

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Aad Vader		Rijperweg 58	St. Mrt 0226-392814

Telefoon Novakantine

0226-39 1082

Belangrijke informatie:

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

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

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

Redactie van het Nova clubblad: Email adres: Novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 1424
Margret de Boer	Dergmeerweg	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 1	Alkmaar	072-540 3250
Lia Raat	Westfriesedijk	Schoorl	

Trainingstijden vanaf 1 november 2003

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

Sportief wandelen:

Maandagmorgen	Vertrek bij het Zandspoor	Peter Robert
9.00 uur		
Zaterdagmiddag vanaf 3 april		Peter Robert
15.30 uur		Miriam Ligthart

Van de redactie
(redactioneel maart 2004)

Hallo allemaal,

De sneeuwkllokjes zijn volop in bloei en de knoppen zitten weer aan de bomen en struiken. Langzamerhand begint de lente zich weer aan te kondigen. Al is de winter niet extreem aanwezig geweest, mochten we toch enkele dagen genieten van sneeuw. Maar het voorjaarszonnetje mag zich langzamerhand wel meer laten zien, zodat we de komende tijd lekker kunnen trainen. De redactie wil de mensen even bedanken voor de ingezonden stukjes. Zonder jullie zou de Novakrant niet bestaan.

De atleten die de halve marathon van Egmond en de wandeltocht hebben uitgelopen onze complimenten. Wij zijn trots op jullie. De weersomstandigheden tijdens de marathon waren niet al te best. Respectievelijk hebben Henri Hofman en Jan Blankendaal hier een stukje over geschreven.
Heren bedankt.

Velen zijn een dagje afgereisd naar Texel. Lia Raat en Robbert vonden het leuk hier het een en ander over te schrijven. Jullie ook bedankt. Tevens een krantenartikel met alle uitslagen over dit loopevenement.

Zoals altijd zijn er weer uitslagen te lezen van verschillende evenementen. Coopertest en tussenstand wintercompetitie. Louis van de Berg heeft een stukje over de cross in Schagen.

Onze vaste mensen Peter en Marian, delen jullie ook het een en ander mee. Met vele Nova-atleten reizen jullie op 23 april af naar Laren, waar het trainingsweekend gaat plaatsvinden. De redactie verwacht natuurlijk een stukje over dit hopelijk geslaagde weekendje. Veel plezier allemaal en stel ons niet teleur.

De jaarlijkse klaverjasdrive wordt gehouden op zaterdag 10 april 2004. Lijkt je het leuk om hier aan mee te doen, geef je op bij Nel Meijer of Familie Robert. De kosten zijn € 10,00 p.p. En daar krijg je een gezellige avond voor incl. drankjes, hapjes en prijzen. De eerste mensen hebben zich al aangemeld

Tevens nog een mededeling van het Nova-bestuur, de jaarvergadering vindt plaats op maandag 15 maart. Peter en Marian vertonen na de vergadering een dialezing over een vakantie die ze hebben gehad in Oezbekistan en Kirgizië. U bent allen van harte welkom. Aanvang 20.00 uur.

Dan is er ook nog te vermelden dat er per 1 maart bij Truus (Rubra) Nova T-shirts in kindermaten te verkrijgen zijn. Dit is net op tijd voor de finale crosscompetitie die wordt gehouden op 13 maart. Komt allen kijken, ook zijn er vele medewerkers hiervoor nodig.

Mocht iemand door omstandigheden de Novakrant niet hebben ontvangen, dan kunnen jullie contact opnemen met een van de redactieleden en dan wordt de krant alsnog bezorgd. De volgende Novakrant hopen we weer op vele ingezonden stukjes. Deze graag voor de koninginndag inleveren of mailen naar het bekende mail adres. De volgende krant wordt in elkaar gezet op 5 mei.
Veel trainingsplezier en laten we zeggen tot ziens.

En dit is het laatste nieuws; Manon Kruiver is Nederlands kampioene geworden op de Cross in Holten. Manon van harte gefeliciteerd en we zien graag een verslag van je ervaring in de volgende Novakrant.

Een sportieve groet van de redactie

Van de voorzitter,

Het verzoek van de Novakrant kwam weer voor een stukje. Allereerst wil ik de familie Meijer condoleren met het verlies van vader Dorus. Afscheid op 90 jarige leeftijd is aanvaardbaar. Al blijft het natuurlijk altijd je vader. Wat niet aanvaardbaar is, is het verlies van Martijn Nannes. Na 24 dagen spanning, kwam dan toch de gevreesde oplossing. Martijn werd gevonden. De belangstelling bij het afscheid was massaal. Ook iedereen die met dit afscheid te maken had, wil ik condoleren. Een ouder hoort niet aan het graf van zijn kind te staan, dat hoort andersom te zijn.

GroetuitSchoorIRUN

Velen van de NOVA-familie hebben weer meegeholpen aan het welslagen van de GroetuitSchoorIRUN. Het evenement begint aardig uit te dijen. Volgend jaar komt daarbij dat de 10 kilometer, het Nederlands Kampioenschap op de weg wordt. Dit vraagt weer om extra voorbereiding die reeds in de volgende maand van start zullen gaan, want hier komen extra zaken bij kijken. Denk maar eens aan dopingcontrole. Het perfect afzetten van het parcours. Het verbeteren van de start, enz. Hiervoor gaan we om tafel met wat Big Shots van de KNAU. We trachten dit natuurlijk zo goed mogelijk te laten verlopen. En zullen nog wat extra vrijwilligers moeten inzetten. Voor mijn taak bij dit evenement betekend dit dat er een extra aankomstteam moet worden ingezet, dus mensen die de volgorde van aankomst noteren. We kunnen ons daar geen enkele fout veroorloven. De beker van de Scholierenloop ging na 4 jaar Anna Paulowna weer eens naar Warmenhuizen. De Vincentiuschool werd winnaar, dat werd ook wel een keer tijd met twee oud-leerlingen in het organisatiecomité. Aan de leerlingen van de Vincentius de hartelijke felicitaties.

Het evenement begint behoorlijk uit zijn jasje te groeien en het kan volgend jaar best wel eens zijn dat alleen bij voorinschrijving kan worden meegedaan. Opletten dus voor onze eigen leden, want bij 6000 deelnemers sluiten we de inschrijving. Schoorl kan niet meer mensen aan. Denk aan parkeren en het lopen van finish naar start. Zelfs de Helderse weg zit op zondagmorgen totaal verstopt.

De evaluatieavond was zeer goed bezocht, prachtig die verhalen van dingen die eenieder op zijn eigen wijze beleeft op zo'n dag.

Iedereen die aan de organisatie zijn bijdrage heeft geleverd, hartstikke bedankt, want zonder jullie wordt het niks.

Finale Crosscompetitie

Deze finale staat voor de deur. De commissie crosscompetitie heeft al veel werk verzet. Het uitzoeken en maken van het parcours is een klus werk. In het parcours komen twee bruggen, zodat Midgard in het parcours komt te liggen. Het wordt een zwaar en echt crossparcours en we zullen er alles aandoen om het zo sportief en gezellig mogelijk te maken. Komende zondag gaan we zelfs een test houden om te kijken of het parcours voor het aantal deelnemers wat we krijgen breed genoeg is. We willen zoveel mogelijk mensen laten meedoen. Ook hier moeten we weer op een groot aantal mensen een beroep doen. Help mee a.u.b.

De deelnemers van NOVA wensen we veel succes.

Jos

Zaterdag 10 april klaverjassen aanvang 19.30 in de SIS- kantine

EGMOND

Al jaren loop ik mee met de halve marathon van Egmond. Dit jaar liep ik in het team van de Rabobank (Jos nog bedankt). Zondag 11 januari 2004 was het zover. Toen ik wakker werd kwam het water met bakken uit de hemel en toen ik om half tien naar de NOVA-baan ging regende het nog. Het zag er niet naar uit dat het die dag nog droog zou worden. Nog ff mijn tas gecontroleerd en kwam tot ontdekking dat ik geen regenjasje bij mij had die ik bij de start weg kan gooien. Snel een paar vuilniszakken gehaald, deze konden nog wel eens van pas komen. De auto's parkeerden we in Egmond aan de Hoef, vandaar lopend in de regen naar de Rabobank in Egmond waar wij ons konden verkleeden, broodje eten en koffie drinken. Normaal gesproken drink ik geen koffie voor het lopen maar we waren ditmaal redelijk vroeg dus een paar kopjes konden toch geen kwaad?? Het bleef maar regenen, de vuilniszakken kwamen dus goed van pas, als een paar volleerde naaisters hebben we hiervan prachtige regenjassen gemaakt. We leken nu meer op het vuilniszakken-team dan het RABO-team. Inlopend richting de start werd het weer alleen maar slechter, onderweg nog geschuild in een hotel. Omdat de tijd begon te dringen toch maar naar de start doorgelopen, daar waren we nog net op tijd om als team op de foto te gaan (wij waren echt het laatste team die nog op de foto mocht en om dit voor elkaar te krijgen moest ik al mijn charmes in de strijd gooien).

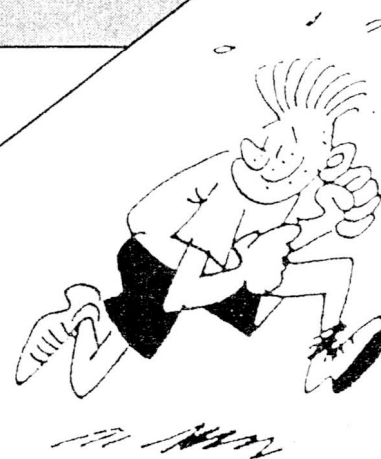
Dan eindelijk klonk voor ons het startschot. Na een minuut of 6 werd het toch wel warm in zo'n vuilniszak, dus uit dat ding. Dit had ik misschien eerder moeten doen want een paar minuten later werd het droog. Na een rondje door het dorp gingen we het strand op. Het strand lag er goed bij, de stevige tegenwind was het enige zware obstakel. In een waaiertje met z'n zessen gingen we in een rap tempo over het strand en haalden we de grote meute in die voor ons gestart waren. Na 8 kilometer kwam hier echter verandering in, de kilometertijd ging pardoes met 70 seconden omhoog. De volgende kilometer was niet veel sneller, maar hier zat een lastige klim in om van het strand af te komen. Boven de strandopgang even wat gedronken. Om te drinken moet ik wel even stoppen anders krijg ik meer vocht over mij heen dan in mijn mond. Daarna de laatste 10 kilometer door de duinen weer terug naar Egmond. In de duinen had ik een stevige wind in de rug verwacht maar dat viel helaas tegen. Na 18 kilometer moest ik (de koffie?) lozen. Hierdoor gaan kostbare seconden verloren, volgende keer toch de koffie laten staan. Net onder de 1.34 passeerde ik de finish, dicht bij de tijd die ik van tevoren bedacht had om te lopen. Dit leverde mij nog een fraai T-shirt op. Na afloop hoorde je iedereen praten dat het eindelijk weer eens een echte Egmondloop was. Want de laatste jaren waren de omstandigheden te makkelijk volgens velen.

Henry.

Zaterdag 10 April klaverjassen

ZONDAG 04 APRIL 2004

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS



PROGRAMMA :

10.30 UUR	minipupillen	1 ronde	(±1000m.)
	pupillen B/C.	1 ronde	
10.40 UUR	pupillen A.	1 ronde	
10.50 UUR	junioeren D.	2 ronden	(±2000m.)
11.05 UUR	junioeren C.	2 ronden	(±2000m.)
	junioeren B.	3 ronden	(±3000m.)
	junioeren A. (meisjes)	3 ronden	
11.30 UUR	junioeren A. (jongens)	5 ronden	(±5000m.)
	dames	5 ronden	
	heren	9 ronden	(±9000m.)
	heren Vet.	9 ronden	

PARCOURS :

op en om de Nova-accommodatie

ORGANISATIE :



INSCHRIJVING :

vanaf 10.00 uur in de NOVA-kantine
deelname staat open voor Nova-leden, familie, vrienden en
kennissen, alleen leden komen in aanmerking voor prijzen!

WINTERCOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "WINTERCOMPETITIE 2003/2004"
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!

Traditioneel bezoekt Nova eens per jaar de atletiek vereniging van Texel, om daar een wedstrijd voor de competitie te lopen.

Dit jaar gingen, voor het eerst, ook de sportief wandelaars mee.

De hardlopers werden per auto vanaf de boot naar de start bij Bos en Duin vervoerd. (Dit was een Café Hotel Restaurant.)

Voor de wandelaars was het de bedoeling om vanaf de boot de wandeling te beginnen met Bos en Duin als eindpunt.

Hier kon dan samen met de hardlopers geluncht worden.

Een van de sportief wandelaars (Nel van Wijk) komt van Texel.

Zij was bereid om samen met haar man Kees een route van ± 15 km. Uit te stippelen.

We vertrokken om 8.30 uur vanaf het Nova terrein met ± 50 man.

± 30 Hardlopers en ± 20 wandelaars en een eenzame fietser (Ted).

We hadden de boot van 9.30 uur, hier was een goede gelegenheid om koffie te drinken en het sanitair te bezoeken.

Om 10 uur gingen de wandelaars van start.

De route liep vanaf het Horntje om de mokbaai.

Deze baai was in de 18^e eeuw een ankerplaats voor schepen die hier wachtten tot ze konden vertrekken naar verre oorden.

Eerst werd hier zoet water ingeslagen.

Nu is de baai een prachtplaats om wadvogels als kluten, rosse grutto's, zilverplevier en wulpen te zien.

Vanaf deze baai liep de route naar het loodsmanduin.

Dit is het hoogste punt van Texel, waar we in de luwte van de bunker die bovenop het duin staat konden genieten van de zon, van wat meegebrachte versnaperingen en het prachtige uitzicht.

Je kijkt over de zuidkant van Texel en ziet over het wad de contouren van Den Helder en vuurtoren de lange Jaap.

Van hieruit liepen we door het waterwingebied richting het noorden.

Na dit gebied kruisen we nog een dennenbos en hebben we ons eindpunt alweer bereikt. Onderweg wisten Kees en Nel ons uiteraard diverse wetenswaardigheden te vertellen.

Zo passeerden we een schaapskooi, welke Kees vroeger eigenhandig omgebouwd had tot zomerverblijf en de familie maakte hier menigmaal gebruik van.

We passeerden een klein bosje, wat de vader van Nel vroeger als windsingeltje geplant had om zijn groentetuintje.

Geloof het of niet, maar zelfs een schapenpaadje wat vroeger veel door haar opa gebruikt werd, is door staatsbosbeheer het paadje van Drijver (de achternaam van Nel) genoemd.

Als sluitstuk van de dag is er in Bos en Duin uitgebreid geluncht.

Dit was geweldig verzorgd en er werd gretig gebruik van gemaakt.

Er was meer dan genoeg na te kaarten, zodat het erg gezellig was.

Het enige dat nog restte was de terugreis per bus, boot en auto.

We arriveerden om ± 16.00 uur bij het Nova terrein, waar ieder weer zijn eigen weg ging.

We hoorden van Peter dat de hardlopers naar tevredenheid gepresteerd hadden, zodat iedereen op een geslaagde dag kan terugkijken.

De sportief wandelaars bedanken Kees en Nel voor de prachtige route.

Lia.



Schapenboet (Skeepeboet)



Duingebied Texel

Sport

Honderd deelnemers aan zesde crossloop

Onder zeer fraaie weersomstandigheden maten 34 leden van NOVA uit Warmenhuizen en 66 Texelaars zondag hun krachten in de zesde Bos en Duinloop van dit seizoen. Al direct in de eerste wedstrijd sneuvelde het parcoursrecord. Erik Tesselaar uit Sint Maarten liep de 1200 meter in 4.42, 20 seconden sneller dan recordhouder Erwin de Ridder. Deze laatste eindigde voor het eerst onder de vijf minuten. Youra Sangers werd met haar persoonlijk record tevens eerste meisje. Denise de Ridder, Chayah Schreve, Lieneke Lohse, Sara Lohse, Joop Bonnet en de 5-jarige Marloes Roeper liepen een persoonlijke toptijd.

Ook bij de heren over 2950 meter werd een nieuw parcoursrecord neergezet. Jaap Witte liep 13 seconden van zijn persoonlijke toptijd af en eindigde in 10.11 minuten. Jelle Lubach was eerste jongen en Anne Schalkwijk uit Warmenhuizen eerste meisje.

De 5900 meter was met slechts één looper uit Alkmaar een Texels ondersje. Robert Bakker eindigde als eerste en kwam over de streep met de woorden: 'Volgende keer wat minder bier drinken de avond voor de wedstrijd.' Een persoonlijk record werd gelopen door Monique en Martien Lubach, John Daalder en Hanneke Lemstra. Rob Zwetsloot uit Alkmaar werd eerste bij de heren-veteranen.

Aan de 8850 meter deden 39 lopers mee. Het werd een mooie strijd tussen beide verenigingen. Lutz Lohse was oppermachtig bij de heren en kwam in 30.37 minuten binnen. Oud-Texelaars Coen Schoonheden van NOVA finishte als tweede in 32.33 minuten. Bij de dames-veteranen was Petra Rol van NOVA de snelste. Laurien Bakker uit Den Burg werd derde en was daarmee tevens snelste Texelse. Bij de heren-veteranen was Theo Tesselaar uit St. Maarten de snelste, Henry Hofmann uit Tuitjenhorn tweede en Jan Zijm derde en eerste Texelaar.

Uitslagen:

1200 meter - Meisjes: 1. Youra Sangers 5.34; 2. Lysanne Vermeulen 5.54; 3. Silvie Kruijjer

(Tuitjenhorn) 6.02; 4. Chayah Schreve 6.12; 5. Maartje Schreve 6.39; 6. Denise de Ridder 6.46; 7. Melody Lighthart (Warmenhuizen) 6.57; 8. Claudia Woerdij (Warmenhuizen) 7.28; 9. Lieneke Lohse 7.30; 10. Sara Lohse 7.43; 11. Marit Daalder 7.46; 12. Marloes Roeper 8.05. Jongens: 1. Erik Tesselaar (St. Maarten) 4.42; 2. Erwin de Ridder 4.59; 3. Jesse Smit (Warmenhuizen) 5.13; 4. Nick Hennink 5.21; 5. Tijs Hofmann (Tuitjenhorn) 5.22; 6. Robbert de Nijs (Warmenhuizen) 5.25; 7. Sam Hennink 5.49; 8. Daniël Schreve 6.11; 9. Bas Hopman 6.15; 10. Stijn Visser 6.16; 11. Joop Bonnet 6.19; 12. Nikay Sangers 6.44; 13. Job Lighthart (Warmenhuizen) 7.26.

2950 meter - Meisjes: 1. Anne Schalkwijk (Warmenhuizen) 14.02; 2. Joy Leeghwater (Tuitjenhorn) 14.21; 3. Ilse Leeghwater (Tuitjenhorn) 14.22; 4. Simone Schouten (Warmenhuizen) 14.26; 5. Nienke Rijkboer (Warmenhuizen) 14.36. Dames: 1. Frida Keljser 17.06; 2. Sharon de Boer (Terneuzen) gestopt. Jongens: 1. Jelle Lubach 11.37; 2. Eldin Honingh 12.14; 3. Henk Tromp 12.42; 4. Jozef Pieter Buijsman 12.59; 5. Hans van Franeker 13.28; 6. Robert Witte 13.44. Heren: 1. Jaap Witte 10.11; 2. Wouter Dogger 11.23. Heren-veteranen: 1. Jan Dogger 14.39; 2. Peter Bakker 15.12.

5900 meter - Dames: 1. Hanneke Lemstra 29.01. Dames-veteranen: 1. Judith van Bleijswijk 29.08; 2. Riny Roeper 31.03; 3. Monique Lubach 33.58. Heren: 1. Robert Bakker 23.24; 2. John Daalder 27.27; 3. Erik Bakker gestopt. Heren-veteranen: 1. Rob Zwetsloot (Alkmaar) 25.25; 2. Geert van der Steeg 27.34; 3. Ger Sangers 27.39; 4. Cees Timmer 28.36; 5. Cees Witte 28.44; 6. Richard Bakker 28.53; 7. Andri Binsbergen 29.58; 8. Martien Lubach 30.03; 9. Joop Groeskamp 30.43; 10. Henk Kikkert 31.05; 11. Chiel de Boer 31.22; 12. Maarten Smit 31.28; 13. Frans Kamphuis 33.13; 14. Ruud Meedendorp 35.49. 8850 meter - Dames-veteranen: 1. Petra Rol (Warmenhuizen) 42.16; 2. Tannes Kruijjer (Tuitjenhorn) 43.27; 3. Laurien Bakker 44.29; 4.

Betsy Groen (Burgerbrug) 47.39; 5. Nel Meijer (Warmenhuizen) 49.42; 6. Yvonne Boerdijk (Warmenhuizen) 51.34. Heren: 1. Lutz Lohse 30.37; 2. Coen Schoonheden (Oudkarspel) 32.33; 3. Gauke van Lingen (Oudeschild) 36.39; 4. Peter Pronk (Tuitjenhorn) 37.05; 5. Thomas Richter 38.48; 6. Peter Witte 39.44; 7. Govert van Eeten (Eindhoven) 44.05; 8. Ron Lighthart (Warmenhuizen) gestopt. Heren-veteranen: 1. Theo Tesselaar (Tuitjenhorn) 32.43; 2. Henry Hofmann (Tuitjenhorn) 34.01; 3. Jan Zijm 34.22; 4. Aad Vader (St. Maarten) 36.10; 5. René de Nijs (Warmenhuizen) 36.43; 6. Pierre Bonnet 36.54; 7. Arie Kossen (Tuitjenhorn) 37.34; 8. Dirk Vinka 38.21; 9. René Strooper (Tuitjenhorn) 38.46; 10. Piet Bakelaar 39.19; 11. Peter Kruijjer (Tuitjenhorn) 39.20; 12. Louis Suiker (Warmenhuizen) 39.25; 13. Jos Schalkwijk (Warmenhuizen) 39.39; 14. Peter Robert (Warmenhuizen) 40.05; 15. Arie de Ridder 40.06; 16. Dick Smit (Warmenhuizen) 41.02; 17. Norbert Dankers 41.48; 18. Piet Stuyt (Tuitjenhorn) 42.02; 19. Jan van Dijk 43.37; 20. Theo Tesselaar (St. Maarten) 44.31; 21. Rinus Kooger 44.57; 22. Ed Zegers 45.05.

LEDENVERGADERING

Op **maandag 15 maart 2004** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur** en de plaats zoals gebruikelijk onze eigen kantine. Onder het genot van koffie/thee en wat erbij wil het bestuur graag met de leden en/of ouders van (jeugd)leden de gang van zaken binnen de vereniging bespreken.

AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergadering van 10 maart 2003 (zie Novakrant maart 2004)
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 2003
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 2004
9. Bestuursverkiezing:
periodiek aftredend en herkiesbaar: Joop Nota en Piet van der Welle
aftredend en niet herkiesbaar: Aad Vader
Het bestuur stelt voor in deze vacature te benoemen: Theo Tesselaar
10. Rondvraag

Na afloop van de vergadering zullen Peter en/of Marian Robert met beelden nog wat vertellen over loopscholing en/of door hen gemaakte reizen naar verre oorden.

Het bestuur hoopt op een goede opkomst.

Op de agenda voor de jaarvergadering staat ook het verslag van de vorige ledenvergadering. Onderstaand dit verslag.

