

***In deze Noviteit van
Sept/Okt 2011***

***Diverse records bij Nova met
Heer en Meester circuit***

Meike Kruijer 1^{ste} in Beekse Bergen

Wintercompetitie Senioren en Jeugd

Clubkampioenschappen Senioren 10 sept

Overmoedige oudere jongere!!!!

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
Rijppernieuwtjes	10
Dick Smit " Het toetje "	12
Prietpraat	13
Diversen Peter en Marian	20
Ruud Doodeman " Dat kan wel sneller"	23
Diversen Peter en Marian	26
Jeugdportret	27
Verjaardagen	28
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Gevonden voorwerpen	11
Wandelvakantie 2012	14
Milly Pardoën "Wandelen in de Duinen "	17
Marieke Brakkee" Wandelen in Catalunya "	18
Meike Kruijer "Wedstrijdverslag "	20
North Sea Cycle tour	24
Clubkampioenschappen	25
Nel Meijer "Fortenroute "	26
Jos Schalkwijk "Kwart Triathlon AP "	31
Wintercompetitie Senioren	32
Ruud Doodeman "Golden 2 "	33
Foto's en uitslagen "Heer en Meester circuit	34
Wintercompetitie Jeugd	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	

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Ingmar Zondervan	0226-391994	Ron Janssen	06-13634170
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226-395543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	0224 29 9884	Jan Berkhout	0226 39 4278
Louis van de Berg	0226-39 2501	Piet van der Welle	0226 39 2339

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
16.45 tot 17.45 18.00 tot 19.00	Novabaan G-Atletiek Junioren B + C	Trainers Maaïke en Ilse Louis, Maaïke en Ilse
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout,
Woensdag 17.15 tot 18.15 18.30 tot 20.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Pup B 2001 Extra training Pup/Jun. Start to run Senioren/masters	Trainers Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Ron Janssen
Donderdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mini's 2003 /2004 Pupillen C 2002 Senioren/masters	Trainers Henry Hofmann, Henry Hofmann, Tonja Burger Peter Robert,
Vrijdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	Novabaan Pupillen A1 2000 Pupillen A2 1999 Junioren D 1997/1998	Trainers Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse
Zaterdag 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30 15.30 tot 17.00	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Nordic Walking (winter) Nordic Walking (zomer)	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten.
Zondag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Start to run	Ron Janssen

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 65,00 per jaar	
Junioren	€ 75,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 87,00
Senioren/Masters	€ 90,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 109,20
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	

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 vanaf 1-11-2010 tot 31-10-2011

Mini pupillen 2004 en jonger	pupillen A2	2000
pupillen C 2003	Junioren D	1999-1998
Junioren C 1997-1996	pupillen B	2002
Junioren B 1995-1994	pupillen A1	2001
Junioren A 1993-1992		

Diverse commissies:

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

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

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
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

REDACTIONEEL

De maand augustus is voorbij, maar we hebben niet echt kunnen spreken van een warme zwoele zomermaand! Jammer want je verheugt je toch altijd wel op de zomermaanden!

Doordat de weersomstandigheden niet optimaal zijn, kunnen we nu wel binnen genieten van de WK atletiek wat dit jaar gehouden wordt in Daegu, Zuid-Korea. Waarbij Usain Bolt gediskwalificeerd is bij de finale van de 100meter sprint! Yohan Blake hierbij het goud won. Spannend allemaal!

Maar nu even tijd vrijmaken voor het stukje redactioneel, waarbij vele mensen het adres van onze Novakrant weer konden vinden. Fijn hoor!

Verschillende vakantie verhalen zijn er dit keer te lezen. Te beginnen met een wandeling in Spanje door Marieke. Een hardloopwedstrijd in de Beekse Bergen door Meike, een samenvatting van de North Sea cycle route van Peter en Marian. Indrukwekkend en trots zijn we op de geleverde prestatie van de aantal km's die ze hebben gefietst, 6005 km in precies drie maanden! Knap zeg. Daarbij zijn ze meteen actief voor het volgende uitstapje voor de wandelgroep! De wandelgroep bestaat volgende jaar 15 jaar en dit willen ze vieren. Waar de reis naar toe gaat, daar kan je voor stemmen. Lees in de Noviteit.

Zo heeft Milly Pardoen een stukje geschreven over de "powerwalking", laatst in Schoorl. Daarbij hebben ze kunnen oefenen voor de "Nova Kompas wandeltocht" op zondag 25 september. De route bevat verrassende paden en paadjes. Leuk om hier aan mee te doen.

De evenementenkalender voor de aankomende wedstrijden zijn alweer bekend, daarbij ook de datums voor de wintercompetitie van de jeugd en de senioren 2011-2012. Eerst de verlichtingsloop op 3 september georganiseerd door Nova. We willen veel Nova blauw bij de start zien. Hardloopschoenen aan en verschijn aan de startlijn.

We hebben de complete uitslagenlijst van het "Heer en Meester circuit" geplaatst, dit was een bijzonder geslaagd evenement, een perfecte organisatie, veel deelnemers, maar te weinig toeschouwers. Als dit weer bij Nova wordt georganiseerd moet er veel meer aandacht in de plaatselijke media zijn om dit onder de aandacht te brengen.!!!

Het wordt eigenlijk een beetje eentonig om elke keer in het redactioneel onze vaste rubriekschrijvers te benoemen, maar we waarderen het enorm en zijn erg blij met hun inzet en inspiratie. Ruud Doodeman, Dick Smit, Theo Tesselaar en Piet van der Welle. Thanks ! Jos Schalwijk heeft nog een leuk stukje geschreven over de kwart triatlon in Anna Paulowna. Piet en Nel hebben een verslagje geschreven over een fietstocht langs de stelling van Amsterdam Zo is er in de vakantie maanden toch nog gewerkt aan de condities zodat we op zondag 11 september mee kunnen doen aan de clubkampioenschappen. We hopen op voldoende animo.

De zomervakantie zit er op. De trainingen gaan straks weer van start. Laten we hopen dat we in de maand september zo nu en dan van de nazomer mogen genieten. Eind oktober willen we er voor zorgen dat de laatste editie van de Noviteit 2011 rond komt. Daarbij willen we jullie verhalen en nieuwtjes graag tegemoet zien voor 23 oktober. Tot horens allemaal. Kijk af en toe op de website, want daar staan ook leuke wedstrijden op vermeld.

En sportieve groet van de redactie

De Novaredactie: 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!



Van de voorzitter,



26-08-2011

Nel kwam met een vernieuwde aansporing om tekst in te leveren voor de nieuwe Noviteit. Het valt niet mee om de knop om te zetten, om iets zinnigs te schrijven. Warmenhuizer kermis net achter de rug. Niet dat ze me daar veel gezien hebben, maar zaterdag en zondag heb ik toch flink wat aan Bacchus geofferd. Een paar gezellige avonden is niet mis. Een paar glaasjes wodka en lekkere hapjes. Maandag nog even met de kleinkinderen over de kermis geweest, alleen de oudste heeft daar wat aan. Als Jesper geniet, geniet opa ook. Draaimolen, vliegtuigjes, eendjes vissen. Hij genoot ervan. Volgend jaar zullen er wel meer zijn die daar in willen. Het viel mij op dat het enorm druk was op de kermis. Oorzaak? Ik denk vakantie nog volop aan de gang in onze contreien en geen strandweer. De zomer viel vroeg dit jaar en de herfst is dus ook op tijd begonnen. Over het weer valt veel te klagen, maar dat is geen nieuws en dat laat ik dus maar achterwege. Het komt zoals het komt en wij kunnen er niets aan veranderen. Heb ik nog wat beleefd deze zomer?

Het volgen van Peter en Marian op de computer was een regelmatig terugkomend gegeven. De kaart er even bij of Google Earth en even zien waar deze dame en heer precies verbleven hadden. Avontuur spreekt toch altijd aan. Plotseling op zaterdagavond zag ik ze langs fietsen, armen hoog in de lucht. Blij te zien dat ze het er gezond vanaf gebracht hadden. Toen ik Peter 2 dagen later sprak, was er niet veel te vertellen, want alles was via de social media al bekend. Uitgebreed heb ik genoten van hun avonturen. Peter kon gelijk weer aan de bak met trainen, want ik liep tegen een pittige blessure op.

Wij bezochten namelijk de NK atletiek in Amsterdam en bij het verlaten van het Olympisch Stadion had ik geen erg in een afstapje, waardoor mijn knie naar binnen sloeg. Achteraf heb ik de knie te weinig rust gegeven, zodat hij lange tijd gevoelig bleef. En ik hoop dat het woord "bleef" als U dit leest waar is, want het wordt slechts langzaam beter.

Weinig goed nieuws van de NK, want Manon was onze NOVA's enige deelneemster en hoewel ze alles gaf was dat niet genoeg. Volgend jaar beter zullen we maar denken. Zij nam deel aan een onderdeel met niveau, maar andere onderdelen, zoals het hoogspringen bij de mannen waren van een treurig niveau. Als je met 2.00 meter een bronzen medaille in de wacht kan slepen dan is armoe troef. De winnaar sprong 2.16. Gelukkig was dit een jonge snuiter, dus er is hoop voor de toekomst.

We gaan een druk tijdje tegemoet. Met de verlichtingsloop en het clubkampioenschap. Ik hoop op een mooie herfst en dat deze evenementen onder een goed gesternte plaats mogen vinden. Verder trainen maar, want de wintercompetitie staat elders in dit blad.

Train ze, Jos

Rijpernieuwttjes,

Het is de zomer van 2011. Het is komkommertijd. Voor de krantenmensen betekent dit, dat ze weinig nieuws te verspreiden hebben en dat komt, waarschijnlijk, door de vakantie. Ook bij mij is er sporadisch nieuws en ik vind dat eigenlijk wel super. We hebben het schooljaar in juli afgesloten in troosteloos weer. Onze afscheidswEEK voor groep 8 viel bijna letterlijk in het water. Traditie is het om op maandag naar het Geestmerambacht te gaan. Maar hevige regenval stond dit uitje in de weg. Dinsdag en woensdag gaan wij dan kamperen bij de familie Blom aan de Koorndijk. Zij hebben een groot grasveld achter hun huis en hun bedrijf en hebben ervaring met kamperen vanwege volleybalvereniging De Boemel. Ook deze vereniging kampeert hier elk jaar. De dinsdagmorgen giet het van de regen en het kampeerveld staat her en der blank. Maar zo rond de middag zijn de weergoden ons uitermate gunstig gezind. De zon breekt door en wij kunnen lunchen in prachtig weer. 's Middags gaan wij naar het zwembad in Waarland en 's avonds dineren we heel eenvoudig met broodjes en worstjes en een toetje toe. Dan nog muziek van De Heffe Break Bent. We zingen dan steevast het geweldige Drie maal drie is negen. Daarna gaan de kampvuren aan en roosteren we broodjes. Erg laat gaan we rusten om 's morgens ietwat brak te ontwaken. We sluiten af met een brunch en ook dit vindt plaats tijdens prachtig weer. De donderdag is het weer omgeslagen, maar dit is niet zo erg. Wij ruimen op en gaan nog even slagballen. En vrijdag, na de afscheidsdienst in de kerk, zeggen we echt gedag. Ze gaan volgend schooljaar naar het Voortgezet Onderwijs. Maar eerst de zomervakantie!

Met Erik zijn we naar het NK junioren geweest in Alphen aan de Rijn. Ik was nog nooit bij deze vereniging geweest en vond dat ze alles prima geregeld hadden. Erik liep mee met de junioren B en hij liep ditmaal de 2000 meter steeple. Het is een nummer, dat wel bij hem past, omdat hij groot en sterk is. Maar Erik is fysiek nog niet topfit. En daarom kon hij zich niet met de strijd voorin bemoeien. Hij wordt nu in september geopereerd aan z'n zevencellen. Deze zitten achter de voorhoofdsholtes en ze zijn vol. Daar laat ik het maar bij, want op de details zit niemand te wachten. We hopen op het allerbeste en dat z'n eerste jaar bij de junioren A wat meer succes, maar vooral meer plezier mag geven.

