

***In deze Noviteit van  
maart/april 2010***

***Jeugdkamp in voorbereiding***

***29 maart Ledenvergadering***

***Kleedkamergeheimen!!!***

***Binnenkort AED Cursus***

***Ontbijtloop 14 maart***



## Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5
- Diverse commissies	5
- Van de redactie	5
- Categorieën en leeftijden	5

## Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	10
Prietpraat	17
Dick Smit "Grote Beer "	12
Verjaardagen	28
Jeugdportret	31
Ruud Doodeman "Kleedkamergeheimen "	36
Evenementenkalender	42

## Verder in deze Novakrant

Van de kantinecommissie	11
Agenda Ledenvergadering	11
Notulen jaarvergadering 2009	13
Binnenkort AED cursus	14
Schaatsavontuur Jan Karsten	18
Herinnering Theo Hopman	20
Herencompetitie	22
Diversen Peter en Marian	23
Bosloop 17 jan	25
Pupillencompetitie	26
Jaarkalender	27
Verslag Groet uit Run	32
Uitslagen Groet uit Run	33
Uitslag Wintercompetitie	34
Kleurplaat	34
Juniorencompetitie	35
Aankondiging Jeugdkamp	39
Uitslagen WC tussenstand	41

## Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René 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 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Marjon Church	De Waelke 7	Warmenhuizen	0226 39 0490
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

## 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	Ingmar Zondervan	0226-391994
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
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170
Jan Berkhout	0226 39 4278		

## Trainingstijden

<b>Maandag</b> 9.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Zandspoor</b> Sportief wandelen	<b>Trainer</b> Peter Robert
<b>Dinsdag</b> 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Senioren/masters	<b>Trainers</b> Jan Berkhout,
<b>Woensdag</b> 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.30 tot 20.00 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Pup A 2000 Pup A 1999 Extra training Pup/Jun. Start to run Senioren/masters	<b>Trainers</b> Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Ron Janssen
<b>Donderdag</b> 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Mini- + C pupillen Pupillen B 2001 Senioren/masters	<b>Trainers</b> Henry Hofmann, Marian Leijen, Henry Hofmann, Tonja Burger Peter Robert,
<b>Vrijdag</b> 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	<b>Novabaan</b> Pupillen D 1998 Pupillen D 1997 Junioren A/B C/ D	<b>Trainers</b> Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse en Martin Church
<b>Zaterdag</b> 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30 15.30 tot 17.00	<b>Vertrek bij Zandspoor</b> Sportief wandelen Nordic Walking (winter) Nordic Walking (zomer)	<b>Trainers</b> Marian Robert, Ingmar Zondervan Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
<b>Zondag</b> 9.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Zandspoor</b> Start to run	<b>Trainers</b> Ron Janssen

## Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

### Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar	
Junioren	€ 70,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 82,00
Senioren/Masters	€ 85,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 104,20
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 Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen.

### Uitleg over leeftijden en categorieën:

Junioren A: geboren in 1991 en 1992  
Junioren B: geboren in 1993 en 1994  
Junioren C: geboren in 1995 en 1996  
Junioren D: geboren in 1997 en 1998  
Pupillen A: geboren in 1999 en 2000  
Pupillen B: geboren in 2001  
Pupillen C: geboren in 2002  
Minipupillen: geboren vanaf 2003

### Diverse commissies:

#### Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Marijke Groot	Oostwal 44	Warmenhuizen	0226-39 3112
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440
Loes Tesselaar	Mosterdpot 20	Tuitjenhorn	06-5511 8337

#### Materiaal- en baan commissie:

Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Piet Stuyt	Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177

#### Baanwedstrijden commissie:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Matthijs de Groot	De Posten 20	Tuitjenhorn	0226 72 2357
René Tijm	Mosterdpot 15	Tuitjenhorn	0226 39 3035
Henry Hofmann	Zwanebloem 18	Tuitjenhorn	0226 39 4974
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

#### Comité Verlichtingsloop:

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Ingmar Zondervan	Stiegerstaat 18	Tuitjenhorn	0226 39 1994
Koos Dekker	Trambaan 5a	Warmenhuizen	0226 39 4538
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

### Van de Redactie

Een verzoek aan iedereen die nieuwsberichten stuurt voor de Noviteit om het document in "WORD" te verzenden, we krijgen nu regelmatig post met DOCX. Deze bestanden kunnen niet worden gelezen door de computer. Ook willen wij de foto's apart opgestuurd krijgen of zelf via paint verkleinen. De bestanden worden anders veel te groot om te versturen naar de drukker.

## REDACTIONEEL

We zijn alweer twee maanden verder in 2010 en we mochten voornamelijk genieten van de weersomstandigheden wat sneeuw genoemd wordt. Niet iedereen was er altijd gelukkig mee, want het bracht af en toe wel wat ongemakken met zich mee. Maar vooralsnog toch wel genieten. Waar genieten we nog meer van!!!! De Olympische winterspelen in Canada, Vancouver.



We hebben al een aantal medailles in de wacht gesleept, waar we trots op mogen zijn. Op dit moment grijpt Sven Kramer naast de medailles door een verkeerde wissel, wat een deceptie.

Op deze plek willen we nog even stilstaan bij het overlijden van Theo Hopman, een sportman in hart en nieren. Theo heeft een onuitwisbare herinnering bij velen achter gelaten, en zijn schelmenstreken zullen nog regelmatig ter sprake komen. Waardoor we hem weer even in gedachten hebben.

Nu over op een andere sport de atletiek, want het voorjaar komt eraan. Zo zijn er al vele datums bekend van de evenementen die in de komende maanden gaan plaatsvinden.

In de Noviteit zijn er verschillende aanmeldingsformulieren te vinden voor de jeugd. Het betreft de pupillencompetitie en het Nova jeugd kamp. De mensen van de organisatie zien de aanmeldingsformulieren graag voor 1 april retour.

Erg leuk initiatief van het jeugdbestuur om weer een kamp te organiseren, laten we bij deze alvast hopen op mooi weer. De vrijdagavondwedstrijden beginnen straks ook voor de jeugd, de datums staan in de Noviteit. Het is leuk als je met trainingsmaatjes meedoet, kan je proberen elke keer je prestatie te verbeteren. Dus kom gezellig naar de Novabaan. Aanvang om 18.15 uur.

Een belangrijke datum om te noteren in jullie agenda is de ledenvergadering, op 29 maart wordt deze gehouden aanvang om 20.00 uur. Notulen van vorig jaar zijn te lezen in deze Noviteit.

Zoals altijd brengen we een dank uit aan onze vaste rubriek schrijvers in deze Noviteit. Theo Tesselaar, Piet vd Welle, Ruud Doodeman, Dick Smit en deze keer een stukje van Jan Karsten over een schaatsweek in Zweden. Bedankt mensen.

Matthijs de Groot, doet nog een oproep aan de heren om een team samen te stellen voor de zomercompetitie. Dus sportievelingen benader Matthijs en geef je op. Erg leuk en gezellig altijd.

Hopelijk lezen jullie met veel plezier de Noviteit, de volgende verschijnt begin mei. Vind je het leuk om je eigen stukje terug te lezen in dit blad, ga dan achter de computer zitten en laat je inspiratie de vrije loop. Wij zijn altijd erg blij met jullie inzendingen. Die willen we graag tegemoet zien voor 25 april 2010. Onze vaste mensen worden er via de mail nog extra op geattendeerd. Tot ziens.

Een sportieve groet van redactie

### De Novaredactie: [novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3304
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226-39 0554
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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









**22-02-2010**

## **Van de voorzitter,**

Ja, ja, weer laat natuurlijk. Het is de spanning. Verkiezingen op komst. Campaning bedoel ik. Folders uitdelen, je weet wel.. Dus druk, druk, maar het wordt vanzelf 4 maart. Wel allemaal gaan stemmen en je identificatie meenemen, belangrijk.

## **Willem Schoone**

Het is ons niet ontgaan. Willem Schoone Nederlands Kampioen verspringen Indoor. Bijna een Nederlands record, je zou het niet zeggen, bij de 60 plus. Wij feliciteren Willem natuurlijk van harte met deze prestatie. De voormalige leadzanger van Shoreline. De Nederlandse Rod Steward. Dit voormalige popidool, nou, nou je kunt overdrijven ook, flikte het maar weer. Dik in de 5 meter. Geweldig.

## **GUSR**

De Groet uit Schoorl Run zit er weer op. Moeilijk, want de sporthal van de Blinkerd stond er niet meer. Er moest dus een tent gebouwd worden. Hoge kosten. Geweldige deelname. Veel publiek. Toen ik naar het parcours fietste hield ik mijn hart vast. Dikke sneeuw, gladde weg. In de week ervoor was ik ook al ongerust vanwege de weersomstandigheden. Bestuursleden van de GUSR hebben op het parcours ijs staan te bikken. Je moet er wat voor over hebben. Mijn petje af voor deze bikkels. Eerst de scholierenloop en de kidsrun. Na afloop prijsuitreiking in de kerk. Had de pastoor ook eens een volle kerk. Eerst de verloting, daarna de prijsuitreiking. Geweldige atmosfeer. Bij het verlaten van de kerk, allemaal een flesje drinken en een medaille.

Dan de 21 en 30, die kwamen voorbij toen de prijsuitreiking klaar was. Ik was geposteerd bij de finish. De mensen stoppen vlak achter de finish en wij stuurden ze door, anders zijn anderen niet in staat om knap te finishen. De meesten waren goed gekleed, maar anderen veel te koud. Sommigen kwamen van de kou bevangen over de streep. Gelukkig maar een klein percentage. Ik moet wel zeggen dat zoiets een les is. Ga je iets te koud gekleed en onderweg krijg je een blessure, waardoor je snelheid en warmte verliest, dan ben je het haasje. Dus trek bij zulk weer minstens twee lagen aan en dan niet van die misselijke laagjes. Verder was het een geweldige dag. Persoonlijk heb ik het bij de GroetuitSchoorl wel eens veel kouder gehad, want het bleef gelukkig droog en er was weinig wind. Dank zij de vele vrijwilligers was het weer een geslaagd evenement.

## **Winter**

We worden wel bezocht door de winter, maar als ik dit schrijf, komt een weerbericht met temperaturen van 2 cijfers. Al die sneeuw werden we wel een beetje zat. Leden van onze vereniging deden ook aan langlaufen. Zover ik gehoord heb, zat er geen Ole Einar Bjorndalen tussen, maar als het volgend jaar weer zo winters is, weet je het maar niet.

Nog genoten van het schaatsen, ik wel. Twee gouden medailles van mensen waar ik niet meer op gerekend had. Ireen en Mark hebben mij verrast. Dat hoort bij Olympische Spelen.

## **Jos**

## Rijpernieuwtsjes

Het nieuwe jaar is, qua winter, goed van start gegaan. De sneeuw van december blijft liggen tot over half januari. En ook daarna hebben we nog veel met sneeuwval te maken. Voor de een is het een zegen, voor de ander bepaald niet. Wij zijn in januari prachtig gaan sleeën in de duinen bij Groet. Het was er op een mooie zondag erg druk met ouders en hun kinderen. Iedereen genoot daar van een prachtige witte wereld. Maar iedereen, die langs de weg moet om te werken bijv., heeft waarschijnlijk andere gedachten over deze witte wereld. Ook de schaatsliefhebbers zijn niet zo gecharmeerd van sneeuw. Het verpest het ijs zodanig, dat ik bijna niet op natuurijs heb geschaatst. Onze ijsbaan ging ook pas laat open en ik hoorde veel commentaar op de SIS. Ik weet echter, dat zij enorm hun best deden om de baan open te krijgen. Het zat ze niet helemaal mee. Uiteindelijk ging de baan dan toch open en gingen veel kinderen op het ijs. Het ijs was echter niet al te best. Bij mij op school in de groep was er ook een discussie over de ijsbaan en de SIS. Het ging over de kwaliteit van het ijs. Een meisje vertelde, dat er voetstappen in het ijs stonden. Ik voelde met ze mee en fluisterde geheimzinnig, dat het de sporen waren van een dinosauriër, die op het ijs gelopen had. Waarop een jongen, die meeluisterde, zei: "Heeft u over het ijs gelopen, meester?" Het jeugdschaatsen heeft al tweemaal gebruik kunnen maken van de ijsbaan in Warmenhuizen. Dat is mooi dichtbij en biedt tevens als voordeel, dat je meer ijs tot je beschikking hebt. Ook al is dat ijs niet al te best en je bepaalde schaatsers heel behoedzaam ziet laveren. De SIS is een prima gastheer, want we krijgen telkens warme chocolademelk en een koek.

