. Een rode tulp met een randje. Ze vond het ontzettend leuk en moet binnenkort de tulp nog dopen. Een atletiekiefhebber uit de Streek heeft hem zo genoemd.

### *Clubcross kampioenschappen*

Elders in dit blad staan wellicht de uitslagen van de clubcross kampioenschappen. Wat weer een goed evenement. Met veel deelname. Jammer dat de deelname bij de junioren mij wat tegenviel. Volgend jaar starten we vanaf de nieuwe baan. Ik hoop dat deze zoveel aantrekkingskracht heeft dat er weer meer zullen verschijnen.

We naderen mei en velen zullen wel weer plannen maken voor een vakantie. Wij zijn een weekje naar Tenerife geweest, lekker weer gehad. Anderen waren met het NOVA-weekend mee. Volgens de geruchten weer gezellig als vanouds. Wat je ook gaat doen deze zomer, veel plezier daarbij.

Jos

*Rechts: foto van de Nova Voorjaarswandeling van 25 maart jongstleden. Voor een uitgebreid verslag van Elly Mosch zie pagina 29.*





## Rijpernieuwttjes

In maart reden we naar het mooie Castricum. Ik bedoel dan niet het dorp, want dat is –zoals heel veel dorpen- uit zijn voegen gegroeid. Een aantal jaren terug reden wij vanuit Limmen de pontjesroute (een aanrader). Deze route gaat door Castricum. Ik keek mijn ogen uit, zoveel was er veranderd. Sinds mijn voetbaltijd kom ik niet zoveel meer in die hoek. En dan ben je feitelijk net zo verrast als mijn neven uit Canada, die na jaren terugkwamen in Warmenhuizen. Het maatje M is een ruime XXL geworden. Mooier is het er niet altijd op geworden, maar woningnood breekt wetten.

Terug naar Castricum. Wij moesten op de Zeeweg richting Bakkum zijn. Een camping was de plek voor de finale van de cross. Een fantastische omgeving, die mogelijk geschikt was voor de organisatie van de NKcross. De start was ruim genoeg, maar de bomen erna waren een flinke sta-in-de-weg. Ze hebben het NKcross niet toegewezen gekregen, heb ik begrepen.

Het parcours was redelijk zwaar met een drietal flinke heuvels. Erik was niet zo tevreden met zijn negende plek, maar een klein excuus was een flinke verkoudheid op zijn longen. Theo de Nijs (op de fiets!) adviseerde hem om het een tijdje rustig aan te doen. Te veel dingen op je pad (school, fietsen, huiswerk, trainen, wedstrijden en een sociaal leven) kunnen je, ook op jonge leeftijd, flink slopen.

Bastiaan Church liep geweldig bij de jongste jeugd. Ze liepen bij het eerste rondje van 250 meter allemaal een stukje om, maar dat was niet van invloed op de uitslag. Verder hebben wij de wedstrijden niet gevolgd. Maar ik heb begrepen, dat de NOVAjeugd het blauw geweldig gepromoot heeft. Mart Smeets zou zeggen “Chapeaux” (vertaling “Hoedje af”).

Woensdag 14 maart was het door ons georganiseerde atletiekgala. In deze krant staan wat verslagen over dit evenement. Wij waren zeer tevreden over het verloop van deze middag en in 2008 zal dit vast een vervolg krijgen, misschien wel op onze nieuwe baan. We beginnen dan wat later, want halftwee was voor onze enthousiaste medewerkers iets te vroeg.

De clubcross in april was een succes. Het parcours uitgezet door Piet Stuyt, was zwaar. Vooral het stukje van de baan naar het weiland was hobbelig, maar heeft, gelukkig, niet tot verstuite enkels geleid. Deze overgang was een noviteit, vanwege de bomenkap voor onze nieuwe baan.

Momenteel zit ik in de kantine van de atletiekvereniging Hera uit Heerhugowaard. Wij komen hier regelmatig drie keer in de week, maar anders zeker tweemaal. Dat is nog een heel gedoe, want je bent toch wel 2 ½ uur onderweg. Je moet er wat voor over hebben!

Afgelopen weekend leidde het in Nederland tot een warmterecord. Ik zat in de tuin bij mijn broertje in Tuitjenhorn en hij gebruikte maar liefst drie parasollen (waaronder één hele grote) om een schaduwkje te creëren. En dat was nodig ook!

De avond voor deze hete zondag was ik in de katholieke kerk van Warmenhuizen. Kinderen uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn werden hier gevormd door bisschop Punt. Leuk om eens in een andere kerk te komen. Leuk voor het oog, maar iets minder leuk voor de portemonnee. Ik kwam binnen in het voorportaal (een soort klompenhossie). Hier stonden 2 vrouwen met entreebewijzen (dacht ik). Het bleken loten te zijn. Enfin, ik was binnen. Tijdens de collecte komt Claudia Boerdijk, misdienette, met een groene bus. Ik kan zo'n lieve meid als Claudia niets weigeren, dus ik geef. Komt er even later weer een schaal. Dit bleek de echte collecte te zijn. Bij het verlaten van de kerk collecteerde het koor. Geen dichte portemonnee, want zij hadden geweldig gezongen. Al met al een redelijk kostbaar kerkbezoekje. De critici onder U zeggen waarschijnlijk dat je in het uitgaansleven in 10 minuten meer kwijt bent. En dat is ook zo.

Zondag zat ik in de kerk van Tuitjenhorn. Luuk deed zijn Eerste Communie. De pastoor had een prachtige introductie voor een collecte voor Kenya. Hij zei: “Laat het een stille collecte zijn. Ik wil alleen wat geritsel horen “En het bleef aardig stil in de kerk en dat is prima voor verschillende projecten in Kenya.

We zijn in voorbereiding op de Avondvierdaagse van NOVA. Nel Stuyt, Piet v.d Welle en ik hebben, qua organisatie, een driemanschap gevormd. Verder doen wij een beroep op heel veel vrijwilligers, die ervoor zorgen dat alles naar wens verloopt. Ik hoop wel, dat het goed wandelweer is geweest en dat alles op rolletjes is gelopen. Bij het verschijnen van deze krant, is dat alles al weer voltooid verleden tijd.

De mazzel, Theo Tesselaar



# Eindstand Wintercompetitie AV Nova seizoen 2006/2007

Datum	15 okt	12 nov	26 nov	10 dec	31 dec	21 jan	10 mrt	1 apr														
Afstand Dames	10,0	5,0	10,0	6,0	9,5	5,5	16,0	10,0	10 dec	8,0	8,0	11,6	11,6	21 jan	21,1	10,6	10 mrt	9,0	6,0	1 apr		
Afstand Heren	10,0	5,0	10,0	6,0	9,5	5,5	16,0	10,0	10 dec	8,0	8,0	11,6	11,6	21 jan	21,1	10,6	10 mrt	9,0	6,0	1 apr		
	Kermisloop	Petten	Dijkgatboscross	Graaf Keukencross	Bosloop Fobbenoord	Oudejaarsdijkenloop	Bosloop Schoor	Halve marathon Texel	Clubcross													
Heren V1	Plaats								Punten								Punten Bonus		Bonus Kermisloop	Bonus Petten	Bonus GUS run	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8						
1 Ruud Doodeman	1		1		1	1	1	1	50	0	50	0	50	50	50	50	300	0		3	303	
2 Henry Hofmann	2	1	2	1	2	2	2	2	49	50	49	50	49	49	49	49	296	4			300	
3 Arie Kossen	3	2	3	2	3	3	3	5	48	49	48	49	48	48	48	46	290	4		5	299	
4 Eef Zuiker		5	4	3	4	4	4	8	0	46	47	48	47	47	47	43	282	2			284	
5 Ron Ligthart	4	4	6	4	6	6	6	6	47	47	45	47	45	45	45	45	276	4		3	283	
6 Jos Schalkwijk	6	6	5		5	5	5	7	45	45	46	0	46	46	46	44	274	2		3	279	
7 Rene Strooper	7	7	7						44	44	44	0	0	0	0	0	132	0			132	
8 Andre Oudhuis	5	3							46	48	0	0	0	0	0	0	94	0			94	
9 Theo Sluis									3	0	0	0	0	0	0	48	48	0			48	
10 Rene de Nijs									4	0	0	0	0	0	0	47	47	0			47	
Heren V2	Plaats								Punten								Punten Bonus				Totaal	
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8						
1 Theo Tesselaar		1	1	1	1	1	1	1	0	50	50	50	50	50	50	50	300	2			302	
2 Peter Kruijer	1	3	2	4		5	3	3	50	48	49	47	0	46	48	48	290	2			292	
3 Peter Robert	2	6	6	3		2	2	2	49	45	45	48	0	49	49	49	289	2			291	
4 Peter Brakenhoff	6	5	3	2		9	5	8	45	46	48	49	0	42	46	43	277	2		3	282	
5 Dick Smit	7		5	5	3	6	4	7	44	0	46	46	48	45	47	44	276	2			278	
6 Piet Stuijt	5		4		4	3		6	46	0	47	0	47	48	0	45	233	0		3	236	
7 Joop Kooij	3	4			4			5	48	47	0	0	0	47	0	46	188	0			188	
8 Aad Vader		2			2				0	49	0	0	49	0	0	0	98	0			98	
9 Ron Janssen								4	0	0	0	0	0	0	0	47	47	0		3	50	
10 Paul Valkering	4								47	0	0	0	0	0	0	0	47	0			47	
11 Ton Bos						7			0	0	0	0	0	44	0	0	44	0		3	47	
12 Ton Kuijs						8			0	0	0	0	0	43	0	0	43	0			43	
13 Rein Hooiveld								9	0	0	0	0	0	0	0	42	42	0			42	
Heren Senioren	Plaats								Punten								Punten Bonus				Totaal	
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8						
1 Mattijs de Groot	1	1	1		2	1		1	50	50	50	0	49	50	0	50	299	0			299	
2 Peter Pronk	2	2				3			49	49	0	0	0	48	0	0	146	0			146	
3 Alwin Groen					1				0	0	0	0	50	0	0	0	50	0			50	
4 Rob van Anandel						2			0	0	0	0	0	49	0	0	49	0			49	
Dames Veteranen	Plaats								Punten								Punten Bonus				Totaal	
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8						
1 Mirjam Ligthart	2	2	1			2	1	1	49	49	50	0	0	49	50	50	297	0			297	
2 Myriam Dekker	1		2	1		1	2	3	50	0	49	50	0	50	49	48	296	0			296	
3 Betsie Groen	5		3			3	6		46	0	48	0	0	0	48	45	187	1			188	
4 Yvonne Boerdijk		1						2	0	50	0	0	0	0	0	49	99	0			99	
5 Nel Meijer		3						4	0	48	0	0	0	0	0	47	95	0			95	
6 Loes Suiker	6					3			45	0	0	0	0	48	0	0	93	0			93	
7 Tannes Kruijer	3								48	0	0	0	0	0	0	0	48	1			49	
8 Henny Klaver	4								47	0	0	0	0	0	0	0	47	0			47	
9 Marianne de Groot								5	0	0	0	0	0	0	0	46	46	0			46	
10 Margret de Boer								7	0	0	0	0	0	0	0	44	44	0			44	
Dames Senioren	Plaats								Punten								Punten Bonus				Totaal	
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8						
1 Petra Rol			2	1	2	2	1		0	0	49	50	49	49	50	0	247	0		3	250	
2 Sylvia Kruijer					1	1			0	0	0	0	50	50	0	0	100	0		1	101	
3 Lisanne Groen			1						0	0	50	0	0	0	0	0	50	0		1	51	

## Bloemschikken

Op zaterdagmiddag 10 maart 2007, na mijn wekelijkse sportief wandelrondje in Schoorl, op naar de kantine van Bejo-zaden. Nou kantine, ze mogen het van mij gerust een restaurant noemen! Ik was wat aan de late kant; ik had nog effe snel de witte bonen opgezet voor 's avonds en was vergeten om ze uit te zetten. En er was niemand thuis, dus ik moest op de helft terug om ze uit te zetten.