De ronde van Tuitjenhorn verliep uitstekend, maar wederom was het zeikweer. Dat scheelde zeker deelnemers en vooral toeschouwers. Het was nu een beetje troosteloos, maar degenen die er wel waren zorgden voor veel strijd. Jos en ik mochten de boel aan elkaar praten. En in de jurywagen bleven wij redelijk droog, dat is handig met al die papieren, waar alle deelnemers opstaan.

Begin augustus krijg ik van Aad Vader een seintje m.b.t. de aankondigingsborden van de



Verlichtingsloop. Wij plaatsen drie borden, Aad doet het technische werk en ik het houdvast en sjuowgedeelte. Dat gaat al jaren prima en dat zal wellicht nog een aantal jaren zo blijven.

Dan zijn er al drie weken van de vakantie voorbij. Veel regen en als ik over de akkers heen kijk is het een trieste bedoening. Heel veel verzopen kool en ruggen aardappels, die redelijk vol water staan.

Wij gaan dan met z'n drieën naar het eiland Kos in Griekenland. Na een vliegrit van drie uur arriveren we in een heel ander klimaat. Zon en geen wolkje aan de lucht. De eerste twee dagen gaan we heerlijk luieren aan het zwembad en op het strand. We verblijven net buiten Tigaki in een hotel naast het strand. Het is in het kort zwemmen, zonnen, lezen, drinken, eten, waterpolo spelen en 's avonds naar een voorstelling kijken. Je zou zomaar aan een dergelijk ritme kunnen wennen. Van mijn groep kinderen heb ik, als afscheidscadeau, een boek van David Baldacci gekregen en dat lees ik dan tegenwoordig. Is weer eens wat anders dan jeugdboeken en boeken van Ludlum. Voor de afwisseling gaan we naar Kosstad met de bus. We gaan naar de haven en bekijken het een en ander. Een van deze dingen is de boom van Hippocrates, de man van de bekende eed, die elke arts moet afleggen. Na het kopen van wat zakjes met kruiden op een leuk, klein, overdekt marktje gaan we Grieks eten. Heerlijke salades maken die Grieken. Omdat we moeten wachten op de bus, drinken we nog een Mythosbier in een ijskoud glas. Heerlijk in de schaduw.

We huren een auto om het eiland te verkennen en verrijden bij elkaar 110 km. We rijden tamelijk voorzichtig (wat zijn de regels in Griekenland?) naar het zuidwesten van het eiland, naar het plaatsje Kefalos. Vandaar gaan we naar Kardamena. Hier kan je redelijk snorkelen en zie je verschillende vissoorten. Wel moet je uitkijken, want de zee-egels zijn aanwezig. En daar heeft Luuk zeer onprettige ervaringen mee gehad in Egypte. Vanuit Kardamena gaan we de bergen in en steken over via het bergplaatsje Pili terug naar Tigaki. Vandaar naar een Romeinse opgraving in de buurt van Kosstad. Dit heet Asklepieio. Erg bijzonder vinden wij het niet, maar het is natuurlijk net waarvan je houdt. Met de fiets (rammelkarretje met een mandje achterop, soort winkelfietsje) gaan we naar een waterpark. Een soort Tikibad, maar dan iets minder spectaculair.

We gaan met een boot op eilandtoer. We bezoeken drie eilanden, zwemmen, snorkelen, krijgen een barbecue maaltijd en genieten van zee en zon. Al is de zee op de heenweg wel ietwat woelig. Bij een andere boottocht bezoeken we het vulkaaneiland Nissyros. Het is die dag nogal heet en als je dan in de slapende vulkaan afdaalt en die zwaveldampen opsnuift is dat toch wel wat veel van het goede. Als je met de mensen van Kos praat hoor je vaak het omgekeerde van mensen in Nederland. Wij verlangen naar zonneschijn en mooi weer en van de Grieken mag het wel regenen en wat kouder zijn. Het is maar, waar je het hele jaar tegenaan kijkt.

We zijn gezond teruggekomen in het herfstige Nederland en vrijwel meteen staat Koos Dekker op de stoep. Koos zit in het bestuur/organisatie van de Verlichtingsloop. Of ik nog wil helpen. Natuurlijk wel! Het is tijd voor een beetje actie. De dranghekken, de verlichting en de start- en finishdoeken moeten geplaatst worden. En opgeruimd, maar dat spreekt voor zich. We gaan weer aan de klus. En dat geldt ook voor school. Ik wens jullie allen een goed en sportief jaar toe met veel succes en heel veel plezier. Samen maken we er een prachtig (sport)jaar van!

De mazzel

Theo Tesselaar.

Gevonden voorwerpen

Blauw Adidas trainingsjasje mt. 140

Zwart/goudkleurig Trainingsjas Footlocker mt.S

Dames Fitt Spijkerjas

Ook is er nog een shirt achtergebleven van een sportweek herenploeg zwart/wit gestreept met bedrukt nummer 46.

De spullen liggen in de hal van de kantine in de box gevonden voorwerpen. De spullen blijven liggen tot 2 maanden na vermelding in de Novakrant daarna gaan ze in de bak van Humanitas.

De kantinecommissie

Meld je aan bij de nieuwsbrief van Nova dan ben je meteen op de hoogte van allerlei informatie betreffende wedstrijden en andere evenementen. Momenteel zijn er 113 leden lid van de nieuwsbrief.

Ook als je wilt helpen bij evenementen, meld je aan via www.novakrant@hotmail.com

HET TOETJE

Bep van Klaveren was een bokser uit Rotterdam die goud won in de klasse van het vedergewicht (57 kg) op de Olympische Spelen van 1928 te Amsterdam. Het gehele land was in euforie over deze uitzonderlijke prestatie, dat er toe leidde dat de boksport in die jaren enorm populair werd.

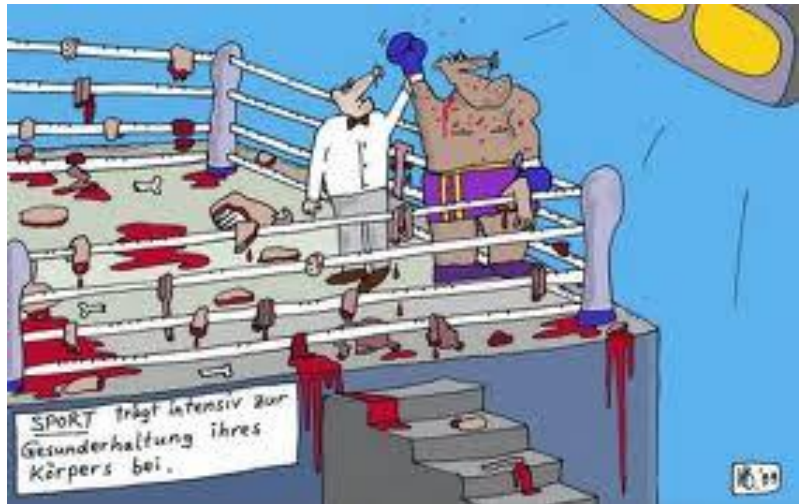
Overall in den lande werden er diverse boksklubjes opgericht, Warmenhuizen niet uitgezonderd.

Er werd getraind in een oude boerenschuur tussen het vierkant, afgezet met stevige touwen.

Op de lemen vloer lag een dikke laag hooi, dit ter bescherming van de ongelukkige die tegen een k.o. opliep.

Boksen had toen nog het imago van een edele verdedigingssport en de training was uitstekend voor lijf en leden. Die training begon altijd met wat inlopen om de ring, er was ruimte zat. Hierna moest de bokszak het ontgelden en als afsluiting sparren met een medestander van gelijk niveau. Dit resulteerde erin dat de prestaties gaandeweg beter werden. Er werden clubontmoetingen georganiseerd met o.a. Langedijk en Obdam, die glansrijk werden verslagen. Als toetje van het seizoen was het marine team uit Den Helder aan de beurt. Vol goede moed en barstensvol zelfvertrouwen stapten de mannen de bus in richting de marinestad. Daar aangekomen maakten ze kennis met hun uitdagers. Lichte lichtbruine mannetjes die vriendelijk glimlachend en buigend de handen schudden.

Dat wordt een makkie mannen, fluisterde de trainer, niet te hard slaan hoor anders belanden ze nog in het Marsdiep. Maar hoogmoed komt voor de val. Alle partijen werden kansloos verloren. De verwoestende uithalen van de Warmentuters eindigden roemloos in het luchtledige. De lichte lichtbruine mannetjes dansten als poepenmiggen om hun tegenstanders heen en met venijnige stoten lieten ze ze alle hoeken van de ring zien.



Bont en blauw over het hele lijf en een illusie armer ging het weer op huis an, waar als toetje de teleurstelling werd weggespoeld met het nodige bier, wat het leed enigszins verzachtte.

Overmoed is in de sport dan ook een hele slechte raadgever wat altijd wordt afgestraft.

De zomeravond duintrainingen van Jan Berkhout beginnen onderaan de voet van de zee, rustig inlopen, paadje links en rechts met o.a. John Vader die uitleg geeft over de samenstelling van het toetje wat hem straks staat te wachten. Yoghurt met cruesli en nog iets voor het opvullen van de moleculaire gaatjes. Piet de Waard kijkt me aan. Wat bazelt die John nou toch allemaal? Geen tijd om hierover na te denken. De trainer fluit alweer voor de tempoversnellingen. Hierna de afvalrace. Iedere ronde wordt de groep kleiner en er wordt fel gestreden om iedere meter winst. Daarna het ruiterspad, heftig maar dat ligt me wel. Theo Tesselaar vindt het maar niks, maar ja Theo, de trainer is de baas. Dat was het dan denken we allemaal, rustig uitlopen en terug naar de fiets. Maar Jan had nog een venijnig toetje voor ons in petto. We gaan aan het einde rechtsaf het fietspad op tot aan het Klimduin en dan vol omhoog tot helemaal boven. Ongeloof alom. Jan, je bent toch wel helemaal goed? klonk het achter uit de groep. Ik ben heel serieus zei Jan, dus hoppa daar gingen we dan.

De verzuring sloeg al bliksemsnel toe, maar iedereen kwam boven. John Vader was zo uitgewoond dat hij bij thuiskomst totaal geen trek meer had in zijn zorgvuldig wetenschappelijk samengesteld toetje.

Dick Smit

Pietpraat

De vakanties zitten erop en velen zijn of moeten weer gewoon aan de slag. Wat dat inhoudt is voor iedereen verschillend, maar voor mij verandert er niet veel. Maar ja, dat heb je als gepensioneerde. Ook de kermis behoort weer tot het verleden. Velen zullen er geweest zijn, maar wij niet. Al vele jaren niet, dus ze zullen ons ook niet gemist hebben.

Een groot vakantieverhaal heb ik niet dit jaar. Geen verre reis of lange fietstocht gemaakt. Wel met Agaath een dag of acht gefietst vanaf huis met overnachtingen bij "Vrienden op de Fiets" en in een paar hotels. Ook nog redelijk weer gehad, dat kan niet iedereen zeggen die zijn vakantie in Nederland heeft doorgebracht. Onze route liep door Noord- en Zuid-Holland, Gelderland en Utrecht. Dan ontdek je ook weer eens hoe mooi het hier is. We fietsten eerst een stukje van de Noordzeeroute (LF 1) en verder door het groene hart van Zuid-Holland, langs de mooie rivieren bij Dordrecht en Wijk bij Duurstede en over de Utrechtse heuvelrug.

Je komt altijd weer voor verrassingen te staan op zo'n tocht. We reden in hoofdzaak langs de "fietsknooppunten", een prachtig systeem, gemakkelijk te volgen en je komt langs hele rustige weggetjes. Zo ontdekten we ook de Giessen, een riviertje dat bij Hardinxveld-Giessendam uitkomt in de Merwede. Aan dit riviertje ligt ook Giessenburg waar een wegafsluiting was voor de wielerronde. Het was koffietijd, dus eerst een koffiestop in het plaatselijke café waar ook de inschrijving voor de zo jonge wielereenthousiasten die alle wedstrijden in Nederland volgden. Ze waren ook in Warmenhuizen

De rubriek Groep 8, over de oudste jeugd op een willekeurige basisschool, gaat namelijk ook op vakantie en maakt plaats voor Prietpraat. Voor deze rubriek zijn we op zoek naar leuke verhalen over kinderen.