Ledenvergadering, gehouden op 10 maart 2003 in de kantine.

Aanwezig zijn de bestuursleden: Jos de Groot, voorzitter, Piet van der Welle, secretaris, Anneke Smit, penningmeester, Theo de Nijs, Piet Stuijt, Piet Meijer, Joop Nota-de Nijs, Nelina Bruin, Louis Suiker en Aad Vader alsmede 24 leden.

Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet allen welkom.

Notulen

De notulen van de vergadering van 11 maart 2002 worden na voorlezing onveranderd vastgesteld.

Ingekomen stukken en mededelingen

Er zijn brieven binnengekomen van Jos Schalkwijk en de kascommissie. Deze brieven te behandelen wij de betreffende agendapunten.

Jaarverslag secretaris

De secretaris geeft weer wat er het afgelopen jaar heeft plaatsgevonden. Dit verslag wordt akkoord bevonden.

Verslag kascommissie

Beide leden van de kascommissie hebben schriftelijk verslag uitgebracht. Hieruit blijkt dat de stukken bij de penningmeester bekeken zijn en goed bevonden.

Financieel jaarverslag 2002

De voorzitter verwijst naar de laatste Novakrant en de stukken welke ter inzage liggen.

Rene Tijm vindt de uitgaven voor de accommodatie erg hoog. De penningmeester deelt mede ook een reservering van € 10.000,-- is meegenomen.

Op een vraag geeft de penningmeester aan welke acties er zijn geweest. Bij alle acties was een positief saldo.

David van der Welle informeert naar de afboeking van crediteuren. De secretaris antwoordt dat de crediteuren nu nauwkeuriger zijn opgenomen hetgeen aanleiding was om deze te corrigeren.

N.a.v. een vraag van Marian Robert deelt de voorzitter mede, dat ook in 2002 een bijdrage van de Novakrant is ontvangen. Dit is een goede sponsor.

Henry Hofmann informeert naar de toevoeging aan de reserve accommodatie. Deze geeft de voorzitter.

Na deze toelichting worden de jaarstukken ongewijzigd goedgekeurd.

Begroting 2003

Het ontwerp geeft aanleiding tot vragen over de hoogte van de ramingen voor de contributies, de opleidingskosten, acties en kantineopbrengst.

De contributies zien iets lager geraamd dan de rekening 2002 aangeeft. Er is veel verloop onder de jeugdleden en daarom is de opbrengst moeilijk in te schatten. Daarom een voorzichtige raming. De opleidingskosten zijn geraamd om cursussen te vergoeden. In 2002 zijn deze abusievelijk onder de kosten van de trainers opgenomen.

De inkomsten uit acties zijn lager geraamd dan in de rekening 2002 omdat toen de eurowisselactie een belangrijke post was. De kantine levert geen batig saldo op, omdat de kosten van bijeenkomsten zoals de jaarvergadering en consumpties tijdens evenementen aan de medewerkers ook hierop geboekt worden.

Benoeming kascommissie

Yvonne Boerdijk is aftredend. De voorzitter stelt voor om Betsie Groen in haar plaats te benoemen. Zijzelf en de vergadering gaat hiermee akkoord. De kascommissie bestaat dus nu uit Joop Kooij en Betsie Groen.

Bestuursverkiezing

Bij de herverkiezing van Jos de Groot geeft de voorzitter het woord aan vice-voorzitter Theo de Nijs. Deze stelt voor om Jos opnieuw te benoemen. De aanwezigen gaan hiermee akkoord.

Vervolgens richt de voorzitter zich tot Anneke Smit en bedankt haar voor haar inzet. Zij heeft bijna 2 jaar het penningmeesterschap op prima wijze verricht. Hij overhandigt haar een bos bloemen.

Yvonne Boerdijk is bereid gevonden om in de vacature te voorzien. De vergadering gaat hiermee akkoord.

Rondvraag

De voorzitter vraagt aandacht voor enkele punten. De functie van regiocoördinator is opgeheven daarom treedt David van der Welle niet meer als zodanig op. Hij is nu crosscoördinator geworden. A.s. zaterdag is de finale van de crosscompetitie in Zeist. Volgend jaar zal Nova de finale organiseren. Hiervoor is inmiddels een commissie benoemd. Vervolgens vraagt hij aandacht voor het vertrek als trainer van Louis van den Berg. Hij bedankt hem voor zijn inzet en hoopt dat Nova nog eens een beroep op hem kan doen. Vervanging is erg moeilijk. Binnenkort wordt er een advertentie geplaatst.

Hij staat vervolgens stil bij het feit dat Peter Robert inmiddels al weer 20 jaar training geeft. Als blijk van waardering overhandigt hij Peter bloemen en een boek.

Om het trainerskorps aan te vullen noemt Marjan Robert Tineke Hidding en verder doet Matthijs de Groot de suggestie om via Internet een oproep te doen. De voorzitter vindt dit een goede suggestie. Eerdere pogingen via het aanplakbord van Cios hebben niet tot resultaat geleid.

Joop Nota wijst er op dat het al jaren een probleem is om trainers te krijgen. Zij probeert van alles, via Cios en Alo en ook via de trainers welke we nu hebben. Er dreigt nu echt een gat te vallen.

Peter Robert doet de suggestie om met de trainers afspraken te maken over de periode dat zij bereid zijn om zich in te zetten, dan kan ook tijdig worden gezocht naar vervangers. De voorzitter antwoordt dat het vertrek van Louis tijdig bekend was, maar de zoektocht naar een vervanger heeft nog niets opgeleverd.

Peter wijst nog op de I.K. Sport-scan welke is afgenomen en geeft hierop een toelichting. De voorzitter deelt mede, dat het bestuur zich nog op de uitkomst beraadt.

Bert Groen maakt een opmerking over de toelating tot de finale van de crosscompetitie. Hij doet de suggestie om bij kleinere groep te komen tot een ruimere deelname aan de finale. De voorzitter vraagt de crosscoördinator om aan deze opmerking aandacht te schenken.

De voorzitter stelt aan de orde datgene wat Jos Schalkwijk schriftelijk heeft ingebracht. Eerst het meedoen aan de wintercompetitie in niet clubkleding. Dit punt zal in de betreffende commissie worden besproken. Deelname aan juniorenwedstrijden meer stimuleren. Louis van der Berg adviseert om hierbij ook ouders te betrekken.

Peter Pronk doet een oproep om een betere berichtgeving in de media over Nova. Ook Bert Groen heeft niets gelezen over b.v. de crosscompetitie. De voorzitter antwoordt dat het moeilijk is om stukken geplaatst te krijgen.

Frank Hilbers informeert naar deelname van Nova een de competitie. De secretaris antwoordt dat er geen opgave is gedaan. De vraag is of hieraan nog iets is te doen. De secretaris zal bij de bond informeren, terwijl Frank en Rene inventariseren of er voldoende belangstelling is onder de wedstrijdatleten.

Op een vraag van Leon Ineke antwoordt de voorzitter dat T.D.R. binnenkort bericht krijgt over het bestuursstandpunt t.a.v. een aantal besproken zaken. Louis van der Berg vraagt welke leeftijdsgrens T.D.R. hanteert en wijst op de benadering van Manon Kruiver. De voorzitter antwoordt dat het verstandiger zou zijn om eerst contact met bestuur en trainers te hebben.

Vervolgens komt de nieuwe accommodatie ter sprake. De voorzitter wijst op datgene wat in het jaarverslag is gemeld. In oktober moet er bekend zijn of de gemeente ja zal gaan zeggen, terwijl er in juni een tussenrapportage is toegezegd. Het geduld raakt wel op en Peter Robert doet de suggestie om actie te voeren. Vooralsnog moet er blijvend overleg zijn met de gemeente houdt de voorzitter hem voor.

Marian Robert wijst op een subsidiepot welke er bij de provincie is voor sportief wandelen. Ron Janssen zegt toe hiernaar te informeren.

Marian betreurt het dat de estafette Westfriese Omringdijk niet doorgaat en wijst op een loop van Enkhuizen naar Hoorn op 27 april.

Vervolgens volgt er discussie over het clubkampioenschap voor senioren. Is hier nog wel animo voor?

Verschillende mogelijkheden worden genoemd met als conclusie een 7 kamp waarvan de beste 5 onderdelen tellen. Het loopprogramma op een dinsdag en een donderdagavond zonder inhaaldag. De overige onderdelen op een zaterdag zoals tot nu toe steeds het geval was. Het bestuur beraadt zich op de organisatie.

Marian Robert deelt mede, dat de klaverjasdrive op 22 maart wordt georganiseerd.

Peter Robert heeft een brief ontvangen van de Hart Stichting over een wandeldag op 28 september. Dit is wellicht iets voor de sportief wandelaars. Mogelijk kan het Harenkarspelpad worden gepropageerd.

Henry Hofmann wijst op de mogelijkheid van het opzetten van een loopcursus.

Frank Hilbers wil helpen bij het bijhouden van de clubrecords. Piet Stuyt biedt verontschuldiging aan dat deze klus nog niet klaar is, maar doet toezegging dat hij dit binnenkort afrond.

Tot slot worden er stemmen gehoord om de kantine op te knappen.

Hierna sluit de voorzitter de vergadering onder dankzegging voor de inbreng van de leden.

Vastgesteld in de ledenvergadering van 17 maart 2004.

EGMOND

Al jaren loop ik mee met de halve marathon van Egmond. Dit jaar liep ik in het team van de Rabobank (Jos nog bedankt). Zondag 11 januari 2004 was het zover. Toen ik wakker werd kwam het water met bakken uit de hemel en toen ik om half tien naar de NOVA-baan ging regende het nog. Het zag er niet naar uit dat het die dag nog droog zou worden. Nog ff mijn tas gecontroleerd en kwam tot ontdekking dat ik geen regenjasje bij mij had die ik bij de start weg kan gooien. Snel een paar vuilniszakken gehaald, deze konden nog wel eens van pas komen. De auto's parkeerden we in Egmond aan de Hoef, vandaar lopend in de regen naar de Rabobank in Egmond waar wij ons konden verkleeden, broodje eten en koffie drinken. Normaal gesproken drink ik geen koffie voor het lopen maar we waren ditmaal redelijk vroeg dus een paar kopjes konden toch geen kwaad?? Het bleef maar regenen, de vuilniszakken kwamen dus goed van pas, als een paar volleerde naaisters hebben we hiervan prachtige regenjassen gemaakt. We leken nu meer op het vuilniszakken-team dan het RABO-team. Inlopend richting de start werd het weer alleen maar slechter, onderweg nog geschuild in een hotel. Omdat de tijd begon te dringen toch maar naar de start doorgelopen, daar waren we nog net op tijd om als team op de foto te gaan (wij waren echt het laatste team die nog op de foto mocht en om dit voor elkaar te krijgen moest ik al mijn charmes in de strijd gooien).

Dan eindelijk klonk voor ons het startschot. Na een minuut of 6 werd het toch wel warm in zo'n vuilniszak, dus uit dat ding. Dit had ik misschien eerder moeten doen want een paar minuten later werd het droog. Na een rondje door het dorp gingen we het strand op. Het strand lag er goed bij, de stevige tegenwind was het enige zware obstakel. In een waaiertje met z'n zessen gingen we in een rap tempo over het strand en haalden we de grote meute in die voor ons gestart waren. Na 8 kilometer kwam hier echter verandering in, de kilometertijd ging pardoos met 70 seconden omhoog. De volgende kilometer was niet veel sneller, maar hier zat een lastige klim in om van het strand af te komen. Boven de strandopgang even wat gedronken. Om te drinken moet ik wel even stoppen anders krijg ik meer vocht over mij heen dan in mijn mond. Daarna de laatste 10 kilometer door de duinen weer terug naar Egmond. In de duinen had ik een stevige wind in de rug verwacht maar dat viel helaas tegen. Na 18 kilometer moest ik (de koffie?) lozen. Hierdoor gaan kostbare seconden verloren, volgende keer toch de koffie laten staan. Net onder de 1.34 passeerde ik de finish, dicht bij de tijd die ik van tevoren bedacht had om te lopen. Dit leverde mij nog een fraai T-shirt op. Na afloop hoorde je iedereen praten dat het eindelijk weer eens een echte Egmondloop was. Want de laatste jaren waren de omstandigheden te makkelijk volgens velen.