Aad Vader en ik hebben twee schaatslessen gemist, omdat wij op vakantie waren in Italië. Onder leiding van nestor en organisator, Kees van Wijk, gingen wij met de bus naar de Dolomieten. Dit in gezelschap van Mart en Hanny Blankendaal, Peter en Tannes Kruijer, Cora en Marcel Houter en Ria Wit. Met zijn tieners hebben wij prachtig geskied in een geweldig skigebied. De meeste tijd skiede de hele groep achter Kees aan. Kees z'n techniek als voorbeeld voor de rest en wij in zijn spoor mee. Alhoewel enkele durfals af en toe hun eigen spoor trokken en hun eigen snelheid ontwikkelden. Op de dinsdag draaiden we de rollen om. De andere kerels naar het front en Kees als rode lantaarndrager. Prompt moesten we racen om de liften te kunnen halen en hadden we bij de laatste verbindingslift een speling van twee minuten. De rollen werden weer snel teruggedraaid. We hebben een fantastische vakantie gehad met goed weer, prima sneeuw, goed eten en uitstekend gezelschap. Ik moest wel nadien naar de manueel therapeut om mijn heup en knie te laten behandelen. Skiën heeft voor iemand met versleten knieën zo zijn nadelen. Maar genoeg geklaagd!



In februari ga ik met Erik naar Anna Paulowna voor de tweede cross van het seizoen. En Ina gaat mee naar Castricum voor de laatste cross. Erik wordt beide keren tweede en mag meedoen aan de finale in het Dijkgatbos in maart. Hij heeft zich ook ingeschreven voor het NK cross in Hellendoorn. Dit is ook in maart. Hij gaat dan met de familie van Ron van Diepen mee. Dan kunnen wij ons fort aan de Rijperweg blijven bewaken.

De Groet uit Schoorlrun was wederom een groot succes. In de Scholierenloop scoorde de Sint Barbara drie eerste prijzen en een tweede. Meike Kruijer, Stan Rietveld, Sophie Aubrun en Bregje Dekker vielen in de prijzen. En zij waren niet de enige NOVA-atleten, die scoorden. De prijsuitreiking was in een kerk. Dat was ook wel weer prettig. De pastor was een prima gastheer en de prijsuitreiking verliep lekker vlotjes. Later stond ik met Peter Kruijer, Louis Suiker en nog enkele kenners naar de Halve Marathon te kijken. Maar wij kregen steenkoude voeten en handen en zijn toen verkleumd naar huis gegaan.

Het is snel krokusvakantie. Veel mensen gaan op vakantie naar de sneeuw of naar de zon. Wij hebben onze kinderen van de groepen 8 gevraagd een rol uit te zoeken in de musical van 2010, genaamd De Trein. Dat gaat allemaal weer beginnen, best wel spannend. Verder is er natuurlijk het Atletiek gala op woensdag 24 maart in sporthal Harenkarspel. Nelina, David en ik willen er weer wat moois van maken. Toeschouwers zijn altijd welkom. De start is om 14.00 uur. De onderdelen zijn sprint-horden-speer-balstoten-hoogspringen en springen. We sluiten af met een spannende estafette, waarna we de prijzen gaan uitreiken.

We gaan de lente tegemoet en zien de dagen langer worden. Ook heel mooi na een lange winter!

De mazzel  
Theo Tesselaar

# Uitnodiging algemene ledenvergadering 29 maart 2010

Op **maandag 29 maart 2010** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur**. Uiteraard is deze vergadering in het clubgebouw.

## AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergaderingen van 30 maart 2009 (zie Noviteit maart 2010)
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 2009
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 2011
9. Voorstel tot contributieverhoging,  
€ 5,- per 1 januari 2011, wandelaars uitgezonderd
10. Bestuursverkiezing:  
    periodiek aftredend en herkiesbaar:                      Theo Tesselaar  
    periodiek aftredend en herkiesbaar                      Piet Stuyt



11. Rondvraag

12. Sluiting

Na afloop van de vergadering zal onze voorzitter Jos de Groot met lichtbeelden het een en ander vertellen over de Ruilverkaveling welke in de jaren 1968 tot 1976 het landschap in deze omgeving zo drastisch heeft veranderd.

De stukken op deze vergadering betrekking hebbende liggen voor de leden vanaf 15 maart 2010 ter inzage bij secretaris Sylvia Groen, Dergmeerweg 61 te Warmenhuizen.

## **Ledenvergadering,**

### **gehouden op 30 maart 2009 in de kantine van het clubgebouw.**

Aanwezig zijn de bestuursleden: Theo de Nijs, vice-voorzitter, Piet van der Welle, secretaris, Yvonne Boerdijk, penningmeester, Louis Suiker, Piet Stuyt, Piet Meijer, René de Nijs en Theo Tesselaar alsmede 26 leden. Afwezig zijn de bestuursleden: Jos de Groot, voorzitter, Nelina Bruin en Joop Notade Nijs

### **Opening**

Waarnemend voorzitter Theo de Nijs opent de vergadering. Hij deelt mede dat voorzitter Jos de Groot een raadsvergadering heeft en misschien nog komt.

### **Notulen**

De notulen van de vergadering van 31 maart 2008 worden onveranderd vastgesteld.

### **Ingekomen stukken en mededelingen**

Bestuursleden Joop Nota en Nelina Bruin zijn verhinderd.

Secretaris Piet van der Welle vraagt de mening over het benaderen van de leden met korte berichten middels e-mail. Dit is mede voortgekomen uit een gesprek met ouders van jeugdleden.

Marian Robert deelt mede, dat hiervan voor een aantal senioren al gebruik wordt gemaakt.

René de Nijs denkt e.e.a. vorm te geven in een soort nieuwsbrief. Unaniem wordt het idee gesteund.

### **Jaarverslag secretaris**

De secretaris leest het jaarverslag over 2008 voor. Dit verslag is voor Marian Robert aanleiding om mee te delen dat ook trainer Peter Robert erelid is.

### **Verslag kascommissie**

Namens de kascommissie brengt Kees van Wijk verslag uit. De financiële administratie heeft hij samen met Piet de Waard gecontroleerd en deze is in orde bevonden. Hij adviseert de penningmeester decharge te verlenen.

### **Financieel jaarverslag 2008**

De secretaris wijst naar het beeldscherm waarop de stukken worden gepresenteerd.

Truus Rood informeert naar de inkomsten onder kleding. De secretaris deelt mede dat dit betreft de terugontvangst van de kosten van door de vereniging op bestelling geleverde wedstrijdkleding. Onder de uitgaven zijn hiervoor de kosten opgenomen.

Verder vindt zij de afdracht wegens bondscontributie erg hoog.

De secretaris deelt mede dat er per lid een vast bedrag per jaar wordt afgedragen. Hieraan valt niet te ontkomen. Rinus Molenaar zegt dat de bondsafdracht bij de voetbal veel hoger is.

Kees van Wijk vraagt naar de afdracht voor de wandelaars. Volgens de secretaris is deze € 10,75.

Peter Robert stelt voor om iemand van de bond uit te nodigen voor een toelichting.

David van der Welle informeert de vergadering wat de Atletiekunie zoal voor deze afdracht doet, b.v. het organiseren van cursussen, kosten topatletiek wat toch een bepaalde uitstraling heeft waarvan de verenigingen ook profiteren.

Marian Robert mist een vergelijking met de cijfers van de begroting.

Jos Schalkwijk constateert dat de bouw van het clubhuis door de Stichting Sportaccommodaties is gebeurd. Hierdoor mist hij de financiële verantwoording hiervan. Hierop informeert bestuurslid Piet Meijer de vergadering over de kosten en de middelen welke hiervoor zijn aangewend.

Jan Houtenbos, voorzitter van de stichting, deelt nog mede, dat de stichting geen winst mag maken. Een eventueel voordelig resultaat komt ten goede aan de vereniging.

De jaarstukken worden hierna ongewijzigd goedgekeurd.

### **Benoeming kascommissie**

Kees van Wijk is aftredend. In zijn plaats wordt benoemd Rob Duvivier.

## **Begroting 2010**

Jos Schalkwijk merkt op dat de kosten van de accommodatie aanzienlijk hoger zijn geraamd. De secretaris deelt mede dat nog niet bekend is welk huurbedrag er betaald moet worden, maar dat in principe van het geraamde bedrag wordt uitgegaan.

Jan Berkhout ziet dat de kosten van de Atletiekunie lager zijn geraamd en die van de trainers hoger. De secretaris antwoordt dat zo nauwkeurig mogelijk is begroot op basis van de bekende gegevens. De kosten van training zijn wat hoger omdat enkele jeugdtrainers meer uren maken en verder omdat zij de benodigde diploma's hebben gehaald. Vervolgens wordt de begroting goedgekeurd.

## **Voorstel tot verkoop van het oude clubgebouw aan de ijsclub S.I.S.**

Jos Schalkwijk informeert naar de koopsom. De voorzitter deelt mede dat deze oorspronkelijk € 1,-- bedroeg, maar omdat er geen wisselgeld voorhanden was werd dit € 2,-- kosten koper. Een symbolisch bedrag, omdat eventuele sloopkosten aanzienlijk hoger zouden uitvallen.

Peter Robert informeert naar de oude materiaalberging.

Piet Meijer deelt mede dat we deze nog blijven gebruiken.

## **Bestuursverkiezing**

Overeenkomstig het voorstel wordt Joop Nota-de Nijs herkozen. Piet van der Welle is in verband met zijn leeftijd niet meer herkiesbaar. Aan zijn afscheid zal later op gepaste wijze aandacht worden geschonken. In zijn plaats stelt het bestuur voor om Sylvia Groen te benoemen. De vergadering gaat hiermee akkoord. De voorzitter feliciteert haar met de benoeming en heet haar welkom in het bestuur. Matthijs de Groot vraagt wie het wedstrijdsecretariaat nu op zich neemt.

Piet van der Welle deelt mede dat er nog een verdeling van taken binnen het bestuur zal plaats vinden.

Marian Robert vraagt om e.e.a. zoveel mogelijk bekend te maken.

## **Rondvraag**

Jos Schalkwijk constateert dat het aantal ereleden is verhoogd naar 2 en stelt voor om het aftredende bestuurslid Piet van der Welle ook te benoemen tot erelid. Onder applaus wordt dit voorstel door de vergadering ondersteund.

Matthijs de Groot beluisterde met verwondering in het jaarverslag van de secretaris dat de opkomst van de senioren mager was. De secretaris deelt mede dat dit gold voor het clubkampioenschap.

Verder doet Matthijs het voorstel om de leden die voor clubrecords in aanmerking denken te komen te verzoeken dit via een formulier zelf even te melden.

Hij vraagt of er al horden zijn besteld i.v.m. de organisatie van een wedstrijd met dit onderdeel tijdens het Schadenberg circuit. Piet Stuyt deelt mede, dat deze besteld zijn.

Verder wil Matthijs zich beschikbaar stellen voor het vervaardigen van de nieuwsbrief.

Joop Kooij vraagt of er al voldoende geregeld is op de nieuwe accommodatie m.b.t. EHBO-voorzieningen.

Piet Meijer deelt mede dat er tot nu toe alleen een goed gevulde EHBO-koffer is. Meer voorzieningen zijn nodig. De gemeente is bezig met een onderzoek naar plaatsing van defibrillators. Lukt dit niet dan heeft zich inmiddels al een sponsor voor aanschaf gemeld.

Peter Robert deelt mede dat deze dan ook bediend moet kunnen worden.

Henry Hoffman merkt op dat er bij veel bedrijven aandacht is voor deze zaak en stelt voor om goed te inventariseren wie er eventueel zo'n apparaat kan en mag bedienen.

Riet Pronk vraagt om in het clubblad de namen van de leden van de kantinecommissie op te nemen met telefoonnummers. Als er iets bijzonders wordt georganiseerd kan altijd iemand van de commissie benaderd worden.

Vervolgens sluit de voorzitter de vergadering. Hij bedankt alle aanwezigen voor hun inbreng.