Wat wil de redactie? Leuke anekdotes en grappige verhalen over kinderen, kleinkinderen, buurmeisjes en -jongens, neefjes en nichtjes. Denk daarbij in de trant van het NCRV-televisieprogramma 'Praatjesmakers'.

Iedereen kan kinderen opgeven via novakrant@hotmail.com onder vermelding van Prietpraat. Een foto mag er ook bij.

geweest en konden ontzettende veel bekende (amateur)renners met hun hebbelijk- en onhebbelijkheden. Mooie verhalen, ook over renners uit onze dorpen. In het café was er ook koffie met (eigengemaakte) gebak en je hoefde alleen de koffie te betalen. De overheerlijke gebak kreeg je er voor niets bij. Wat een service, het maakte het nog extra lekker.

In Zeist hadden we een arrangement in hotel Figi, een hotel met theater en bioscoop. Het was daar een drukte van jewelste. Bleek dat er die avond de première was van de film Harry Potter in 3D. Terwijl wij zaten te eten trokken veel BN'ers over de rode loper voorbij.

De laatste overnachting hadden we in Amsterdam Zuid-Oost. We waren net voor heel slecht weer op ons logeeradres. De volgende dag regen en wind, ook nog uit het noorden. De uitgestippelde route liep langs het Centraal Station over het IJ richting huis. We hadden eerst nog een klein stukje langs het Amsterdam-Rijnkanaal en waaiden zowat van de fiets, dus jullie begrijpen het wel: de trein gepakt en om half elf zaten we in Alkmaar aan de koffie.

Gister hebben we de routes voor de Nova-Kompas wandeltocht gecontroleerd. Peter en Marian Robert waren sneller terug van hun, wel erg lange, fietstocht dus ook zij waren weer van de partij. Het belooft een erg mooie wandeling te worden. Nieuwsgierig? Dan meedoen op 25 september. De opbrengst is ook nog voor goede doelen.

Heel wat anders. Wisten jullie dat ik concurrentie heb met mijn "pietpraat". Notabene het Noordhollands Dagblad wil de rubriek "pietpraat" invoeren maar dan door jeugdige praatjesmakers. Dus ook

hier worden de oudjes op een zijspoor gezet. Ik hoop dat de redactie van Noviteit mijn stukjes toch gewoon wil blijven opnemen. Uiteraard heeft het NHD inmiddels een behoorlijke claim van mij aan de broek want zoiets kan je niet zonder toestemming overnemen.

Nog iets over concurrentie. Ik ontdekte enige tijd terug dat als je op de Piet van der Wellelaan wil komen (het stukje weg naar de atletiekbaan na de poort) je eerst over de Sam Grootweg moet. Ik heb hier echter in het geheel geen moeite mee. Sam, de badmeester van ons mooie zwembad Geestmerend, doet dit werk al sinds de aanleg van het zwembad. Velen hebben bij hem zwemmen geleerd en ook de inmiddels opgeheven zwemvereniging Orkano heeft veel van zijn vakmanschap geprofiteerd. Hij heeft zelfs een Olympisch kampioen de fijne kneepjes van het zwemmen geleerd. Dus een heel goede zaak om hem zo te waarderen.

Ik ben er door.

Groeten,
Piet van der Welle

Wandelweek 2012

Om het 10-jarig bestaan te vieren van de Sportief Wandelafdeling van Nova hebben we in 2007 de wandelweek Oostenrijk georganiseerd.

Met bijna 20 personen hebben we deze week doorgebracht in Ramsau am Dachstein en mooie wandelingen gemaakt vanuit het pension van Niels Hopman en Inge.

In 2012 vieren we het 15-jarig bestaan, ook weer met een wandelweek voor alle leden en donateurs van Nova.

We hebben een paar opties die we willen voorleggen.

Wanneer ?

- 1) 16-23 juni
- 2) 8-15 september

Waar naar toe ?

- 1) Hotel Schützenhof, Flachau-Reitdorf (Oostenrijk). Prijsindicatie € 210.
- 2) Hotel Alpino al Cavaletto, Alba di Canazei (Italië, Dolomieten). Prijsindicatie € 310. Dit hotel is o.a. voorzien van wellness

De prijzen zijn per persoon en inclusief:

- 2 persoonskamer met bad/douche, toilet, tv, (balkon)
- ontbijtbuffet
- 3 gangen diner

Prijzen zijn gebaseerd op 2011, die van 2012 zijn nog niet bekend.

Niet inbegrepen:

- kosten vervoer
- lunch
- eventuele verzekeringen
- kosten wellness bij optie 2 (indicatie € 25 per week)

Je kunt een kijkje nemen op internet:

www.schuetzenhof-flachau.at

www.alpinoalcavaletto.it

Als je interesse hebt wil je ons dat voor 30 september a.s. laten weten ? In oktober zullen we dan contact zoeken met het uitverkoren hotel. Zodra dan meer bekend is zullen we dat laten weten. Definitieve opgave voor deze reis volgt eind 2011-begin 2012.

Ja ik/wij hebben interesse in de wandelweek 2012

Voorkeuren:

- () 16-23 juni
() 8-15 september

- () Hotel Schützenhof, Flachau
() Hotel Alpino al Cavaletto, Alba di Canazei

Naam/Namen _____

E-mail: _____

Graag bij ons inleveren of, nog beter, naar ons mailen. Peter_marian_robert@planet.nl



LOOPGROEP 'POWERWALKING'

Het is maandagmorgen 25 juli negen uur. Zestien paar vlugge voetjes van Nova staan te popelen om van start te gaan vanaf 'De Schoorlse Duinen' naar **het zogenaamde Koepeltje**.

Onder leiding van Kees van Wijk gaan wij richting Bergen aan Zee naar de PWN-duinen.

Dit is een jaarlijks terugkerend evenement in de zomervakantie. Ook dit jaar gaan we enthousiast op pad over mooie paadjes en langs veel natuurschoon.

We zien dat de natuur na de vorige grote brand zich weer snel herstelt: er groeien weer grassen, vogelkersbomen en kruipende wilgenbosjes op de verbrande stukken heideveld. De heide mag dan wel niet terugkeren, maar in ieder geval is er weer leven waar te nemen.

Halverwege een smal pad doemt ineens een opvallend groen bord op met de mededeling dat we ons in het PWN-gebied bevinden en in het bezit van een toegangsbewijs dienen te zijn. Uiteraard is dit geen verrassing meer voor ons en welgemoed gaat de tocht verder.

Niet zolang hierna doemt, na een kromming van het pad, vanuit het niets opeens het Koepeltje op. Het ligt enigszins verscholen als een enorme zwam in het duinlandschap tegen een bosrand aan. Het heeft de vorm van een half rond klein bunkertje met een grote opening aan de voorkant.

In het midden bevindt zich een betonnen cirkel; een put waar vroeger water in stond. Het verhaal gaat dat de dorstige paarden in oorlogstijd hier hun dorst lesten.

Wij lessen ook onze dorst en genieten daarbij van meegebrachte koffie, brood, koek en andere lekkernijen. We spreiden wat plastic jassen en zakken uit over de vochtige bodem en komen zo even op adem.

Helaas is **de Rieten Stoel** uit het Koepeltje verdwenen, waardoor Evelien op een plastic cape moet plaatsnemen i.p.v. de zetel die eigenlijk voor haar bestemd was. Maar geen malheur: **het Boek** ligt er nog. Vele mensen die deze mooie, aparte plek met een bezoek vereerden zijn ons voorgedaan en sommigen hebben dan ook iets van hun verwondering in het boek genoteerd. Ook wij als 'Vlugge Voetjes' laten jaarlijks een schrijfsel achter.

Na ongeveer een half uur aanvaarden we weer voldaan onze terugtocht langs een andere route d.m.v. de witte pijlen op de nieuwe bewegwijzering.

We hopen dat dit jaarlijks evenement nog vele keren zal plaatsvinden onder de bezielende leiding van **Kees van Wijk**. Trouwens, hij maakt er ons nog even op attent dat de wandelingen tijdens de zomervakantie op maandagmorgen (van negen tot half elf) gewoon doorgaan. Alleen wordt er nu gewandeld in een normaal tempo zonder oefeningen voor, tijdens en na de tocht. In een normaal vakantietempo zogezegd.

Milly Pardoen



Indrukwekkend Catalunya

WAT ga je doen?! April 2011: Ik ben 50 jaar geworden, ik hou van muziek en wandelen, en dat ga ik vieren met een maand lang wandelen in Catalonië. Alleen. Met rugzak, tent, handige kaarten, goede wandelsokken, genoeg betaalmiddelen, mobiel, beetje zenuwachtig, ook veel zin. Het belangrijkste deel van mijn bagage is veel en weegt niks: alle steun en meedenken en meeleven van geliefden, familie en vrienden!

Waarom? Al tijden heb ik het idee om ooit een keer een lange wandeltocht te maken. Nu ik 50 jaar ben, heb ik dat idee van zolder gehaald. Muziek is de aanleiding: ik speel prachtige 15e eeuwse muziek uit het Libre Vermell, afkomstig uit het klooster van Montserrat bij Barcelona. Montserrat was in die tijd een groot pelgrimsoord, dus mooie plek om te beginnen. Ik kom erachter dat er een heel netwerk van GR-routes is in Catalunya (GR = Grande Randonnee = lange afstandswandelroute, gemarkeerd met witrode tekens). Zodoende knoop ik er een paar aan elkaar: GR5 vanaf Montserrat naar het noorden tot Besalu, GR1 naar de kust tot aan Empuries/Estartit, GR92 langs de kust naar het zuiden tot Barcelona.



Vorbereiding

Met mijn werk heb ik het goed kunnen regelen: ik had genoeg vrije dagen en ik heb het ruim een half jaar ervoor al aangekondigd zodat ik veel werk van tevoren kon doen of kon overdragen.

Thuis moeten de twee mannen, mijn geliefde Ingmar en zoon Roman, het een maand zonder mij stellen. Mijn dochter Victoria woont op kamers in Haarlem, dit jaar zal ik niet bij haar verjaardag zijn. In de maanden ervoor veel gewandeld en geoefend met rugzak. Toch maar nieuwe schoenen gekocht, wel 2x laten oprekken vanwege knobbel bij grote teen. En ik moet alvast zeggen: ik heb nog nooit zo lekker gelopen dan met deze schoenen. Geen blaren, wat een verademing!

Nog meer voorbereiding: goed kaartmateriaal en routebeschrijving, mede dank zij Raymond Koome van hikingsite.nl. En een cursus kaart en kompas.

Wandelen, drinken, eten, slapen, rusten

Op een wandeldag ben ik vooral bezig met basisbehoeften: genoeg eten, genoeg drinken, waar ga ik slapen.

Drinken Water vind je niet overal even makkelijk, en het is warm zat (zo rond de 20 graden), dus ik heb meestal een veldfles en een 1,5literfles water mee. Veel dorpjes hebben een klein fonteintje op plein of speelterreintje. Dat is drinkwater, maar de kans bestaat dat dat erg naar chloor smaakt. Ook lekker: Clara (Sneeuwvitje): half citroenprik, half bier. Ik vind het heerlijk voor de dorst en het zakt niet in m'n benen.

Eten In het begin neem ik veel te veel eten mee. Allengs wordt dat wat afgepast; ik kom genoeg dorpjes tegen waar ik wat kan kopen. Als ik de kans krijg en ik ben rond een uur of 2 in een dorpje, neem ik daar een 'menu diari' (rond de eur 12,- 3gangen, wijn, water, koffie inbegrepen). Heerlijk eten, lekker uitrusten. Rond een uur of 3, 4 weer verder. Als ontbijt bevalt yoghurt met muesli me het beste. Die kleine potjes yoghurt zijn weliswaar wat lastig mee te nemen, maar met dat warme weer vind ik het erg lekker.