Henry.

Zaterdag 10 April klaverjassen

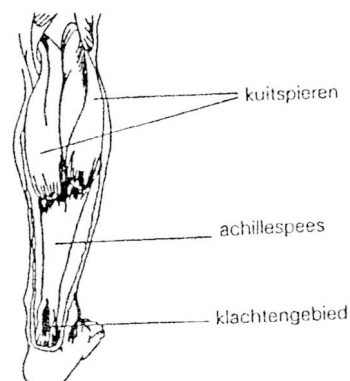
Coopertest

	jan. 2004	2003	2002
	m	m	m
Coen Schoonheden	3340	3511	3417
Matthijs de Groot	3262	3407	3490
Rene de Nijs	3175	3270	3250
Aad Vader	3089	3250	3125
Rene Strooper	3000	3146	3105
Eef Zuiker	2976		
Arie Kossen	2938	3090	
Ron Janssen	2925	3018	
Peter Kruijer	2910	2975	
Ésther Huiberts	2855		
Aad Pancras	2801	2928	
Marjan Leijen	2690		2762
Ton Kuijs	2670	2665	
Piet Stuijt	2645	2775	
Piet vd Welle	2515	2665	2625
Betsy Groen	2468		2435
Yvonne Boerdijk	2385	2599	2574
Mirjam Dekker	2325	2431	
Theo Tesselaar		3485	3435
Jan Berkhout		3281	
Peter Pronk		3273	
Henry Hofmann		3260	3330
Tim		3190	
Peter Robert		3134	3142
Joop Kooij		3009	2983
Petra Rol		2905	2743
Dick Smit		2830	
Louis Suiker		2820	
Bart Schalkwijk		2760	
Stafáne Pointgnt		2595	
Nel Meijer		2515	
Marianne de Groot		2457	
Anniqne Mooij		2360	
Yolanda Strooper		2300	
Tijs Hofmann		2225	
Kees van Wonderen			3307
Alwin Groen			3271
Rene Tijm			3232
Hans Smeele			3212
Ad Ligthart			3125
Stefan Boerman			3050
Hans van Wonderen			2925
Carla Latensteijn			2825
Karin Kruijer			2784
Bert Groen			2764
Lisanne Groen			2759
Mirjam Ligthart			2400
Loes Suiker			2333

Achillespeesblessure (ook bij wandelen!)

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen en tegenwoordig ook bij wandelen is een pijnlijke, stijve achillespees. Deze klacht treedt bijna nooit plotseling op, maar wordt geleidelijk erger. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure, waarbij de pijn meestal gevoeld wordt in een gebied 3 tot 5 cm boven het hielbeen (zie tekening). In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of een licht zeurend pijn gevoel (vooral s'morgens als je uit bed komt) en na een zware of langdurige inspanning.

Als er geen tegenmaatregelen worden genomen, zullen de pijnklachten ook optreden bij het begin van een training. Deze klachten verdwijnen in eerste instantie nog tijdens de warming up, maar keren weer terug na afloop van de sport beoefening. Als er dan toch nog wordt doorgesport nemen de pijnklachten nog meer toe en zal hardlopen of wandelen niet meer mogelijk zijn zonder pijnklachten. Genezing van de blessure zal dan maanden gaan duren.



Oorzaken.

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze blessure:

- De matige doorbloeding van de achillespees; met name in het gebied ongeveer 3 tot 5 cm boven het hielbeen, waardoor herstel na kleine beschadigingen slechts langzaam verloopt.
- Overbelasting, waardoor (kleine) beschadigingen in het peesweefsel ontstaan.
- De overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door de volgende factoren:
 - Niet of onvoldoende uitvoeren van een warming up.
 - Verkorte stijve spieren. Dit treedt met name op als rekoefeningen voor de kuitspieren niet (of niet goed) uitgevoerd worden.
 - In een korte tijd te veel te vaak en te snel hardlopen of wandelen. Vooral aan het begin van een seizoen of na een blessure wordt deze fout gemaakt.
 - Eenzijdige trainingsvormen met name heuveltraining en sprongkracht oefeningen zijn berucht (vooral hardlopen).
 - Lopen op een harde ondergrond (asfalt en beton). Dit vooral bij hardlopen.
 - Dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen en/of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
 - De aanwezigheid van (lichte) standafwijkingen van de onderbenen of de voeten (b.v. knik - platvoeten, holvoeten) en/of beenlengte verschil.
 - Overgewicht
 - Onvoldoende uitvoeren van een cooling down.

Hoe voorkom je deze achillespeesblessure?

1. Begin altijd met een goede warming up. Dus loop 5 a 10 minuten in en voer dan in ieder geval de twee aangegeven rekoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding. En de wijze (niet verend) waarop de rekoefeningen worden uitgevoerd. Er mag geen pijn optreden tijdens het rekken. Houd de rekoefeningen ongeveer 15 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.

2. Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de training zeer geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk op het oude niveau worden opgevoerd. Begin dus eerst weer rustig voor jezelf voordat je weer met de groep meegaat.

3. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen van voet en kuitspieren. Oefeningen die je ook heel goed thuis kunt doen.

4. Train zoveel mogelijk op zachte ondergrond. (Vooral bij hardlopen)



5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Ook voor de wandelaars van groot belang dat de schoen een soepele zool heeft die op een derde van de voorkant van de schoen makkelijk knikt. Vraag hier ook naar bij aanschaf van nieuwe schoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten bij afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sport speciaalzaak kan je over de aanschaf van loop of wandelschoenen adviseren. Ik denk voor loopschoenen vooral aan *Runnersworld* in Alkmaar. (Nova leden 10% korting). Deze heeft ook een klein assortiment wandelschoenen. Of voor wandelschoenen bij Kompas in Heerhugowaard. Die denk ik in wandelschoenen wat meer keus heeft.

6. Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen of wandelen en in ieder geval het uitvoeren van de 2 bovengenoemde rekoefeningen. (voorbeeld: zie de vorige pagina)

7. Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Afvallen helpt dan zeker om overbelasting te voorkomen.

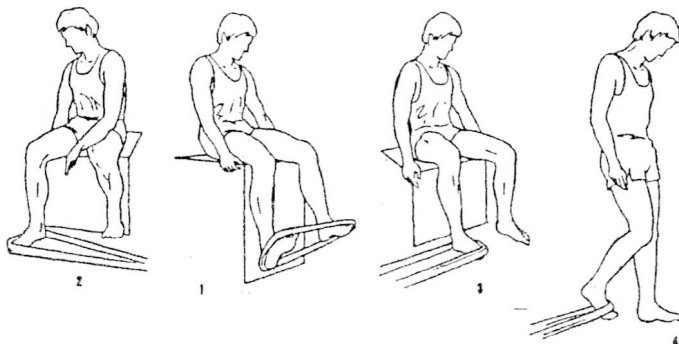
Wat kan je doen als deze achillespeesblessure (toch) is ontstaan?

1. Voer in ieder geval bovenstaande preventietips uit Geef gehoor aan "alarmsignalen" van het lichaam. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken.

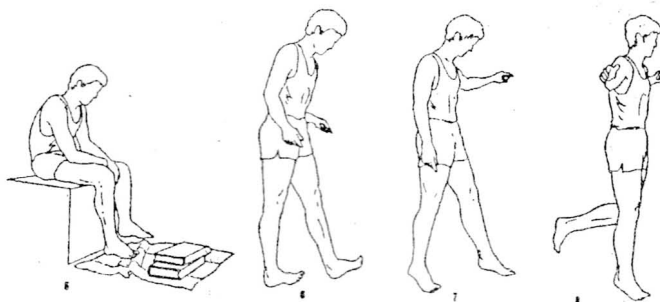
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de achillespees dan onmiddellijk na de training zo'n 15 tot 20 minuten met ijs. Dit kan door massage met een ijsblokje langs de pijnlijke plek of door het been op een stoel te leggen met een coldpack of een plastic zakje met kapot geslagen ijsklontjes onder de achillespees. Leg tussen de achillespees en de ijszak een theedoek ter voorkoming van huid beschadiging door bevriezing. Herhaal dit koelen zo'n 3 tot 4 keer per dag. Zeker niet meer. Ook als de blessure langer bestaat, blijft het nuttig om de achillespees meerdere keren per dag te koelen.

3. Voer meerdere keren per dag de rekoefeningen uit (zie de andere pagina). De volgende oefeningen helpen eveneens ter versterking van enkel en voet.

Met fietsband of elastiek:



Overige oefeningen:



4. Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste resultaat opleveren, ga dan binnen 2 tot 4 weken naar de huisarts of (eventueel in overleg met deze) naar een sportmedisch adviescentrum (S.M.A.) Deze kan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is. Hier in de buurt is dat in Alkmaar.

Uitslag 7e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

25 januari 2004

Boscross Texel

Herren: 9 km			Dames 9 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Coen Schoonheden	32,33	50	1.	Petra Rol	42,16 50
2.	Theo Tesselaar	32,43	50 V1	2.	Tannes Kruijer	43,27 50 vet.
3.	Henry Hofmann	34,01	49 V1	3.	Betsy Groen	47,39 49 vet.
4.	Aad Vader	36,10	48 V1	4.	Nel Meijer	49,42 48 vet.
5.	Rene de Nijs	36,43	47 V1	5.	Yvonne Boerdijk	51,34 49
6.	Peter Pronk	37,05	49	6.	Loes Suiker	51,55 47 vet.
7.	Arie Kossen	37,34	46 V1			
8.	Rene Strooper	38,46	45 V1			
9.	Peter Kruijer	39,20	44 V1			
10.	Louis Suiker	39,25	50 V2			
11.	Jos Schalkwijk	39,39	43 V1			
12.	Peter Robert	40,05	49 V2			
13.	Dick Smit	41,02	48 V2			
14.	Piet Stuyt	42,02	47 V2			
15.	Theo Tesselaar T.	44,31	42 V1			

Uitslag 8e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

15 februari 2004 **GroetUitSchoorlRun**

Herren: 21 km			Dames 10 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	1.19.56	50 V1	1.	Petra Rol	45,44 50
2.	Coen Schoonheden	1.20.58	50	2.	Tannes Kruijer	47,21 50 Vet.
3.	Henry Hofmann	1.26.55	49 V1	3.	Carla Latenstein	51,28 49
4.	Rene Strooper	1.31.13	48 V1	4.	Marianne de Groot	53,50 49 Vet.
5.	Arie Kossen	1.31.57	47 V1	5.	Yvonne Boerdijk	54,01 48
6.	Aad Vader	1.32.59	46 V1	6.	Nel Meijer	54,35 48 Vet.
7.	Rene de Nijs	1.33.27	45 V1	7.	Betsy Groen	56,07 47 Vet.
8.	Eef Zuiker	1.34.19	44 V1			
9.	Joop Kooij	1.34.21	43 V1			
10.	Peter Robert	1.34.35	50 V2			
11.	Peter Pronk	1.34.59	49			
12.	Ron Janssen	1.36.40	49 V2			
13.	Hans Smeele	1.37.33	42 V1			
14.	Peter Kruijer	1.40.08	41 V1			
15.	Jos Schalkwijk	1.41.44	40 V1			
16.	Piet Stuijt	1.44.49	48 V2			
17.	Bert Groen	1.46.04	47 V2			
18.	Dick Smit	1.47.43	46 V2			
19.	Carla Latenstein	1.48.20				
20.	Aad Pancras	1.50.00	45 V2			
21.	Ton Kuijs	1.54.34	44 V2			
22.	Betsy Groen	1.58.32				

Wintercompetitie 2003 - 2004

Nog twee wedstrijden en de winnaars kunnen weer gehuldigd worden. Op 21 maart a.s. de GraafKeukenscross Anna-Paulowna en op 4 april onze eigen cross.