Vastgesteld in de vergadering van

## Cursus Automatische Externe Defibrillator



Cursus Hartreanimatie en AED

Wat een spontane aanmeldingen en wat een enthousiaste mailtjes kreeg ik de afgelopen tijd.

Ik kreeg ook mailtjes van mensen, die de cursus al gevolgd hebben en al met een AED systeem om kunnen gaan.

Mijn voorstel is om deze mensen op een lijst te zetten en die naast het AED systeem op te hangen.

Er hebben zich tien mensen opgegeven voor de cursus reanimatie en AED.

Zij krijgen van mij binnenkort persoonlijk bericht over de datum en de plaats van de cursus. Deze zal, bijna op zeker, in onze accommodatie plaatsvinden. Ik ben momenteel in onderhandeling met de EHBO vereniging Warmenhuizen.

Als deze tien kanjers de cursus met goed gevolg afleggen en dat zal zeker gebeuren, dan hebben wij al dertien geregistreerde mensen die met ons nieuwe AED systeem om kunnen gaan. Wat een weelde!

Groet namens het bestuur van AV NOVA

Theo Tesselaar

---

## Aanmelding digitale nieuwsbrief

Het is sinds kort mogelijk is om via de Nova site in te schrijven voor een digitale nieuwsbrief. Het wordt een aanvulling op de Novakrant om b.v. prestaties van Nova atleten(kort)onder de aandacht te brengen, en om berichten over trainingen etc. rond te sturen.

Op de site kun je je aanmelden op dit moment zijn er al 19 aanmeldingen!!!

Groeten René

---

## Trainingspakkenwedstrijd zondag 11 april 2010

Zondag 11 april 2010 willen we een baanwedstrijd houden om alvast warm te draaien voor het zomerseizoen. Omdat het zo vroeg in het baanseizoen nog best fris kan zijn, sporten we in onze trainingspakken. We willen ook andere verenigingen voor deze wedstrijd uitnodigen.

Voor de pupillen wordt een driekamp georganiseerd met als afsluiting een 600 of 1000 meter. Voor de driekamp en de 600/1000 meter zijn prijzen te verdienen.

Mini/pup C en pup B: 40 meter, verspringen, balwerpen en 600/1000 meter

Pup A1: 60 meter, verspringen, kogelstoten en 1000 meter

Pup A2: 60 meter, hoogspringen, kogelstoten en 1000 meter

Voor de junioren B/C en D een meerkamp (sprint, werpnummer, springnummer en een lange afstand). De eerste drie van de meerkamp krijgen een prijs.

Jun D: sprint, verspringen, kogelstoten en 1000 meter

Jun C/B: sprint, hoogspringen, speerwerpen. MC 600 meter, de anderen 800 meter.

Wil je meedoen aan de trainingspakkenwedstrijd stuur dan vóór 5 april 2010 een mailtje naar Nelina Bruin: [nelina@kpnplanet.nl](mailto:nelina@kpnplanet.nl) met je naam en je geboortedatum.







## Pietpraat

Wat gaat de tijd toch snel. Hebben jullie daar ook last van? Maar van de andere kant mag de tijd nu ook wel wat snel gaan want dit koude weer begint toch wel een beetje te vervelen. Doe je 's morgens de gordijnen open en ziet het weer wit. Nu dat verdwijnt dan wel weer in de loop van de dag, maar toch nog niet helemaal. Ik fietste vanmiddag nog even een rondje en reed op de Schoorlse Zeeweg toch weer door de sneeuw. Wie snapte ik daar aan het trainen?

Jos Hoogeboom met zijn twee zonen Bas en Tom. Nu begrijp ik hoe het komt dat die twee kanjers in de scholierenloop eerste in hun leeftijdscategorie werden. Het zit in de genen en dan nog even een training met pa en zie het resultaat.

Ja, de Groet uit Schoorl Run zit er ook weer op. Zo aan het horen moest er wel wat geïmproviseerd worden i.v.m. de brand in de Blinkerd het afgelopen voorjaar. De tent was wel een oplossing maar lang niet voldoende. Enfin wellicht staat de sporthal er volgend jaar weer. Ook speelde de sneeuwval hier een rol. Er moest nogal wat geruimd worden de weken voor de loop, en zelfs op de dag zelf werd het nog weer even een beetje wit.

Ik mocht me met de scholierenloop bezig houden. Altijd weer een prachtig onderdeel. Naast alle administratieve bezigheden haalde ik ook de wisselbeker op bij de Torenschool. De winnaar van het schoolklassement vorig jaar. Moest volgens mij nog begraven worden.

Dus zonder erop te kijken met de beker naar Gerard Kamper in Alkmaar. Bleek dat 2009 er al stond. Enfin toch weer een lekker fietsritje. Leeftijd?? Voor zover ik het kan beoordelen liep alles verder wel goed. 's Middags nog bij de 10 km gekeken en nog wat Novaleden kunnen aanmoedigen, zowel vooraan als wat verder in het veld. Vader Bert Groen was best te spreken over het snelle lopen van zoon Alwin. Met een tijd van 31.16 was hij bijna een minuut sneller dan vorig jaar. Dochter Lisanne liep ook goed en kwam in 36.35 over de finish maar was minder snel dan vorig jaar. Ruim voor haar liep Manon Kruiver met 35.07 ook een prima wedstrijd.

Wat verder zag ik Petra Rol ook weer als vanouds lopen en ook Ilse Barsingerhorn liet zien dat zij een 10 km goed aan kan. Ook de anderen liepen goed, met uitzondering van Ingmar die wandelend voorbij kwam. Geen goed teken.

Het winterse weer was er ook oorzaak van dat er een aantal trainingen op de baan uitvielen. We hebben nog wel een keer geschoven, maar de sneeuw kwam steeds weer terug. Hadden we bij de aanleg van de baan toch maar aangedrongen op vloerverwarming. Uit een rapportage bij de gemeente over de gang van zaken rond dit object bleek dat er nog een bescheiden bedrag over was van het krediet van 1,2 miljoen euro. Ik kwam deze rapportage op het spoor uit de agenda voor de commissie Maatschappelijke Zaken zoals deze in het gemeentenuws stond aangekondigd. Mijn nieuwsgierigheid bracht mij ertoe de stukken

op het gemeentehuis eens door te nemen. Wat in de rapportage opviel was de vele "leermomenten" die genoemd werden. Ik denk dat wij er nog wel een paar aan toe hadden kunnen voegen. Niet zo'n sterk punt voor degenen die er beroepshalve bij betrokken waren. Enfin het resultaat telt zullen we maar stellen en dat is een prachtige atletiekaccommodatie.

In de herinnering van de redactie om de kopie tijdig aan te leveren kwam ik een nieuwe term tegen, t.w. Novarianen. Nog niet eerder gehoord, maar klinkt wel goed.

We gaan nu een rondje wandelen.

Tot de volgende keer Novarianen.

Piet van der Welle

## Schaatsen in Zweden

Ondanks de aanhoudende winterse omstandigheden hier in Nederland ben ik op 23 januari 2010 voor een weekje naar Orsa in Zweden afgereisd. Dit plaatsje, dat even boven Mora is gelegen, ligt zo'n 550 km ten noorden van Göteborg. Aangemoedigd door o.a. enthousiaste verhalen van schaatsers op de ijsbaan De Meent wilde ik ook weleens kennismaken met het schaatsen op één van de vele Zweedse meren. Met een bus vol "schaatsfanaten", waaronder de Nova-leden Margriet en Frank Kaandorp, bereikten we na 2 volle dagen ons hotel in Orsa. De eerste nacht hebben we met de Stena Line de oversteek van Kiel naar Göteborg gemaakt, inclusief een uitgebreid Noors buffet met heerlijke visgerechten. De hierbij gratis verstrekte drankjes maakten het niet alleen heel gezellig, maar ze waren ook bevorderlijk voor een goede nachtrust in een overigens zeer benauwde 4-persoons binnenhut.

Op de eerste dag in Orsa werden bij een temperatuur van -17 °C de eerste streken op het harde ijs van het Orsameer gezet. De plaatselijke ijsvereniging had met veel inzet een groot traject op het meer zo goed mogelijk sneeuwvrij gemaakt. De begeleiders (en organisatoren) van schaatschool "In Balans" gaven ons aanwijzingen hoe we onze techniek moesten aanpassen voor het schaatsen op natuurijs. Alle deelnemers beschikten over speciale schaatsen op hoge schoenen met Salomonbinding, die zeer geschikt en tevens heel gerieflijk zijn voor het schaatsen op natuurijs. Ik had het geluk dat ik deze schaatsen en schoenen van Jaap Nieuwland kon lenen. Het ijs was weliswaar zo'n halve meter dik, maar op vele plaatsen was natte sneeuw op het ijs aangevoren, waar je met de schaatsen door heen trapt. Je moest daardoor heel alert zijn en achterop zitten met het schaatsen. Het was redelijk vermoeiend, omdat je niet in je normale ritme kon komen met de handjes op de rug. Ja, ja zul je zeggen het is toch natuurijs.! Dat is ook wel zo, maar het had beslist beter gekund. De organisatie heeft in de afgelopen 9 jaar dat ze hier komen nog nooit zulk slecht ijs meegemaakt. Jammer !!

Op het einde van de week werd er een schaatsmarathon gehouden, waar alle deelnemers aan meededen. Vanaf 8 uur 's morgens kon er worden gestart bij een temperatuur van -12 °C. Ik kon



aanvankelijk nog met één van de voorste groepen meerijden, maar ik was me er gauw van bewust dat ik mijn tempo moest aanpassen om niet voortijd naar de "kloten" te gaan. Met een hechte groep van 5 man zijn we daarna verder gereden. Ik heb verschillende momenten gekend dat ik dacht: "vind ik dit nog wel leuk?" Ik kreeg niet alleen last van een verkrampte schouder, maar ook van een koude ..... De peptalks van de organisatoren en de versnaperingen in de "koek en zopie"-tent hebben me over het dooie punt geholpen. Uiteindelijk zijn we om 14.00 uur gestopt en hadden we meer dan 100 zware kilometers afgelegd. De wandeling terug naar het hotel was redelijk moeizaam, want het lijf protesteerde na deze inspanning.

De organisatie had een heel gevarieerd weekprogramma voor ons deelnemers opgesteld. 's Morgens stond er standaard schaatsen op het Orsameer op het programma. Na de lunch kon een ieder een keuze maken uit schaatsen, langlaufen, skiën, wandelen of .....Er waren 2 speciale daguitstapjes geregeld in de vorm van wandelen in de sneeuw met sneeuwschoenen en een ritje door de sneeuw op een slede getrokken door huskeyhonden. In de plaatsen waar deze

activiteiten werden georganiseerd lag een dik pak sneeuw van zo'n meter hoog. De bomen waren bedekt met een gigantische laag sneeuw, zodat geen streepje groen meer zichtbaar was. Een beeld zoals we dat kennen van kerstkaarten, waarbij het lijkt of de bomen zijn ondergedompeld in een grote

massa "poedersuiker". Omdat het hier nauwelijks waait, lag er op de elektriciteitsdraden zo'n 10 á 15 cm sneeuw.

Met een gids maakten we een wandeling door dit dikke pak sneeuw met sneeuwschoenen. Het was een heel geploeter door de maagdelijke sneeuw en op de steile afdalingen moest je goed balanceren om niet onderuit in de sneeuw te duikelen. Grote pret natuurlijk als er iemand "onderdook" in de sneeuw of als er een "handje" werd geholpen om iemand uit het evenwicht te brengen. Er zijn altijd wel een paar leden in een groep die lopen te "klooien", zo ook hier.

Ook de rit met de sledehonden was een bijzondere ervaring. Ondanks de bittere kou (- 25 °C !!) was de rit door de sprookjesachtige omgeving een geweldige belevenis. Nooit geweten dat een span van 10 honden een grote slede, met 4 volwassen mensen er op, met zo'n vaart door de bossen kon trekken. Ondanks mijn voorzorgsmaatregelen van extra kleding, muts, bivakmuts en skibril had ik toch een paar plekjes in mijn gezicht opgelopen met bevroeringsverschijnselen. Brrr !! De ijsmeester van de plaatselijke ijsvereniging had diezelfde nacht een minimumtemperatuur gemeten van -29 °C !!!