Slapen Als het kan, probeer ik een camping te vinden. En anders zoek ik een plekje om 'wild' te kamperen. Ik ben er niet zo heel happig op, al gaat het iedere keer wat makkelijker. Onderweg probeer ik zoveel mogelijk uit te zoeken wat een goede plek is, of dat er misschien toch een camping is. De lokale bewoners, fietsers, wandelaars, weten zoveel over hun streek, een bron van informatie! Heel handig dat ik genoeg Spaans spreek om dat soort dingen te achterhalen.

Rusten Af en toe neem ik een rustdag, zoals na Aiguafreda: met de bus naar Vic en daar rondgekeken, daarna naar camping in Taradell. In Les Preses, omdat ik het een leuke plek vond. Na Besalu heb ik Girona bezocht (mooie stad), ook omdat ik gasblikjes nodig had. Aan de kust in Begur, hoog tijd om weer eens wat kleding te spoelen en een dagje zonder rugzak rond te lopen. En pootje te baden in de mediterrane zee zo blauw zo blauw...

Landschap

Het is een mooi wandelgebied, zeker in deze tijd van het jaar. In het begin zijn de bergen het meest spectaculair, hoogte zo'n beetje 800 meter. Vlakbij Montserrat lijken de bergen net reusachtige trollen. Wat verderop naar het noorden zijn er veel kliffen en steile rotswanden. Het ene moment wandel ik gestaag omhoog door glooiend landschap, het volgende moment sta ik ineens op een hoge klif met waterval over het landschap uit te kijken. Compleet met cirkelende arenden. Verderop, als ik meer naar de kust ga, is het minder hoog en is er meer boerenland (en dus ook meer asfaltweggetjes). Het laatste stuk langs de kust wisselt: soms lange stukken strand langs boulevards en hotels (saai), maar soms ook langs diepgelegen baaien en inhammen met het ene trappetje en tunneltje na het andere. En elke baai waar je komt moet je weer omhoog, en weer omlaag (niet hoog, wel vaak). De ene baai is nog mooier dan de andere, met hele blauwe zee of spectaculaire golven.



Ontmoetingen

Onderweg heb ik soms speciale ontmoetingen. Zoals na het stuwmeer van Panta de Sau. Ik kom met m'n rugzak omhoog lopen langs een huis waar net een oudere man in z'n tuin aan het werk is. 'Hola! Que muy encargada!' zo begint het gesprek. Ik leg uit dat ik een tentje bij me heb, wat ik hier doe, etc. Hij biedt me water aan, uit zijn bron op 120 m diep. Hij gooit meteen mijn fles leeg, hier, hij heeft genoeg. Ik krijg ook een sinaasappel. Dat smaakt me goed, het is rond 12 uur en best warm. Hij laat me ook trots zijn moestuin zien. Daarna ga ik weer fris en uitgerust verder. Komt goed uit, want daarna is het de hele middag alsmaar omhoog over een asfaltweggetje. Ik ben wel blij als ik aan het eind van de middag eindelijk Rupit in zicht krijg; prachtig gelegen tussen de bergen, daar ga ik heen. Een andere bijzondere ontmoeting is aan het eind van de derde week, met Jordi, een fervent wandelaar uit de buurt van Girona. Hij volgt ook een paar dagen de GR92, net als ik. Na een tijdje besluiten we dat we het allebei wel leuk vinden om samen op te lopen, bijzonder gezelschap! Hij overnacht in pensionnetjes, heeft ook beduidend minder mee, en moet af en toe op mij wachten. Maar dat vindt hij niet erg. Het is heel leuk om na een paar weken alleen, ook twee dagen met zijn tweeën te lopen. Onderweg praten we over van alles en nog wat en ik leer weer wat meer over de Spaanse gewoontes. We lopen gestaag door, maar houden ook ruime pauzes. In Tossa del Mar blijkt camping gesloten en maak ik van zijn aanbod gebruik om samen een pensionnetje te zoeken (ja, gescheiden bedden). Samen eten is al gezellig, en helemaal in het familierestaurantje in Tossa waar we terechtkomen. Na afloop proeven we een zelfgebrouwen drankje met kruiden uit de bergen, o.a. 'cabeza de burro', een kruidachtig plantje met paarse bloemen dat Jordi me die middag had aangewezen.

Ervaringen

Wennen In het begin even wennen aan helemaal van mezelf zijn. Opstaan wanneer ik wil: lekker vroeg! Naar beneden heel langzaam, zonder snelle grote passen van Ingmar voor of achter me. Niet er al willen zijn. Vooral geen haast hebben. Ik heb de hele dag de tijd. Als ik langzaam ga, kom ik er ook. Wordt in de loop van de maand beter. Ik wen aan mijn tempo, afstanden die ik loop. Rond de 20 is mooi. Ik maak een plan waar ik heen wil, en ik ga gewoon. Gaan. Maar wel onderweg alle mogelijkheden open houden. O, ik kan eigenlijk hier wel op de bus. Is verderop een bron? Red ik dat? Dan ga ik daarheen.

Mensen Mensen = praten, communiceren, informatie: mensen weten alles en willen er ook graag over vertellen. Mensen in de buurt kennen hun regio goed. Ik ben vreemd en onbekend, dus ik moet gewoon vragen, veel en regelmatig vragen, dan kom ik waar ik wil wezen en vind ik wat ik zoek. Water, winkel, kampeerplek, etc.

Kiezen Beslissingen nemen, kiezen: soms kan ik lang dubben welke kant ik op moet. Het beste is op een gegeven moment gewoon gaan. Dan kom ik er vanzelf achter of het goed is (ja, weer een teken) of niet (geen teken of verkeerde richting of omhoog ipv omlaag of...). Inderdaad, ik ben ook wel eens een paar keer teruggelopen. Of ergens anders uitgekomen. Maar nooit heel erg verdwaald.

Alleen Alleen? Ja alleen, dat is wel even wennen, maar niet erg. Juist bijzonder eigenlijk, om helemaal vanuit mezelf op pad te gaan. Ik ben wel blij met m'n opschrijfboekje. En lang leve de mobiel: 's avonds even sms-en of bellen, even Ingmar horen, geeft ondersteuning. Ook dat iedereen zo met me meeleeft! Waar denk je aan? Natuurlijk of ik genoeg eten en drinken heb, of ik die avond wel een plekje kan vinden, of de camping niet gesloten is, of er water is, etc. Balen als het saai is zonder uitzicht, slechte markering, langs saaie woonwijken of tweede huizen, langs eindeloze boulevards met hotels en restaurants. En ja, vooral aan het eind van de dag is die rugzak best zwaar. Maar ook genieten van de natuur, mooie valleien, hoge riffen, watervallen, doorkijkjes naar zee of bergen, arenden die in de lucht cirkelen, hoge kliffen waar je ineens uitkomt, baai met rotsen en branding en ongelooflijk blauw water, frisse bloemetjes, een hagedisje dat wegglipt, stroompje water... Of ik kijk m'n ogen uit in rustiek dorp of stadje met een oude kerk, een steeg, een smalle doorgang, een balkon met wasgoed, een huis met mooie buitenlamp, of ik loop midden in de bergen tegen een kapelletje aan. Genieten.

Onveilig? Ingmar moest steeds uitleggen of het niet gevaarlijk was, een vrouw alleen op reis. Ik heb me echter geen moment onveilig gevoeld. Ik heb lekker gewandeld, ben aardige mensen tegengekomen. De enige plek waar ik me niet zo prettig voelde, was op de camping in Blanes, tegen grote flatwijk aan. Gelukkig liep op het terrein iemand rond met een hond die de boel bewaakte. Verder ben ik gezond gebleven en heb ik ook geen vervelende blessures gehad (mede mogelijk gemaakt door goede voorbereiding). Dat helpt natuurlijk mee aan een goede ervaring.

Kortom Een bijzonder avontuur, en ik heb ervan genoten. Het is wel fijn om contact te hebben met het thuisfront: sms-en of bellen, en heerlijk om te weten dat iedereen zo meeleeft. Ik wandel, ik sjouw, ik zweet, ik rust, ik geniet, van alles te beleven! En dat Ingmar in de laatste donderdag ineens voor mijn neus staat, is een leuke verrassing. We trekken nog drie dagen samen op en vliegen dan terug: het einde van een bijzondere reis.

Nova Kompas wandeling

De route van de 15, 20 en 25 km gaat onder andere over de Westfriese Omringdijk en door het duingebied van Schoorl en Bergen. De route van de 5 en 10 km blijft aan de oostkant van het Noord Hollands kanaal.

De route bevat verrassende paden en paadjes en is tevens geschikt voor nordic walking. Tevens is er, evenals voorgaande jaren, een verloting met prachtige buitensport-prijzen.

We rekenen op veel Novaleden op de wandeltocht van 25 september a.s. Meer informatie tref je aan in bijgaande folder en op www.avnova.nl.

Najaarswandeling

Ook wordt elk jaar in oktober de najaarswandeling georganiseerd. Wie wil deze wandeling organiseren? We horen het graag!

Peter en Marian (peter_marian_robert@planet.nl) of tel. 0226-393338)

Sportief Wandelen en Nordic Walking

Op 20 augustus zijn de trainingen weer begonnen. Op beide disciplines kunnen nieuwe leden zich opgeven, zowel op de maandag als zaterdag. 1^e maand is de deelname gratis. Heb je familie, vrienden, bekenden die interesse hebben: laat het hen weten en neem ze mee!

De trainers.

Meer informatie: www.avnova.nl of tel. 0226 393338 en 392339

Hoi,

We waren op vakantie in de Beekse Bergen en toen ging ik hardlopen.
Het ging heel goed en ik was 1^e. Ze wisten niet waar Tuitjenhorn lag maar nu wel.
Ik vond het superleuk dat ik heb gewonnen!!!!

Uitslagenlijst Vakantieloop
Biest-Houtakker Woensdag 10 augustus 2011
MPUC, 1 kilometer

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Meike Kruijer	03	Tuitjenhorn	4:07
2	Linsy Heestermans	03	Gloria	4:15
3	Floor Vingerhoets	03	Biest-Houtakker	5:25
4	Bregje Nefs	04	Achilles	5:25
5	Pien Vingerhoets	03	Biest-Houtakker	5:30
6	Amélie Peter	04	Biest-Houtakker	6:18
7	Lieve Peter	06	Biest-Houtakker	7:00
8	Anne van Waes	06	Biest-Houtakker	8:39

Doeoeoeoeiiii!!!!
Meike Kruijer

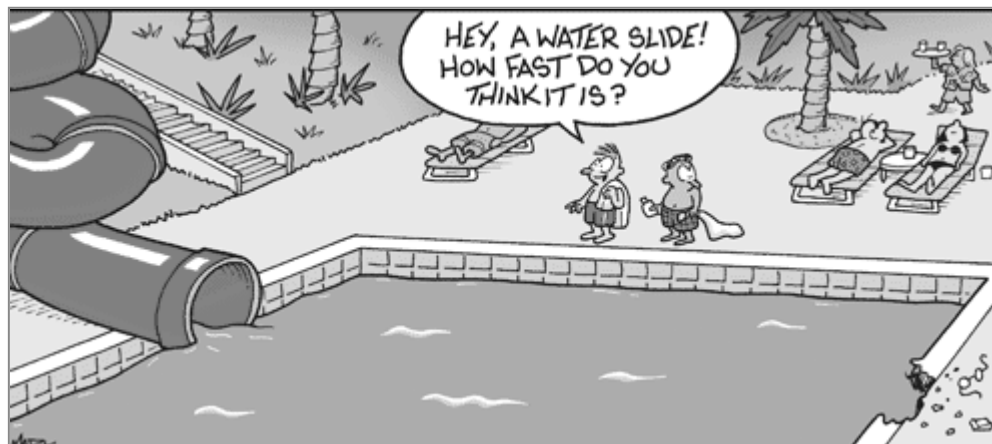


Dat kan wel sneller

'Zin in', dacht ik en gaf me op voor een achtste triathlon individueel. Aan de triathlon van Schagen bewaar ik goede herinneringen. Het was voorheen over een kwart afstand en vond begin juni plaats. Het water kon dan nog behoorlijk fris zijn! De laatste keer was alweer 14 jaar geleden, zo las ik in de krant. En nu stond hij op het programma als een achtste met 750 meter zwemmen, 24 km fietsen en 5 km lopen. Maar eerst nog met vakantie en dan van die mooie afwisselende zomersport genieten.