Als zowel Henry, Peter R. en Peter P. hun wedstrijden lopen kunnen zij al niet meer ingehaald worden. Des te spannender is de strijd om de plaatsen 2,3,4,5. Bij de dames gaat het tussen Yvonne en Petra; bij de dames veteranen is Tannes al zeker van de overwinning, spannend is het wie 2,3,4 wordt: Nel of Marianne of Betsie.

Iedereen nog veel succes de laatste twee wedstrijden. Prijsuitreiking is op 4 april. Tevens kan je je dan opgeven als lid van de Wintercompetitiecommissie 2004 - 2005.

Marian.

Weekend Uit met NOVA naar Laren (Gld)

Van 23 - 25 april gaan we uit met de hardloop- en sportiefwandelgroep. Zoals al in de vorige NOVA-krant heeft gestaan: we zitten vol. Als we (vooral 's nachts) even 'schikken' kunnen er welgeteld nog 4 mee.....

Het weekend 5 - 7 maart as gebruiken we om Laren (Gld) en omgeving verder te verkennen en de bewoners er op voor te bereiden dat NOVA er aan komt!!!!!!

In de volgende NOVAkrant komt ongetwijfeld een verslag, we doen nu eenmaal altijd 'spelletjes' waarmee je o.a. als prijs krijgt: verslag schrijven voor de krant der kranten!

Peter/Marian

Toi, toi, toi, Gerda!!! (en Hans en kinderen)

Toegewenst van alle (wandel)vrienden en -vriendinnen van NOVA!!!!!!!

Starttijd Sportief Wandelen Zaterdagmiddag.

Starttijd verandert steeds met Winter-Zomertijd. Eind maart gaat de zomertijd weer in, dus vanaf 3 april beginnen we weer om 15.30 uur!

Peter en Miriam

Zaterdag 10 april klaverjassen aanvang 19.30 uur

Voorjaarswandeling

Zet 'm in je agenda: Zondag 9 mei in Friesland. GertJan zet de route uit, afstand plm. 20 km. Op de SportiefWandelTraining hoor je er meer van.

Peter en Marian

Manon Kruiver Nederlands kampioene op de Cross d.d. 29-02-04

koken met will

Hierbij enkele schotse gerechten, te gebruiken voor een schotse maaltijd.
Recentelijk nog voorgeschoteld aan de NOVA-krant- redactie.....
Benodigdheden afgestemd op 4 personen.

1. Salade van ingelegde schotse zalm en haring

Benodigdheden

- 200 gr. dun gesneden Schotse zalmfilet
- 4 st. Hollandse nieuwe
- st. vleestomaten
- 1 kleine witte ui
- 1 eetl. Gedroogde roze pepers
- 2 eetl. Dragon azijn
- 6 eetl. Olijfolie
- grof zeezout
- diverse slasoorten om te garneren
- gehakte dille

Bereidingswijze

Verwijder de staartjes van de haringen en snijd de haringen vervolgens in kleine brunoise. Snijd de tomaat in partjes en de ui in dunne ringen. Maak een marinade van de rest van de Ingrediënten en leg eerst de haring, daarna de zalm en tenslotte de tomaat en de ui in een schaaltje. Giet de marinade eroverheen en laat het geheel één uur in de koelkast marinieren. Schik wat sla op 4 borden, doe de inhoud van het schaaltje in een zeef, laat dat goed uitlekken en verdeel alles over de 4 borden.

2. Rumbledethumps

Benodigdheden

Ingrediënten voor 4-6 personen

- 450 g aardappelen in grote stukken
- 60 g boter
- 1 grote ui in dunne plakken
- 300 g fijngesneden kool
- zout en peper naar smaak
- wat olie
- 2/3 kop geraspte kaas, belegen Goudse boerenkaas

Bereiding

Verhit de oven voor op 180°C. Smeer een ovenschaal in met olie. Doe de aardappelen in een pan met koud water. Breng ze aan de kook en laat ze zachtjes gaarkoken. Giet ze af en spoel ze af met koud water. Prak de aardappelen in een kom fijn met een vork. Fruit de uien in de boter in ca. 10 min. goudbruin. Voeg de kool toe en bak die 5 min. mee. Voeg de aardappelen en zout en peper toe. Haal de pan van het vuur en roer 2 eetl.

geraspte kaas door de puree. Doe de puree in een schaal, bestrooi met de rest van de kaas en bak de puree 20 min. in de oven.

3. Schotse Zalm

Benodigheden

- 4 dikke moten zalm
- 1 citroen
- 25 gram haricots verts
- 3 eidooiers
- 25 gram dop erwtjes
- 150 gram boter
- 1 klein kool raapje
- 1 worteltje
- peterselie
- zout en peper

Bereiding

Schil wortel en het kool raapje, was ze, maak de haricots verts schoon en snijd alles apart in kleine stukjes. Was en hak de peterselie. Pers de citroen uit. Breng een pan met water aan de kook met wat zout. Gooi er de erwtjes in, 3 minuten later het worteltje, 2 minuten later het raapje en de haricots verts. Laat nog 10 minuten koken en giet de groenten af. Doe de moten zalm in een pan, bedek ze met koud water, voeg er wat zout en citroensap bij, breng het aan de kook en laat 15 minuten pocheren. Doe dan het vuur uit. Maak de saus.

Smelt hiervoor de boter, doe de eidooiers in een pan au bain marie, voeg er een eetlepel water bij en verwarm onder voortdurend roeren met de garde tot de dooiers romig worden. Doe er dan langzaam de boter bij, zorg dat de temperatuur niet te hoog wordt, en klop voortdurend, er moet een dikke saus ontstaan. Voeg zout en peper toe en voeg de groenten toe die nog lauw zijn.

Laat de moten uitlekken, leg een servet op de voorverwarmde dienschaal, leg hierop de moten zalm, geef er wat peterselie over en serveer de saus apart.

Toetje..... platte scones

Benodigheden

- 90 g zelfrijzend bakmeel
- 1 eetl. Basterdsuiker
- ¼ theel. Zout
- 2 losgeklopte eieren
- 175 ml melk
- 25 g gesmolten boter

Bereiding

Zeef de bloem, suiker en zout boven een kom. Maak een kuiltje in het midden, roer eieren en melk door elkaar, en giet dat in het kuiltje. Roer met een houten lepel tot een glad beslag ontstaat. Roer niet te lang. Verhit in 5 min. een koekenpan op een laag vuur. Doe steeds 2 theel. beslag in de pan, een eindje uit elkaar. Bak de scones gedurende 2 min. op laag vuur of tot de onderkant goudbruin is, draai ze om en bak ze nog 30 sec. Haal ze uit de pan en herhaal dit tot het beslag op is. Let op: Je maakt grotere scones door steeds een eetl. beslag in de pan te doen.

Je kunt hierbij schots heksenbier drinken. Let op, drink niet te snel of teveel, want het kan je nogal aangrijpen, omdat het een warme alcoholische drank is.

Verwarm een liter pils tot het bijna kookt en voeg al roerend 75 gr suiker en 150 ml schotse whisky toe. Opdienen in grote bierglazen met flinke schuimkraag. (schots bier, Gordon Schots)

Eet smakelijk!

Will

Thuis blijven en toch uit eten?

Dat kan met mijn hulp!

Voor meer informatie bel 0226 – 393746 of e-mail: willemina.m@planet.nl

Atletiek

Holten. NK veldlopen.

Bij de B-meisjes ging de nationale titel naar Manon Kruiver uit Tuitjenhorn. De atlete, die zich de laatste tijd spectaculair verbetert, nam meteen de leiding en legde zo de basis voor het vormen van een kopgroep van vier. Daarin zat ook Raika Lenaarts uit Alkmaar.

Nova-talent Kruiver ging de eindsprint aan. Raika Lenaarts, die tot dan steeds had gewonnen van de Tuitjenhornse, zette de achtervolging in. De niet topfitte Alkmaarse gleed echter weg en kon daardoor haar inhaalrace geen kracht bij zetten. Manon Kruiver won afgetekend voor Sharon de Knegt (Oss) en de Hera-atlete, die met brons genoeg moest nemen.

De prestaties van de TDR-atleten:

Mannen/jongens: senioren, korte cross (5000): 13. Wijnand Rijkenberg 16.11, 22. Martijn van Leeuwen 16.25, 57. Boyd Declercq 17.37. **Junioren A (8000 m):** 1. Michel Butter 26.02, 10. Cees Onderwater 28.09, 17. Jacco Koot 28.45, 19. Mark Smit 28.56. **Junioren B (6000 m):** 1. Tom Wiggers 19.48, 8. Sven van der Vliet 21.13, 12. Alwin Groen 21.54, 17. Paul Smit 22.14. **Meisjes: Junioren B (4000 m):** 1. Manon Kruiver 15.05, 6. Mandy van Es 15.49, 15. Lisanne Groen 16.25.

NIEUWS VAN TDR

De vier NOVA-leden, aangesloten hebben bij TDR, te weten Leon Ineke, Manon Kruiver, Lisanne en Alwin Groen, hebben de afgelopen twee maanden, naast hun reguliere trainingen, deelgenomen aan een aantal wedstrijden. Leon en Manon verbeterden beiden hun pr's op respectievelijk de 800 en 1500 meter indoor.

Op de laatste dag van 2003 kwamen Lisanne, Alwin en Leon aan de start bij de Sylvestercross te Soest. Lisanne liep bij de meisjes B een tijd van 8.19 minuten over 2000 meter. Hiermee behaalde ze een 15^e plaats. Ook Alwin kwam als 15^e over de finish bij de jongens C, in een tijd van 7.32 minuten (inclusief val). Deze race ging eveneens over 2000 meter. Leon startte iets later op de dag op de 3200 meter cross. Pas teruggekeerd uit Kenia kwam hij uit op een tijd van 10.47 minuut. Manon nam deze wedstrijd rust vanwege een griepaanval.

Half januari stond de tweede voorronde crosscompetitie op het programma. Deze wedstrijd werd in Schagen gehouden. Ideaal, zo'n wedstrijd dichtbij. Het weer werkte die dag niet mee, veel regen en een zwaar, glibberig en modderig parcours. Bij de A/B meisjes liepen Manon en Lisanne 2500 meter in een tijd van resp, 9.32 en 9.59 min. Ze bezetten hiermee de 2^e en 3^e plaats bij de meisjes B. TDR teamgenote Mandy van Es (Dokev) pakte de eerste plaats. Alwin deed 11.01 min. over 3000 meter en werd hiermee eerste bij de jongens C.

Leon liep op 18 januari een 800 meter indoor in een tijd van 1.56.1 minuten. Zes dagen later deed hij 1.55.06 over dezelfde afstand indoor tijdens de NK Studenten. Deze opgaande reeks zette hij op 1 februari voort tijdens de Arteveld Indoor Meeting te Gent. In Gent liep Leon een pr in een tijd van 1.54.80 minuut. Een goede voorbereiding op het NK indoor te Gent dat op 21 februari heeft plaats gevonden. Op 15 februari loopt Leon nogmaals een 800 meter indoor. Deze voltooit hij in 1.53.99 min. Opnieuw een pr. Manon en Lisanne reisden beiden eveneens, op 1 februari, af naar Gent. Beiden kwamen ze uit op de 800 meter. Manon volbracht de afstand in een tijd van 2.23.78 en Lisanne in 2.29.31 min. Eveneens ter voorbereiding op het NK indoor.