Maar goed, de kantine was al flink vol. Ik begreep dat er 's ochtends en 's middags 40 dames waren gepland voor de workshop bloemschikken. (Ik ontwaarde overigens ook een heer, leuk) Dat vond ik eigenlijk best veel, maar de dames Agaath en Agnes hadden het prima in de hand. Ze stonden beiden aan een tafel in het midden en wij konden het zo goed bekijken. Piet vd Welle verdeelde alle afgesnoeide takken van het NOVA-terrein zo eerlijk mogelijk. Een goede training volgens mij, want ik denk dat hij het zweet op zijn rug had staan.

Op een gegeven moment was het tijd voor koffie. En tot mijn verbazing stond daar heerlijk zelfgemaakt gebak op ons te wachten. Appeltaart met zelfgemaakte slagroom, Monchou en een overheerlijke "Koffiekaatje"-taart. Van die laatste had ik dus een stuk en dat smaakte voortreffelijk. Dat heeft ook wel een aantal uurtjes voorbereiding in beslag genomen om voor 80 mensen gebak te maken!! Mijn complimenten; het was een onverwachte traktatie.

Na de koffie werden de stukken afgemaakt: voorjaarscreaties op ijzeren katrollen met narcissen en blauwe druifjes. Een stuk om trots op te zijn. Hij staat bij mij op de tuintafel voor het raam. Dus ik heb er elke dag het zicht op. Al met al een heerlijk middag. Mijn dank voor een ieder die er zijn of haar werk aan heeft gehad!

Wat ik nog wel zou willen vragen, kan het recept van die overheerlijke "koffiekaatje"-taart een keer in de Noviteit worden geplaatst. Zodat ik hem thuis ook eens zou kunnen laten proeven?

Groetjes Marina Deutekom, een enthousiaste bloemschikster en loopster.



---

## Recept Koffietaart

Zaterdag 10 maart 2007 werd er in de kantine van Bejo een workshop gegeven. De opbrengst was voor de toekomstige Novakantine. 's Ochtends en 's middags was de groep vol. De organisatie werd gedaan door Piet en Agaath van der Welle en was zoals altijd perfect geregeld. Het was ook nog erg gezellig en iedereen ging met een mooi tuinstuk naar huis. Tussendoor was er koffie/thee met een puntje monchou-, appel- of koffietaart. Er werd gevraagd of het recept van de koffietaart in de Novakrant geplaatst kon worden. Marina, bij deze.

### **Nodig:**

- \* 1 pak San Francisco's
- \* half pakje roomboter (met zout)
- \* 3 borrelglasjes koffielikeur (koffiekaatje)
- \* 200 gram roomboter (met zout)
- \* 125 gram suiker
- \* 4 eieren
- \* een kwart slagroom
- \* nogatine van Boukje

### **Aan de slag:**

- Maak de San Francisco's fijn.

- Kneed daar het half pakje roomboter door.
- Doe deze kruimelkoek in een taartvorm en druk deze aan.
- Verdeel nu 1 borrelglasje koffiekaatje over de bodem.
- Meng de roomboter, de suiker, het eigeel en 2 borrelglasjes koffiekaatje door elkaar.
- Smeer dan de massa over de bodem uit.
- Slagroom (met suiker) (en evt. klopvast) kloppen en dit over de bovenste laag uitsmeren.
- Daarover de nogatine verdelen.

Zet de taart in de koelkast. Liefst een dag van tevoren klaarmaken, dan is het goed doorgetrokken. Eet smakelijk!

## Interview Matthijs Künzel: na verkiezing op grote hoogte in Kenia

*De Nederlandse Keniaanse uit Groet Lornah Kiplagat is een grote atlete met succes op de baan, wereldkampioen op de 20 kilometer winnares van diverse marathons. Onlangs werd ze wereldkampioen cross in Mombassa. Dat ze niet alleen ongelofelijk hard kan lopen, maar ook nog eens heel genereus is toont ze door kansarme vrouwen te steunen die door grote aanleg voor het hardlopen een beter bestaan kunnen opbouwen. Zij krijgen een kans op een beter leven kunnen door haar steun en goede begeleiding. Hiernaast steunt Lornah Nederlands talent via een stichting die gefinancierd wordt door lopers van de Groet uit Schoorl run en de verkoop van T-shirts. Het trainingscentrum van Lornah Kiplagat te Iten zorgde voor het resterende sponsorbedrag.*

*Eind vorig jaar kwam Matthijs Künzel op positieve wijze in het nieuws. Naast Yvonne Hak, Manon Kruiver (van NOVA) Jolanda Verstraten werd hij uitverkoren om via de Lornah Kiplagat Foundation (voorheen Support The Talent project) naar Kenia te gaan. Daar mochten de vier in december vorig jaar drie weken op hoogte te trainen. In Iten is het trainingscentrum dat opgericht is door onze Lornah Kiplagat.*

*Tot zijn grote verrassing was Matthijs een van de uitverkorene. Reden om eens met hem in gesprek te gaan over zijn belevenissen in Kenia, over Lornah Kiplagat en andere bekende Keniaanse lopers en Nederlandse toplopers, over de levensgrote verschillen van Kenia met de westerse wereld, over zijn doelen en bestaan als atleet met ambitie.*



### **Kwam het als een verrassing dat je naar Kenia mocht?**

“ In 2006 heb ik me ingeschreven bij de Groet uit Schoorl-run voor het Support the talent-project. Na Schoorl raakte ik geblesseerd. Na mijn vakantie in de zomer kreeg ik bericht dat Cees Pronk, had gebeld voor Kenia. Daar was ik echt superblij mee. Het kwam als een grote verrassing want ik was het eigenlijk al vergeten dat ik mij daarvoor had aangemeld.”

### **Wat was de reden voor je selectie?**

“Er zat een samenhang met de prestatie tijdens de Groet uit Schoorlrun, het feit dat ik mijn baan opgezegd had om parttime te gaan werken en meer aan sport te gaan doen. Mijn motivatie was het belangrijkste. Ik werk nu bij Pim Mulier. We geven We verzorgen het gezondheidsmanagement voor bedrijven. Momenteel doe ik dat bij Nuon.”

**Wat vind je van het idee dat je als westerling naar Kenia mag door een Keniaanse toploperster?** “Het is toch mooi dat iemand die al zoveel bereikt heeft in de atletiek ook anderen een kans geeft daarvan mee te profiteren.”

### **Was je verrast door de uitnodiging?**

“Ik vond het alleen maar mooi. Ik was benieuwd hoe ze daar trainen en leven. Het was ook leerzaam en interessant dat er toen ook Nederlandse toppers waren, zoals Michel Butter, Rens Dekkers en Luc Krotwaar. Het was leuk om ze te leren kennen.”

**“In bijna elke straat woont daar wel een voormalige wereldkampioen!”**

### **Wat kon je daar van leren?**

“ Je zelf focussen. Rustig aandoen als het niet nodig is en voluit gaan als het moet en je jezelf goed voelt. Van de toppers is alleen Luc honderd procent sporter, de rest werkt nog naast het hardlopen. Ze hebben in elk geval al een stap gemaakt die ik nog moet maken.”

### **Heb je nog met Lornah kennis gemaakt?**

“Ik heb met Lornah kennis gemaakt, maar heb meer met Pieter (Langenhorst) haar man gesproken. Ze moest naar Nederland voor het Sportgala en zat net in een rustige periode na de marathon van New York. Later hebben we nog samen oud-en-nieuw gevierd.”

### **Waren er ook nog bekende Keniaanse lopers?**

“In bijna elke straat woont daar wel een voormalige wereldkampioen!”

### **Zijn het dan soms hele lange straten?**

“Nou dat valt wel mee, maar er wonen wel 20 wereldkampioenen of oud-wereldkampioenen in Iten, waar het trainingscentrum van Lornah is gevestigd. Het oogt daar wel wat armoedig. De huizen van de atleten zijn redelijk, maar de rest zijn toch vrij eenvoudige woningen van hout en metaal of echte lemen hutjes. De accommodatie ziet er goed uit. Voor westerse begrippen eenvoudig, maar wel voldoende. Alles werd goed schoongehouden en er waren drie maaltijden per dag.”

### **Heb je nog Keniaanse lopers gesproken?**

“De tweede taal is Engels, dus de taal is geen probleem. Ik heb Paul Tergat gesproken. Dit was na een wedstrijd. Ik vroeg hem hoe het met zijn training ging. Hij zat net in een rustperiode. Hij is trouwens nog wereldrecordhouder op de marathon.”

### **“Mijn doel is de top tien van Nederland”**

### **Wat is het grootste verschil met de Nederlandse lopers?**

“Als ze zich goed voelen dan trainen ze hard en als ze zich minder voelen, trainen ze minder of niet. In Nederland moet je zekerheden opgeven om verder te komen en in Kenia is het juist een manier om in je levensonderhoud te voorzien. Omdat ze

daar geen auto of fiets hebben gaan ze lopend. Om tijd te winnen gaan ze hardlopen. Maar je hebt ook dikke Kenianen hoor! Ze stoppen ook meteen als ze merken dat ze niet verder komen.”

### **Wat vind je de Keniaanse bevolking en het land?**

“Ze zijn relaxt en vriendelijk, maar ook ongeorganiseerd en ook gevoelig voor corruptie. Zijn erg vriendelijk als je ze leert kennen. De toplopers zijn harde werkers, die alles op alles zetten om het ook te maken. Planning vinden ze moeilijk.”

### **Kan je hier een voorbeeld van geven?**

“Bij Iten in de ‘Shoe 4 Africa’ wedstrijd heb ik geholpen bij het bijhouden van de volgorde van binnenkomst. Zelf lukte hun dat niet, het was te rommelig. Als ze dan zien wat jij doet, willen ze helpen, met als gevolg dat het weer bijna fout ging. De ‘Shoe 4 Africa’ was een wandeltocht van twee kilometer en een wedstrijd over 5 kilometer alleen voor dames. Aan het eind werden er tweede hands hardloopschoenen verloot. Silvia Kibet een zusje van Hilda Kibet werd er vierde terwijl ze ook al eens vierde werd tijdens de finale van de Golden League wedstrijd. Zo zie je wat een talent hier rondloopt. De winnares was een moeder van drie kinderen.”

### **Wat heb je geleerd van de ervaring in Kenia?**

“Rust is heel belangrijk. Ik trainde er meer dan normaal. In Nederland is het moeilijk om je rust te nemen omdat je zo met van alles en nog wat bezig gehouden wordt. In Kenia is er niets, daar hebben ze geen computers.”



### **Hoe zag je dagindeling eruit?**

“Eerst om 6 uur 's ochtends trainen, los lopen. Daarna ontbijt en om 9 uur naar bed, slapen tot 12 uur. Lunch, warm eten in de middag rust. Een boek lezen of naar de markt om vers fruit te halen of de omgeving te bekijken. 's Avonds training en daarna weer warm eten even nazitten en dan naar bed. Je komt daar tot rust. Vlakbij de evenaar is het om 6 uur 's ochtends nog bijna donker en 's avonds is het rond 19:00 uur donker. “

### **Wat was de meerwaarde ten opzichte van looptraining hier in Nederland.**

“Je traint er op hoogte. Dit zou je moeten merken, maar ik raakte geblesseerd. Alles is heuvels, niets is vlak en de wegen zijn ongelijk en van klei. Als het droog is, is het stoffig en als het nat is dan is het blubberig. Je schoenen worden dan zo zwaar dat je om de 10 minuten de klei er vanaf moet kloppen. Door de heuvels had je soms dat je wel 50 minuten aan een stuk door bergop liep. “

### **Heb je nog veel van de natuur gezien?**

“Hoogvlakte, heuvels, groen gras bomen. Op de terugreis ging ik door half Kenia. Dit doe ik nooit meer, omdat ik urenlang opgevouwen zat in een busje die niet gemaakt zijn op westerlingen van bijna twee meter. Ik heb toen wat aapjes en antilopen gezien. Ik was er trouwens niet voor de natuur. Eigenlijk zou ik met een binnenlandse vlucht terugreizen, maar dat ging niet door. Het was vlak voor de verkiezingen en de president stond er niet zo goed voor. Daarom riep hij 1 januari uit tot een nationale feestdag. Alle vluchten werden geannuleerd. Hierdoor gingen we met een busje, een ‘matatu’ terug.”