Helaas ging het even mis in het Noorse zwembad. Hoe het nu gekomen is? Daarover zijn frappant genoeg twee verschillende meningen. Zelf hou ik het op een zeer ongelukkige samenloop van omstandigheden, waarbij de waterstroom uitermate ongunstig uitkwam en mijn lichaam ongelukkig reageerde op een kleine disbalans van mijn lichaamshouding. Mijn vrouw vond echter dat ik met mijn 45 jaar nog veel te veel het haantje wilde zijn en veel te mans door de suisbuis donderde om de snelste suistijd van de dag te gaan verbeteren. Het was inderdaad verrassend om te zien hoe er vrij snel twee parse plekken op mijn pols verschenen nadat ik geland was in de waterbak. Een vreemd gevoel had ik ook wel gehad toen mijn hand klem raakte onder mijn rug net toen ik opveerde om het oogje van de tijdwaarneming te activeren, want als je te laag bleef dan werd er geen tijd geregistreerd. Een onvrijwillig knikje van de pols was het gevolg.

Eerst dacht ik dat het wel meeviel, want ik voelde niets bijzonders. Totdat mijn vrouw zei: "En als je hand eens draait?". 'Wow', de pijn flitste direct gemeen door mijn pols. Gek genoeg dacht ze toen juist weer dat ik



me expres aanstelde. Afijn, het leek me een strak plan om een dokter te gaan bezoeken. In Noorwegen is dat al gauw een half uur rijden en dan valt het nog mee. Na dik tweeënhalve uur en twee röntgenfoto's later wisten we dat ik een breuk in een botje van mijn pols opgelopen had. De kinderen vonden het overigens machtig interessant; een Noorse wachtruimte bij de dokter. We moesten ze herhaaldelijk tot stilte manen, terwijl ze daar met het aanwezige vier-op-een-rij-spel tekeer gingen. De lectuur was er trouwens niet erg actueel en naast de Noorse 'Libelle' en woonbladen was er een ruime sortering gedateerde bladen over de jachtsport aanwezig. Tjonge, jonge, wat een wapens stonden daar in. Na enige tijd had de zorgzame dokter de foto's besproken met een collega en met een drukverband om de pols, een doos paracetamol en 5 zware pillen met morfine erin tegen de pijn, gingen we een ervaring rijker naar ons vakantiehuisje op de berg.

Het werd me een week later duidelijk dat zelf de achtste triathlon doen geen serieuze optie meer was, al twijfelde ik zelfs nog nadat ik me al afgemeld had. Van de pillen heb ik niets gebruikt, maar een draaibeweging van de pols was nog te pijnlijk om aan zwemmen te gaan denken. Toch was het moeilijk om het los te laten. Alleen het looponderdeel doen bij de triathlon was reëel en dat balletje gooide ik op bij de afmelding aan de organisatie, maar de kans op een uitvaller was zeer klein, zo kreeg ik te horen. Het zag er naar uit dat ik als toeschouwer met gemengde gevoelens langs de kant zou staan om toch van die stoere, edele driesport te gaan genieten. Totdat daags tevoren mijn mobiel ging met een nummer uit Schagen op de display. Inderdaad ging het om de achtste triathlon, wat ik danig hoopte. Ik begreep precies hoe de uitgevallen loper zich voelde. Gelukkig kon het trio-team echter alsnog van start en kon ik toch nog van de partij zijn op het looponderdeel. R.D.

North Sea Cycle Route fietsen

Hoe kom je er op ?

In 2001 is deze langste fietsroute ter wereld (plm 6000 km) officieel geopend. We hebben dit krantenartikel uitgeknipt met het idee: Als we met pensioen gaan én we zijn fit dan gaan we 'm fietsen.

Vorig jaar de fietsen gekocht en om te oefenen naar Maastricht op en neer gefietst. Begin 2011 was het zo ver, beiden met pensioen. De eerste maanden van 2011 de voorbereidingen getroffen en op 15 mei vertrokken. Sindsdien bijna dagelijks de website bijgewerkt: www.penmfietseenscr.waarbenjij.nu .

Dus eigenlijk kan je daar alle wetenswaardigheden + onze foto's vinden. Deze 2 A4tjes zijn meer een samenvatting.



Dagindeling

Je komt in een heel simpel ritme. 7 uur opstaan, douchen, ontbijten, tassen pakken en aan de fiets hangen. Om 9 uur fietsen, plm 12 uur koffie, plm 14.30 broodje, tussen 17-18 uur aankomst, douchen, eten, rondje wandelen, verslag maken en slapen.

Route

In Nederland en Duitsland vooral veel langs schapendijkjes. In Denemarken de Jutlandroute gevolgd. Veel onverharde paden, dat was wel wennen. Na Skagen begon het wat meer te 'heuvelen'. Zweden heeft een geweldig mooie scherenkust. Noorwegen was pittig, vooral tussen Kristiansand en Egersund. De onverharde paden waren zwaar, vooral ook door de hoogteverschillen. Deze leverden natuurlijk ook prachtige uitzichten op ! Shetlands en Orkney: best pittig ! Schotland: fietsen door de highlands was geweldig. Engeland: de North Moors waren met hellingen boven 25% zwaar, daarnaast fietsten we regelmatig over mooi glooiende hellingen.

Totaal 6005 km gefietst in precies 3 maanden

Bijzondere onderkomens

Idee was om in B&B te overnachten. Over het algemeen is dit gelukt. Per land beschrijven we één bijzonder onderkomen:

Nederland: het kleinste hotel van de wereld in Eenrum. Peter had deze overnachting gekregen bij zijn afscheid van werkgever MSO. Het hotel had meer weg van een rariteitenkabinet, met een grote bedstee en een nog groter bad.

Duitsland: Cafe Landlust in Norderschweiburg. Het regende op dat moment hard, het café ligt erg afgelegen, maar... er stond Zimmer frei. We hadden een hele etage voor ons zelf met aan de ene kant uitzicht op zee en aan de andere kant op de weilanden.

Denemarken: na een aantal afwijzingen kwamen we langs een geweldig mooie B&B Cafeland in Borglund. Ook deze is vol, maar deze aardige mensen nodigen ons uit voor een drankje, en een vriendin van haar heeft een slaapplek. Nog 3 km fietsen en we komen aan bij de vriendin, zij woont op een heel grote schitterende boerderij. We worden direct uitgenodigd mee te eten, biertje er bij, geweldig. Rond 21 uur worden we naar ons onderkomen gebracht, 2 km verderop. Dit is ook een grote boerderij, met 8 slaapkamers, 2 badkamers, 2 keukens, grote eetkamer, grote zitkamer. En een dito tuin, met 2 terrassen en een spa ! Dat allemaal voor ons alleen.

Zweden: Nadat er spullen van ons werden gestolen hebben we onszelf getraakteerd op een hotelovernachting op het eilandje Flätön. Eigenlijk niet te betalen, maar nadat ze ons verhaal hadden aangehoord over de gestolen spullen kregen we een kamer voor de helft van de prijs. Prachtig uitzicht over de Zweedse scherenkust.

Noorwegen op het eiland Oysang: Het regent en onweert. We bellen bij iemand aan, doen een beetje zielig. Nee in de wijde omtrek is er geen slaapplek. Toch belt ze een kennis, hij verhuurt kamers aan bosbouwers. Alweer een onderkomen voor onszelf. Kosten: 0,00. Peter moet hem alleen helpen uitladen van zijn busje (in de stromende regen)..... Het is heel sober, maar we hebben een bed, warme douche ,keukentje.

Shetlands, Orkney en Schotland: In Lerwick zitten we in het huis van de B&B-mevrouw. Een compleet huis, met alles d'r op en an. Met uitzicht op zee ! 's Avonds zeehondjes in de baai.

Engeland: Lenwade-house in Lenwade. Over een prachtige oprijlaan komen we aan. House heeft een prachtige serre met uitzicht op het riviertje.

Hoogtepunten

Eigenlijk is dat het volbrengen van de tocht.....

Daarnaast de bijzondere ontmoetingen met mensen, zowel de plaatselijke bevolking als collega-fietsers. Bij Skagen samenkomst van de Noordzee en Skagerrak, bij mooi weer geweldig mooie uitzichten, vooral in Noorwegen en Schotland. Het vogeleiland Noss bij Shetlands, mooie steden als Bergen, Edinburgh.

Tegenvallers

Gestolen spullen in Zweden, op 30 km na alles tegenwind in Noorwegen, koude temperatuur op Shetlands, bewegwijzering Engelse steden

Statistieken

71 fietsdagen, 3 reisdagen (ferry, vliegtuig), 7 bezoekdagen aan o.a. steden, vogeleiland, 6 rustdagen, 4 dagen ziek (tandarts, zeeziek).16 kilo afgevallen(M)

Het weer:

17 dagen zomers; 42 dagen droog met af en toe zon; 4 dagen echt koud; 15 dagen ½ regen en ½ droog; 13 regendagen

Aantal km gefietst per land: (totaal 6005 km)

Nederland	435 km
Duitsland	690 km
Denemarken	900 km
Zweden	415 km
Noorwegen	1160 km
Shetlands, Orkney en Schotland	1380 km
Engeland	1025 km

Gemiddeld ruim 84 km per dag gefietst.

Tot slot

Wij vonden het heel bijzonder om 3 maanden van huis te zijn en het zowel fysiek als mentaal te hebben volbracht.

Op de website hadden we meer dan 250 volgers en evenzoveel reacties. Hartelijk dank daarvoor, zo bleven we op de hoogte van de gebeurtenissen in Warmenhuizen en heel wijde omgeving !

Peter en Marian

Voor: Senioren, Masters en Junioren A + B.



• Zondag 11 september !!!! (aanvang 10.30 uur)

Zowel voor de dames als de heren:

Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,

Discuswerpen, - Speerwerpen en 200/ 800m.

(de 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

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

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

Voor vragen en opgave: Piet Stuyt, 393177, mail: p.stuyt@quicknet.nl

De Fortenroute,

Ter voorbereiding van onze fietsvakantie in september hebben we de fortenroute gefietst ook wel de Stelling van Amsterdam genoemd. Deze bestaat uit een serie militaire forten op zo'n 15 à 20 km rondom Amsterdam, dit was een verdedigingswerk ter bescherming van de stad Amsterdam. De bouw ervan is begonnen naar aanleiding van de Frans-Duitse oorlog in 1870 -1871, in 1883 werd met de aanleg begonnen, het laatste fort was gereed in 1912. De bedoeling van deze stelling en forten was, dat er bij dreigende conflicten, het omringende gebied onder water werd gezet, te diep voor man en paard en te ondiep voor de schepen, men kon dan vanuit de forten de vijand aanvallen omdat ze een gemakkelijk doelwit waren. Maar de ontwikkelingen in de luchtvaart deden de fortенverdediging de das om, het heeft nooit dienst gedaan. Sinds 1996 staat het op de Unesco Wereld erfgoedlijst. In totaal zijn er 46 forten, batterijen, dijken en sluisen de lengte ervan is 135 km. de fietsroute is 187 km.