Als onderbreking van de indoor wedstrijden werd deelgenomen aan de Groet uit Schoorl Run. De (bijna) volledige groep van TDR-atleten verbleef het weekend van de wedstrijd in het Tulip Inn Hotel te Schoorl. Zaterdag gezamenlijk trainen in de duinen, gevolgd door een clinic over loopscholing en een pastamaaltijd. Zondag de wedstrijd waarin Manon haar opgaande lijn en goede vorm laat zien. Ze verrast velen door de gedoodvergte A juniore Charissa Chez brutaal voorbij te lopen en de eerste plaats bij de meisjes te pakken (tijd 14.15 min.). Lisanne neemt de 5^e plaats in, met een tijd van 15.25 min. Bij de jongens doet Alwin in het sterke A/Bjunioren veld, als C, niet mee voor de eerste plaatsen. Hij komt als 10^e over de streep in een tijd van 13.31 minuten. Hij is over zijn prestatie niet tevreden.

En dan het NK indoor te Gent. Manon staat ingeschreven op de 1500 meter en start om 12.50 uur. Manon loopt in een sterk veld met Mandy van Es, Fanny van Manen, Nicky Fairly en Reika Lennaerts. Met nog 150 meter te gaan ligt Manon op een vierde plaats. Reika, Fanny en Nicky strijden om de eerste plaats. In de laatste 100 meter neemt Manon een geweldige spurt en weet de moegestreden Nicky Fairly te kloppen. Zo wordt Manon derde en pakt een bronzen plak. Met een huldigingsceremonie en bloemen wordt ze, samen met Reika en Fanny geëerd. Twee uur later start Lisanne op de 800 meter. Zij loopt een ongelukkige race. Doordat ze van baan wil wisselen komt ze ten val. Snel krabbelt ze overeind om de groep via een sprint in te halen. Dat lukt maar als de groep vervolgens een tempoversnelling inzet heeft ze haar energie al verspeeld en loopt een verloren race. Ze eindigt als laatste in een tijd van 2.39.31 min. Een ervaring rijker en een illusie armer. Alwin's wedstrijd staat om 18.10 uur gepland. Hij mag in het B-veld, als C-junior, op de 3.000 meter starten. Hij loopt zijn eigen race en begint als laatste. Snel haalt hij één B-junior in. Halverwege de race pakt hij de volgende. Daar blijft het bij. In een respectabele tijd van 9.58.31 min. voltooit Alwin, als 6^e loper in het veld de 3 km. Om 21.45 uur mag Leon laten zien wat hij kan, in de B-serie van de 800 m eindigt hij op een vierde plaats, in een tijd van 1.54.98 min. De elfde totaal tijd zal later blijken. Wij zijn ondertussen al onderweg naar huis en horen via de autoradio de verrichtingen te Gent. Een dag Hollandse indooratletiek op Belgische bodem, als toeschouwer en atleet een leuke ervaring.

Aanstaand weekend (29 februari 2004) staat het NK cross te Holten voor B-junioren voor Manon en Lisanne op het programma. Ook Alwin, als C-junior, is toegelaten. Op 13 maart a.s. de finale cross-competitie binnen het NOVA-terrein. De genoemde NOVA-atleten zullen zich dan van hun beste kant laten zien om zowel de eer voor NOVA als TDR hoog te houden.

Van uw reporter Betsy Groen.

Wintercompetitiewedstrijd Texel

Op 25 Januari moesten we tussen 8:15 en 8:30 verzamelen op het Nova terrein. We waren om ongeveer 9:00 bij de boot van Texel. Toen we op Texel aankwamen werden we opgehaald door mensen van A.V. Texel. Om 9:45 waren bij café Duin en Bos. Daar kregen we wat te drinken en om 11:00 moesten de kinderen de wedstrijd lopen. Erik Tesselaar van Nova had het parcoursrecord verbroken met: 4:42 min. Om ongeveer 11:10 gingen de volwassenen van start voor de 9 km. daarna gingen we weer naar het café en gingen we met de hele club wat eten. De kinderen van onze tafel hadden bijna allemaal een broodje gejat om die op de boot aan de meeuwen te voeren. Na het eten gingen we naar het uitkijkpunt op Texel om nog tikkertje en verstoppertje te spelen. Om half drie werden we opgehaald door een touringcar die ons naar de boot bracht. Op de boot hebben we de meeuwen gevoerd met de broodjes die we gejat hadden. We hebben ook nog verstoppertje gespeeld en toen waren we alweer in Den Helder, waar de auto's stonden.

We hebben een onwijs gezellige dag gehad.

Groetjes van Robbert.

Crossloop TAS'82 (Schagen)

Zaterdag 17 Januari de crossloop TAS'82 voor de wintercompetitie. Van Tijs Hofmann. Dit was echt de leukste crossloop van m' n leven. Lekker moerassig, een steilen heuvel, en 3 bruggetjes. De winnaar was Vasko Vos(Noordkop), de tweede plaats was voor Thomas Botman(Nova), en de derde plek is veroverd door Erik Tesselaar(Nova). Zelf heb ik ook goed gelopen, en ik gleeed bijna uit op een bruggetje maar gelukkig bleef ik nog overeind. Dit keer heb ik geen slootje gesprongen want ik was al vies genoeg.

Tijs Hofmann

Nordic Walking NOVA

In de vorige NOVA-krant heb je kunnen lezen dat wij gaan starten met Nordic Walking. Als je precies wilt weten wat Nordic Walking is raad ik je aan op Internet te kijken onder WWW Nordicwalking.nl. Ook in bladen als Santé, Nouveau, Op Pad, NHD zijn artikelen geplaatst. Zelfs tijdens de OpPadBeurs (5 - 7 maart as.) worden demonstraties gegeven, onder andere door mij.

Opstart-cursus

Sinds 3 weken doen we op zaterdagmiddag niet alleen aan Sportief Wandelen maar ook aan Nordic Walking (de opstartcursus). We doen dit met een vaste groep, waarbij tevens de assistenttrainers Leo Suiker, Louis Suiker, Jan Karsten, Theo Hopman, Mirjam Ligthart aanwezig zijn. Enkele leden hebben inmiddels zelf poles (stokken) aangeschaft, maar ook NOVA heeft 6 paar gekocht. Hiervan kunnen de leden (tijdelijk) gebruik maken. De groep kan, indien noodzakelijk, gesplitst worden na de warming up/oefenstof in 2 groepen.

Na 8 weken is de cursus afgelopen en hebben de deelnemers de techniek voldoende onder de knie. En gaan zij vervolgens onder leiding van een gids (assistent-trainer) op pad.

10 april 2004 **demonstratiemiddag** op de NOVA-baan om 10 uur. Deelnemers moeten zich van te voren opgeven i.v.m. reserveren stokken (poles) bij mij tel. 0226-393338 of e-mail: peter_marian_robert@planet.nl

De inhoud van deze morgen bestaat uit:

- Inleiding NW
- aanleren hoe de pole aanmoet, poles uitdelen
- kennis laten maken met NW door ze zelf te laten wandelen 5 min.
- warming up 5 - 10 min.
- aanleren juiste plaatsing van de pole
- 30 min. NW, met en zonder asfaltdoppen; zowel op de baan als buiten het NOVA-terrein
- cooling down 5 - 10 min.
- productinformatie, prijzen cursus, poles, lidmaatschap NOVA
- evaluatie en vragen
- eventueel inschrijven voor cursus, bestellen poles

Duur programma plm. 2 uur. Voor koffie/thee wordt gezorgd. Kosten: NOVA-leden gratis, overigen € 5.

Cursus, start begin mei.

Belangstellenden kunnen zich inschrijven voor de NW cursus van 8 weken. In groepen van 6 - 8 personen. Op eerste cursusdag een wandeltest uitvoeren op de NOVAbaan en tegelijkertijd de poles uitdelen. Vanaf de week erna vertrekken bij Bezoekerscentrum Schoorl.

Kosten van deze cursus zijn voor NOVA-leden € 15. Niet NOVA-leden betalen € 65, zij krijgen, indien zij na de cursus lid worden van NOVA, € 15 korting op het lidmaatschap.

Promotie

Ik sta al op de Internetsite van www.nordicwalking.nl Via deze site kunnen aspirantleden zich nu al opgeven (wordt ook al gedaan).

Promotiecampagne NW NOVA: Hiermee wordt in maart gestart via de reguliere dagbladen, de plaatselijke (sport)kranten en dorpsbladen.

PETER.

Koud, nat en een heleboel kouwe pote

De tweede KNAU cross werd georganiseerd door onze burens van Tas uit Schagen. Dat het Nova weiland parcours knap nat kan zijn is eenieder bekend, maar deze keer had men in Schagen een poging gedaan om dit te overtreffen.

Complete stukken door het water, over het water en af en toe kwam er ook nog water naar beneden.

Gelukkig mochten de kleintjes de spits afbijten en hoefden zij niet over een parcours wat door de ouderen al was omgeploegd.

Claudia Boerdijk en Oek Jongbloed laten even aan hun moeders zien hoe je moet crossen. Zonder enige moeite een 1000 meter lopen en gewoon als resp. 2^e en 1^e binnenkomen of dat heel normaal is.

Demi Buiten had van al dit alles misschien geen last want tot verbazing van haar vader en moeder kwam Demi in haar klasse als keurig 2^e door de finish.

Lynn Glass bleek helemaal geen liefhebster te zijn van dit alles en met haar handen lekker in haar sweater voor de kou, maar zoals zij later zelf zou zeggen met heel koude voeten werd Lynn 7^e.

Davina van Perge weet het huzarenstukje van de eerste keer niet te herhalen. Mede door een uitglij partij wordt ze nu 3^e wat ook beslist goed is. Manoek Bijlsma heeft wat meer problemen met de ondergrond en gladheid en komt als nummer 11 over de eindstreep.

Voor Kai Botman maakt het niet uit wat voor weer het is of waar hij moet lopen, vanaf de start op de kop en ook zo door de finish. Wessel Catshoek gaat ook als een speer en wordt nummer 5.

Bij de grote groep Nova A pupillen zien we Thomas Botman weer voor Erik Tesselaar eindigen al is het verschil 3 seconden, heeft Luuk van den Berg wat moeite met al die bagger en komt bijna samen met Robin Ens die het prima doet over de streep. Tijs Hofmann die de afgelopen zomer 1000 meters liep in prima tijden is misschien niet zo'n crosser. Tijd komt nu als nummer 17 over de streep en weet nog net Lars Dignum voor te blijven.

De pupillen A2 lijken er wel een onderlinge strijd van te maken van Hugo Vader ('s morgens nog actief op de ijsbaan), Jesse Smit en Randy Minkema komen binnen in 5.41, 5.43 en 5.51.

Van Anne Schalkwijk weten we dat ze altijd even op stoom moet komen, Vandaar dat het jammer is dat de organisatie een klein foutje maakt wat inhoudt dat de meisjes een kortere afstand mogen lopen, niet in Anne's voordeel. Toch 3^e worden in 4.09 over de kilometer is prima.

Bij de jongens junioren kijken we vol verwachting uit naar de onderlinge strijd tussen Bram Berkhout en Jim Kruiver. Bram die de laatste tijd wat sukkel met een onwillige hiel laat er deze keer geen gras over groeien en weet Jim voor te blijven. Bram 2 en Jim5, niet ver bij elkaar vandaan. Verder hier Maarten Elsenaar die, als hij al zijn energie die hij op de donderdagavond training spendeert aan het ouwe..... met zijn medeatleten, hij verruit als eerste binnen zou komen, nu als nummer 12, volgens mij kan dit beter. Jordy Minkema onze andere man uit Schoorl loopt voor zijn doen gewoon goed en wordt nummer 20.

Daan Leeuwenkamp, ook al uit Schoorl gaat lekker mee in de frontlinie en wordt prima 3^e met een iets daarachter Bjorn Molenaar die als nummer 15 in een redelijk groot veld binnenkomt. Bjorn die wat gemakkelijker begint te lopen en als hij de trainingen blijft volgen beslist progressie gaat boeken.