### **Wat is je hoofddoel voor het hardlopen?**

“Mijn ambitie is om me te richten op de 10 kilometer, halve marathon of misschien de marathon. Maar je weet niet of je de marathon aankan. Mijn doel is de top tien van Nederland te halen op een van deze afstanden.”

### **Wat is je sterkste punt op hardloopgebied?**

“Mijn motivatie om alles er uit te halen en weten wat je wilt. Hoe kan het beter? Geleidelijk opbouwen en goede factoren voor het lopen bereiken. Goede begeleiding, sportarts, pedicure en voedingsdeskundige. “

### **Wat is je minder sterke kant?**

“Te gemotiveerd, te erg ermee bezig zijn, te laat naar mijn lichaam luisteren en daardoor geblesseerd raken. “

### Hoe probeer je dat te verbeteren?

"Ik hou logboeken bij en evalueer regelmatig, met professionele begeleiding, wat er beter kan. Fouten voorkomen is best lastig. Zo kan je beter na 3 km uitstappen als het niet gaat in plaats van ondanks een blessure toch doorgaan. Maar als je hard getraind heb voor die race is dat op dat moment moeilijk om te accepteren"

### Ga je zeker nog een keer terug naar Kenia?

"Dit jaar wil ik weer op hoogtestage. Kenia of Albuquerque in de VS. Hiervoor zoek ik nog sponsors om het te betalen."



**Matthijs Künzel (rechts met zonnebril) in Kenia**

### Vind je dat je voldoende gepresteerd hebt na de stage?

"Doordat ik blaren heb opgelopen door de verkeerde zooltjes in mijn schoenen ging het mis. Het was er heet en vochtig, waardoor er blaren op mijn hele voet zaten. Ik ben toch door de pijn heen gelopen en iets anders gaan lopen en heb hierbij mijn onderbeen geblesseerd. In Nederland kreeg ik er nog meer last van toen ik de halve van Egmond liep. Hierna moest ik rust nemen van de sportarts vanwege overbelasting. "

### Wat is je doel voor de komende periode?

"Eerst probeer ik blessurevrij te blijven. Tot eind augustus ben ik bezig met de opbouwfase. Vanaf augustus ga ik voor een 10 km of 10 Engelse mijl. Ik denk aan de Hemmeroploop, Dam-tot-Damloop en de Zevenheuvelenloop."

### Op welke prestatie ben je het meest trots?

"De selectie voor 'Support the Talent', nadat ik net mijn vaste baan opgezegd had en mijn tijd van 32:20 op de 10 kilometer tijdens de Groet uit Schoorlrun. Ik woon op mezelf. Eigenlijk verdien ik nu te weinig om goed rond te komen en teer in op mijn spaargeld. Ik geef mezelf drie jaar om mijn doel te bereiken. Daarvoor zoek ik nog naar sponsors om me te steunen.

*Het leven van een atleet gaat niet over rozen. Het ene moment zit je op grote hoogte na een topprestatie, maar wanneer het tegen zit is het een sober bestaan. Maar gelukkig zit je dan nog in een rijk westers land. Voor de mensen in Kenia zelf is het leven hard en ongenadig. Lopen is geen keuze, wanneer je geen auto of fiets hebt. Het is je enige vervoermiddel. Armoede en Aids zijn in Afrika een enorm probleem. Kenia is een prachtig land, maar ook het land met de grootste bevolkingsaanwas van dat continent en is daardoor geen uitzondering. Voor de Kenianen is lopen juist een kans om in je levensonderhoud te voorzien wanneer je veel talent hebt. In Nederland is het juist des te moeilijker om te kiezen voor een gedeeltelijk leven als toploper, dat is na dit interview wel duidelijk. Op de website [www.matthijskunzel.nl](http://www.matthijskunzel.nl) staan verslagen en foto's over Kenia. We hopen dat Matthijs kans ziet zijn droom waar te maken en met succes nog eens de hoogte van Afrika mag meemaken. **R.D.***

## Pupillencompetitie 2007

Zoals reeds eerder bekend gemaakt is, is er deze zomer voor de pupillen weer een competitie, bestemd voor de pupillen A, B en C (resp. geboortedata 1996 en 1997, 1998, 1999) en de minipupillen (geboortedatum 2000) Deze laatste doen mee met de C-pupillen.

De competitie bestaat uit 3 voorronden waarvan er reeds één gepasseerd is (12 mei) De overige data en plaatsen zijn: Zaterdag 2 juni bij SAV Grootebroek en Zaterdag 23 juni bij Trias in Heiloo.

Op basis van de beste 2 resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op 15 september bij AV'23 Amsterdam-Oost. Dat betekent dat er nog mogelijkheid bestaat om mee te doen aan de laatste twee voorrondes.

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen, sprinten, werpen en springen als mede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan door onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij Cor Wabeke, Leeuwerikstraat 1 te Warmenhuizen. Als u mail heeft graag via de mail dan kunnen wij de uitnodigingen voor de wedstrijden ook weer mailen! E-mail: [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl)

Opgeven kan tot 20 april De vereniging betaalt het inschrijfgeld van 3,50 euro. Geef daarom bijtijds aan als je niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld!!!!!!

Voor vervoer/ begeleiding doen wij een beroep op de ouders. Opgeven kan op het deelnameformulier. Als iedereen tenminste 1 wedstrijd opgeeft is er automatisch een redelijke verdeling.

De wedstrijden beginnen om 11.00 uur. De eindtijd is afhankelijk van de organiserende vereniging. Informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op [www.atletiekcompetitie.nl](http://www.atletiekcompetitie.nl)

-----  
Aanmeldingstrook (inleveren bij: Cor Wabeke, Leeuwerikstraat 1, e-mail: [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl))

*Personalia:*

**Naam:** \_\_\_\_\_.

**Adres:** \_\_\_\_\_.

**Woonplaats:** \_\_\_\_\_.

**Telefoonnummer:** \_\_\_\_\_.

**Geboortedatum:** \_\_\_\_\_.

			Doet mee	Rijden	Begeleiden *
Zaterdag 12 mei	Den Helder	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaterdag 2 juni	Grootebroek	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaterdag 23 juni	Heiloo	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* aankruisen wat van toepassing is

## Portret van een Novalid

Hoe heet je?

Reun Strooper

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

8 jaar en geboren in Thuisdijkhorst

Op welke school zit je?

St. Barbara

Wat wil je later worden?

juf

Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?

half jaar het is gezellig en leuk

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

Marieke Tonja

Wat is jouw favoriete onderdeel?

verspringen

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

?

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

weet ik niet

Wat is jouw favoriete tv-programma?

dat zijn er heel veel

Wat is je mooiste CD?

Jan Smit

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

'n beetje verliefd

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

vals van carzy slee

Heb je nog meer hobby's?

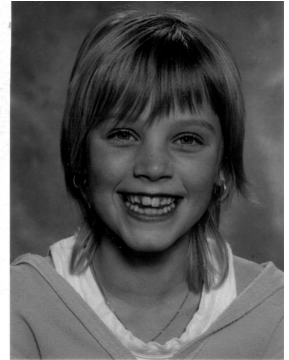
volleybal

Waar heb je een grote hekel aan?

ruzie

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

Laura Boekel



## Atletiek gala 2007

Op woensdag 14 maart heeft AV. NOVA voor de eerste keer een indooratletiekwedstrijd georganiseerd in sporthal Harenkarspel. Het werd een fantastisch evenement, mede door de hulp van een aantal kanjers binnen onze vereniging. Nelina en ondergetekende (organisatie) danken Jan Houtenbos, Piet Meijer, Theo de Nijs, Jos de Groot, Piet van der Welle, David van der Welle, Yvonne Boerdijk en Louis Suiker voor hun medewerking aan het welslagen van deze middag. Een aantal deelnemers heeft een verslag op papier gezet.

Theo Tesselaar

Woensdag 14 maart was er Indooratletiek. Het was in de Harenkarspelhal. We werden gekoppeld aan Vincentius 2. Ik vond dat er leuke onderdelen waren. Bij hordelopen was mijn beste tijd 8.72 seconden. Bij speerwerpen was mijn lengte ongeveer 20 meter. Bij estafette hadden wij eigenlijk gewonnen. Maar Deniz wilde een bocht maken, maar die was nogal ruim.

Die jongen van de Vincentius wilde Deniz inhalen, maar dat kon niet. Hij deed het toch. Dus hij klapte tegen de muur aan. Deniz rende door en werd vlak voor de finish tegen gehouden door een gassie van de Vincentius. Dat jochie huilen, een paar schrammetjes en toen moesten we weer overnieuw! (vervloekt!) Toen hadden we verloren!!!

Toen gingen we hoogspringen en daar hadden wij gewonnen dankzij mij en Beau. We hadden 1.25 meter. Op school red ik nog niet eens 1 meter! Maar het was jammer dat de tijd om was, anders hadden we nog verder gekund. De sprint ging wel goed. Volgens mij hadden we die ook gewonnen. Het laatste onderdeel was kogelstoten. Mijn record was 5.25 meter. We werden vijfde.

We kregen een flesje drinken en een mueslireep. Toen we ons gingen aankleden waren er heel veel spullen weg. Mijn jas lag aan de andere kant van de kleedkamer en er lag een schoen diep in de prullenbak. Shirts lagen tussen de kachels, sjaals waren kwijt en zelfs een muts was kletsnat naast het toilet. Verder was het een leuke dag!

Celeste Plak Groep 8B St Barbara

Op woensdag 14 maart was er in de Harenkarspelhal een atletiekgala. Wij begonnen bij het kogelstoten. Er waren zes onderdelen. Het hordenspringen vond ik het leukste. Hoogspringen was ook leuk, alleen ik vond het jammer dat je op je benen moest landen. De sprint ging bij mij niet zo goed. Met de estafette hadden wij 1 min en 45 seconden.

In de tweede ronde werd Daan weggeduwd en was zo boos dat hij stopte. Met kogelstoten leek het in het begin makkelijk, maar het was best zwaar. De Meerkoet had gewonnen. Op het einde kreeg iedereen een medaille, wat drinken en een koekje.

Amy Groenveld Groep 8B St Barbara

Wij hebben woensdag 14 maart een atletiekmiddag gehad. Ik was de teamleider van de St. Barbara 3. Ik vond, dat ze het heel goed hadden gedaan. Ik vond het kogelstoten wel grappig, omdat ze dachten dat het vet makkelijk was. Dat was het niet, want ze hadden erna allemaal last van hun armen. Voor de rest vond ik het hoogspringen leuk om te zien en de estafette, omdat dat heel spannend was. We moesten wel nog een keer opnieuw, want er was iemand gevallen. Dat was wel jammer, want we stonden bijna voor. Het hordelopen ging heel goed, want ze mochten aldoor hun tijd verbeteren. Maar wat ik wel raar vond was dat ze sneller met hordelopen waren dan met de sprint. Ik vond het heel leuk en we waren zevende geworden.

Kim van Straaten Groep 8B St. Barbara





Het was in sporthal Harenkarspel. Je had 6 verschillende onderdelen. Horden, sprinten, estafette, speerwerpen, hoogspringen en kogelstoten. Ik zat in Barbara 3. We begonnen bij horden springen. Het was niet zo moeilijk. Daarna gingen we naar het speerwerpen. Je moest met een klein pijltje. Je kwam er heel ver mee. Als je gooide hoorde je een fluitje. Ik kwam verder dan het einde.

Daarna gingen we naar de estafette. Je moest om de hele zaal rond. Toen gingen we naar het hoogspringen, dat was best moeilijk. Daarna gingen we naar het sprinten. Het was best moeilijk, onze tegenstanders waren heel snel. En het laatste was kogelstoten. Dat was niet zo moeilijk. Ik vond het heel erg leuk.