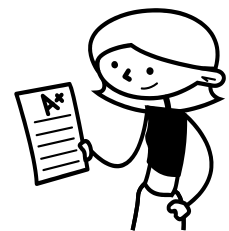


Op een zonnige dinsdag vertrokken wij naar Spijkerboor, door de Beemster en Purmer, bij Kwadijk koffie gedronken langs de ringvaart. Verder door naar Edam, waar we de oversteek moesten maken over de voormalige zeesluis, deze was erg smal de tassen eraf, en dan was het nog niet eenvoudig. Voorlopig geen forten meer, de Zuiderzee (nu Markermeer) was een natuurlijke barrière. Bij Durgerdam zien we nog een onderdeel van de stelling in het IJsselmeer liggen, hier hebben we last van de dansende muggen die zich met mooi weer op de dijk verschansen. In Muiden drinken we een biertje met wat hartigs de bediening is traag en slordig, maar we zitten heerlijk in het zonnetje met een groep fietsers uit Pijnacker die een fietsvakantie hebben met bagagevervoer zij fietsen ongeveer 50km per dag, wij hebben er bijna 100km opzitten en moeten nog een paar km. fietsen naar ons onderkomen van vrienden van de fiets in Muiderberg. 's Avonds zitten we op een bankje uitkijkend over het IJmeer en zien Pampus liggen. (Het grappige van logeren bij vrienden van de fiets is dat je er later achter komt, dat Peter en Marian en Hip en Riet ook in Muiderberg hebben geloged)

De volgende dag is het bewolkt en regent het licht, we vertrekken om 9.30uur, eerst weer naar Muiden want ik heb mijn bidon laten staan. Een prachtige route door het Gooi, langs de Vecht, de Waver en de Angstel, regenjas aan, veel actieve en bezige Nederlanders onderweg, wandelend, hardlopend, fietsend, varend. Willem en Truus de Maare komen we tegen, even een praatje, ondertussen is het weer droog. We schieten niet erg op, verkeerd fietsen, pontjes die niet gaan. Bovendien worden er wel 3 routes aangegeven met dezelfde markering geel/rood, 2 uur later hebben we nog maar zo'n 25 km gefietst, en we gaan naar Velsen Zuid een 100km. fietsen, maar als we het waterrijke gebied hebben verlaten gaat het voorspoedig, mooi zonnig weer en voor de wind. In Hoofddorp nog even zoeken, we belanden bij een volkstuin de weg loopt dood. Haarlem passeren we zonder problemen. In Velsen Zuid worden we welkom geheten door Huub de eigenaar van "Villa Zomerdijk" samen met zijn vrouw Ellen Kemper hebben ze sinds 2010 een restaurant met logies en ontbijt. Ellen haar grootvader komt uit Warmenhuizen en is in de jaren '50 verhuisd naar Velsen en had daar een kruidenierszaak aan huis, zij hebben dit nu verbouwd. We konden Ellen nog een foto van haar grootvader laten zien op de site van Gebr. Meijer, waar hij samen met Piet zijn opa en vader op staat, heel toevallig allemaal. Heerlijk gegeten. Woensdag alweer fietsen we naar huis, met de pont over bij Buitenhuisen, mooi weer, veel vliegtuigen in de lucht veel minder kilometers maar evengoed pas om 17.30uur thuis, doordat we allerlei kennissen tegenkomen waar we respectievelijk koffiedrinken in Krommenie, broodje eten in Ursem en een biertje drinken in Heerhugowaard. Een prachtige fietstocht, weliswaar geen enkel fort bezocht, maar de route is aan te bevelen. En het fietsen dat lukt ons nog steeds. Piet en Nel

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?
Jens Barsingerhorn.
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 9 jaar en ik ben geboren in Warmenhuizen.
3. Op welke school zit je?
Basisschool De Doorbraak in Warmenhuizen.
4. Wat wil je later worden?
Profvoetballer of timmerman.
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
3 jaar, sprinten vind ik erg leuk.
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Maaïke en Ilse, ze zijn altijd erg enthousiast!
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
100 meter sprint.
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
Weet ik niet meer.
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Sten van Schagen.
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
Robinson Crusoe.
11. Wat is je mooiste CD?
Wavin flag (worldcup 2010).
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Dick Trom in de bioscoop.
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Fantasia I en II van Geronimo Stilton. Het zijn spannende boeken met veel kleur en grappige plaatjes. Sommige bladzijden hebben een speciale geur, bijvoorbeeld een chocoladegeur.
14. Heb je nog meer hobby's?
Voetballen bij Vios en crossen bij opa en oma.
15. Waar heb je een grote hekel aan?
Verkeersles op school.
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Carlo Zutt.



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van september en oktober

september

04 Hans Bouwes
04 Renate Sijtsma
05 Nico Groot
06 Mats Olivier
07 Ans de Groot
07 André van West
07 Kilian Barels
08 Tom Hoogeboom
09 Joke de Wit
09 Bente Smit
10 Hilde Ligthart
10 Ivar de Vries
11 Veere Schouten
11 Yvonne Tesselaar
12 Henk Zutt
13 Ilse Rozendaal
14 Rick Pankras
14 Lars van Donselaar
15 Nic Henselmans
15 Richard Kramer
16 Ton Bos
17 Peter de Ruijter
18 Emmie van den Bulk
22 Jos Meeussen
22 Hans Nolten
23 Lynn glas
23 Brian Wever
24 Margriet Kaandorp
24 Marco Schaap
24 Jos Schalkwijk
24 Nick Kroes
25 Marian Smits
26 Rob van Andel
26 F. Dekker
26 Arie Kossen
27 Linda Schipper
27 Adrie Weijers
28 Ilse Barsingerhorn
28 Merel Stammes



Oktober

01 Thijmen Smit
04 Norah Couvert
05 Leon Ineke
05 Jaap Nieuwland
06 Marina Deutekom
07 Joke Kramer
08 Theo Tesselaar
09 Koen Setie
10 Gerard Poland
10 Thijs Tesselaar
12 Marieke Brakkee
14 Hugo Vader
15 Ed de Graaf
15 Jacob Molenaar
15 Mette Olivier
15 Niels Noordeloos
16 Rob Pronk
17 Arnoud Hulst
19 Irene Glas
21 Margreet Bruijn
28 Dorien Vos
29 Randi Kerssens
29 H. van Leverink
31 Renate Anneveld
31 Rick Groen

We verwelkomen de volgende nieuwe leden bij Nova:

Niels Kat
Ids de Moel
Jeroen Schrijver



Kwartje triathlon Anna Paulowna

Als je 's winters naar de training gaat, raak je nog wel eens met deze of gene in gesprek. Dat is één van de leuke aspecten van de trainingen op de baan. Zo raakte ik afgelopen winter in gesprek met Erna Doodeman. Met Ruud had ik al enkele jaren geleden kennis gemaakt, maar Erna had ik pas afgelopen winter een paar keer gezien bij de wintercompetitie en op de baan raakten we zomaar wat aan de babbel.

Het bleek dat Erna eigenlijk meer een liefhebber van zwemmen is en dat hardlopen er pas later is bij gekomen. Bij mij is dat een beetje hetzelfde, maar dan met fietsen. Ik ben ooit uit nood gaan hardlopen omdat wielrennen 's winters niet een ideale sport is. En de mountainbikeroute in Schoorl was er toen nog niet. Om kort te gaan: wij bedachten dat we samen met Ruud aan de kwart triathlon van Anna Paulowna zouden kunnen meedoen. Paar trainingen later nog eens over gesproken en na de winter eigenlijk niet echt meer aan gedacht: het fietsen eiste zijn aandacht weer op en 's zomers loop ik nooit hard. Dus kom je ook je medeatenen niet meer tegen.

Tot ik twee maanden geleden een mailtje kreeg: of we nog gaan meedoen in Anna P. Maar natuurlijk! Toen nog flink aan het trainen voor deze speciale afstand. Een beetje doorfietsen doe ik altijd wel, maar nu moest het natuurlijk wel zo hard mogelijk. Dus onderweg van en naar Den Helder, want daar werk ik tegenwoordig, flink aan het intervallen geslagen.

20 augustus was het droog en zonnig. 's Morgens samen met Ruud naar Breezand gefietst, Erna en de kleine Doodemannetjes kwamen later met de auto. Inschrijven, spullen ontvangen en op het shirt geprikt en toen naar het Oude Veer. Daar zou Erna haar kilometer zwemmen. Er stond nog een aardig windje en dito golven, maar ze was binnen 19 minuten weer op de kant, waarna ik aan mijn 40 kilometer fietsen begon. De hele weg tegen de verzuring aan gefietst, maar ik kon wel goed tempo blijven rijden. Ik heb een kilometer of 35 een paar honderd meter achter dezelfde man gereden, maar een paar kilometer voor het eind zag ik het gaatje heel langzaam kleiner worden. En ik dacht, nou ga je er toch aan vriend! Ik ben zo dadelijk klaar dus ik kan me net zo goed nog even flink uitsloven, dan kan Ruud het verder afmaken. Zo gezegd zo gedaan. Het tempo ging omhoog en als een speer de laatste twee kilometer weggetrapt. Fiets aan de haak gehangen en de chip aan Ruud gegeven.

Wachten duurt altijd lang, maar de 10,44 kilometer liep Ruud in 39 minuten en daarmee haalde hij de zevende plaats van alle 60 deelnemers bij de trio's. Bij de gemengde teams een derde plaats. Zelf vind ik een plaats bij de beste helft altijd een aardig doel, maar Ruud ging voor minstens een podiumplaats. Ons team, ingeschreven onder de naam A.V. Nova, haalde van alle trio's een 16^{de} plaats en binnen de gemengde teams een zesde. Ruimschoots bij de beste helft dus, maar net geen podiumplaats. Een beetje harder had echter geen soelaas geboden want het gat met de nummer drie was meer dan 14 minuten.

Leuk was nog wel dat we ook Carol Rademakers aan een ander trio zagen deelnemen, en dat Luc Rademakers het hele verhaal zelfs in zijn eentje deed. Petje af hoor Luc!

Jos Schalkwijk.



WINTERCOMPETITIE 2011 - 2012 AV NOVA

De reglementen:

Dezelfde puntentelling gaat gelden als vorig jaar, dames, heren en Start – To – Run.

Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen (GUS uitgezonderd) bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die men langer nodig heeft.

Daarnaast geldt een reductie naar mate men ouder wordt. Meetmoment leeftijd: 1 oktober.

Het programma bestaat uit 10 wedstrijden.

GUS is een aparte telling : 30 km = 30 punten; 21 km = 21 punten en 10 km is 10 punten.

Resteren er nog 9 wedstrijden, indien hiervan 8 wedstrijden gelopen worden krijg je 10 bonuspunten en bij 9 gelopen wedstrijden nog eens 25 extra bonuspunten.

Van deze 9 wedstrijden tellen de beste 7 uitslagen mee voor het eindklassement.

Het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen.

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
16-10-11	Kermisloop Petten, Start 11 uur. Info 06 20712401 en www.kermisloop.nl	10	5
06-11-11	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	10.5	10.5
20-11-11	Bertusloop AV Lycurgus, Krommenie. Start 10.30 uur. Info: www.avlycurgus.nl	10	5
04-12-11	AVC duinloop Castricum. Startuur info 0611494067 en www.avcastricum.nl	11,2	4
18-12-11	Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	11.7	11.7
31-12-11	Oudejaarsdijkenloop Aartswoud Start 11.00 uur. info www.avhera.nl	8	8
22-01-12 of 29-01-12	n.n.b.		
12-02-12	Safari GUS run, Schoorl. Organisatie: AV nova. Start zie www.groetuitschoorl.nl	Zie reglement	Zie reglement
11-03-12	Achtervolgingsloop Groet Start n.n.b.	5.5	5.5
25-03-12	Clubcross rondom de Novabaan met aansluitende Brunch	9	6

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Jos de Groot, Erna Doodeman, Frans Kroes en Peter + Marian Robert.

Jurylid: Anneke Smit

Rabo Golden twee

De oudste hardloopronde van Noord-Holland, die van Tuitjenhorn, werd zaterdagavond 16 juli voor de 62e keer gehouden. De ronde is ooit ontstaan bij voetbalvereniging Hollandia T, om de voetballers te stimuleren om in de zomermaanden op conditie te blijven. Tegenwoordig zie je geen groenzwart gestreepte shirts meer rondgaan, maar had de speaker nog wel enige Hollandia-T-ers gespot.