Voor mij persoonlijk was het een bijzondere belevenis om in het vlakbij gelegen stadje Mora de finishboog te zien van de Vasaloppet, die hier jaarlijks in februari wordt gehouden en eindigt. Dit is een klassieke langlauftocht van 90 km met vele duizenden deelnemers, waaraan ik in 1997 met een groep uit Warmenhuizen e.o. heb deelgenomen. Toen waren we nog jong en sterk !! Dit is een belevenis geweest, waar onderling nog heel lang en luidruchtig over is gesproken.

We hadden destijds 2 huisjes op een camping gehuurd. De bewoners Theo Hopman, Leo Suiker, Nico Pronk en Jan Karsten bivakkeerden in huisje 1, dat door de bewoners Marian en Peter Robert, en Loes en Louis Suiker van het andere huisje badinerend "de schuur" genoemd. Overdag vermaakten we ons met een dagelijkse langlauftocht in de prachtige omgeving. Op culinair gebied werd de lat niet al te hoog gelegd, wij vonden het allang goed als het maar veel en voedzaam was. Het was voor ons ook een bijzondere ervaring om na het gebruik van onze inpandige sauna een afkoelende duik buiten in de sneeuw te nemen. Ik krijg er nog de rillingen van als ik daar aan terugdenk. Brrrrrrr.. Er werden toen uiteraard ook boeiende verhalen verteld als we 's avonds van onze meegebrachte drankjes nipten. Dit kwam zo vaak voor dat de drankvoorraad behoorlijk was geslonken vóór de andere groep was aangekomen. Zij waren namelijk een week later aangekomen. Ik weet me nog heel goed te herinneren dat Theo Hopman ons een verhaal vertelde over één van zijn strooptochten in zijn jongensjaren naar kippen (of waren het fazanten?). Hij herhaalde voor ons de nu legendarische geworden woorden, die hij uitte bij het vangen van die beesten: "jooj draai om, draai om", oftewel hoe hij deze leuke diertjes naar de eeuwige jachtvelden leidde. Hij kreeg helemaal een woeste blik in de ogen (killers-instinct?). Diezelfde Theo verkeerde toen nog in een bloedvorm, want als oudste van onze groep, was hij wel de eerste van ons die over de finish gleed. Alhoewel hij tot het gaatje was gegaan, had hij ons allen wel een kunstje geflikt. Wij wisten weer wat onze plaats was binnen de groep. Het zijn dierbare herinneringen.

Grote waardering heb ik voor de organisatie van schaatsschool "In Balans" uit Alkmaar, die er alles aan heeft gedaan om het de deelnemers enorm naar hun zin te maken met een gevarieerd programma. Een aanrader om een keer mee te maken!!! Het was een heel bijzondere ervaring om in zo'n sprookjesachtige, winterse omgeving te verkeren, met zoveel rust, stilte en schone lucht. Hier kom je echt tot rust en tot jezelf. De mensen leven hier in harmonie met hun omgeving en stralen dit ook uit. Zweden is een zeer boeiend land met heel veel natuur en een beschaafde bevolking.

Jan Karsten

## Herinneringen aan Theo Hopman

In 1970 ging ik voor het eerst mee naar de zondagmorgentraining, start bij het Praathuis achter de Roode Leeuw in Schoorl. Fiets tegen een kastanjeboom aan, droog shirtje verbergen voor de terugweg. Daar was het waar ik Theo voor het eerst heb ontmoet.

Het waren wel sportmensen waar je tegen op keek, zoals Theo, Tinus Roozendaal, Louw Groot, Jan Keesom, Wim Ligthart, Kees Modder, Theo de Nijs, ik zal er nog wel een paar vergeten. Allemaal mensen die hun sporen in de sport op diverse terreinen al verdiend hadden.

Er werd verzameld bij de veldjes, waar werd gerekt, en wat oefeningen werden gedaan en het wereldnieuws van de afgelopen week werd doorgenomen. Dan richting Bergen, Sparrelaan of Verbrande Pan en het strand.

De zondagmorgengroep kwam uit de hele Regio, van Nieuwe Niedorp tot Egmond, dat alles om te trainen in dit fantastische duingebied tussen Egmond en Camperduin. Allen die moeten opgeven doen dit met pijn in het hart. Er wordt nog steeds gelopen op zondagmorgen, maar de groep wordt kleiner en kleiner....

Theo was ook onze voorman als het ging om voorbereidingen voor een wintertriathlon of een langlaufwedstrijd. Hij gaf speciale training in de duinen, er moest zelfs geskied worden op dennenaalden. En niet te vergeten het krachthonk aan de Belkmerweg. Tegenwoordig betaal je een vermogen voor apparaten in een krachthonk, Theo had zo zijn eigen systemen in de koelcel. Een emmer met zand, een katrol en trekken maar. Een tapijt als parcours in de schuur, kunstkerstbomen erlangs en droogoefeningen doen voor het langlaufen.

Er kwam bij Nova een Sportief Wandelgroep, waar ook Theo deel van uit maakte. Na verloop van tijd nam Theo regelmatig de trainingen over, wat hij op zijn geheel eigen wijze deed. Met zijn kennis van het duingebied kwam de groep op plaatsen waar zij nog nooit geweest waren.

Theo werd gevraagd of het niet iets voor Tiny zou kunnen zijn. Theo zei daar nooit zo veel op. Maar eens bij Tiny geïnformeerd, bleek dat Theo vond dat Tiny het niet bij zou kunnen houden. Ik heb Tiny toch over weten te halen en Tiny, je bent een supertalent, samen hebben jullie nog jaren genoten van de duintrainingen op de maandagmorgen.

In 2003 deed Nordic Walking zijn intrede, iets wat Theo al jaren daarvoor gebruikte als langlauftraining. Er kwam een aparte Nova-NW-groep, waarvoor trainers nodig waren. Theo nam dit op zich, hij kreeg van de vereniging speciale stokken, deze heeft hij nooit gebruikt, hij maakte ze zelf van oude langlaufstokken, die waren volgens hem goed genoeg... Dat nieuwe spul hoefde hij niet.

Langzaam maar zeker moest Theo de training overlaten aan Jan, Leo en Louis en deed steeds vaker een stapje terug.

Theo als sportman had ik al respect voor je. Je hebt ons met langlaufen veel geleerd. Als trainer gaf je mij gevraagd en ongevraagd advies. Bij jouw Sportief-Wandelaars was je een Topper.

Heel veel respect heb ik hoe je door je ziekteproces van de laatste jaren gegaan bent. Steeds een stapje terug doen en dat dan ook weer aanvaarden. En vervolgens weer verder met wat je nog wel kon..... We waren altijd welkom bij je thuis, altijd belangstellend tot het laatst aan toe. Hiervoor heb ik diep, diep respect!

Tot slot wil ik zeker de gastvrijheid van Tiny noemen, Even erin en eruit zat er nooit in. Altijd koffie, altijd wat lekkers, niets was je teveel.

Namens alle Novaleden: Bedankt

Peter

## DE GROTE BEER

17 Januari, bosloop Nova in de Schoorlse duinen.

Het parcours ligt er belabberd bij. Een dikke laag papperige sneeuw waar doorheen geploegd moest worden, zorgt ervoor dat het voor P. v.d. Welle een bijna onmogelijke missie wordt om het parcours per fiets beladen met afzetmateriaal behoorlijk uit te zetten.

Wijsselijk besluit hij dan ook om ter plekke het parcours in te korten. Ietsje korter dus maar daarom niet minder zwaar.

Het was dus baggeren en ploeteren voor iedereen die erbij betrokken was.

Eindelijk de finish en de stem van speaker Jos die me vraagt of ik me even wil melden bij de tent op het plein voor het klimduin.

Hier werd ik alleraardigst ontvangen door een mevrouw die me koffie aanbood en vroeg of ik mee wou werken aan een enquête in het kader van de actieve sporters op latere leeftijd.

Een tikkeltje vereerd en argeloos beantwoordde ik alle vragen met als laatste: Wat vindt U van doping?

Fel zei ik dat alle sporters die zich hiermee inlaten een schande zijn voor hun omgeving en onmiddellijk geschorst dienden te worden.

De mevrouw glimlachte minzaam en vroeg of ik zonder enige verplichting bereid was een urinemonster af te geven, en dat gebeurde.

Zondag 18 januari halve marathon Schoorl. Ruim op tijd in het startvak, uitstekend loopweer, het schot valt en hup daar gaat ie dan.

Rustig beginnen in de massa waar gaandeweg wat ruimte in begint te komen.

Hier en daar aanmoedelingen vanaf de kant, wat het altijd goed doet.

Ver over de helft bij Schoorl aan Zee hoor ik opeens een zovend geluid, wat geklepper, en een bekende stem.

Ik kan het niet lokaliseren, niet links, rechts of voor me uit. Zak wat terug in tempo, concentreer me, en daar hoor ik het weer. Het leek wel wat op een koppel ganzen die overvlogen.

Kom op Smitje, een beetje deurstappen hoor, zo heb ik je dat niet leert. Je weet het, gang is alles.

Mijn blik gaat omhoog, en wat zie ik, een langlaufer in vuurrode outfit, die over de wolken stuift, en met een brede glimlach zijn muts afdoet, zwaaiend naar ons beneden.

Hallucineer ik nu of is het echt zo?

Het gaf me weer extra kracht en roep omhoog: Theo, hoe kom je nou dan die ski's daarboven?

Ja joy, een Hopman geeft het nooit zo gauw op. Dit had ik al geregeld met de jongens en die hebben alles meegegeven in mijn kist.

Zo ken ik hier mooi blijven trainen. Maar ik ga weer verder aan mijn rondje melkwegstelsel, het steelpannetje en de kleine beer heb ik al gehad. Dus nu via de poolster op naar de grote beer. Iedereen de groeten en tot ziens hoor.

In trance kwam ik over de finish waar ik me weer moest melden bij dezelfde mevrouw die nu een stuk minder vriendelijk overkwam.

Het bleek dat ik een abnormale hoge concentratie morfine in mijn lijf had zitten tijdens de afgelopen bosloop van Schoorl.

Heeft U daar misschien een plausibele verklaring voor?

Trillend zat ik voor het tribunaal en bekende dat ik bij de plaatselijke apotheek een grote hoeveelheid morfine moest ophalen voor mijn Anneke die met een kaakontsteking te kampen had. Stiekem nam ik ook wat van dat spul maar had nooit over de gevolgen nagedacht.

Mijn hele carrière naar de knoppen en schorsing voor het leven, die straf heb je verdiend sprak men uit.

Nee, brulde ik badend in het zweet en gaf een sprong omhoog. Wat doe je allemaal, zei Anneke, leg toch eens een beetje rustig. Klaar wakker was ik. Godzij dank een droom, maar een droom die ik voor geen goud zou willen missen.

Smitje



## Heren Competitieteam 2010

Het is alweer begin maart, dus als de volgende Noviteit verschijnt is de competitie al begonnen. Zeker is dat we ons beste beentje voor gaan zetten om in het jaar van het 30 jarig bestaan van Nova goede resultaten te gaan neerzetten. Ook is bekend geworden dat de dames de stoute schoenen hebben aangetrokken en een team hebben opgericht. Gezellig! Dat wordt een feestje deze zomer.

Het is fantastisch dat we dit jaar dichtbij mogen sporten. We zitten net als de dames in poule 34 en de wedstrijden zijn de volgende.

25 april bij DEM Beverwijk

9 mei bij AV Castricum

6 juni bij Hylas in Alkmaar

De af te werken onderdelen zullen dezelfde zijn als voorgaande jaren.

Nu hopen we dat de veteranen volgend jaar ook gaan volgen. Met Nederlands kampioen verspringen Willem, Piet Stuijt, Dirk-Jan, Jan Berkhout, Ad, Jorg, Martin en vele anderen is er een ijzersterk team op te stellen. Wel moeten deze mannen dan natuurlijk een dubbele competitie draaien, want wij hopen natuurlijk dat het seniorenteam ook op hen kan rekenen.