Deniz Sezer Groep 8B St. Barbara

Ook Daan van Schagen en Beau van Leeuwen hebben meegedaan en een verslag geschreven, maar deze lijken veel op het bovenstaande.

De einduitslag was :

1. De Meerkoet uit Dirkshorn
2. St Vincentius 2 uit Warmenhuizen
3. St Vincentius 1 uit Warmenhuizen
4. Torenven 1 uit Warmenhuizen
5. St. Barbara 1 uit Tuitjenhorn
6. Torenven 2 uit Warmenhuizen
7. St. Jan 1 uit Waarland
8. St. Barbara 3 uit Tuitjenhorn
9. St. Barbara 2 uit Tuitjenhorn
10. St. Jan 2 uit Waarland



---

## Nova in de prijzen!

Vanaf de parkeerplaats van Nova vertrokken we naar Anna Paulowna voor een wedstrijd. We gingen met Marc, Laurance, Kirsten, Sofie, Bob, Sam, Jelle, Jochem, Rick, Mitchel en ik. Toen we daar aankwamen was het eerst een beetje koud, maar het werd steeds warmer. Laurance en ik waren van Nova de enigste a tweetjes.

Als eerste moesten we verspringen. Maar we moesten wel eerst bak 1 vinden. Het verste van Laurance was 2.95 m. en het verste van mij was 2.85 m. (mijn nieuwe PR) Daarna hadden we 50 minuten rust en gingen we met een tennisbal spelen. Toen was het tijd voor kogel. Eerst even oefenen en daarna voor echt. Maar we stotten allebei de eerste keer ernaast. Dat was wel jammer. (Ik denk dat we hiervoor meer moeten trainen.) En toen weer pauze. Lekker zonnen en brood opeten. Dat was de kortste pauze. Maar de pauze werd langer omdat de sprint uitliep. Niet lang daarna moesten we sprinten. Volgens mij heb ik nog nooit zo hard een sprint gedaan. Daarna hadden we 1 uur rust. Even wat drinken en de Donald Duck van Kirsten lezen. We moesten bijna de 1000 m. lopen. Toen moesten we naar de w.c. (haasten!!) We werden heel zenuwachtig. Op naar de start. Een harde knal en rennen maar. Het was heel zwaar. Bij de finish kregen we bekertjes water. Na ons kwam de groep van Kirsten voor de 1000m. In die groep renden ook 2 jongens. Die 2 renden helemaal niet hard. Ze werden bijna gedubbeld door de 1<sup>e</sup>. (volgens mij deden ze dat alleen om samen op de foto te komen). Er zaten nog 1 of 2 groepen tussen en toen kwam Marc. Knal en rennen maar hij rende dik 1<sup>e</sup>. En won ook. Even wachten tot de prijs uitreiking. Marc won, Jelle won, Sam en Sofie wonnen ook. Ik had het ook wel goed gedaan. En toen gingen we naar huis.



Groetjes Lonneke

## Finale crosscompetitie

Zaterdag 10 maart was de finale van de crosscompetitie. Het was heel erg druk op camping Bakkum in Castricum. Het crossparcours was in het bos, dat was wel heel leuk. Ook scheen het zonnetje lekker, hoewel het best wel fris was.

Gelukkig was ik mooi op tijd. Ik moest om bijna halfvier lopen, met de meisjes pupillen C. Ik was best wel zenuwachtig, ik was een beetje bang dat ik bij de start zou vallen.

We zagen nog de prijsuitreiking van Bastiaan Church. Die had van de jongens bij de minipupillen gewonnen. Yoeri hebben we nog aangemoedigd, dus die heeft ook gewonnen. Hij ging als een speer.



Toen moest ik lopen. Er deden wel heel veel meisjes mee. Wel een stuk of veertig. Bij de start was ik niet helemaal voorop, ongeveer in het midden. We moesten twee rondjes. Het eerste rondje ging niet erg fijn. Ik had het gevoel dat ik helemaal achteraan liep. Het ging niet zo makkelijk. Toen ik met het tweede rondje ging beginnen kon ik een paar meisjes inhalen. Het ging steeds lekkerder. Ik zag mijn moeder staan en die riep dat het goed ging.

Even later stond Tonja te roepen dat ik al vijfde lag. En toen ik dat hoorde ging ik nog harder lopen en kon ik alle meisjes die nog voor me liepen inhalen. Ik was hartstikke blij. Had ik toch nog gewonnen.

Carlien Wabeke, meisjes pupillen C

---

## Voorjaarswedstrijd bij AV Dokev

22 april organiseerde AV Dokev een voorjaarswedstrijd voor de pupillen en junioren. 11 kinderen van Nova hadden zich opgegeven en met 3 auto's vertrokken we om 9:00 uur bij de Nova baan. Het weer was in ieder geval al prachtig dus dit kon een leuke dag worden.

Om 10.00 uur was het startsein, en mede dankzij een strakke organisatie liep alles goed op tijd. Er werd gestreden in een vierkamp op de onderdelen sprint, bal gooien of discuswerpen, verspringen en de 1000 of 600 meter. Bij het verspringen werd er goed gesprongen, de trainingen werpen zijn vruchten af. Ook op de sprint was het spannend met soms maar ééntiende verschil.

Tot slot werd de 1000 of 600 meter gelopen. Marc ging bij dit onderdeel als 1<sup>o</sup> over de finish. Sam werd 2<sup>o</sup> en Jelle 4<sup>o</sup> op dit onderdeel. Tot slot was de prijsuitreiking, Nova ging met 4 prijzen naar huis en iedereen kreeg nog een diploma. Kijk voor alle resultaten en foto's op [www.avdokev.nl](http://www.avdokev.nl).



Renee de Nijs

### De uitslagen:

JPC: 1<sup>o</sup> Marc Rademakers  
JPB: 2<sup>o</sup> Sam de Nijs  
3<sup>o</sup> Jelle de Nijs  
MPB: 7<sup>o</sup> Sophie Aubrun  
JPA1 : 6<sup>o</sup> Mitchel Groen  
MPA1: 2<sup>o</sup> Kirsten Blom  
MPA2: 5<sup>o</sup> Laurance Aubrun  
7<sup>o</sup> Lonneke Rademakers  
JJD : 8<sup>o</sup> Bob Dekker  
10<sup>o</sup> Jochem Jansen  
11<sup>o</sup> Rick Groen



## Woordzoekpuzzel

De letters van de 35 aanwijzingen zijn, voor dat ze in het raster gezet zijn, op alfabetische volgorde gezet. De letters die op de nummers horen vormen een naam die met water te maken heeft.

SLOOT	S	P	K	K	L	O	E	T	T	E	E	R	S	E	P
OCEAAN	A	A	C	1	N	O	V	A	5	A	T	T	E	E	R
KRAAN	S	P	G	A	M	O	T	P	A	T	O	O	B	G	I
AQUADUCT	E	E	R	I	L	D	R	L	E	E	K	K	L	N	E
VIS	E	V	I	E	M	S	A	L	P	S	L	O	O	R	R
PLAS	R	S	4	I	T	N	I	N	U	T	9	R	W	A	Y
STROMING	U	I	3	T	R	R	7	T	T	S	T	U	T	A	V
REGEN	E	U	R	O	N	R	S	R	T	T	S	A	D	V	V
KOLK	R	L	T	K	H	11	V	W	S	R	K	12	F	R	W
ZEE	E	M	2	Q	M	E	S	D	P	T	E	B	J	C	O
VOCHT	S	A	E	I	D	S	D	P	D	M	E	O	E	W	K
EB	P	T	A	E	N	C	8	C	N	K	B	U	S	K	B
BOOT	O	N	W	E	A	E	A	P	L	V	T	O	H	6	I
DAM	N	A	A	K	D	P	R	A	D	B	A	Z	E	E	U
DOUCHE	L	M	O	P	P	V	U	Z	Z	F	10	L	O	E	L
VERDAMPEN															
VYVER															
SPETTER															
BEEK															
WASSEN															
PLONS															
DRUPPELS															
NAT															
WC															
BUI															
WATERVAL															
BAD															
TSUNAMI															
PLOMP															
LEK															
GOLF															
RIVIER															
TRITON															
VLOED															
MEER															



## Sudoku

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

Een sudoku puzzel bestaat uit een veld van 9 x 9 hokjes. Het gebied is weer onderverdeeld in negen vierkanten van 3 x 3 hokjes. In die hokjes moeten steeds de getallen 1 tot en met 9 worden ingevuld, zodat elk getal precies een keer voorkomt in elke rij, in elke kolom en in elk 3 x 3 vakje.

## Klaverjasavond

Het was weer zover, de klaverjasavond van Nova was op vrijdag 16 maart in de agenda gezet. Zouden we er weer heen gaan? Eigenlijk waren we het wel verplicht daar Simone de vorige editie als eerste had afgesloten en je de titel natuurlijk altijd moet verdedigen. Tevens was het voor mij een goede gelegenheid om aan te tonen dat die eerste plaats natuurlijk een toevalstreffer was en geen kunde!

Vrijdag 19.50 stappen wij de kantine binnen van de SIS, alwaar de kaartavond werd gehouden. We werden verwelkomd door de organisatie en nadat we de inleg, t.b.v het nieuwe Nova complex, hadden voldaan deden we ons tegoed aan een lekkere bak koffie met eigen gemaakte cake. Anneke Raat had hiervoor weer enige tijd in haar keuken staan bakken, waarvoor natuurlijk onze dank.

Nadat iedereen langzaam was binnengekomen werden we, via het systeem van overeenkomende speelkaarten, aan een partner gekoppeld. Het bleek zelfs dat een dameskwartet hun vaste klaverjasavondje nu niet bij iemand thuis speelde maar spontaan deelnamen aan de Novadrive. 10 tafels met enthousiaste kaarters gingen dan ook gezellig van start.

Ik weet niet of de organisatie had verwacht dat het vrij fris zou zijn deze avond maar de verwarming stond (waarschijnlijk) op tien. Zonder ook maar enige inspanning stonden de zweetdruppels al snel op een ieders voorhoofd. Er werden drie rondes (48 spellen) gespeeld waarbij we iedere keer een nieuwe partner, via het kaartensysteem, kregen. Zo werd het mogelijke dat een heel ervaren klaverjasser gekoppeld werd aan iemand met iets minder ervaring. Dit maakt de avond juist erg vermakelijk, wat voor de een gesneden koek is blijkt voor een ander wel eens abracadabra te zijn.

Tijdens het kaarten was een seintje naar de bar al voldoende om ons van een borrel of iets anders te voorzien. De bediening was geheel in handen van Marijke Groot en dit liep perfect.

Natuurlijk was gezelligheid doel nummer -1- van deze kaartavond, maar voor mij persoonlijk was het ook belangrijk om boven Simone te eindigen. Zij eerste vorig jaar en ik bijna laatste, dit diende toch wel even recht te worden gezet. Mijn hoop was deze avond dan ook om een rechtstreeks duel met haar te kunnen voeren, helaas koppelde het lot ons niet als tegenstanders aan elkaar. Het werd dus gewoon afwachten wat de einduitslag voor resultaat gaf.

Na ongeveer drie uur gekaart en nog meer gekletst te hebben kwam Piet Meijer met het eindresultaat. Dit was erg snel bekend daar ook de automatisering hier had toegeslagen. Piet had zijn laptop beschikbaar gesteld en even een klein Excel schema gemaakt, even invullen en een druk op de knop geeft je direct de resultaten.

Nu werd bij de bekendmaking direct duidelijk waarom Piet zijn laptop beschikbaar had gesteld, want toen Marjan deze bekend maakte bleek Piet de meeste punten te hebben vergaard over drie rondes. Nu is het algemeen bekend dat je met een computer een heleboel kan manipuleren maar meer wil ik daarover niet suggereren. Laten we maar aannemen dat Piet gelukkig was met zijn drie klaverjaspartners en die zijn niveau zo omhoog hebben getild dat hij overall eerste was met 5511 punten.