Het waren matige hardloompomstandigheden zaterdagavond, met heel veel regen. Helaas regende het bij de jeugdwedstrijden heviger dan om 20:00 uur bij het hoofdprogramma voor de senioren. De jeugd bleef er gelukkig niet voor thuis en zowaar in de wat oudere leeftijdscategorieën was er een aardig startveld. Toch waren er minder deelnemers dan verwacht. Desondanks bracht de wedstrijd uitstekende winnaars. Bij de mannen was hardloopervereniging Hera met een sterk team naar Tuitjenhorn gekomen. Michiel de Ruyter was de sterkste. Hij raffelde de 6,7 kilometer af in 21.12. Op enige afstand werden de masters Ron van Diepen (in 21.24) en Pip Tesselaar (in 22.20) tweede en derde.

Bij de vrouwen was Suzan Nieman duidelijk de sterkste, zij won in 24.53 en was daarmee bijna een minuut sneller dan Margriet Berkhout en Talissa van der Fluit, die tweede en derde werden. Snelste Tuitjenhorner was Arjen Kruijer, op enige afstand gevolgd door Theo Tesselaar. Carol Rademakers was de snelste vrouw uit Tuitjenhorn, gevolgd door Tannes Kruijer. De jeugdestafette was een leuk intermezzo. Alle wissels verliepen vlekkeloos. Het leek wel of hier langdurig op geoefend was.



De prijsuitreiking voor de volwassenen was na afloop in Caribbean partycenter Los Amiguito's, waar het nog heel lang heel gezellig was. De hardloopronde van Tuitjenhorn is de eerste wedstrijd van de RABO golden 2, er volgt nog de verlichtingsloop, zaterdag 3 september in Warmenhuizen.

Ruud Doodeman

Heer en Meester circuit

Vrijdag 1 juli heeft de Finale van het Baancircuit Heer & Meester plaatsgevonden bij Nova in Warmenhuizen.

Willem Schoone van Nova heeft hier een mooi **Ned Rec.** neergezet verspringen Mannen 65+ met een sprong van 5,24m.

Bijna 110 atleten namen deel aan deze wedstrijd,

De opkomst voor de 400m Horden Spéciale was zeer goed met wel 18 atleten.

3 Baancircuit Records werden hier verbroken door Margriet Berkhout en Jim Kruiver beiden van **Nova** en Helen van Resumé va **A.K.U. uit Uithuizen** ook werd een nieuw Record neergezet door Dirk-Jan Giskes eveneens van **Nova**.

In totaal werden 7 Baancircuit Records verbroken

Atleten van S.A.V. Grootebroek, Hollandia (**Hoorn**), Hera (Heerhugowaard), Edam, Noordkop Den (Helder), AV Wieringermeer, Hylas (Alkmaar) en Edam vallen in de prijzen.



uitslagen Finale 1 juli 2011

Bij AV Nova in Warmenhuizen



400 meter Horden Spéciale

Jongens junioren B

1	4572 Kieskamp, Tyko	C2	14-02-96 AV Hylas	71.45 sec
---	---------------------	----	-------------------	-----------

Jongens junioren A

1	7703 Leersum, Bas van		2-03-93 AV Zaanland	58.52 sec
---	-----------------------	--	---------------------	-----------

Meisjes junioren B

1	4570 Boon, Kim		26-09-94 Hellas Utrecht	67.57 sec
2	4578 Doddema, Marije		29-11-95 AV Zaanland	71.15 sec

Meisjes junioren A

1	4549 Rossum, Helen van		2-05-92 AKU	65.24 sec	Dagprijs 35,-	B Rec10,- BKS Bonus
2	4577 Rijken, Rebecca		19-03-93 AV Zaanland	67.92 sec		
3	4521 Offereins, Tinka		5-10-93 AV Startbaan	70.97 sec		
4	4545 Kremers, Brigitte		15-02-93 AAC Amsterdam	73.44 sec		

Mannen Senioren

1	4498 Streekstra, Koen		15-07-88 Phanos	56.24 sec		B Rec10,- BKS Bonus
2	4574 Gragt, Paul v.d.		18-02-89 AV Hylas	57.06 sec		
3	4490 Wijma, Sybout		26-03-87 AV '55	58.02 sec		
4	7711 Groot, Matthijs de		4-02-79 SV Noordkop	60.48 sec		
5	7725 Tijm, Rene		19-01-85 GSAV Vitalis	60.95 sec		
6	4514 Botman, Roy		19-04-85 SAV	60.96 sec		
7	4573 Gragt, Bart v.d.		20-03-87 AV Hylas	63.11 sec		

Vrouwen Senioren

1	4544 Geest, Marjolein van		6-10-89 AAC	69.97 sec		B Rec10,- BKS Bonus
---	---------------------------	--	-------------	------------------	--	-------------------------------------

Mannen Masters

1	7729 Giskes, Dirk Jan	M55+	21-06-54 AV Nova	76.41 sec		<i>Nieuw Baancircuit Record</i>
2	4491 Schager, Niels	M40+	23-01-68 AV 1923	92.18 sec		

Jongens junioren B

100m

1	7704 Gul, Joshua		17-04-94 Phanos	11.67 sec
2	7743 Kunst, Julian		26-06-94 AV Hylas	12.43 sec
3	7715 Timmerman, Maico		24-09-95 AV Hera	14.34 sec

200m

1	7704 Gul, Joshua		17-04-94 Phanos	23.85 sec
2	7743 Kunst, Julian		26-06-94 AV Hylas	24.89 sec
3	4572 Kieskamp, Tyko	C2	14-02-96 AV Hylas	30.09 sec

1500m

1	4493 Post, Kevin	C2	3-12-96 AV Wieringermeer	5.59.88 min
---	------------------	----	--------------------------	-------------

3000m

1	7731 Hofman, Tijs		11-05-94 AV Nova	10.46.37 min
---	-------------------	--	------------------	--------------

ver

1	4522 Reijmers, Niek	C2	3-04-96 AV Hylas	5.14 m
---	---------------------	----	------------------	--------

hoog jib

1	7702 Brandhoff, Dave		13-04-95 SAV	1.85 m
2	7731 Hofman, Tijs		11-05-94 AV Nova	1.65 m
3	4522 Reijmers, Niek	C2	3-04-96 AV Hylas	1.65 m
4	7715 Timmerman, Maico		24-09-95 AV Hera	1.55 m

kogel

1	4520 Schokker, Martin		7-03-95 AV Edam	11.09 m
2	4515 Aberkrom, Ricardo		22-03-94 AV Edam	10.96 m

discus

1	4515 Aberkrom, Ricardo		22-03-94 AV Edam	33.56 m
2	4520 Schokker, Martin		7-03-95 AV Edam	30.33 m

Jongens junioren A**100m**

1	4496 Nijenhuis, Gijs		28-09-93 Hera	12.98 sec
2	4548 Berrenstein, Jerrold		1-12-92 AV Hera	13.62 sec

200m

1	7737 Smit, Jesse		23-08-93 AV Nova	25.55 sec
2	7733 Berkhout, Bram		24-06-92 AV NOVA	25.61 sec
3	4548 Berrenstein, Jerrold		1-12-92 AV Hera	27.58 sec

1500m

1	7744 Kruiver, Jim		14-03-92 AV NOVA	4.12.28 min	B Rec10,- BKS Bonus
	7733 Berkhout, Bram		24-06-92 AV NOVA	min	

hoog

1	7709 Dekker, Sjoerd		22-02-92 SV Noordkop	1.92 m	Dagprijs 35,- B Rec10,- BKS Bonus
2	7734 Vader, Hugo		14-10-93 AV Nova	1.75 m	
3	4496 Nijenhuis, Gijs		28-09-93 Hera	1.65 m	
4	7737 Smit, Jesse		23-08-93 AV Nova	1.55 m	

ver

1	7734 Vader, Hugo		14-10-93 AV Nova	6.05 m
---	------------------	--	------------------	--------

discus

1	7746 Schol, Tim		3-03-93 AV NEA-Volharding	31.11 m
2	4496 Nijenhuis, Gijs		28-09-93 Hera	24.29 m

Meisjes junioren B**100m**

1	7727 Stokx, Laura	C2	26-11-96 AV Hylas	13.64 sec
2	7713 Ekelmans, Astrid	C2	31-10-96 AV Hollandia	13.75 sec
3	4537 Ligthart, Djessie	C2	18-04-96 TAS '82	14.04 sec
4	7719 Wittink, Noortje	C2	30-11-96 AV Hylas	16.19 sec

200m

1	7727 Stokx, Laura	C2	26-11-96 AV Hylas	27.82 sec
2	4537 Ligthart, Djessie	C2	18-04-96 TAS '82	28.40 sec
3	4523 Kampen, Floortje van	C1	14-03-97 Hera	28.84 sec

1500m

1	7700 Wijnker, Rosalie	C1	27-06-97 AV Hera	5.06.98 min
2	4525 Mosselman, Britt	C1	19-11-97 SAV	5.09.33 min
3	7736 Dort, Danielle van	C2	28-03-96 AV Hylas	5.23.34 min
4	4524 Kampen, Jetske van	D2	28-12-98 AV Hollandia	5.34.06 min

hoog

1	7747 Hurkmans, Linda	C1	27-06-97 AV Nova	1.60 m	Evenaring B Record
2	7736 Dort, Danielle van	C2	28-03-96 AV Hylas	1.45 m	
3	7748 Hurkmans, Amber	D1	5-12-99 AV Nova	1.35 m	
4	7720 Wittink, Maaïke	D2	5-05-98 AV Hylas	1.35 m	

kogel

1	7714 Lindaya, Fiona		31-05-94 AV Hylas	10.18 m
2	4519 Tuijp, Mariska	C2	5-04-96 AV Edam	10.11 m
3	7713 Ekelmans, Astrid	C2	31-10-96 AV Hollandia	9.30 m
4	7719 Wittink, Noortje	C2	30-11-96 AV Hylas	8.54 m
5	4518 Koning, Deborah		23-08-95 AV Edam	8.49 m
6	4492 Post, Robin	D1	16-04-99 AV Wieringermeer	6.26 m

ver mjb

1	7713 Ekelmans, Astrid	C2	31-10-96 AV Hollandia	5.27 m
2	7726 Egten, Kim van		15-08-95 Zaanland	4.48 m
3	7720 Wittink, Maaike	D2	5-05-98 AV Hylas	3.84 m

discus

1	4519 Tuijp, Mariska	C2	5-04-96 AV Edam	31.21 m
2	7714 Lindaya, Fiona		31-05-94 AV Hylas	28.48 m
3	4518 Koning, Deborah		23-08-95 AV Edam	25.90 m
4	7716 Carnas, Pella	C1	31-07-97 AV Trias	21.75 m
5	4492 Post, Robin	D1	16-04-99 AV Wieringermeer	13.21 m

Meisjes junioren A**kogel**

1	7701 Brandthoff, Vivian		27-06-93 SAV	11.29 m
---	-------------------------	--	--------------	---------

discus

1	7701 Brandthoff, Vivian		27-06-93 SAV	40.11 m	B Rec10,- BKS Bonus
---	-------------------------	--	--------------	----------------	-------------------------------------

Mannen Senioren**100m**

1	4495 Emanuel, Kaj		15-01-88 Phanos	11.63 sec
2	4571 Bruin, Remco		3-07-86 AV Hylas	12.19 sec
3	4539 Lok-Hin, Gilberto		1-01-85 Phanos	12.52 sec
4	7711 Groot, Matthijs de		4-02-79 SV Noordkop	12.56 sec

200m

1	4495 Emanuel, Kaj		15-01-88 Phanos	23.34 sec
2	4576 Gragt, Kars v.d.		24-07-90 AV Hylas	23.82 sec
3	4571 Bruin, Remco		3-07-86 AV Hylas	23.84 sec
4	4539 Lok-Hin, Gilberto		1-01-85 Phanos	25.46 sec

1500m

1	7718 Murdoch, Iain		10-07-80 AV Hylas	4.09.92 min
2	7724 Achour, Jamel		8-05-84 AV Hera	4.34.19 min