Wel zit ik nog boordevol vragen:

- Waarom werkt Leon een duurloop af in Heerhugowaard-zuid? Ben je verhuisd?
- Zetten Jesse Smit en Lars Dignum hun fantastisch wintertrainingen om in baanresultaten? Zij liepen namelijk menig senior-atleet los op Schoorlse heuvels.
- Heeft Tiemen inmiddels een korte broek aangeschaft om zijn basisplaats op de 100m deze zomer te claimen?
- Is Hugo net zo flexibel als vorig jaar?
- Komt Bram ons weer versterken?
- Nemen Jim en Alwin de competitiewedstrijden op in hun drukke schema?
- Is Rob volledig hersteld van de reeks blessures die hem het laatste jaar teisterden?
- Geeft Willem de snelle baan in Beverwijk een Nederlands record terug?
- Gaat René of Jorg de meeste punten halen voor het team dit jaar?

Ben je man/jongen, B-junior of ouder en wil je wel of niet meedoen aan de competitie dit jaar? Of ben je in het bezit van Jury-diploma of wil je ons gewoon supporten (kortom iedereen)? Laat even weten hoe het staat met de blessures, je seizoensplanning en wanneer je voor welk onderdeel beschikbaar bent. Bij voorkeur per e-mail, maar bellen mag ook.

Ik heb er zin in.

Groeten, Matthijs

06-41251349 / [t\\_ice79@hotmail.com](mailto:t_ice79@hotmail.com) / en allerlei andere e-mail-adressen



## Ontbijtloop 14 maart

De succesvolle ontbijtloop start om 9.00 uur en kost € 2,50, van tevoren opgeven bij Peter en Marian [Peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:Peter_marian_robert@planet.nl) of tel. 0226 393338.

## Voorjaarswandeling

Zondag 2 mei is de jaarlijkse voorjaarswandeling. En wel in de buurt van Haarlem, Spaarnwoude, Spaarndam, Velsbroek. De route is 21,5 km lang en voert ons langs de Veerplas, De Mooie Nel, Westbroekplas, ook komen we langs verschillende forten.

Vertrek om 9 uur bij de Novabaan, opgeven bij ons:  
[Peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:Peter_marian_robert@planet.nl) of tel. 0226 393338.

## Weekend uit van 16-18 april

Er zijn nog plaatsen vrij. Opgeven bij ons:  
[Peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:Peter_marian_robert@planet.nl) of tel. 0226 393338



## Coopertest

Donderdag 22 april a.s. wordt weer een Coopertest georganiseerd. Als je zo na de winter wilt weten hoe het is gesteld met de conditie, test deze dan op 22 april !

Anmelden op de Nova-accomodatie aan de Oostwal om 19.30 uur. De warming-up wordt gezamenlijk gedaan. Deelname is gratis.

Informatie: Peter; tel. 0226 393338

## Wandeltest.

Op zaterdag 24 april wordt een wandeltest georganiseerd. Middels deze test wordt je conditie gemeten. Je loopt 2 km, de tijd die je er over doet, in relatie tot je hartslag, je gewicht en je leeftijd geeft de conditie weer. Na afloop krijg je een overzicht hoe het met je conditie is gesteld.

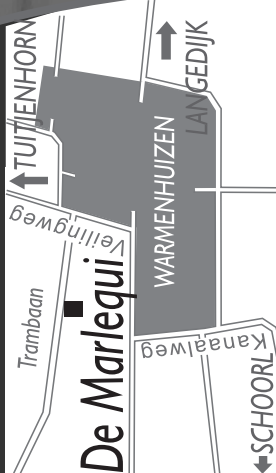
De test vindt plaats op de accommodatie van Nova. Om 9 uur verzamelen we, gevolgd door de warming-up. Om 9.30 uur wordt gestart, verwachting is dat we rond 10.30 uur klaar zijn. Daarna nog lekker even nazitten in het clubgebouw.

Informatie: Peter; tel. 0226 393338

## Wintercompetitie

Regelmatig krijgen we op- en aanmerkingen dat Novaleden niet in de uitslagen/tussenstand zijn opgenomen. Oorzaak is onder andere dat leden niet in de clubkleding lopen, maar ook dat zij meedoen bij de GUS-run, en zich niet inschrijven onder de vlag van NOVA. Kortom, heb je meegedaan en je mist wintercompetitie- punten meld je dan bij ons.





## Het voorjaar breekt aan op de Marlequi !!

Elk seizoen is er op Tuinderij De Marlequi wat te doen. Wij organiseren voor groepen van 5 tot 80 personen arrangementen naar wens. Voor al uw kinderfeestjes, familie-, vrienden-, of bedrijfsuitjes hebben wij een gevarieerd programma op onze tuinderij. Dit kan zijn zowel sportief als creatief op en rondom ons bedrijf. Wij werken ook in samenwerking met restaurant "De Ooievaar". Gedurende het hele jaar kunt u bij ons een Restinn [hotelkamer] huren. Misschien leuk om cadeau te doen.

In Februari is het weer zover. Dan starten we met de verkoop van de voorjaarsbloeiers en bollen-op-pot. Kom eens langs en bekijk de leuke creaties die kant en klaar te koop zijn. Heeft u ook zoveel lege bakjes, mandjes, gaasbakken staan in uw tuin of garage? Laat die dan door ons vullen met de mooiste creaties van verse narcisjes, viooltjes, enz.. Dat kan elke zaterdag van 09.00 tot 17.00 uur. U kunt u eigen kleuren combinaties kiezen. Met de verkoop van onze voorjaarsproducten gaan wij door zolang de voorraad strekt.

Het hele jaar door doen wij ook kinderfeestjes. Dit voorjaar kunnen de kinderen kiezen uit:

- Schilderen op doek.
- Betonschilderen en patineren.
- Voorjaarspotje opmaken met voorjaarsbloeiër.
- Frisbeegolf [vanaf 8 personen].

Onze nieuwsbrief ontvangen 4 x per jaar?  
Mail dan even naar [info@marlequi.nl](mailto:info@marlequi.nl).  
Voor alle informatie kunt u kijken op [www.marlequi.nl](http://www.marlequi.nl)

Graag tot ziens bij Koos en Margit Dekker.

**"Het smakelijkste ommetje van Warmenhuizen"**  
Koffie met gebak, een wandeltocht, een activiteit naar keuze op de tuinderij en aansluitend een heerlijk diner in restaurant "De Ooievaar"



## Bosloop 17 januari 2010

In de vorige Noviteit schreef ik over mijn ervaringen met de afgelaste bosloop van 20 december 2009. Ook de tweede bosloop van dit winterseizoen is weer een verhaal apart.

Het was nog steeds winter en veel sneeuw, dus direct de vraag laten we de bosloop doorgaan? Als je de ingezonden stukken in de krant lees van teleurgestelde lopers over het afdassen van de halve marathon in Egmond denk je al gauw laat maar doorgaan, dan komen de echte diehards ook eens aan hun trekken. Voor alle zekerheid trokken Piet Meijer en ik er zaterdag op uit om een stukje van het parkoers te verkennen. Veel sneeuw, maar verder goed te lopen en we fietsten ook zo de Schoorlse Zeeweg een stuk op. Onze conclusie: ut gaat deur. Dus nog een extra vermelding op de Novasite om twijfelaars naar Schoorl te trekken. Ook in verschillende kranten stond al een berichtje en verder ontvingen we de nodige telefoontjes. Iedereen blij.

Zaterdagavond toch nog weer een aardige sneeuwbuï, maar zondagmorgen zag de grote weg er redelijk schoon uit. Vroeg op pad want ik breng hier en daar in het bos altijd nog wat lint aan voor de goede route. Het begin was al moeilijk want op de klinkers in de Doorbraak ging ik al onderuit, wat was het daar glad.

In Schoorl leek het allemaal vrij goed te zijn tot ik aan het begin van de Zeeweg was. Door de dooi en de nieuwe sneeuw was de weg voor mij niet te fietsen. In de hoop dat het verder wat beter zou zijn ging ik toch maar door met de bepakte fiets (paaltjes en lint) aan de hand. Bij de speelkuil had ik het eigenlijk wel gezien. Wandelen ging nog wel wat, maar de fiets voortduwen was geen pretje. Ik had mezelf nog een taak toebedeeld, n.l. na het uitzetten met de laatste loper mee zodat de posten weer naar huis konden. Maar op deze manier zou ik nooit op tijd terug zijn. Gelukkig had ik deze keer eens mijn mobiel mee, dus voorzitter Jos gebeld en gevraagd of hij iemand anders als laatste loper wilde aanwijzen en hem verder geïnformeerd over mijn niet zo prettige ervaringen. Daarna ging ik toch maar door in de hoop dat het op de Nieuweweg beter zou zijn. Nu vergeet het maar, dus lopen naar Groet over deze weg. Het achterwiel raakte door de losse sneeuw geblokkeerd, dus een stukje achteruit. Sneeuw viel er dan af en weer verder. Bijna uitgeput kwam ik aan het eind van de Nieuweweg. Hoe verder vroeg ik mij af? Ik zag nog maar 1 oplossing. Het parkoers inkorten en de lopers niet via de Baaknolweg laten lopen, maar via de Nieuweweg. Dus even gewacht en toen kwam een groepje wandelaars met Marjan Robert er al aan. Ik had de verderop staande posten Joop Tesselaar en Jan Houtenbos echter nog niet zien langskomen en door het inkorten van de loop stonden die daar misschien voor ..... Dus nam Marjan de lange route en zou hun informeren. Dat kwam goed. Sorry Joop en Jan. Gelukkig kwam post Felix er ook snel aan en kon hij de lopers de goede kant op sturen. We stonden nog te overleggen toen Hans Bader, de 1e loper, er al aan kwam. Echter zonder voorfietser. Hoe kan dat nu? Gelukkig kwam Gerben even later nog net voor de 2<sup>e</sup> loper, Peter Tas, maar wat had hij het zwaar. Ik zo snel mogelijk kijken of de volgende post er was, dus rennen. Dat duurde niet lang. De loopconditie is inmiddels aardig afgezaakt. Marjan Houtenbos stond goed op haar post dus werd er gelukkig niet fout gelopen.

Weer terug lopend kwam Marieke Brakkee eraan met het bericht dat zij de laatste loper was. Jos had dus het juiste lid gevonden.

Op de fiets terug naar het Klimduin via de grote weg was daarna een eitje, maar ik was toch wel aardig uitgewoond ontdekte ik toen ik 's middags naar de t.v. zat te kijken.

Maar alles was weer op z'n pootjes terechtgekomen wat wel weer een stukje voldoening gaf. Het aantal deelnemers viel nog niet eens tegen, meestal is de 2<sup>e</sup> bosloop een stuk minder dan de eerste en nu speelde het slechte parkoers toch ook nog wel een rol.

Een woord van dank aan onze trouwe medewerkers die toch steeds weer bereid zijn om een post in het bos- en duingebied te bezetten, weer of geen weer, is zeker op zijn plaats. Zonder hun medewerking is het niet mogelijk om dergelijke evenementen te organiseren.

Piet van der Welle



## Pupillencompetitie 2010

Ook deze zomer is er voor de pupillen weer een competitie, en wel voor:

Pupillen C (geboren in 2002)

Pupillen B ( geboren in 2001)

Pupillen A ( geboren in 2000 en 1999)

ook minipupillen (geboren in 2003) mogen meedoen. Zij doen mee met de pupillen C.

De competitie bestaat uit 3 voorronden welke worden gehouden op:

Zaterdag 17 april bij Trias in Heiloo

Zaterdag 5 juni bij Hera in Heerhugowaard

Zaterdag 26 juni bij De Noordkop in Den Helder

Op basis van de beste 2 resultaten kan er eventueel mee worden gedaan aan de finale, die is op 18 september bij AAC in Amsterdam.

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

Opgave kan bij voorkeur per E-mail, adres: [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl) ; telefonisch mag ook, telefoon: 0226-39 5688; als derde mogelijkheid: door onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij **Cor Wabeke, Leeuwerikstraat 1 te Warmenhuizen**.

Communicatie per E-mail verdient écht de voorkeur daar ik dan ook alle informatie vlot per mail kan versturen.:

Opgeven kan tot ca. 1 april. De vereniging betaalt het inschrijfgeld van 3,50 euro. Geef daarom bijtijds aan als je niet mee kunt, dit scheelt de vereniging geld. Als je binnen 1 week vóór de wedstrijd afzegt (behalve in geval van overmacht) zal je worden gevraagd de kosten, die dan al zijn betaald, terug te betalen aan NOVA.