De prijzenpot was weer goed gevuld dus ook voor die gulle gevers, cq schenkers onze dank. Maar nu waar het mij eigenlijk om ging, was ik nu boven Simone geëindigd of had ik het weer laten zitten en moet ik volgend jaar voor de derde keer een poging wagen? Ik had er wel alles aan gedaan, zelfs had ik twee voorzitters, Jos en Piet, van Nova als partner gehad dus eigenlijk kon het niet meer mis, of daarom juist wel wie zal het zeggen.

Simone plaats 13 met 4785 punten, ik plaats 22 met 4569 punten weer een jaar toegeven dat ze goed (en beter??) kan klaverjassen. En om af te sluiten natuurlijk nog de rode lantaarn drager, ook dit bleef in de organisatie want die eer had Peter Robert met 3328 punten.

Conclusie een gezellige "kaart"avond (inclusief tropisch klimaat) die wij bij een ieder kunnen aanraden, kaarter of geen kaarter. (ook jullie Jos en Yvonne).

Eric Ligthart en natuurlijk Simone

## Uitslagen Clubcross Kampioenschappen 2007

### **Minipupillen jongens**

1 Bastiaan Church	4.29
2 Axel Brode	5.44

### **Minipupillen meisjes**

1 Bregje Dekker	4.52
2 Britt Stammes	5.10
3 Lieke Bruin	5.39
4 Anna Strooper	5.41
5 Famke Veenstra	5.48 BM
6 Kirstie Nannes	6.27
7 Carlijn Bruijn	6.28
8 Joan Kruijer	6.33 BM
9 Casey Kruijer	6.36 BM

### **Jongens pupillen C**

1 Marc Rademakers	4.19
2 Wout Blom	4.49
3 Luuk Tesselaar	4.55
4 Robin Tesselaar	5.00
5 Tom de Goede	5.08
6 Martijn Kroes	5.21
7 Papijn van Perge	5.27
8 Jeroen Taal	5.37

### **Meisjes pupillen C**

1 Carlien Wabeke	4.33
2 Anouk Vollebregt	5.16
3 Anne van der Stoop	5.38 BM
4 Kristen Beukers	6.26
5 Aniek Busker	7.02

### **Jongens pupillen B**

1 Joerie Church	3.53
2 Bart Olthof	4.08
3 Stan Rietveld	4.11
4 Sam de Nijs	4.23
5 Jelle de Nijs	4.48
6 Sander Doodeman	4.58 BM
7 Jens van Schagen	5.05
8 Guido Mosch	5.26

### **Meisjes pupillen B**

1 Sophie Aubrun	4.40
2 Rianne Holtes	4.46
3 Mandy Moerland	5.04
7 Hester de Goede	4.43
8 Janine van Baar	5.03
9 Lynn Glas	5.13
10 Lonnek Rademaker	5.22
11 Laurence Aubrun	5.23
12 Merel Stammes	5.27 BM

### **Jongens junioren B**

1 Daan Leeuwenkamp	10.36
2 Bjorn Molenaar	12.15
3 Jelmer Breur	12.06

### **Jongens junioren D**

1 Erik Tesselaar	7.37
2 Tijs Hofmann	8.24
3 Deni van Schagen	8.25
4 Rick Groen	9.09
5 Hidde van Reeuwijk	10.23 BM

### **Meisjes junioren D**

1 Tineke Ruijter	8.49
2 Sara Prins	9.07
3 Madelon Kemper	10.28
4 Laura van Baar	10.30

### **Jongens junioren C**

1 Bram Berkhout	7.46
2 Jim Kruiver	8.03

### **Meisjes junioren C**

1 Riauna Wilckens	11.47
-------------------	-------

### **Dames Masters**

1 Carol Rademaker	22.59 BM
2 Miriam Ligthart	25.04
3 Yvonne Boerdijk	25.40
4 Myriam Dekker	25.49
5 Nel Meijer	26.58
6 Marianne de Groot	27.18
7 Betsy Groen	27.38
8 Margret de Boer	28.18

### **Heren Senioren**

1 Matthijs de Groot	37.22
---------------------	-------

### **Heren Masters 35+**

1 Ruud Doodeman	33.46
2 Henry Hofmann	35.29
3 Theo Sluys	38.08
4 René de Nijs	38.41
5 Arie Kossen	39.00
6 Theo Beemsterboer	39.39 BM
7 Ron Ligthart	39.41
8 Jos Schalkwijk	40.46
9 Co van der Vliet	44.41 BM
10 Koos Zutt	46.16 BM

### **Heren Masters 50+**

1 Theo Tesselaar	35.14
2 Peter Robert	40.27
3 Peter Kruijer	40.45
4 Eef Zuiker	41.33
5 Ron Janssen	42.30
6 Joop Kooij	42.34
7 Piet Stuyt	43.05
8 Dick Smit	44.03
9 Peter Brakenhof	44.32
10 Hein Hooiveld	49.39

## Koken met de Noviteit

### Spinazietortelloni



#### *Benodigdheden:*

- 3 eetl. olijfolie
- 2 rode uien, fijn gesneden
- 2 zakken spinazie ( a 300 g )
- 2 bakken koelverse tortelloni met kaas en noten ( á 250 g )
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 1 eetl. gedroogde oregano
- 250 ml Griekse yoghurt
- 1 zakje walnoten, grof gehakt

#### *Bereiden:*

- Verhit de olie in een ruime koekenpan en bak hierin de ui.
- Voeg, voor de ui kleurt, de spinazie in 2-3 porties toe.
- Laat elke portie steeds al omscheppend slinken en laat het vocht verdampen.
- Kook de tortelloni gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet het af.
- Roer de knoflook en de oregano met zout en peper naar eigen smaak door de yoghurt.
- Schep het yoghurtmengsel door de spinazie en verwarm het 2 minuten mee.
- Verdeel de tortelloni over de borden en schep de spinazie erop.
- Bestrooi het gerecht met de walnoten en serveer direct.

*Eet smakelijk!*



## Nova Voorjaarswandeling

Zondagochtend 25 maart, een uur eerder dan normaal vanwege de ingaande zomertijd, verzamelen we om 9 uur bij de Nova baan. Het weer is goed, een zonnetje gepaard met een dun windje. Op naar Abbekerk, verzamelen bij de Spar. Hier wachten ons Ton en Marianne Smits op, onze zaterdag – sportief – wandelleden uit Benningbroek. Zij hebben vandaag de voorjaarswandeling uitgezet, en alles geregeld wat betreft de pleisterplaatsen, al dan niet met versnaperingen.

Het eerste gedeelte van de wandeltocht gaat vanuit Abbekerk richting Medemblik. Het vriendelijke dorpje Abbekerk achter ons latend wandelen we langs de Westfriese Omringdijk, windje tegen, naar Medemblik. Via het dijkje langs het IJselmeer belanden we in de haven van Medemblik. Na 11 kilometer wordt het tijd voor een bakkie. We zitten even heerlijk in "de Keppel" midden in de haven van Medemblik, naast de ophaalbrug, aan de koffie met borrel en de welverdiende appelgebak met slagroom.

We gaan weer verder, richting Opperdoes. Opperdoes is op zondag ingeslapen lijkt het, een leuk dorp om door heen te lopen. Via Opperdoes gaan we naar Twisk, een lintdorp waar alleen maar prachtige authentieke herenhuizen en opgeknapte boerderijen staan. Eeuwenoude knoesten van bomen completeren het geheel. Heel mooi. Via Twisk lopen we weer naar Abbekerk terug.

Nog nagenietend over dit mooie stukje van Noord-Holland zijn we weer bij ons beginpunt in Abbekerk terug, in totaal 22 kilometer gelopen. Het is leuk terug te kijken op een heerlijke zonnige sportieve wandelzondag!

Elly Mosch

## Shoe4Africa

Elke hardloper die al een aantal jaren meeloopt heeft na verloop van tijd schoenen over. Het advies van de sportshops en deskundigen wordt in het algemeen ter harte genomen en de schoenen worden tijdig vervangen voordat onze achillespezen beginnen op te spelen.

Het eerste paar wordt het reserve paar. Waarna het mogelijk handig is voor in de tuin. Nog weer later komt een laatste afscheidsliep voor de oude schoenen in zicht bij de meest modderige crosswedstrijden zoals in Opmeer. Schoonmaken hoeft niet meer. De prullenbak is het eindstation.

In Afrika zouden ze best nog een tweede leven kunnen meemaken voordat de eerste afdankfase begint. De Afrikanen zijn niet alleen minder rijk dan wij, maar gemiddeld ook lichter waardoor de schoenen voor hen langer mee kunnen. Schenk je oude hardloopschoenen een tweede leven en steun Shoe4Africa!

Shoe4Africa is opgericht in 1995 door de Amerikaan Toby Tanser. Hij vroeg mensen schoenen te verzamelen voor Afrika. Het project werd onmiddellijk een succes! Werkelijk duizenden schoenen zijn in het laatste decennium gestuurd naar verschillende landen zoals Ethiopië, Oeganda, Kenia en Tanzania.

De liefdadigheidsinstelling promoot het HIV/AIDS bewustzijn in Afrika Shoe4Africa en organiseren speciale wedstrijden. Alle deelnemers aan Shoe4Africa, krijgen een T-shirt en mogen gratis meedoen. Shoe4Africa mikt op eliteatleten die nog niet gesteund worden. Kijk voor meer info op: [www.shoe4africa.org](http://www.shoe4africa.org)



Dit is een foto van de Shoe4Africa loop in Kenia voor de wedstrijd van december 2006. De twee atleten zijn Paul Tergat en Mozes Kiptanui, die elk meerdere wereldtitels behaald hebben.

## Alwin Groen weblogselectie: “3<sup>e</sup> in Utrecht”

*Dit is het eerste artikel dat ik, Alwin Groen, van mijn weblog in de Noviteit plaats. Op mijn weblog [www.alwingroen.web-log.nl](http://www.alwingroen.web-log.nl) schrijf ik verslagen van mijn hardloopwedstrijden en plaats ik ander nieuws. Ook kun je er reageren op mijn verrichtingen.*

*Een leuk onderdeel is ook (On)gein: humor gericht op atletiek met veel foto's met grappige onderschriften. Het lijkt me leuk om de lezers van de Noviteit een idee te geven hoe ik een wedstrijd beleef en hoe mijn wedstrijden verlopen. Daarom plaats ik vanaf nu elke keer een wedstrijdverslag in de Noviteit. Dit keer is dat het Verslag “3<sup>e</sup> in Utrecht”, over de 5km wegwedstrijd die ik 2<sup>e</sup> Paasdag in Utrecht heb gelopen. Ik hoop dat jullie het leuk vinden.*

*De volgende keer staat hier waarschijnlijk het verslag van één van mijn eerste baanwedstrijden van dit seizoen. Vanaf ongeveer 10 mei zal ik mijn eerste baanwedstrijden gaan lopen. Wanneer u dit leest ben ik net terug van een trainingsstage in Monte Gordo in het Portugese Algarve, ter voorbereiding op het baanseizoen. Een paar stukjes die ik tijdens dit trainingskamp heb geschreven zijn ook terug te vinden op mijn weblog. Surf dus naar: [alwingroen.web-log.nl](http://alwingroen.web-log.nl) of lees het in de volgende Noviteit!*

Afgelopen maandag, 2e Paasdag, heb ik een 3e plaats behaald tijdens de ROC(K) Run 5km in Utrecht, onderdeel van de Utrecht Marathon. Ik was best tevreden over mijn race, al hoewel de tijd voor verwarring zorgde. Ik liep namelijk 16.45 en denk dat het parcours een stuk (ca. 100m schat ik) te lang is geweest. Ik had er namelijk wel een aardig tempo inzitten en deze tijd zat slechts 5 seconden onder mijn doorkomsttijd halverwege van mijn 10km pr.