Bij de oudjes onder de jeugd zien we Alwin Groen ver voor iedereen uit lopen en eerste worden, Bas Elsenaar ondanks knieproblemen de race uitlopen als nummer 17 en Chiel de rij lachend sluiten als nummer 24.

Manon Kruiver met nog wat naweeën van een ziekte prima 2^e en Lisanne Groen 3^e worden.

Joy maakt bij deze dames het trio vol en komt net binnen de eerste 10 binnen.

Margriet Berkhout gaat kijken of de zondagmorgen trainingen in het duin met TDR resultaat hebben, ze wordt derde en dat is gewoon goed.

Deze keer geen gekwebbel tussen de dames Eva Leeuwenkamp, Ilse Leegwater en Nienke Rijkeboer. Al komen zij wel vlak na elkaar over de streep, Eva 10 is 8.47, Ilse nummer 12 in 8.52 en Nienke nummer 13 in 9.03.

Na deze wedstrijd in Schagen weten al heel wat atleten dat zij zicht geplaatst hebben voor de finale in Warmenhuizen.

Dit maakt de keuze wat gemakkelijker voor de laatste cross, die wat ongelukkig valt met de Groet uit Schoorl wedstrijd waar ook heel wat Nova jeugdathleten willen vlammen

Louis

Tas – Nova runners

Met ingang van december zijn wij een samenwerking aangegaan met onze collega's uit Schagen.

Dit om de getalenteerde leden een extra training te geven en zij die wat minder talent hebben een lekkere extra training. Voor ons als Nova een mooie gelegenheid om gebruik te maken van de kunststofbaan in Schagen waar we best jaloers op zijn in deze winterperiode.

Na een wat aarzelend begin kunnen we vaststellen dat het prima klikt tussen de beide verenigingen wat tot uiting komt in de goede opkomst tijdens de trainingen.

Als er op een zondagmorgen, waarbij het water bij bakken uit de hemel komt toch een 19-tal atleten bezig zijn, en op een zondag bij windkracht 9 ook sprake is van een prima opkomst mogen we hier heel blij mee zijn een ook de jeugd een flinke veer in de ... steken.

Ook de gezamenlijke training in de Schoorise duinen, voor de Tas atleten een primeur kwam heel goed uit de verf.

Tijdens het laatste gezamenlijke overleg is besloten door te gaan tot einde maart en voor het begin van het seizoen 2004 – 2005 weer rond de tafel te gaan om een programma op zetten, inclusief wedstrijden, het liefst die waar ook de senioren van of Nova of van Tas aan deelnemen.



De jarigen van maart en april zijn:

Maart

01 Ger Schrijver
 02 Maarten Elsenaar
 02 Bas Dekker
 03 Gert-Jan Schager
 04 Joy Leegwater
 07 Jan Raat
 09 Lia Raat
 10 Joop Kooij
 13 Marianne Houtenbos
 13 Tannes Kruijer
 14 Joke Nota-de Nijs
 14 Alice Dekker
 14 Jim Kruiver
 14 Riauna Wilckens
 15 Nikki Smit
 19 Erik Tesselaar
 19 Oek Jongbloed
 22 Ad Ligthart
 24 Moniek Schrijver
 26 Sjoukje Kruijer
 28 Arjan Smit
 30 Eef Zuiker
 30 Ilse Leegwater
 31 Sander Kors

April

02 Agaat van der Welle
 02 Yvonne Ligthart
 02 Jolanda Strooper
 02 Robin Ens
 03 Margret de Boer
 03 Kevin Zwart
 04 Ivar Rood
 04 Kiki van der Vleuten
 05 Jan Karsten
 05 Esther Spruit
 05 Maaïke Ruijter
 06 Sandra Jansen
 08 Esther de Nijs
 09 Bonne Veenstra
 10 Bart von Bannissekt
 10 Kim Blankendaal
 14 Coen Schoonheden
 15 Rinus Molenaar
 16 Mats Dekker
 16 Marianne de Groot
 17 Louis van den Berg
 18 Anita Dekker
 23 Janine van Baar
 26 Elly Mosch
 27 Amelies Smit
 27 Jeanine van Dorp
 29 David Smeele
 30 Ron Janssen
 30 Jolanda Mol

hartelijk gefeliciteerd!

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

Brian-Paul Tesselaar	Jim Zutt
Kiki van der Vleuten	Kevin Zwart
Bonny Klaver	Jan-Willem Tesselaar
Joyce Houtman	David Smeele

De laatste kans...

Op 14 februari werd de laatste jeugdcross verlopen bij av. Wieringermeer. Een wat ongelukkige dag voor een aantal atleten uit onze omgeving daar de zondag daarop de Groet uit Schoorl wordt gelopen en vele atleten zich hebben ingeschreven voor de 4 km of de scholierenloop.

Ook was er een atleet die nog een andere manier had gevonden om niet aan de cross mee te doen door de vrijdag voor de cross op een ietwat vreemde manier van zijn fiets te stappen en, omdat hierdoor zijn arm in een mitella moest, niet mee kon doen. Wel liet deze atleet zich van zijn goed kant zien door wel mee te gaan om de rest aan te moedigen.

Het aantal afzeggingen had voor de resterende atleten wel een gunstige uitwerking, want door een mindere deelname kon men nu door een goede klassering misschien net nog een finaleplaats veroveren.

Vooraf bij de oudere jeugd was hiervan sprake.

De eerste atleet van Nova die van start gaat is deze keer Bjorn Molenaar die zijn race goed heeft opgebouwd, op het laatst nog over heeft en als nummer 12 in 10.56 over de 2 kilometer door de finish komt

Bij de C meisjes het trio, Nienke, Ilse en Simone die bij aankomst eerst even de jongens op de skatebaan moeten inspecteren, tot de conclusie komen dat ze niet vet gaaf zijn, en dan maar hun wedstrijd gaan lopen. Voor Nienke en Ilse bestaat er nog een grote kans om mee te doen aan de finale en beiden grijpen hun kans en komen als nummer 6 en 7 over de streep. Later blijkt dat dit inderdaad goed genoeg is om de Nova ploeg vol te maken en mee te doen aan de finale. Voor Simone die wat last heeft van de enkel gaat het wat minder en Simone komt als nummer 14 binnen en naar later zou blijken helaas net niet voldoende voor de finale.

Bij de meisjes D2 komt Anne van Schalkwijk wat in de verdrukking bij de start, maar omdat ze nu wel de volle afstand van 1500 meter moeten lopen komt Anne al snel naar voren om als nummer 3 in 6.45 over de 1500 meter binnen te komen in een groot veld van 34 deelnemers.

Daar er een clinic werd gegeven in de Blinkerd door TDR waarvoor ondergetekende was uitgenodigd moeten we wat eerder vertrekken maar kunnen we nog net zien dat Thomas Botman en Erik Tesselaar voor in het veld meestrijden bij de jongen pupillen A.

Uit de uitslagenlijst blijkt dat onze jonge garde de blauwe Nova kleuren weer prima hoog weten te houden.

Wat te denken van

A1 pupillen

Thomas Botman 2^e, Erik Tesselaar 4^e, Tijs Hofmann 9^e en Robin Ens 10^e bij

A2 pupillen

Hugo Vader 14^e en Jesse Smit nummer 17

C pupillen

Kai Botman 1^e, Wessel Catshoek 4^e

C pupillen

Demie Bouter 4^e, Lynn Glas (gelukkig was het niet zo nat) 7^e en Lonneke Rademaker 10^e

Mini pupillen

Oek Jongbloed 1^e, en Claudia Boerdijk 5^e

en allemaal in tijden die wat beloven voor de toekomst van Nova.

Na deze wedstrijd was er natuurlijk de grote vraag, wie heeft zich geplaatst voor de finale, bij het maken van dit verslag blijkt dat 29 atleten van Nova door het goede lopen mee mogen doen.

Voor onze vereniging maar ook voor al deze atleten een prima prestatie.

Heren Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Peter Pronk	2	1	1	1	1	1	2	2			49	50	50	50	50	50	49	49	0	0	299	4	303
2	Ron Ligthart	3	3	2	2	2	2					48	48	49	49	49	49	0	0	0	0	292	0	292
3	Coen Schoonheden	1						1	1			50	0	0	0	0	0	50	50	0	0	150	0	150
4	Tim Boomgaard		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
5	Stephane Poingt		4									0	47	0	0	0	0	0	0	0	0	47	0	47
6												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dames Veteranen		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Tannes Kruijer		1		1	1	1	1	1			0	50	0	50	50	50	50	50	0	0	300	0	300
2	Betsie Groen		2	1	2	2	4	2	4			0	49	50	49	49	47	49	47	0	0	293	2	295
3	Nel Meijer	1	3	2		4	3	3	3			50	48	49	0	47	48	48	48	0	0	291	2	293
4	Marianne de Groot	2	4		3	3	2		2			49	47	0	48	48	49	0	49	0	0	290	0	290
5	Loes Suiker	3						4				48	0	0	0	0	0	47	0	0	0	95	0	95
												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dames Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Yvonne Boerdijk	1	1	3	2			2	3			50	50	48	49	0	0	49	48	0	0	294	0	294
2	Petra Rol	3			1		2	1	1			48	0	0	50	0	49	50	50	0	0	247	0	247
3	Miriam Dekker	4	2	2								47	49	49	0	0	0	0	0	0	0	145	0	145
4	Esther Huyberts			1			1					0	0	50	0	0	50	0	0	0	0	100	0	100
5	Miriam Ligthart		3	4								0	48	47	0	0	0	0	0	0	0	95	0	95
6	Annie Mooij	2										49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
7	Marjan Leijen						3					0	0	0	0	0	48	0	0	0	0	48	0	48
8	Carla Latenstein						4		2			0	0	0	0	0	47	0	49	0	0	96	0	96

Tussenstand wintercompetitie AV Nova seizoen 2003 - 2004

Datum	14-sep	5-okt	19-okt	9-nov	30-nov	21-dec	25-jan	15-feb	21-mrt	4-apr													
Afstand Dames	4	5,7	6	6	9,5	12	8,8	10	5,5	9													
Afstand Heren	10,5	10,7	10	10	16,1	12	8,8	21	9,5	6													
	Bosloop Schoorl	Bosloop Castricum	Bosloop ergen	Dijkgatbos W.meer	Zwaansmeer Krommenie	Bpsloop Schoorl	Bos&Duincross Texel	GroetuitSchoorlRun	Cross Anna P.	Clubcross													
Heren Vet. 1	Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1 Henry Hofmann	1	1	1	2	2	2	2	2			50	50	50	49	49	49	49	49	0	0	297	4	301
2 Rene Strooper	4	3	4	3	5	3	6	3			47	48	47	48	46	48	45	48	0	0	286	4	290
3 Aad Vader	2	2	2			5	3	5			49	49	49	0	0	46	48	46	0	0	287	0	287
4 Arie Kossen	5	5	3	4	4	4	5	4			46	46	48	47	47	47	46	47	0	0	282	4	286
5 Rene de Nijs	7		7	5	3			4	6		44	0	44	46	48	0	47	45	0	0	274	0	274
6 Jos Schalkwijk		7	9	7	7	7	8	11			0	44	42	44	44	44	43	40	0	0	261	2	263
6 Peter Kruijer		6	8	6		6	7	10			0	45	43	45	0	45	44	41	0	0	263	0	263
8 Theo Tesselaar				1	1	1	1	1			0	0	0	50	50	50	50	50	0	0	250	0	250
9 Eef Zuiker	3	4	6		6			7			48	47	45	0	45	0	0	44	0	0	229	0	229
10 Joop Kooij	6		5					8			45	0	46	0	0	0	0	43	0	0	134	0	134
11 Hans Smeele								9			0	0	0	0	0	0	0	42	0	0	42	0	42
12 Theo Tesselaar T.								9			0	0	0	0	0	0	42	0	0	0	42	0	42
Heren Vet. 2	Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1 Peter Robert	1	1	1	2	1	1	2	1			50	50	50	49	50	50	49	50	0	0	300	4	304
2 Ron Janssen		2	3	1	2	3		2			0	49	48	50	49	48	0	49	0	0	293	0	293
3 Louis Suiker		3	2	3	3	2	1				0	48	49	48	48	49	50	0	0	0	292	0	292
4 Dick Smit	2	4	4	4	4	4	3	5			49	47	47	47	47	47	48	46	0	0	285	4	289
6 Piet Stuijt		6	6	5		7	4	3			0	45	45	46	0	44	47	48	0	0	275	0	275
7 Aad Pancras		5			5	5		6			0	46	0	0	46	46	0	45	0	0	183	0	183
8 Ton Kuijs	3		7			6		7			48	0	44	0	0	45	0	44	0	0	181	0	181
9 Piet vd Welle		8	5	7							0	43	46	44	0	0	0	0	0	0	133	0	133
10 Piet Meijer		7		6							0	44	0	45	0	0	0	0	0	0	89	0	89
11 Bert Groen								4			0	0	0	0	0	0	0	47	0	0	47	0	47