Voor vervoer/ begeleiding doen wij een beroep op de ouders. Geef op de mail s.v.p. aan of je kunt rijden en/of een groepje begeleiden. Opgeven daartoe kan ook op de aanmeldingsstrook. Als iedereen tenminste 1 datum opgeeft om te rijden/begeleiden kunnen we tot een redelijke verdeling komen. De wedstrijden beginnen om 11.00 uur. De eindtijd is afhankelijk van de organiserende vereniging. Informatie over de pupillencompetitie kunt u vinden op [www.atletiekcompetities.nl](http://www.atletiekcompetities.nl)

Aanmeldingstrook (inleveren: Cor Wabeke, Leeuwerikstraat 1, email: [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl), , telefoon 0226-395688)

Naam:.....

Adres:.....

Woonplaats:.....

Telefoonnummer:.....

Geboortedatum:.....

	Doet mee	Rijden	Begeleiden
Zaterdag 17 april naar Heiloo	0	0	0
Zaterdag 6 juni naar Alkmaar	0	0	0
Zaterdag 27 juni naar Den Helder	0	0	0

## Jaarkalender AV Nova 2010

datum	dag	wat	wie	waar	aan- spreekpunt
Januari					
3 jan	zon	ronde nova baan	jeugd	Nova	
9 jan	zat	crosscompetitie	jeugd	A.Paulowna	
17 jan	zon	bosloop	allen	Schoorl	
Februari					
13 febr	zat	cross competitie	jeugd	Castricum	J.C.
14 febr	zon	groet uit Schoorl	allen	Schoorl	
28 febr	zon	achterevolgingsloop	senioren	Groet	Peter
Maart					
7 mrt	zon	ontbijtloop	jeugd	Nova	J.C.
14 mrt	zon	ontbijtloop	senioren	Nova	Peter
20 mrt	zat	finale cross competitie	jeugd	AVW	J.C.
24 mrt	woe	atletiek gala	basisschool	Nova	
28 mrt	zon	clubcross	allen	(voor groepen 7 en 8) nova	Theo
April					
2 april	vrij	vrijdagavondwedstrijd	jeugd	Nova	J.C.
11 april	zon	trainingspakken wedstrijd	jeugd	Nova	BWC
16 april	vrij	schadebergcircuit	sen/jun a/b	SV Noordkop	
16 tm 18 april		trainingsweekend	senioren	Markelo	
17 april	zat	1 <sup>e</sup> wedst pupillencomp	pupillen	Trias	J.C.
19 tm 23 april	maan/vrij	wandel avond 4daagse	allen	Nova	
22 april	do	Coopertest	allen	Nova	Peter
23 april	vrij	schadebergcircuit	sen/jun a/b	AV Hylas	
24 april	zat	Wandeltest	Wandelaars	Nova	Peter
24 april	zat	1 <sup>e</sup> junioren C/D competitie	junioren c/d	AV Hollandia	J.C.
25 april	zon	1 <sup>e</sup> senioren competitie	senioren	DEM	
Mei					
9 mei	zon	2e senioren competitie	senioren	AV Catricum	
16 mei	zon	1 <sup>e</sup> junioren B competitie	junioren b	Atos	J.C.
21 mei	vrij	vrijdagavondwedstrijd	jeugd	Nova	J.C.
28 mei	vrij	schadebergcircuit	sen/jun ab	S.A.V.	
29 mei	zat	2 <sup>e</sup> junioren C/D competitie	junioren b	Lygurgus	J.C.
31 mei	maa	sportweek atletiek		Nova	Rene
Juni					
? juni		Coopertest			Peter
		<i>houd de noviteit in gaten voor precieze data</i>		Nova	
5 juni	zat	2 <sup>e</sup> pup. Competitie	pupillen	AV Hera	J.C.
6 juni	zon	3 <sup>e</sup> senioren competitie	senioren	Hylas	J.C.
11 juni	vrij	schadebergcircuit	sen/ jun a/b	AV Hera	
12 juni	zat	sponsortocht rabobank	allen	Nova	
13 juni	zon	2 <sup>e</sup> junioren B competitie	junioren b	Trias	J.C.
19 juni	za	gebiedsfinale CD competitie	junioren c/d	N.B.	J.C.
26 juni	zat	3 <sup>e</sup> pupillen competitie	pupillen	Noordkop	J.C.

## Van harte gefeliciteerd alle jarigen van maart en april

### Maart

01 Ger Schrijver  
 01 Emil Kuijs  
 01 John Vader  
 04 Luud Hooghiemstra  
 04 Jasper Kroes  
 04 Youri Dekker  
 08 Jean-Paul Aubrun  
 08 Stijn Kruijer  
 10 Joop Kooij  
 11 Lonneke Tas  
 12 Do Pronk  
 12 Jeroen Gruijs  
 13 Tannes Kruijer  
 13 Marianne Houtenbos  
 13 Gertruud Hoogeveen  
 14 Jim Kruiver  
 14 Joke de Nijs  
 14 Riauna Wilckens  
 14 André Oudhuis  
 14 Linda Blommaart  
 15 Sam de Nijs  
 19 Max Beemsterboer  
 20 Mandy Moerland  
 22 Ad Ligthart  
 23 Joerie Church  
 24 Peter Brakenhoff  
 27 Reinier Hooiveld  
 28 Karin Dekker  
 29 Esme Binnekamp  
 29 Milan Aarssen  
 30 Jan Dekker  
 30 Ilse Leegwater  
 30 Lieke Bruin  
 30 Valentijn Albers  
 31 Annabel Strijbis



01 Arie Smit  
 01 Christa van Driel  
 02 Evaline van West-Ramack  
 03 Esther van den Busken  
 03 Margret de Boer  
 04 Jan de Nijs  
 05 Storm Epke  
 05 Jan Karsten  
 05 Maaïke Ruijter  
 05 Esther Spruit  
 06 Sandra Jansen  
 08 Aris Beers  
 09 Ton Smits  
 10 Herma Hofmann  
 10 Pieter Dekker  
 11 Ineke Horio  
 14 Lisanne Schoone  
 15 Rinus Molenaar  
 15 Jens Pronk  
 15 Mireille Ligthart  
 16 Marianne de Groot  
 16 Mats Dekker  
 16 Sara Prins  
 16 Mick van der Velden  
 17 Louis van den Berg  
 17 Carlo Zutt  
 18 Anita Dekker  
 18 Vince Laan  
 18 José Been  
 20 Annebeth Ligthart  
 23 Janine van Baar  
 24 Hennie Klaver  
 25 Thea Keijzer  
 26 Elly Mosch  
 27 Annelies Smit  
 28 Papijn van Perge  
 28 Nynke Barsingerhorn  
 28 Rochus van Perge  
 29 Antoinette Visser  
 30 Ron Janssen

### April

#### Nieuwe leden:

Bas Hoogeboom  
 Scott Boekel  
 Christa van Driel  
 Jur Entes  
 Hennie Veenstra  
 Liesbeth Meeussen  
 Karin Kruijer-Kleverlaan

Kelly Schouten  
 Hans Bouwes  
 Sharen Karsten  
 F. Dekker  
 Gérard Bosch  
 Tina Schouten-Kooij





## Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?

Stam Rietveld

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

11 in Luitpolderhorn

Op welke school zit je?

St. Barbara

Wat wil je later worden?

iets waar je veel geld mee verdient

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

4 jaar de trainingen

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

Maaike - Else ze zijn altijd vrolijk

Wat is jouw favoriete onderdeel?

1000 meter en cross

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

mijn eigen verbetering en meakven

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

Usain Bolt

Wat is jouw favoriete tv-programma?

Van alles en nog wat

Wat is je mooiste CD?

iets van Guus m

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

Alvin en de chipmunks 2

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

Kruisnacht in spijkerbroek spannend

Heb je nog meer hobby's?

Voetballen, skien, zwemmen

Waar heb je een grote hekel aan?

lang stilzitten

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

Jeroen Swinkels



## Groet uit School Run

Zondag 14 februari 2010 was weer de Groet uit School Run. Een belangrijk onderdeel van dit evenement was ook nu weer de scholierenloop. Hieraan deden ruim 400 leerlingen van de basisscholen uit Bergen, School, Warmenhuizen, Tuitjenhorn en wijde omgeving mee. Voor Nova is bijzonder leuk dat zoveel van haar leden de eer van hun school hoog moesten houden en dat ze nu eens tegen elkaar moesten strijden. Iedereen liep hetzelfde rondje van ruim 1200 meter en het was een prachtig gezicht hoe ook de allerjongsten hun best deden om deze afstand, al of niet vergezeld van vader of moeder, zo snel mogelijk af te leggen.

Er waren individuele prijzen voor de eerste 3 jongens en meisjes per leeftijdscategorie, terwijl er ook een scholenklassement werd opgemaakt waar de best geklasseerden voor konden scoren. Veel ouders van Novaleden hielpen om het geheel in goede banen te lijden. De prijsuitreiking was dit keer in de R.K. kerk vlak bij start en finish. Het was een noodgreep i.v.m. de brand welke vorig jaar de Blinkerd teisterde, maar wel een gelukkige. Eigenlijk een prima locatie voor een prijsuitreiking. Uiteraard moest er wel wat veranderd worden in de kerk dus wel wat extra werk, maar we kregen prima medewerking. Zelfs pastor van Diepen liep na afloop mee te sjouwen om alles weer op de goede plaats te krijgen. Misschien volgend jaar weer?

Hier de uitslagen:

### Meisjes 4, 5 en 6 jaar

1. Meike Kruijer	St. Barbaraschool	6.31
2. Femke Wabeke	Torenvenschool	7.38
3. Julia Vroom	Teun de Jager	7.43

### Jongens 4, 5 en 6 jaar

1. Bas Hoogeboom	Torenvenschool	6.00
2. Tommy Pastoor	Groeterschool	6.09
3. Erik Rademakers	Torenvenschool	6.28

### Meisjes 7 en 8 jaar

1. Esmee Binnenkamp	de Regenboog	5.59
2. Stijn Kruijer	St. Vincentiuschool	6.01
3. Linda Schipper	Theresiaschool	6.25

### Jongens 7 en 8 jaar

1. Tom Hoogeboom	Torenvenschool	5.04
2. Carlo Klaver	St. Vincentiuschool	5.31
3. Juul Vrasdonk	d'Oosterkim	5.32

### Meisjes 9 en 10 jaar

1. Carlien Wabeke	Torenvenschool	4.41
2. Bregje Dekker	St. Barbaraschool	5.00
3. Dianna Conijn	Spoorbuurtschool	5.23

### Jongens 9 en 10 jaar

1. Bastiaan Church	Torenvenschool	4.53
2. Marc Rademakers	Torenvenschool	4.54
3. Swen Dekker	St. Vincentiuschool	5.05

### Meisjes 11 en 12 jaar

1. Sophie Aubrun	St. Barbaraschool	5.27
2. Lies Beers	Torenvenschool	5.34
3. Karin Kramer	Petrusschool	5.45



## Jongens 11 en 12 jaar

1. Stan Rietveld	St. Barbaraschool	4.54
2. Thom Smit	Teun de Jager	4.59
3. Mees Bruin	A.R. Holstschool	5.09

Het scholenklassement werd deze keer verrassend gewonnen door d'Oosterkim uit Schoorl. Tweede werd Teun de Jager uit Schoorl en derde de St. Petruschool uit Groet. De Torennen uit Warmenhuizen werd vierde na een aantal jaren als eerste te zijn geëindigd. De Torennen leek weer hoge ogen te scoren, maar in de leeftijdsklassen 9/10 jaar en 11/12 jaar ging het deze keer mis en haalden de andere scholen meer punten. De Vincentiuschool werd vijfde, de Barbaraschool zevende en de Theresiaschool achtste van de 15 deelnemende scholen.