Mijn moeder en ik waren al vroeg op pad. De start van de 10km (waar mijn moeder aan deelnam) vond plaats om 11.15u en die van de 5km om 11.20u en om mooi op tijd te zijn i.v.m. de verwachte drukte gingen we maar op tijd van huis, om 8 uur om precies te zijn. Na een heel rustige snelweg te hebben gezien arriveerden we al vroeg bij de jaarbeurs. Met nog 2 uur te gaan voor de start was het lekker relaxed voor te bereiden.

In de hal waar de startnummers moesten worden opgehaald en waar heel wat reclamestands stonden en de kleedkamers waren, was het nog niet erg druk. Na mijn nummer opgehaald te hebben en de chip om mijn schoen te hebben gedaan, kon ik meteen even kijken bij de eersten die vandaag hun wedstrijd liepen. Het waren de kinderen, die 2km moesten lopen. Zoals altijd riepen de speakers weer 10 keer dat ze rustig moesten starten en dat het wel 2 km lang was, maar zoals verwacht weerhield dit de kinderen er niet van er als een speer vandoor te gaan. Zo van een afstandje te horen waren er geen valpartijen, dus dat viel mee. Ik zag ook Gakkie (red: een andere weblogger) nog even. Hij ging de halve marathon lopen. Ik las zonet in de uitslagen dat hij een tijd in de 1.24 liep.

Daarna ging ik even het startvak verkennen. Erg vreemd was het dat er twee startvakken waren. Eén voor de marathon en de 10km en één voor de 2km, 5km en halve marathon. Bij navraag bleek dat de parkoersen bij de start iets anders liepen en de 5km 5 minuten later startte dan de tien (dit was nogal onduidelijk aangegeven). Gelukkig was nu alles duidelijk.

Voordat ik ging inlopen ging ik de grote hal nog even in om van hardloopjasje te wisselen. Helaas kreeg ik te maken met 'commercieel lastigvallen'. Er was namelijk een man die het nodig vond me een proefmonster te geven van Ice Cold, een gel voor je spieren. Dit was tot daar aan toe, je wilt dan wel doorlopen, maar je krijgt er wel iets van terug. Maar toen opeens riep de man: "Kom eens, zo werkt dit spul." En opeens drukt hij met een gelroller op mijn hand. Gevolg was dat ik vanaf toen ongevraagd rondliep met een hand die ongelooflijk naar mint rook. Alsof de spieren van mijn hand het nodig hadden om te herstellen! Nou ja...

Met het inlopen probeerde ik het parcours te achterhalen, wat erg moeilijk bleek. Eerst zat ik op het goede spoor, maar later nam ik de verkeerde afslag. Aan het einde dacht ik op het laatste stuk richting de finish gekomen te zijn, maar achteraf bleek dit het einde van de marathon te zijn en niet van de 5km. Maar het inlopen ging lekker en het grootste doel blijft natuurlijk de spieren opwarmen, wat goed lukte. Daarna wat oefeningen doen en ondertussen kijken naar de start van de marathon. Ik zag hardloper (red: andere weblogger) er ook bij en riep hem nog een aanmoediging toe, maar helaas kon hij dit niet horen. Zijn eerste meters zagen er wel goed uit. Nu heb ik vernomen dat hij is uitgestapt na 28 km wegens pijn in zijn maag en lies. Jammer!



Nadat alle voorbereidingen achter de rug waren, ging ik naar de kleedkamer om mijn tas te halen met daarin mijn wedstrijdschoenen. Daar ging het echter mis. Toen ik mijn tas wilde pakken, bleken er honderden tassen bij te zijn gekomen. Ik had (heel stom!) niet opgelet bij welke letter ik mijn tas had gezet. Ik wist nog wel waar hij ongeveer stond, maar zoals altijd in dit soort situaties zie je hem dan net over het hoofd. Het eerste minuutje zoeken denk je nog wel: "Ik vind hem zometeen, dat komt goed." Maar met de minuut neemt de spanning toe. Toen ik hem na 5 minuten nog niet had, zag ik mezelf wel genoodzaakt om iemand van de beveiliging in te schakelen. Een vriendelijke jongen hielp mee zoeken en eerst hielp het nog niet veel. Maar toen opeens, een minuutje later, zag ik hem staan! Er viel toen toch een spanning van me af, een geweldig gevoel.

Na het bedanken van de jongen snel mijn wedstrijdschoenen aangedaan en naar de start gesprint, waar het nog 10 minuten was tot vertrek. Het was inmiddels al best druk, maar gelukkig waren de deelnemers bijna allemaal recreanten die me er gemakkelijk doorlieten. Zo stond ik dus toch nog mooi op tijd en mooi vooraan. (Ps.: Dit soort zaken hoeven niet negatief bij mij te werken. Toen in 2005 in Oordegem (België) mijn spikes uit mijn tas werden gejat, heb ik een kwartiertje voor tijd spikes van een teamgenoot geleend. Toen liep ik een pr. met 2,5 seconde!)

Voordat we startten, zagen we eerst hoe 5000 deelnemers aan de 10km zich in beweging zetten. Het waren er zo verschrikkelijk veel dat het 4 minuten duurde voordat ze allemaal over de startstreep waren. Wij, snelle deelnemers aan de 5km, zagen de bui al hangen en Alexander van der Vooren, vroeg dan ook of we niet wat later mochten starten om niet zoveel mensen in te hoeven halen. Het deerde niet. Een minuut later was onze start en begonnen we aan de 5km Roc(k) Run.

Alexander van der Vooren nam meteen de leiding. Daarachter liep Nils Daas en daar weer achter de teamgenootjes van mij Jordi Baars en Leon Koch. Ik liep achter hen, samen met Jelle Kok, op de 5e/6e plaats. In de eerste honderden meters liep ik naar Jordi toe, die ongelooflijk hard was gestart. Hij is pas C-junior en als hij nu al mij bij zou kunnen houden?! Van Leon keek ik niet op. Hij is ook C-junior, maar is echt heel erg goed. Vorig jaar heeft hij me verslagen bij de 4Mijl van Groningen (6,4km) en bij het NK 1500m zat hij ook voor me. Het kon dus nog wel eens een leuke strijd worden!

Na 500m, toen we de bocht omgingen voegden we ons al bij de 10km-lopers en begon het inhaalfestijn. Ik richtte me op Nils Daas en Leon die voor me liepen en volgde hun spoor. Na een km haalde ik Nils al in en kwam ik dicht bij Leon. Ondertussen liep Michiel Hulleman, een 25-jarige atleet uit Amsterdam, vlak achter me. Samen naderden we steeds dicht bij Leon.

Het werd heel druk op het parcours met alle 10km-lopers waardoor we uiterst rechts moesten lopen en soms door het gras in de kant moesten lopen. Dit was niet echt handig. Toen ik bij een bocht wel door het gras moest omdat er anders geen ruimte meer was, en ik daardoor een stukje afsneed, had het publiek direct zijn woordje klaar. Ik werd meerdere keren toegeschreeuwd: "Niet afsnijden he!!!?", "Ga je effe lekker afsnijden!?" en dat soort kreten. Maar na een meter of 10 ging ik meteen weer terug de weg op, zo erg was het dus nou ook weer niet. En in dit geval moest het wel om gevaarlijke situaties te voorkomen.

Toen we na bijna 2 km het keerpunt bereikten (om een rotonde heen om vervolgens aan de andere kant van de weg te gaan lopen) had ik Leon bijgehaald. Michiel liep nog steeds bij me. We passeerden toen trouwens ook het eerste podium met live-muziek. Het waren een paar rappers en dat kon me niet echt aanmoedigen tijdens het lopen. De muziek die ze maken bestond namelijk uit een heel 'droge, saaie standaardbeat' met veel vocaal geweld. En tijdens het lopen moet ik het toch meer hebben van de muziek die lekker klinkt en opzweept in plaats van de tekst.

Omstreeks het 2 kilometerpunt haakten ik en Michiel aan bij Leon. Bijna meteen volgde nu een licht klimmetje. We moesten namelijk een brug op die vals plat omhoog liep. Leon liepen we los op dit punt. Michiel op zijn beurt zat lekker in de wedstrijd en liep mij eraf. Zo ging ik alleen de tweede helft van de wedstrijd in.

Na nog enkele honderden meters rechtdoor op de brede weg en nog een passage van een ander live-podium met dit keer een wel leuke (rock)band, gingen we links af. Deze weg liep terug naar de finish. Zo in de laatste 1,5 km brak er een zwaar gedeelte aan. Op de laatste weg stond namelijk een nog redelijke tegenwind. En juist in dit gedeelte waren de langzaamste deelnemers van de 10km al achter

je gelaten en was er minder ruimte om te schuilen. Michiel had zijn wedstrijd goed opgebouwd en liep erg hard door, versnelde misschien zelfs nog wat. Hij verdween dus steeds verder uit zicht.

Door de wind kreeg ik het best wel zwaar. Ik probeerde de laatste km nog zo hard mogelijk door te lopen en dat ging redelijk goed. Ik was blij toen ik de bekende gebouwen bij de jaarbeurs zag. Na een bocht van 180 graden volgde het laatste stuk van zo'n honderd meter. Ik keek nog even achterom en zag dat de derde plek ruim veilig was: ik zag niemand achter me. Na 16.44 passeerde ik de klok.

Tijdens het passeren van de finishmat ontdekte ik dat ik pech had: mijn pas kwam eerst net voor de mat, daarna stapte ik met mijn rechterschoen op de mat en vervolgens kwam ik met mijn linkschoen op het asfalt. Nu was net het geval dat ik mijn chip op mijn linkschoen had. De tweede mat lag een paar meter verder en doordat ik al vaart minderde na het passeren van de finishlijn, duurde het een seconde of twee voor mijn tijd eindelijk geregistreerd werd. De nettotijd in de uitslag had dus best 16.43 kunnen zijn in plaats van 16.45. Blijft toch goed opletten met die chips, kan zo weer een seconde schelen! :)

Toen ik achterom keek zag ik Leon eraan komen op een vijfde plaats. Hij was net ingehaald door een andere jongen, Jelle Kok. Jelle liep 17.06, Leon 17.12. Leon was zelf niet echt heel tevreden. Maar hij was net ziek geweest voordat hij deze wedstrijd liep, dus heel erg was het ook weer niet. De laatste kilometers kreeg hij het erg zwaar en hij vond het jammer dat hij net was ingehaald door de nummer vier. Dat is natuurlijk te begrijpen. Achter Leon liep Jordi Baars van TDR na zijn snelle start een heel goede wedstrijd. Met zijn tijd van 17.29 zat hij helemaal niet ver achter me. Knap gedaan hoor! Ook Carlo van TDR deed het met 19.06 helemaal niet verkeerd.

Zelf was ik tevreden over mijn wedstrijd. De tijd nam ik niet zozeer in beschouwing. Deze tijd zit namelijk maar 5 seconden onder mijn doorkomsttijd op de 10km in Schoorl. Volgens mij klopte de afstand niet helemaal. Ik liep namelijk toch echt wel hard door. Verder hoorde ik van een aantal 10km-lopers dat hun eerste 5km-tijd heel langzaam was en de tweede 5km heel snel ging. De 10km zou juist weer wat te kort zijn. Maar buiten de tijd liep ik erg goed. Ik had het goed opgebouwd en de derde plek goed volgehouden. En daarnaast was het ook een goede gelegenheid om weer wat snelheid op de doen richting het baanseizoen. Want zo'n 10km is toch heel wat minder doorbeuken dan zo'n 5km!

Als ik mijn prestatie met de winnaar vergelijk kan ik concluderen dat het erg goed was. Die winnaar namelijk, Alexander van der Vooren, liep in Schoorl een tijd van 31.44. Nu liep hij 16.12, niet eens de doorkomsttijd. Ik zat nog wel onder mijn doorkomsttijd. En nu zat ik 33 seconden achter hem en op de 10km in Schoorl 2 minuten. Een heel verschil dus! Op het filmpje is te zien dat Alexander het nog best zwaar had, van een simpele trainingsloop was dus ook geen sprake.