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *Jordy Minkema*

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *11 en geboren in Alkmaar*



3. Op welke school zit je? *d'Oosterkim*

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? *1 1/2 jaar*

leuke trainer

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *verspringen*

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *?*

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *geen*

8. Wat is je favoriete t.v. programma? *Zowa*

9. Wat is je mooiste c.d.? *chips*

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *geen want ik hou niet van lezen*

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? *Indiana Jones*

12. Heb je nog meer hobby's? *karten - atletieken - ~~zwemmen~~ zwemmen - schaatsen*

13. Waar heb je een grote bekel aan? *opruimen*

14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid? *Lars*

Scholierenloop tijdens de Groet uit Schoorl Run

Ook dit jaar was er tijdens de Groet uit Schoorl Run weer de scholierenloop. Een evenement waaraan 15 scholen uit Schoorl, Bergen en omgeving meededen. Ook Warmenhuizen, Tuitjenhorn, Sint Maarten en Burgerbrug zijn goed vertegenwoordigd en dat kunnen we ook zien aan de uitslag. Veel Nova-leden hebben een belangrijk aandeel in het resultaat van hun school.

Dit jaar werd er voor het eerst met chips gelopen door deze groep. Een gouden greep. Binnen 20 minuten dat de laatste deelnemer de finish was gepasseerd hadden we de uitslag al en stond deze al op internet. De prijsuitreiking in de theaterzaal van de Blinkerd was daardoor een groot succes. Bijna iedereen was hierbij aanwezig. Jammer dat de ouders hierbij niet aanwezig konden zijn, maar de capaciteit van de zaal liet dit niet toe. Dit jaar werd de reeks van overwinningen van de Spoorbuurtschool uit Anna Paulowna een halt toegeroepen. Ondanks het grote aantal kinderen dat van deze school aan de start verscheen werden zij 4^e. Winnaar werd de Vincentiuschool, tweede werd de Barbaraschool uit Tuitjenhorn en derde d'Oosterkim uit Schoorl.

Veel Nova-leden zagen we op het podium:

Maaïke Ruijter van de St. Jozefschool, zij werd 2^e bij de meisjes groep 3 en 4.

Kai Botman (1^e bij groep 3 en 4) en zijn broer Thomas (2^e bij groep 5 en 6) voor de winnende Vincentiuschool en van deze school ook Bram Berkhout (3^e bij groep 7 en 8).

Verder zagen we Erik Tesselaar namens de Barbaraschool als 1^e eindigen bij groep 5 en 6 en Jim Kruiver ook van deze school als 2^e bij groep 7 en 8.

Denk niet dat de eervolle plaats van de school alleen aan deze cracks was te danken. Ook veel leerlingen die net niet 1^e, 2^e of 3^e werden scoorden toch veel punten voor hun school.

De hele uitslag staat op internet en velen zullen al wel gekeken hebben hoe snel zij over de finish gingen.

Ook op de scholen werd aandacht besteed aan de goede resultaten van de leerlingen.

Volgend jaar zal er natuurlijk weer worden gelopen en zullen de andere scholen proberen om de Vincentiuschool te verslaan.

Pupillencompetitie

Hoewel we nog volop bezig zijn met het winteronderdeel cross (finale crosscompetitie op 13 maart en de clubcross op 4 april) is het ook al weer tijd om te denken aan de zomercompetitie. De data van de competitie voor de pupillen zijn inmiddels bekend en vinden jullie in de **agenda**. Te zijner tijd ontvangen alle pupillen een opgave formulier om aan deze wedstrijdserie mee te doen. Houdt dit dus goed in de gaten. Het zijn altijd heel gezellige wedstrijden waarbij een 3-kamp (werpen, springen, lopen) en een 600 of 1.000 meter op het programma staan.

Berichtje van jullie (wedstrijd)secretaris

Het komt regelmatig voor dat wij gebeld worden over deelname aan wedstrijden, opzeggingen en andere zaken over onze vereniging. Als "Piet" er toevallig eens niet is lijkt men soms wel eens wat teleurgesteld aan de andere kant van de lijn. Dat hoeft helemaal niet, want als Agaath de telefoon opneemt dan hebben jullie in elk geval verbinding en zij weet gelukkig ook heel wat van de Novazaken af. En als zei het echt niet weet dan overlegt zij met Piet want die komt toch wel weer thuis. Voorlopig nog elke dag, dus geen probleem. Of dat zo blijft lezen jullie wel in de volgende Novakrant. Hij heeft snode plannen.

Piet van der Welle

We zien vol verwachting uit naar zaterdag 13 maart en hopen dat ook de atleten die zich niet wisten te plaatsen, de resterende jeugdleden van Nova die niet zo'n liefhebber zijn van crossen, de Nova senioren en veteranen, vaders, moeders, broers, zussen, opa's en oma's en alles wat er verder bij hoort naar de finale komt om onze mensen aan te moedigen en er een prachtige dag van te maken.

De zondag na deze cross ook weer veel Nova jeugd bij de Groet uit Schoorl run.

Op de 4 kilometer zien we Manon Kruiver in haar nieuwe outfit een schitterende eerste plaats behalen bij de meisjes, vlak hierachter Lisanne Groen en ook zien we Alwin Groen, nog een C atleet een prima wedstrijd lopen. Daan Leeuwenkamp loopt de race van z'n leven en is me voorbij voordat ik er erg in heb, maar wat naschreeuwen kan altijd. Paul Glas loopt hartstikke goed, net als Bjorn Molenaar die de dag tevoren ook nog even de cross nog heeft gelopen. Eva Leeuwenkamp laat zich in haar eigen dorp ook niet onbetuigd en voltooit de 4 km in een nieuw persoonlijk record.

Bij de scholierenloop heel veel Nova jeugd, al zijn ze moeilijk te herkennen in de shirts van de school waarvoor wordt gelopen.

Leuk is dat bij deze wedstrijd Bram en Jim weer een onderlinge strijd uitvechten en Jim dit op de laatste meters in zijn voordeel weet te beslissen. Verder heel veel jeugd uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn met of zonder vader of moeder die allemaal keurig hun wedstrijd uitlopen. Ieder jaar is deze loop weer lust om naar te kijken.

Op speciaal verzoek van Tom Kuhl

Leerstof : Stof dat vrijkomt bij het afvegen van het schoolbord.

Zolang mijn baas net doet alsof ik veel verdien doe ik net alsof ik hard werk

Golfen is knikkeren voor rijke mensen die te lui zijn om te bukken.

Na regen komt regent, kijk maar in het woordenboek.

Uit onderzoek blijkt: treinen rijden niet op tijd maar op rails.

Een beetje een linke, De emancipatie van een vrouw houdt op wanneer haar auto het begeeft.

Crosscompetitie 2003/2004

Inmiddels zijn de wedstrijden in Schagen en Wieringerwerf geweest. Veel ereplaatsen voor onze leden. Jammer dat de opkomst in Wieringerwerf beduidend minder was dan de voorgaande keren. Oorzaak: goed willen scoren in Schoorl. De Groet uit Schoorl Run was de volgende dag. Dat de jeugd zich snel herstelt bleek wel uit de resultaten van een aantal jongere leden die zowel in Wieringerwerf als in Schoorl prima presteerden.

Nu de 3 voorronden erop zitten kunnen we ons op gaan maken voor de finale welke op 13 maart a.s. wordt gehouden op en rond onze eigen accommodatie. Dat belooft een heel spektakel te worden. We verwachten tussen de 600 en 700 deelnemers aan de start. Een werkgroep is al geruime tijd bezig om een mooi parkoers uit te denken. Eenvoudig is dat niet. Vooral de vele regen welke er gevallen is baarde de nodige zorg. We gaan er echter vanuit dat het weiland naast het zwembad redelijk begaanbaar is. Er moeten nog 2 bruggen gebouwd worden want we lopen gedeeltelijk over het terrein van Midgard.

Op zaterdag 6 maart gaan we het parkoers gedeeltelijk klaar maken en zondag 7 maart organiseren we een "proefcross". De start is om 10.30 uur en alle Novaleden mogen hieraan meedoen. Ook zijn er leden van Hylas en Tas '82 uitgenodigd. Voor degenen die zich geplaatst hebben is dit een mooie training en zo kan meteen het parkoers alvast worden verkend. Dus kom zoveel mogelijk.

Onderstaand de namen van degenen die zich voor de finale hebben geplaatst:

Meisjes jun. B: Manon Kruiver
Lisanne Groen
Joy Leegwater

Meisjes jun. C: Margriet Berkhout
Nienke Rijkeboer
Ilse Leegwater
Eva Leeuwenkamp

Jongens jun.D1: Bram Berkhout
Jim Kruiver
Maarten Elsenaar
Jordy Minkema

Jongens pup.A2: Hugo Vader
Jesse Smit
Randy Minkema

Meisjes pup. B: Davina van Perge

Meisjes pup. C: Demi Buiten
Lynn Glas

Jongens mini: Oek Jongbloed

Jongens jun. C: Alwin Groen

Jongens jun. D2: Daan Leeuwenkamp

Meisjes jun.D2: Anne Schalkwijk

Jongens pup.A1: Thomas Botman
Erik Tesselaar
Tijs Hofmann
Luuk van den Berg
Robin Ens

Jongens pup. C: Kai Botman
Wessel Catshoek

Meisjes mini: Claudia Boerdijk

Een bijzonder goed resultaat van onze leden. Wij schreven in met 38 deelnemers en 29 plaatsten zich voor de finale.

De verwachtingen voor de finale zijn dan ook hoog gespannen. Zitten er ereplaatsen in? In de andere poules is er ook erg hard gelopen dus de concurrentie zal groot zijn.

AGENDA

7 maart	Senioren	Den Helder-Schagen 25 km
15 maart	Allen	Jaarvergadering
13 maart	Pup/jun	finale crosscompetitie Nova Warmenhuizen/Tuitjenhorn
21 maart	Sen./Jeugd	Graaf Keukens Cross Anna Paulowna wintercompetitie senioren en jeugd
4 april	Allen	Clubcross kampioenschap alle categorieën tevens afsluiting wintercompetitie senioren en jeugd
15 mei	Pupillen	1 ^e wedstrijd pupillencompetitie bij Hylas, Alkmaar
12 juni	Pupillen	2 ^e wedstrijd pupillencompetitie bij Hera, Heerhugobaard
26 juni	Pupillen	3 ^e wedstrijd pupillencompetitie bij Noordkop, Den Helder
11 sept.	Pupillen	finale pupillencompetitie Aalsmeer
10 apr.	Senioren	Wlaverjassen aanvang 19.30

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