---

6831	<a href="#">Henry Hofmann</a>	NOVA	Halve marathon	1:25:36
10472	<a href="#">Ruud Doodeman</a>	NOVA	Halve marathon	1:23:11
6782	<a href="#">Theo Tesselaar</a>	NOVA	Halve marathon	1:30:12
6259	<a href="#">Carol Rademakers</a>	NOVA	Halve marathon	1:33:50
7161	<a href="#">Luc Rademakers</a>	NOVA	Halve marathon	1:41:49
7278	<a href="#">Paul Valkering</a>	NOVA	Halve marathon	1:43:48
10470	<a href="#">Peter Robert</a>	NOVA	Halve marathon	1:41:57
6804	<a href="#">Piet Stuyt</a>	NOVA	Halve marathon	1:52:27
9637	<a href="#">Dick Smit</a>	NOVA	Halve marathon	1:52:41
9416	<a href="#">Tannes Kruijer-Kieft</a>	NOVA	Halve marathon	1:52:07
7268	<a href="#">Jos Schalkwijk</a>	NOVA	Halve marathon	1:53:34
10159	<a href="#">Betsy Groen-Schoorl</a>	NOVA	Halve marathon	2:01:25
35	<a href="#">Alwin Groen</a>	NOVA	10 kilometer wedstrijd	31:15
F32	<a href="#">Manon Kruiver</a>	NOVA	10 kilometer wedstrijd	35:05
169	<a href="#">Matthijs de Groot</a>	NOVA	10 kilometer wedstrijd	40:41
616	<a href="#">Piet de Waard</a>	NOVA	10 kilometer wedstrijd	41:13
1321	<a href="#">Petra Rol</a>	NOVA	10 kilometer wedstrijd	43:13
1029	<a href="#">Esther van den Busken</a>	NOVA	10 kilometer wedstrijd	46:07
3515	<a href="#">Peter Pronk</a>	NOVA	10 kilometer recreatie	40:30
3827	<a href="#">Chris Karsten</a>	NOVA	10 kilometer recreatie	48:49
3666	<a href="#">Hilde Ligthart</a>	NOVA	10 kilometer recreatie	52:52
4436	<a href="#">Emmie van den Bulk</a>	NOVA	10 kilometer recreatie	56:44
3611	<a href="#">Loes Tesselaar</a>	NOVA	10 kilometer recreatie	59:39
4325	<a href="#">Marieke Brakkee</a>	NOVA	10 kilometer recreatie	1:03:06
K3012	<a href="#">Kirsten Blom</a>	NOVA	1400 meter	4:41

17-jan-10 Novaloop (ingekort)

**Heren: 10,5 km**

		lft	Tijd	pnt
1	Henry Hofmann	49	44,17	83,81
2	Theo Tesselaar	53	47,07	78,58
3	Arie Kossen	51	48,09	76,15
4	Dick Smit	66	54,00	75,97
5	Rob van Andel	34	49,31	67,24
6	Peter Robert	60	55,21	62,69
7	Jos Schalkwijk	52	56,18	56,98

**Dames 10,5 km**

		lft	Tijd	pnt
1.	Carol Rademakers	41	52,18	75,60
2.	Petra Rol	41	53,09	73,27
3.	Betsie Groen	46	62,17	48,83
4.	Hilde Ligthart	37	62,02	48,50
5.	Marieke Brakkee	48	78,20	3,67



## Belangrijk voor alle C en D junioren van Nova!!

Beste junioren,

Het zomer atletiek seizoen zit er weer aan te komen en zoals sommige van jullie weten betekent dat weer de juniorencompetitie.

De competitie van de junioren is heel anders dan die van de pupillen. Waar je bij de pupillen individueel mee doet, doe je bij de junioren als groep mee. Deze groepen moeten altijd al voor 1 december van het afgelopen jaar zijn opgegeven. Dit betekent dan ook dat alle junioren van Nova al zijn opgegeven! De eerste competitie wedstrijd vindt plaats op 24 april en de tweede wedstrijd op 29 mei. Elke junior is lid van het team en mag max. aan twee onderdelen mee doen (met uitzondering van de estafette).

Na de tweede junioren wedstrijd zullen wij met alle junioren afsluiten met een gezellige barbecue bij Nova. Vorig jaar was dit een enorme geslaagde avond.

Zoals gezegd zijn alle junioren die lid zijn van Nova al opgegeven. Kan jij nu echter echt niet mee doen met 1 of beide wedstrijden, laat dit dan zo spoedig mogelijk weten door een email te sturen naar [maaiketesselaar@hotmail.com](mailto:maaiketesselaar@hotmail.com) of door even te bellen naar mij; 0622217397.

Alle teams (met uitzondering van de JJD) zijn net aan compleet en het zou dus heel erg jammer zijn voor het hele team wanneer er iemand afvalt.

Alleen bij de jongens junioren D hebben wij meer leden dan toegestaan is voor een team. Ik zou daarom graag van alle jongens D ook zo snel mogelijk willen weten (per mail of tel) of jullie wel of niet mee willen/kunnen doen.

Tot zo ver de competitie informatie tot dusver. Team indelingen en verdere informatie volgen nog.

### Belangrijk voor alle B junioren van Nova!!

Voor de B-junioren geldt hetzelfde bericht van hierboven. Alleen de competitiedata verschillen. Jullie eerste wedstrijd is op 26 mei en jullie tweede wedstrijd is op 13 juli.

Groetjes Maaike

## Vrijdagavondwedstrijden 2010

Speciaal voor de jeugd organiseren we een aantal onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden. Deze beginnen op 2 april 2010. Een goede oefening voor het nieuwe baanseizoen.

Voor de nieuwelingen onder ons: vrijdag-avond-wedstrijden zijn wedstrijden tegen je trainingsmaatjes. Iedere keer, dit is altijd op een vrijdagavond, wordt er gesprint, doe je een springnummer (hoog of ver) en een werpnummer (speer/bal of kogel).

We sluiten de avond af met een 1.000/600 meter.

Aan deze wedstrijden zijn geen prijzen verbonden, maar gaat het erom dat je je eigen prestatie kan verbeteren.

De uitslagen van deze wedstrijden komen op de website [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl).

De deelname is gratis. Aan het einde is er voor iedereen drinken.

De kantine is ook open voor koffie, thee en iets lekkers.

De wedstrijden zijn gepland op:

Vrijdag 2 april 2010

Vrijdag 21 mei 2010

Vrijdag 10 sept 2010

Vrijdag 1 oktober 2010 De Nacht van Nova!!!

De trainingen gaan op deze vrijdagen niet door!!!



Om 18.15 uur kunnen jullie je opgeven en krijgen jullie een buiknummer. Zorg dat je er op tijd bent, dan kunnen we om 18.30 uur starten.

We hopen op een zeer grote deelname van onze Nova-jeugd.

Tot ziens op vrijdagavond 2 april 2010!

## Kleedkamergeheimen

Onze sport, het hardlopen, neemt nog steeds een grote vlucht. Duizenden lopers zijn er bij de landelijke evenementen. Door de massaliteit veranderen de sfeer en de mogelijkheden. Het is vaak wel erg gezellig, maar de halve van Egmond profileerde zich tot op heden stoer als een loop waar er eens in de sneeuw en kou een legendarische race geweest was en juist toen de omstandigheden ideaal waren voor een dergelijk scenario werd het spektakel vanwege de niet meer te overziene risico's afgeblazen. Gelukkig vond onze eigen Groet uit Schoorlrun wel doorgang, ondanks dat de sneeuw op de dag zelf bleef krokkel. Helaas waren er deze keer geen doucheruimtes beschikbaar, maar dat kan je de organisatie na de brand in de Blinkerd natuurlijk niet kwalijk nemen.



Bij die grote nationale wedstrijden, met een loperslimiet qua aantal deelnemers die al weken van te voren gehaald wordt, is er soms een extra reden om haast te maken onderweg. Anders vermindert de kans dat je na afloop nog een warme douche kunt nemen. Door de grote aanloop kan de boiler het vaak niet bolwerken en worden tragere lopers genadeloos afgestraft met een koude douche. De beleving is bij het betreden van de kleedkamer veelal afhankelijk van de afstand die je loopt. De lopers van de korter afstand hebben er dan door het ruimtegebrek al een puinhoop van gemaakt voordat de diehards naderhand binnendruppelen. Zo kan het gebeuren dat door de beperkte ruimte het afdruipwater een plas genereert die dreigend onder het kleedbankje kruipt en die het voorzien heeft op je tas met droge kleren die al vanwege de volle rekken onder de bank belandde.

Bij lange afstandslopen heerst er soms aanvankelijk een ingetogen stilte na de beproeving. De film wordt in gedachten nog eens afgespeeld. Pas wanneer nieuwe indrukken geestelijk zijn verwerkt komen de tijd- en klassementsvergelijkingen. Bij kortere afstanden is de stemming meestal meteen opperbest. De omstandigheden spelen ook mee. Bij koud weer komt de damp niet alleen van het water uit de douche, maar kringelt het af en toe op uit sommige rood uitgeslagen lichamen. Voor de mannen is het douchen vooral lekker oprispen. Slechts een enkele ijdelruit pakt na afloop nog een bus deodorant of doet nog gel in zijn haar. Vergelijkend warenonderzoek wordt door lopers hoegenaamd niet uitgesproken. Maar met alle respect, dat is natuurlijk een typisch kleedkamergeheim. Dit in tegenstelling tot de voetbalcultuur.

In mijn voetbalverleden heb ik veel kleedkamers van binnen gezien. Nou, het moet gezegd: de kleedruimtes bij de atletiekverenigingen zijn brandschoon in vergelijking met die bij de voetbalclubs. Nu kom je bij voetbal na een aantal slidings al snel met flinke prutpoten binnen, maar bij een cross of een prutrace winnen de lopers het dik op de Omo-schaal qua grondmeename. Dat is dus geen reden. Bepaalde clubs waren zelfs berucht wegens de barbaarse omstandigheden van de kleedlocatie. Het Oudkarspelse DTS had voordat ze naar de nieuwe locatie gingen een naam hoog te houden. Niet alleen zaten er gaten in de deuren van zachtboard, de lucht van oud zweet en van verrot gras vochten om een prominente plaats in je reukorgaan. Het chronisch verstopte prutputje zorgde bovendien voor een heuse eb-en-vloed ecosysteem binnen deze zwijnenstal. DTS was onbewust zeer groen bezig.

Een aantal jaar achter elkaar was er ook geen warm water beschikbaar in bepaalde kleedhokken. Overigens is koud douchen net als conditie trainbaar. Omdat ik de overstap van voetbal naar de triatlon maakte en nog geen wetsuit had, ging ik thuis de douche geleidelijk afwisselend een stukje kouder zetten waarbij de interval steeds groter werd. Niet alleen in het frisse buitenwater had ik daar profijt van. Na een uitwedstrijd bij DTS bij temperaturen rond het vriespunt en gelardeerd met ijzige maartse buien zagen mijn medespelers de bui al hangen. Dat werd nat en koud in je vieze troep naar huis. Gelukkig had ik daar na die straffe douchetraining minder last van. Parmantig ging ik er onder de straal staan: "Oh jongens nu doet ie het wel hoor" Zodat een paar medespelers alsnog aanstalten maakte voor een oprisbeurt. En om vervolgens uit te brullen: "Ah, gek! Die douche is bokkoud!" Inderdaad kwam het verkoelende effect in de buurt van de ultieme cooling down. Blauw kwam ik onder het water vandaan. Het effect na superkoud afdouchen is dat je na een poosje, als een soort van natuurlijke schrikreactie van je lichaam, ineens een heerlijke warmteboost door je lichaam krijgt. Misschien ook eens een aanrader om zelf thuis te proberen na een winters duurlooptje? R.D.





Beste atleten van Nova,

Na vijf jaar ongeduldig wachten is het dan eindelijk weer zover. In het weekend van 3 en 4 Juli organiseert A.V. Nova een jeugd kamp voor de gehele jeugd. Iedereen is dus welkom (zowel alle pupillen als alle junioren).

Op drie juli zullen we de dag starten met de clubkampioenschappen die voor de junioren om 11.00 uur aanvangt en voor de pupillen om 12.00 uur. De clubkampioenschappen zijn voor iedereen en dus wederom voor alle leeftijden. Wij hopen op een zo'n groot mogelijke opkomst. Ook zij die liever niet op het kamp aanwezig willen zijn, kunnen natuurlijk wel met de clubkampioenschappen mee doen.