De prijsuitreiking was nog wel een leuk moment. Voordat die begon was er namelijk een 'driekoppige hiphopformatie' op het podium aan het optreden: de Stroopstrickers, of zoiets. Ze moesten van het podium af, maar wilden dat niet. Ze zeiden: "We gaan gewoon lekker door! We stoppen niet!" Dit was nogal geflatteerd omdat ze maar twee fans hadden. De rest interesseerde het niet zoveel. Mij eigenlijk ook niet. Ik houd wel van hiphopmuziek, maar dit was echt van die Nederlandse hiphop die mij niet aanspreekt. De meeste Nederlandse hiphop vind ik gewoon niet leuk, op een paar uitzonderingen na. Het probleem is dat de beat onder de Nederlandse hiphop te saai en standaard is en dat het dan om de tekst gaat. De tekst stelt dan vaak niet veel voor of is niet te verstaan omdat de microfoon weer eens te dicht bij de mond wordt gehouden. De Amerikaanse hiphop spreekt mij juist aan door het heerlijke ritme en de melodie. Na een half uur kaptten de rappers er dan gelukkig toch nog mee en mocht ik mijn derde prijs ontvangen. Het was een bon voor hardloopspecialzaak Run2Day. Altijd leuk natuurlijk.

Mijn moeder had het trouwens ook best goed gelopen. Haar tijd van 54 minuten op de 10km was helemaal niet verkeerd. Na nog een ijsje te hebben genomen en te hebben genoten van het lekkere weer, konden we weer naar huis. Dit was makkelijker gezegd dan gedaan. In Utrecht zaten we een uur te zoeken en vast te staan voor we eindelijk eens een keer door konden rijden. Maar zo erg was dat niet: met een nu wel leuk muzikje erbij was het best te doen!

*RED: Achteraf kreeg ik op mijn weblog de reactie van de nummer 2, Michiel Hulleman, dat hij het parcours had opgemeten op [afstandmeten.nl](http://afstandmeten.nl) en tot een afstand van 5.146m kwam.*

## Weekend uit naar de Veluwe

Het was weer zover, weekendje uit met NOVA. Het weekend van vorig jaar lijkt nog maar net voorbij en nu gaan we alweer op de fiets naar Epe. Om halfnegen verzamelen bij Peter en Marjan. Totaal met 12 mensen zijn we op weg gegaan. Prachtig weer met het windje in de rug naar de eerste koffiestop in Landsmeer. Theo wist het te versieren om vlak voor de stop een leuke band te krijgen in het gebied "het Twiske". Prachtige omgeving en erg rustig. Tijd voor ons om even te plassen. Na de koffie is onze gastrijder Piet van de Welle met een mooie route weer huiswaarts gekeerd. Wij zijn via Amsterdam Noord langs het Amsterdams Rijnkanaal verder gegaan. De nieuwe fietsbrug over kanaal IJburg. Dan Muiden en Almerehaven. Daar hebben we van een heerlijke lunch genoten. En het zonnetje scheen nog steeds heerlijk maar er was wel een fris windje. Langs het Eemkanaal hadden we ook weer lekker voor de wind. Verder richting Nijkerk Putten en Ermelo. Daar hebben we op een grasveld nog onze laatste boterhammen opgegeten. Weer aangesterkt voor de laatste 30 kilometers. Om halfzes kwamen we aan bij de kampeerboerderij waar Marjan en Ans inmiddels al gearriveerd waren. De koffie cake en een biertje stonden voor ons klaar.

Moet ik nog wel even vertellen dat de gezusters Stoop - Pronk er ook al waren, al fietsende uit Lelystad gekomen. Waren donderdag al vertrokken en maakte er zo een tweedaagse fietstocht van. Het was een mooie tocht zonder narigheid zoals pech met de fiets of ongelukken, en met mensen die loeisterk zijn want die deden deze tocht van 162 kilometers alsof het niets was. Mijn petje af en zeker voor de meiden. Yvon had nog nooit zo een lange afstand gefietst in haar leven.

Zo rond een uur of acht kwamen langzamerhand de andere deelnemers van het weekend binnen druppelen. Het werd een hele gezellige avond met veel glaasjes rode wijn en bier. De volgende morgen werd er getraind. Hardlopen, wandelen, Nordic-wandelen of zelfs fietsen op de racefiets. Gevolgd door koffie en heerlijke eigen gebakken taart.

Om halfeen zijn we met zijn allen op de fiets gestapt voor een tocht van 45 kilometer. Nu presteerde Marina het om een leuke band te krijgen al na 5 minuten op haar eigen meegebrachte fiets. Dat werd dus toch een huurfiets voor haar. Halverwege de route had Marjan een koffiestop geregeld (met gebak) op een terras midden in de zon. Rond kwart over vijf was de eerst groep weer terug bij de boerderij. De tweede groep maakte de route helemaal af. Lekker aan een biertje en de keukenprinsessen gingen voor de warme hap zorgen. Er werd een grote pan heerlijke macaroni gemaakt. Met vlafliptoe.

Na het eten kregen we de opdracht om kwart over acht weer aanwezig te zijn voor het avondvullende programma. En dat was ontzettend gezellig. We moesten allemaal liedjes zingen en daarbij wat improviseren om het zo leuk mogelijk naar voren te brengen. In de pauze daarvan deden ze het spelletje petje af- petje op. Ook kregen verschillende mensen een inlegkruisje op hun voorhoofd geplakt met een naam erop. Dan moesten ze zelf aan de weet zien te komen wie ze voorstelde. Het was alles bij elkaar heel erg goed op touw gezet.

De volgende morgen vroeg werd er weer getraind. Willem en ik zijn toen weer op de fiets huiswaarts gegaan. Het werd weer een prachtige zonnige dag. En gelukkig was het inmiddels ook wat warmer geworden. Onze terugtocht verliep spoedig. Koffie in Spakenburg en in Landsmeer. Wij waren om 5 uur weer thuis. De groep is na het trainen koffie gaan drinken gevolgd door soep met broodjes en zijn daarna nog naar het Aardshuis bij Apeldoorn geweest. Daarna zijn de mensen die tot de zondag bleven naar huis gegaan en Peter Marjan, Theo en Lia, Peter de Ruyter met zijn harem (Marina, Ineke en Greet) Ruud, Alie en Riet zijn gebleven op de Veluwe want die zijn pas maandag weer naar huis gegaan. Daar weet ik verder niets van want wij waren dus al thuis. Wel weet ik dat Ruud ook ging fietsen en dat Alie en Riet een gedeelte gingen fietsen en een stukje met de trein zouden gaan.

Het was weer een zeer geslaagd weekend en ik denk dat ik namens iedereen Peter en Marjan mag bedanken voor het weer heel goed organiseren van het weekend. En natuurlijk de mensen van de verrassingsavond die ons allemaal een hele gezellige avond hebben bezorgd.

Truus de Maaré



## Bericht uit Noorwegen

Hoi! Zoals jullie misschien wel weten ben ik begin december naar Noorwegen vertrokken, waarom? Nou nog niet zo'n zin om te gaan studeren, weer es wat anders. Via Travel Active ben ik op een boerderij beland in Gol, dat ligt langs het spoor van Oslo naar Bergen, in het Hallingdal. Gol is voor Noorwegen een grote plaats, zo'n 4000 inwoners. De boerderij ligt ongeveer 17 km van Gol af, een eind de berg op, we wonen op 815 meter hoogte, terwijl Gol bij iets van 350 meter ligt. De boerderij waar ik werk is een kippenboerderij, we hebben 2 grote schuren met kippen, en dan maar eieren rapen elke dag (gelukkig wel redelijk geautomatiseerd, dus niet heel erg) Meestal tot 12 uur eieren rapen, en dan na de lunch stofzuigen of eieren voor de bakker klaarmaken. Ow, sorry alvast voor de taalfouten, maar van mezelf mag dat in een land waar je lunsj en stasjon schrijft, een goeie vorm van integreren zal ik het maar noemen voor m'n eigen veiligheid.



In het begin was het wel flink wennen, andere familie, totaal andere regels (jaja jullie dachten dat Noren een rustig leven hadden.. nou deze vliegen overal naartoe wat je maar bedenken kan) Dus dan blijf ik zo nu en dan achter op de boerderij een beetje vast van de buitenwereld. De bus komt hier 5 keer per dag langs dus op vrijdagmiddag kan ik wel ontsnappen, maar 5 x is wel weinig vergeleken met thuis. Gelukkig had Reidmar (m'n boer) me gezegd schaatsen mee te nemen en skischoenen in maat boot te kopen (zo groot als jouw voeten hebben we die hier denk ik niet), dus in de winter kon ik met Nille Martha mee naar de schaatstraining 2 keer per week, vet tof, en raad eens, op het ijs gestaan met Ådne Søndrål! En ook nog tegen z'n zoontje geschaatst en gewonnen. haha hij is nog maar 12 maar hij zat niet ver achter me.

Kerst hier meemaken is ook wel wat hoor, heel Noorwegen zit vol met tradities, bijvoorbeeld de traditie om met het kerstontbijt zelfgebrouwen kerstbier te drinken, allemaal. Ik vroeg al, Noorwegen is zo streng met alles onder de 18, en met kerst drinken de kinderen 's ochtends bier? Haha, tradities zijn er om in ere te houden hè? Ook bij het ontbijt, akkevit, gewoon keihard 50% alcohol in de morgen. Met kerstavond in de kerk was ook wel leuk, Reidmar zei tegen me, vraag eens aan die vrouw naast je waar ze vandaan komt, dus ik: ja daaag dan sta ik flink voor #\$\$@%, dus doet hij het voor me.. En ja hoor, Nederlands! Vet leuk, dus wij mooi te praten daar (wel zachtjes) Maar das wel leuk, ze woont al 10 jaar in Noorwegen enzo, ik kwam haar later nog een keer tegen op de ijsbaan, echt heel raar om opeens iemand in het Nederlands te horen "hee Bart!".



2<sup>e</sup> kerstdag kwam dan Marieke langs met Rosaline (vriendin), lachuh.. We zijn toen tussen kerst en Oud & nieuw naar Bergen geweest, waar we in bedden van 1,85 meter moesten slapen, en das niet echt prettig kan ik zeggen. Maar voor de rest was Bergen wel oké, alleen jammer dat er zo veel dicht is in de winter, maar we hebben een mooie dagtocht gemaakt met de bus/boot/Flåmsbana en zo Noorwegen in een Nutshell gedaan, eindigend in een trollenwalhalla.. echt supertof, alleen m'n geld was op dat moment op.. helaas, maar veel mooie trollen en trolletjes gezien in de souvenirshops. Daarna met oud en nieuw werd er niet gewacht op de in Nederland welbekende klok, maar ging iedereen gewoon om kwart voor 12 naar buiten vuurwerk afsteken en zo rond kwart over 12 was het "ow het is al 2007, happy New year!" De volgende dag zijn Marieke en Rosaline weer terug naar huis gegaan, mij achtergelaten met 2 kilo drop en een paar pakken hagelslag, en was het weer gewoon werken. Over die hagelslag trouwens, ze vinden het maar niks hier, maar dat komt mij wel goed uit, want dan kan ik het lekker allemaal zelf opeten. En elke keer weer aanhoren "hee das puur suiker wat je daar op je brood doet" en "ja dat is voor op cake hoor, niet voor op je brood", gewoon jaloers.



In week 4 zijn we dan begonnen met het ruimen van de kippen, niet echt leuk om te doen, maar wat gedaan moet worden. Na 7 dagen was dat eindelijk klaar en konden we beginnen met het schoonmaken van de kippenschuren, wat een heerlijke puinzooi geeft! Haha, maar wel relaxed om es niet elke ochtend die eieren te doen. We hadden trouwens gelukkig nog wel 3 pallets met eieren achter gehouden, zodat we nog wel de dagelijkse 4 eieren p.p. konden halen. De eerste week kon ik het nog tegenhouden, maar na een korte discussie en controle op internet over de gezondheid van eieren was ik overtuigd genoeg om ja te zeggen tegen zoveel cholesterol (toch?) Ook het skiën is trouwens van start gegaan, nog nooit eerder gedaan dus dat was wel spannend, eerst een beetje geoefend op m'n privé heuvel achter de boerderij, en daarna een



weekend op de kinderheuvel in Hemsedal geknoeid. Hemsedal is wel echt groot, in de "Scandinavian Alps", met in totaal 43 km afdaling! Het is niet m'n favoriete sport geworden (gelukkig maar, veels te duur), maar wel tof om te doen.