3000m

1	7751 Bellord, Tom		28-12-86 AV Hylas	10.28.27 min
2	7750 Wardenaar, Harm		31-07-78 AV Hylas	10.28.98 min

hoog

1	7710 Goldewijk, Sander		5-04-90 Noordkop	1.65 m
---	------------------------	--	------------------	--------

ver

1	7725 Tijm, Rene		19-01-85 GSAV Vitalis	5.93 m
---	-----------------	--	-----------------------	--------

kogel

1	4575 Westland, Bram		15-02-84 AV Hylas	13.20 m
2	4494 Rood, Jasper		29-11-77 Nijmegen Atletiek	12.38 m
3	7705 Geest, Coen van der		10-09-86 AV Wieringermeer	11.47 m

discus

1	4575 Westland, Bram		15-02-84 AV Hylas	40.58 m
2	4494 Rood, Jasper		29-11-77 Nijmegen Atletiek	39.38 m
3	7705 Geest, Coen van der		10-09-86 AV Wieringermeer	33.96 m

Vrouwen Senioren**100m**

1	4544 Geest, Marjolein van		6-10-89 AAC	13.91 sec
2	7721 Wolde, Lilian ten		15-10-91 AAC	14.21 sec
3	7717 Klinkenberg, Sophia		12-04-90 AV Hylas	15.39 sec

200m

1	7721 Wolde, Lilian ten		15-10-91 AAC	29.55 sec
2	7717 Klinkenberg, Sophia		12-04-90 AV Hylas	30.86 sec

1500m

1	7732 Berkhout, Margriet		27-08-90 AV NOVA	4.50.76 min	B Rec10,- BKS Bonus
2	7738 Groenland, Eileen		29-04-90 AV Trias	5.01.31 min	

kogel

1	4499 Kemkers, Denise		11-04-85 AV Hera	15.87 m	Dagprijs 35,-
2	7707 Wieren, Karin van		16-05-87 AV Wieringermeer	9.83 m	
3	7708 Bosma, Ciska		23-12-81 SV Noordkop	8.85 m	
4	4516 Aberkrom, Trischa		2-12-91 AV Edam	7.60 m	

discus V. sen.

1	4547 Kiekens, Cindy		15-09-91 AV Hera	37.19 m
2	7708 Bosma, Ciska		23-12-81 SV Noordkop	27.69 m
3	7707 Wieren, Karin van		16-05-87 AV Wieringermeer	27.54 m
4	4516 Aberkrom, Trischa		2-12-91 AV Edam	23.95 m

3000m

1	7753 Modder, Kim		26-07-76 AV Nova	11.47.36 min
---	------------------	--	------------------	--------------

Mannen Masters**100m**

1	4497 Dijk, Henk van	40+	7-08-69 Hera	12.66 sec
2	7728 Zoon, Loek	35+	5-07-75 AV Trias	13.13 sec
3	7739 Schoone, Willem	65+	1-12-45 AV Nova	13.56 sec
4	7712 Hommen, Herman	55+	21-10-51 AV Wieringermeer	14.71 sec

200m

1	4497 Dijk, Henk van	40+	7-08-69 Hera	25.71 sec
2	7728 Zoon, Loek	35+	5-07-75 AV Trias	26.86 sec
3	7712 Hommen, Herman	55+	21-10-51 AV Wieringermeer	30.06 sec

1500m

1	7749 Breukelen, Ruud van	50+	5-04-61 AV Hollandia	4.54.13 min
2	7742 Wulp, Jacob van der	35+	13-11-72 Sportlust	5.29.82 min

3000m

1	7756 Doodeman, Ruud	45+	6-01-66 AV NOVA	10.12.59 min
2	7752 Berger, Rob	45+	1-12-62 AV Trias	10.13.70 min
3	7754 Kager, Sander	35+	4-04-75 AV Nova	10.25.07 min
4	7745 Hofmann, Henry	50+	11-02-60 AV Nova	10.54.59 min
5	7757 Andel, Rob van	35+	26-09-75 AV Nova	11.16.92 min
6	7758 Tesselaar, Theo	55+	12-02-56 AV Nova	11.30.84 min
7	7755 Kossen, Arie	50+	26-09-58 AV Nova	12.19.14 min
8	7729 Giskes, Dirk Jan	55+	21-06-54 AV Nova	12.48.82 min

ver

1	7739 Schoone, Willem	65+	1-12-45 AV Nova	5.24 m	Nederl. Record M65+ € 35,-
---	----------------------	-----	-----------------	--------	----------------------------

kogel

1	7730 Salazar Duany, Jorge	40+	28-03-67 AV Hylas	10.85 m
2	4546 Martens, Frits	65+	5-06-42 AV Hollandia	10.55 m
3	7706 Muller, Jos	40+	19-03-67 AV Wieringermeer	9.27 m

discus

1	4546 Martens, Frits	65+	5-06-42 AV Hollandia	38.97 m	Dagprijs 35,-
2	7730 Salazar Duany, Jorge	40+	28-03-67 AV Hylas	30.83 m	
3	7706 Muller, Jos	40+	19-03-67 AV Wieringermeer	29.25 m	
4	7729 Giskes, Dirk Jan	55+	21-06-54 AV Nova	27.56 m	

Vrouwen Masters**100m**

1	4538 Dekker, Els	50+	17-01-60 Hera	15.68 sec
---	------------------	-----	---------------	-----------

200m

	Koenis-Drent,			
1	7735 Jacqueline	45+	18-08-62 AV Hera	30.64 sec
2	4538 Dekker, Els	50+	17-01-60 Hera	31.23 sec

1500m

	Koelemeij-Jansen,			
1	4536 Lilian	35+	4-10-71 AV Hera	5.38.79 min

kogel

1	4517 Aberkrom-de Groot, Mirjam	45+	2-02-64 AV Edam	10.39 m
---	--------------------------------	-----	-----------------	---------

discus

1	4517 Aberkrom-de Groot, Mirjam	45+	2-02-64 AV Edam	35.53 m
2	7741 Poldervaart, Fosita	55+	25-04-52 Noordkop	11.53 m



Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2011-2012

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 12 "wedstrijden". De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 7 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen!

- Zo 16 okt 2011 Kermisloop in Petten, afstand ongeveer 1km. De start is om 11.05 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in restaurant De Jonges. Start op het Plein 1945. Info op www.kermisloop.nl
- Za 5 nov 2011 Cross competitie KNAU bij AV Nova. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 6 nov 2011 Boerenkoolloop bij AV NOVA: 4,3 km start om 11.05 uur en 1,5 km start om 11.10 uur . Info op www.avnova.nl
- Zo 11 dec 2011 Organiseert AV NOVA een rondje baan. Het rondje en de afstanden worden nog nader bepaald. Het startschot is om 10.30 uur voor de pupillen en de junioren. Inschrijven op de dag zelf in de Novakantine.
- Zo 18 dec 2011 De bosloop van AV NOVA bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km en de start is om 10.40 uur. Ook is er een 5 km en die gaat om 10.35 uur van start.
- Za 7 jan 2012 Cross competitie KNAU bij AV DOKEV in Anna Paulowna. Opgeven bij Cor Wabeke coryvo@quicknet.nl. Info op www.avnova.nl, jeugd, wintercompetitie
- Zo 15 jan 2012 Voor de 2^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur.
- Za 11 febr. 2012 Cross competitie KNAU bij AV Castricum. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 12 febr. 2012 De Groet Uit Schoorl Scholierenloop. Je loopt met je school, maar toch telt hij mee voor de wintercompetitie. De afstand is 1,2 km.
- Zo 19 febr. 2012 We houden weer een rondje Nova baan, dus lekker thuis. De afstand wordt nog nader bekend gemaakt, maar de start is wederom om 10.30 uur. Inschrijving op de dag zelf in de Novakantine.
- Zo 18 maart 2012 We houden een ontbijtloop thuis op de Novabaan, alleen voor leden van AV NOVA. Aanvang van de loop is om 9.30 uur en daarna gaan we met z'n allen ontbijten (wel van te voren aanmelden svp). We zouden het erg leuk vinden als de deelnemers in pyjama aan de start verschijnen. Nadere informatie wordt t.z.t. op de website www.avnova.nl gezet.
- Zo 25 maart 2012 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op www.avnova.nl

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas). Vooral belangrijk voor de kermisloop in Petten (16 okt) en de boslopen op 18 dec en 15 jan. Er moet ook in een Nova-shirt gelopen worden. We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie

Evenementenkalender

Na de kermis kunnen we in september een ruime keuze maken om gezamenlijk de conditie aan te scherpen, want er zijn veel evenementen in onze regio. Een paar Op 11 september zijn de clubkampioenschappen van Nova. Een schitterende gelegenheid om eens alle facetten van de atletiek zelf mee te maken. Lekker knallen op korte afstanden en disciplines zoals ver- en hoogspringen.

Voor degene die na de clubcompo nog weer eens iets anders wil is er de VU Gebouwenloop. Het is een loop van 5 of 10 kilometer, volledig door het VU medische centrum te Amsterdam. Een deel van je inschrijfgeld gaat ook nog eens naar een goed doel. Deze unieke hardloopwedstrijd, over 5 of 10 kilometer (1.2 km voor kinderen), voert de deelnemers door de tuin, door en onder het kliniek-, polikliniek- en faculteitsgebouw van VU medisch centrum. Het niet alledaagse parcours, met een lengte van 5 kilometer, is een echte uitdaging. De lopers moeten veel wend en draaien in de soms korte stukken gang. Bovendien zijn verschillende trappen in het parcours opgenomen. De temperaturen in sommige tunnels en gangen vergen het uiterste van de lopers. Kortom, een fantastisch evenement voor avontuurlijke lopers. Een echte aanrader! De Nova wintercompetitie komt er ook aan dus houd de site en de Noviteit goed in te gaten voor de gezamenlijke wedstrijden

September



- 10-09 Kermisloop Zijdewind diverse afstanden TAV
- 11-09 Clubkampioenschappen senioren en masters
- 17-09 9e Dam tot Dam Wandeltocht, Zaandam
- 18-09 27e Dam tot Damloop, van Amsterdam naar Zaandam
- 25-09 Texel Halve Marathon, 10 en 21,1 km van de boot naar Den Burg, www.texelhalvemarathon.nl
- 25-09 Nova Kompas wandeltocht. De route van de 15, 20 en 25 km gaat ditmaal richting het duingebied van Schoorl en Bergen, de route van de 5 en 10 km blijft aan de oostkant van het Noord Hollands kanaal. De route bevat verrassende paden en paadjes!
- 30-09 De Nacht van Nova is een wedstrijd met je

trainingsmaatjes. Er wordt een sprint-, spring- en werpnummer gedaan. Om 20.00 uur is er een ouder-kind estafette. Hiervoor moet je je wel voor opgeven. Daarna is er nog een lange afstand (600/800 of 1000meter). Inschrijven vanaf 18.15 uur. De wedstrijd begint om 18.30 uur. De baan is extra verlicht.

Oktober

- 02-10 Rondje Bergen, Bergen 5, 10 en 16,1 km www.rondjebergen.nl
- 02-10 Westfriesgasthuis Loop(t), Hoorn www.westfriesgasthuis.nl/loopt Kidsloop1, 5 of 10 km.
- 09-10 AVC Strandloop, Castricum
- 18-10 Kermisloop Petten, Start 11 uur. Info 06 20712401 en www.kermisloop.nl
- 22-10 VUmc gebouwenloop, Amsterdam, 1200 meter, 5 en 10 km. www.vumc.nl/afdelingen/gebouwenloop/
- 30-10 ParkCross (Onderdeel Roele de Vries CrossCircuit) Av Hollandia

November en later

- 05-11 Boerenkoolloop Nova
- 13-11 Dijkgatboscross
- 13-11 14e Eenhoornloop, Hoorn, 10 - 16,1 - 21,1 km. www.loopgroephoorn.nl. 06-51752868
- 27-11 Garden Pleasure Cross, Anna Paulowna
- 04-12 AVC Strand- & Duinloop, Castricum, AVCastricum
- 04-12 Duincross, Den Helder, AV Noordkop
- 11-12 St. George Cross, Spierdijk, Hera
- 31-12 Oudejaarsdijkenloop Aartswoud, Hera