*Verwacht wordt dat wij de clubkampioenschappen rond 15.30 zullen afronden en dat het kamp dan kan beginnen. Direct na de wedstrijd kunnen de tenten opgezet worden en wacht ons een veel belovend programma. Het programma is op alle leeftijden afgestemd en schroom dus niet om je op te geven. Slaap je liever niet bij Nova maar lekker in je eigen bed, dan is dat natuurlijk helemaal geen probleem en kan je evengoed mee doen met een groot deel van het programma.*

Lekker na het eten zullen wij op de zaterdagavond met zijn allen gaan genieten van een knotsgekke bonte avond. Iedereen van jullie wordt hierbij uitgenodigd om een gekke, misschien wel serieuze, mooie of lachwekkende act voor te bereiden. Ook aan de ouders vragen wij hier speciaal uw aandacht. Bent u die leuke papa of mama die een fantastische act voor ons wilt uitvoeren, dan horen wij dat graag! Meedoen is geen moeten en kan alleen maar natuurlijk ook met een groepje.

Het programma voor zondag blijft geheim. Maar natuurlijk kunnen wij jullie wel beloven dat er een heel mooi programma voor jullie te wachten staat.

Kortom, een sportief, leuk en vooral gezellig weekend met zijn allen.

Een weekend dat wel veel voorbereiding kost, waarop wij jullie willen vragen je zo snel mogelijk op te geven zodat wij weten waarop wij kunnen rekenen. Ook een weekend dat veel mankracht kost, waardoor elke helpende hand goed uit komt. Kunt u ons ergens mee helpen? Dan zien wij dat graag terug in het aanmeldformulier.

Opgeven kan via het opgave formulier. Dit formulier graag uiterlijk voor 3 april inleveren bij één van de trainers Henry of Maaike.

Wij hopen op een zeer grote opkomst,

Groetjes de trainers

**Aanmeldformulier (uiterlijk 3 april inleveren) Nova jeugd kamp**

Ik: \_\_\_\_\_ geef mij op voor het Nova Kamp

Mijn leeftijd is \_\_\_\_\_ jaar.

**'Yoehoe!!!'**  
Het Nova Jeugd  
Kamp komt er weer  
aan!!  
Vergeet dus niet om  
je in te schrijven



Mijn ouders zijn te bereiken op het volgende tel. Nr: \_\_\_\_\_

(misschien nog een extra 06-nummer) \_\_\_\_\_

Het emailadres van mijn ouders is \_\_\_\_\_

Omdat niet iedereen altijd een tent heeft en niet iedereen altijd precies weet met wie hij of zij nu in een tent moet slapen, kun je ook opgeven dat je in de grote tent wilt slapen met de andere kinderen die ook geen tent hebben of het juist heel gezellig vinden om met zijn allen te slapen. Vrees dus niet dat je niet mee kan doen aan het kamp omdat je op dit moment nog niet precies weet met wie je kan slapen. De grote tent is een oplossing.

Graag willen wij vragen de onderstaande vakjes te markeren indien van toepassing:

- Ik slaap liever thuis in mijn eigen bed
- Ik neem zelf een tent mee waarin ik ga slapen samen

met: \_\_\_\_\_

- Ik wil in de grote tent slapen
- Ik gebruik medicijnen; namelijk \_\_\_\_\_
- Ik weet nu al dat ik alleen / samen een act ga doen op de bonte avond
- Ik weet nu al dat mijn papa of mama een act wil doen op de bonte avond
- Ik weet nu nog niet zeker of ik een act wil gaan doen op de bonte avond
- Mijn papa/mama wil mee helpen met het pannenkoeken bakken voor op de zaterdag avond
- Er zijn andere dingen die de begeleiding van Nova over mij moeten weten; namelijk \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je hebt het formulier nu helemaal ingevuld! Vergeet niet om hem in te leveren voor uiterlijk 3 april!

Ontzettend leuk dat je ook komt,

(heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met Nelina; [nelina@kpnplanet.nl](mailto:nelina@kpnplanet.nl) - 0226-392209 )

Groetjes de begeleiding



Tussenstand wintercompetitie 2009 2010

		1e Kermisloop Petten 18-10	2e Boerenkoolloop 1-11	3e Molenloop Edam 15-11	4e Keukencross Anna P. 29-11	5r Bosloop Schoorl 13-12	6e Oudejaarsloop Aartswoud 31-12	7e Bosloop Schoorl 17-1	8e GUS run 14-2	9e verrassingsloop	10e Ontbijtloop 13-3	11e Clubcross 28-3	Totaal
1	Henry Hofmann	49	86,30	91,22	91,08	88,91	87,37	90,43	83,81	21,00			640,12
2	Theo Tesselaar	53	86,63	92,01	92,57	87,47	80,42	89,32	78,58	21,00			628,00
3	Arie Kossen	51	75,85	77,90	83,39	81,71	76,43	82,50	76,15	30,00			583,93
4	Ruud Doodeman	43	89,63	93,67		89,06	85,14	91,69		21,00			470,19
5	Ingmar Zondervan	48	62,96	69,28	74,67	73,31	62,21	73,32					415,75
6	Dick Smit	66	60,35			76,14	42,98	80,03	75,97	21,00			356,47
7	Rob van Andel	34	74,58	77,43			72,08		67,24				291,33
8	Pim vd Bulk	46	61,69	70,79	76,99		61,83						271,30
9	Jean Paul Aubrun	49		89,40	91,81		83,30						264,51
10	Jos Schalkwijk	52	55,31	62,38		67,99			56,98	21,00			263,66
11	Piet de Waard	53	79,77	88,09			77,68			10,00			255,54
12	Paul Valkering	54	64,84	70,84						21,00			156,68
13	Peter Robert	60	52,81						62,69	21,00			136,50
14	Jos Hoogetboom	40		95,90									95,90
15	Leon Ineke	26		95,03									95,03
16	Piet Stuyt	58					52,46			21,00			73,46
17	Piet Meijer	61				71,26							71,26
18	Niels Goudsblom	40		69,95									69,95
19	Rinus Molenaar	49		58,06									58,06

Dames	lft	1e Kermisloop Petten 18-10	2e Boerenkoolloop 1-11	3e Molenloop Edam 15-11	4e Keukencross Anna P. 29-11	5r Bosloop Schoorl 13-12	6e Oudejaarsloop Aartswoud 31-12	7e Bosloop Schoorl 17-1	8e GUS run 14-2	9e verrassingsloop	10e Ontbijtloop 13-3	11e Clubcross 28-3	Totaal
1	Carol Rademakers	41	81,35	85,97	90,72	92,55	81,54	88,03	75,60	21,00			616,76
2	Betsie Groen	53	57,46	59,54	64,71	79,97		57,66	48,83	21,00			389,17
3	Petra Rol	41			89,31	92,32	78,48		73,27	10,00			343,38
4	Hilde Ligthart	37	50,27	55,51		80,73	35,49		48,50	10,00			280,50
5	Emmie vd Bulk	46	37,90	45,41	62,81		40,48			10,00			196,60
6	Nel Meijer	55	60,94			87,55	45,53						194,02
7	Marieke Brakkee	48		29,65	45,78	65,76		38,14	3,67	10,00			193,00
8	Tannes Kruijer	53	67,45	70,78						21,00			159,23
9	Joke Kramer	50	58,25	65,46									123,71
10	Mirjam Dekker	44	58,37	61,25									119,62
11	Loes Tesselaar	26	43,62	53,96					10,00				107,58
12	Esther Ligthart	40	44,43		58,23								102,66
13	Tinda van Baar	38		91,92									91,92
14	Mirjam vd Welle	44	41,05				36,43						77,48
15	Esther Spruit	42	72,12										72,12
16	Jolanda Dekker	36	40,95				29,80						70,75
17	Margret de Boer	44		56,57									56,57
18	Janine de Graaf	47		45,78									45,78
19	Eveline Schouten	41		44,79									44,79
20	Marlies Boereboom	41		35,33									35,33

## Evenementenkalender

De komende tijd staan er in onze regio een aantal klassiekers op de agenda. Niet te missen voor de lange afstandslopers is de 25 kilometer lange Den-Helder- Schagen. Hier blijkt altijd dat er tussen de hele en de halve marathon nog een grote marge zit, waarbinnen je op avontuur kunt gaan en je eigen grenzen langzamerhand kunt verleggen wanneer je daar behoefte aan hebt. Bij gelegenheid van het 15-jarig bestaan van deze klassieker 'De hel van het Noorden' is er ook een jubileumwandeltocht georganiseerd. Deze wandeltocht vindt een dag eerder plaats, namelijk zaterdag 6 maart. De wandeling gaat over hetzelfde parcours als voor de hardlopers. Bij vertrek wordt een beschrijving van de route meegegeven waarop ook de mogelijkheden voor koffiestops, voor eigen rekening, zijn aangegeven. Bij de finish wacht een leuke herinnering. De start is tussen 09.30 uur -10.30 uur bij Hotel Den Helder. Vervoer van en naar de start en/of finish, beiden op loopafstand van NS-stations, dienen op eigen gelegenheid plaats te vinden.

De halve van Texel in september was binnen een dag al vol. Gelukkig is er half maart nog de halve van de Waal. Weliswaar start het niet vanaf de boot, maar het heeft net zo goed een prachtig parcours en je schrijft gewoon ter plekke in. Het grote voordeel van ervaring op de langere afstand is dat je dan je hand niet meer omdraait voor een 10 kilometer. De Paaspolderloop is zo'n 10 km-wedstrijd en staat al heel lang op de kalender. Altijd is er in Nieuwe Niedorp een mooie strijd voor jong en oud, met een sterk deelnemersveld, afwisselend parcours en knusse sfeer na afloop. Minstens zo gezellig is onze eigen Nova-clubscross. Dit is eind maart de niet te missen afsluiting van de wintercompetitie. Verder is het voor bijvoorbeeld de jeugdcompetities handig onze site [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) goed in de gaten te houden.

### Maart

06-03 Den Helder – Schagen wandeltocht

07-03 Nova ontbijtloop voor de jeugd. Zondag 7 maart organiseert de jeugdcommissie van AV Nova de Ontbijtloop. De loop telt mee voor de wintercompetitie.

07-03 Den Helder - Schagen Start in Den Helder 25 km en teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop

13-03 29 halve marathon de Waal, Texel Afstanden 1,2-2,5-4,8-10,6 en halve marathon. Vanaf de boot 11:30-11:50: (mits tijdig aangemeld): stap in de rechtstreekse bus van de organisatie naar De Waal. Deze bus rijdt ook weer terug naar de boot. 16:00-16:20 naar Den Helder

14-03 Ontbijtloop Nova-baan, Alleen voor de leden van Nova. Start 09:00 5 en 9,2 km uur. Na afloop ontbijten. Wintercompetitie Nova

14-03 Anna Paulowna Dokev Molenvaartloop [www.avdokev.nl](http://www.avdokev.nl)

20-03 4e wedstrijd Finale Cross competitie poule Noord AV Wieringermeer

20-03 Hoorn Hollandia Dijkenloop [www.avhollandia.nl](http://www.avhollandia.nl) 1,3-5,0-10,0 en 21,1 km AV Hollandia

20-03 Trainingspakkenwedstrijd. Zondag 21 maart 2010 organiseert Nova een baanwedstrijd voor de jeugd om alvast warm te draaien voor het zomerseizoen.

28-03 Nova Clubcross. Afstanden 6 en 9 km. Laatste wedstrijd Nova wintercompetitie.

28-03 Middenmeer AVW Stratenloop [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)

### April

04-04 Brijderloop, Alkmaar, 0,4-0,8-1,2-5,0 en 10 km. AV Hylas

05-04 Rabo Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, o.a. 5 en 10 km

11-04 Halve van Den Helder, Den Helder, Stichting Loopevenementen Den Helder

11-04 Kloetloop Grootebroek 16,1 en 5 en 10 km, SAV

18-04 Duin-bollenloop, Den Helder 1, 2, 5 10 en 15 km, SV Noordkop

19 t/m 23-04 Nova Wandelvierdaagse, Warmenhuizen

23-04 Vierwindenloop, Spierdijk, 0,8-3,6 en 10 km, AV Hera

30-04 Henk den Boer Koninginnenloop, Hoorn 1,2-2,5-5,0 en 10 km Loopgroep Hoorn

### Mei en later

16-05 6e Marathon Hoorn, Hoorn, 10 km en halve en hele marathon Stichting Marathon Hoorn

16-05 10 Engelse Mijlen van Schagen Schagen, TAS

22-05 Kermisloop 't Veld 't Veld, 5 en 10 km TAV

24-05 Vestloop Alkmaar, Organisatie AV Hylas, 5 en 10 km en 1 km

13-06 Stoomtramloop, Hoorn, 11,0-4,7 en 21,1 km, AV Hollandia