Eind februari was het dan de beurt aan pa en ma en Anne om langs te komen in Noorwegen. De Faleide's -gastgezin- waren in die periode naar Nederland op vakantie (St. Maarten, Cariben) en ik moest met Vitas en Romas (Litouwen) op de boerderij passen in die periode. Het is wel heel raar moet ik zeggen om in "mijn dorpje" op het station je vader en moeder en zusje zo uit de trein te zien stappen na 3 maanden, maar wel leuk. Auto gehuurd zodat we niet vast zaten op de boerderij en tsja, ondanks de winterbanden toch stilgestaan op de steile ijsplaat bergop, gelukkig dankzij de stuurkunsten van pa overleefd en toch nog aangekomen op de farm. We hebben niet heel veel gedaan eigenlijk toen, ik moest nog werken, al kon ik wel 's middags vrij nemen. Uiteindelijk hebben we lekker gewoon

gedaan, beetje gewandeld, en ik heb ze meegekregen naar Hemsedal om te skiën! Ja wat leuk, M'n moeder vond de lokale schutting erg aantrekkelijk en ging er in volle vaart op af, en m'n vader en Anne voelden zich wel redelijk aangetrokken tot de grond! Dus na veel skiën en liggen (wat ik best leuk vond om te zien) was de lol er na een tijdje vanaf en leek het tijd voor de warme chocolademelk. 1 Maart, het moment dat ik precies halverwege m'n verblijf hier was vertrok de rest van de familie weer naar huis, en kon ik weer effe rustig aan doen.

In de kippenloze periode, dus met het schoonmaken hadden we ook nog wat ander werk, de vrachtwagen volladen met hooi en dan afleveren en dus weer alles leeghalen, maar zoals Reidmar het weer positief wist te houden "daar wordt je groot en sterk van". Een van de afleveringen was in Lunner, bij een vriend van Reidmar, en rara? Daar werkte een Nederlands meisje op de boerderij! Haha vet tof, maar wel veel Nederlanders dus in Noorwegen. Maar die had een beetje het zelfde gevoel van vast zitten op de boerderij als ik, dus maar een beetje besloten om naar Oslo te gaan voor een weekend. Vet leuk, alleen weer.. het was winter en er was veel dicht en gesloten.. Maar we hebben wel veel gezien, naar de Holmenkollen skischans geweest waar net ook een WB wedstrijd skischieten bezig was af te sluiten, dus we hebben 2 seconden ervan gezien, maar toch.



En het Vikingskiphuset en dat soort dingen gezien, ook de originele staaferk van Gol bekeken (deze is nu in het Folkemuseet in Oslo, en in Gol staat een replica) en natuurlijk nog naar de kroeg, want dat had ik al in 4 maanden niet gedaan! Wij een beetje rondzoeken, en na een paar



dronken Engelsen (die zijn leeeuk) de weg te hebben gewezen kwamen we uit bij... café Amsterdam! Wij hopen op meer Nederlanders, maar het enige Nederlandse waren de bordjes duwen en trekken op de muur, en de (in Bergen gebrouwen) Heineken. Maar wij hadden lol, Nederlanders of niet. Alleen jammer om na een geslaagd weekend weer terug te moeten naar de boerderij, want het was wel lekker om effe vrij te zijn en te gaan en te staan waar ik zin in had. Toen ik weer terug was was het al weer snel aan de bak, want maandag werden de nieuwe kippen gebracht. Wel een rotklus om te doen, want die beesten doen maar net of ze slapen of bewusteloos zijn, maar als ze een kans zagen dan waren ze weg ook, dus na het plaatsen de lichten uit, en maar op kippenjacht naar alle losgeslagen kippen! Dat is trouwens wel leuk om te doen hoor! Na 2 eierloze dagen na het plaatsen kwam de eierproductie maar langzaam op gang, 11 000 kippen, en 2 eitjes, dan 5, 10, en nu zo rond de 9 600 per dag, te veel om zelf op te eten dus.



De sneeuw is ondertussen al aardig weg, de winter lijkt over. Na een tropische -27 maximaal (ik weet niet hoe koud het 's nachts was, ik slaap dan.) en 1,7 meter sneeuw in totaal is het nu een beetje wisselvallig. Soms kan ik lekker in een korte broek rondlopen, maar nu is het weer -3 overdag, en een paar dagen terug lag er opeens weer 10 cm verse sneeuw voor de deur, dat is wel heel raar, maar alles went. De wegen zijn sneeuwvrij, dus ik kan eindelijk weer eens fietsen, en das nog best zwaar soms hier, maar goeie training voor het racen weer. Ik helemaal blij, maar ik werd toch wel voor gek verklaard door Reidmar dat ik elke dag op de fiets naar Gol heen en weer ging. Gelukkig is Nille Martha ook wel van het fietsen, dus ik sta niet alleen.

Verder kom ik al weer bijna terug, ik weet nog niet precies wanneer, maar ik wil zo rond 1 juni terugvliegen. Dus het is hier al weer bijna afgelopen voor mij, nog maar 6 weekjes en dan is het over.. jammer, maar ik kijk er ook wel weer naar uit om weer terug te zijn, een beetje dubbel dus. Als jullie nog meer willen lezen kun je altijd kijken op [www.bartdetuinman.waarbenjij.nu](http://www.bartdetuinman.waarbenjij.nu). Ik schrijf er zo af en toe es wat (een beetje weinig de laatste tijd) maar dr staan voor de geïnteresseerden meer foto's op



Groeten, Bart (Gol, 21 april 2007)

## Verjaardagen



### Mei

03 Jos Hoogeboom  
04 Marijn Pronk  
04 Peter Pronk  
05 Petra Rol  
07 Elli Ruijter  
07 Nel jer  
07 Daan Leeuwenkamp  
08 Atie Pronk  
09 Lars Verkamman  
09 Muus Rietveld  
11 Tijs Hofmann  
12 Sophie Aubrun  
13 Henny de Groot  
15 Thea van Iwaarden  
16 Jelle de Nijs  
17 Manon Sibbel  
17 Hans Ofman  
20 Joost Wester  
20 Marjan Janssen  
21 Kirsten Blom  
21 Jasmijn van Duin  
21 Yvonne Boerdijk  
22 Sven Burger  
22 Sid Hamelink  
23 Jens van Schagen  
23 Piet van der Welle  
23 Thomas Botman  
26 Emma Borst  
27 Ingmar Zondervan  
28 Gurie Suiker  
29 Jaimy Leegwater  
31 Luuk Tesselaar

### Juni

01 Ria van Duin  
01 Dick Smit  
02 Judith Mosch  
03 Claudia Boerdijk  
03 Ben Mosch  
08 Rina Krom  
09 Jan Houtenbos  
09 René Strooper  
09 Nelina Bruin  
12 David van der Welle  
14 Jos de Groot  
15 Lisa Mul  
15 Bob Dekker  
15 Marian Nolten  
19 Milly Pardoen  
19 Ben Giling  
23 Nikki Pancras  
24 Bram Berkhout  
25 Truus de Maaré  
25 Myriam Dekker  
26 Trudy Munter  
27 Linda Hurkmans  
28 Laura van Baar.  
30 Jaap de Jong  
30 Greet Bleeker



Alle jarigen van harte  
gefeliciteerd!

## Evenementenkalender

De Vestloop heeft zich de laatste jaren als zeer laagdrempelig evenement ontwikkelt. De langere afstanden zijn geschrapt en de loop is geheel door het centrum van Alkmaar. Hemelvaartdag is een perfecte dag om je zo even lekker uit te leven op de 5 en 10 kilometer.

De Stoomtramloop is op zondag 24 juni echt een aanrader voor het hele gezin. Het vervoer naar de start is met de stoomtram vanaf het NS-station in Hoorn. Zorg daarom wel dat je op tijd bent!

Het vertrek van de stoomtram uit Hoorn is voor de halve marathon: 10:00 uur richting start in Medemblik. Voor de 4,7- en 11 km gaat de stoomtram om 11:00 uur richting start in Wognum/Nibixwoud. De supporters die met de stoomtram naar de startlocatie in Medemblik vervoert willen worden kunnen voor € 2.50 een kaartje kopen.

De stoomtram vertrekt voor de supporters om ca. 12:20 uur weer richting Hoorn. De starttijd is 12:00 uur voor alle afstanden. Supporters (bijvoorbeeld man/vrouw en kinderen) kunnen met stoomtram meereizen naar start in Medemblik.

Het parcours voert de lopers door Opperdoes, Twisk, Midwoud, Benningbroek, Nibixwoud, Wognum en Zwaagdijk. De finish is op de atletiekbaan van AV Hollandia aan de Blauwe Berg in Hoorn. Kijk voor wandeltochten op [www.wandelkalender.nl](http://www.wandelkalender.nl)

### Mei

- 12 mei 1e wedstrijd van de pupillencompetitie NOVA
- 12 mei Kuinre. Mooiste wandeling van Nederland. Afstanden: 20, 30, 40 en 50 km. Educatieve wandeling voor jeugd 9 km. Parcours geschikt voor Nordic walking. Inschrijfgeld € 5,00 per persoon. Voor info en inschrijving kijk op [www.kaskuinre.nl](http://www.kaskuinre.nl) of bel naar 06-41121342.
- 17 mei Hemelvaartdag Vestloop Alkmaar. 1,2 km start om 12:00 uur, 5-10 km start om 13:30 uur. Telefoon: 06-38163840
- 18 mei 1e vrijdagavondwedstrijd voor alle pupillen en junioren op de Novabaan. Aanvang 18.30 uur.
- 20 mei 10 Engelse mijl Schagen, TAS82 5-10-16,1 km 11:30 uur. Telefoon: 0224-216311
- 20 mei Marathon van Hoorn, 5, 10 km, halve en hele marathon, [www.hoornmarathon.nl](http://www.hoornmarathon.nl)

### Juni

- 2 juni 2e wedstrijd van de pupillencompetitie
- 3 juni Terploep, Wieringerwerf, 10:15 uur 2, 4, 6 en 8 km, Telefoon: 06-14314980
- 3 juni Waterland Halve Marathon 10 21,1 1,5 Monnickendam Telefoon 0299-655157
- 14 juni 31e Purmerbosloop 1,3 2,6 5 10 Purmerend
- 15 juni Grachtenloop Haarlem. 2 km 19:00 uur, 4,6 km 19:30 uur, 9,2 km 19:45 uur
- 22 juni Velsbroekloop, Velsbroek 5-10-10 km 19:30 uur, 2,5 km 19:31 uur
- 23 juni 3e wedstrijd van de pupillencompetitie
- 24 juni 26e Corus Marquetteloop 1,3 1,3 3,3 7 14 21,1 21,1 Heemskerk
- 24 juni Stoomtramloop van Medemblik naar Hoorn. 21,1 km KNAU-westrijd 4,7 -11, 21,1 km recreatief. De start is om 12:00 uur. Telefoon 0229-245277
- 28 juni Dijk tot Dam loop, Edam 6,5 km 19:00 uur. Voor info bel naar: 0299-366193

### Juli

- 4 juli Strandloop Huisduinen, Den Helder, 6 km, Telefoon: 0223 637111
- 5 juli AVW Stratenloop van Middenmeer (Koploper-Circuit), Middenmeer. Programma: 19.30 uur 1 en 2 km 19.45 uur 4 en 8 km. Telefoon: 06-14314980
- 6 juli 4 Mijl van Hoorn, Hoorn, 1,6 km. om 19.00 uur 6,4 km. om 19.30 uur Telefoon 06-12578667
- 18 juli Schip op 't Strandloop, Den Helder, Julianadorp aan Zee Strandloop, 2.6 of 5.2 km. Telefoon: 0223-637111

