

***In deze Noviteit van
september/oktober 2010***

Verslag en Foto's jeugdkamp

Wintercompetitie

***Polstokhoogspringenclinic
20 september***

Nova Kompas wandeltocht

Wijziging trainingstijden

Start to Run

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	13
Ruud Doodeman "Dwaalspoor "	24
Verjaardagen	35
Jeugdportret	36
Jeugdpagina	39
Recepten "Garnalenbruscheta "	41
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Wijziging trainingstijden	12
Wintercompetitie	14
Richard Coté Bokaal D.J. Giskes	17
Start Loopcurus	18
Wintersport Italië	19
Programma Clubkampioenschap	20
Nova Kompas wandeltocht	22
Verlichtingsloop	23
Rabo Golden 3	26
Clinic Polsstokhoogspringen	27
Jubileumweekend	28
Herfstwandeling	28
Coopertest	28
Vrijwilligersuitje	31
Jeugdkamp verslag en foto's	32

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	Rob Duvivier	0226-395543

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
Dinsdag 19.30 tot 21.00	Novabaan Senioren/masters	Trainers Jan Berkhout,
Woensdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.30 tot 20.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Pup A 2000 Pup A 1999 Extra training Pup/Jun. Start to run Senioren/masters	Trainers Maaïke en Ilse 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- + C pupillen Pupillen B 2001 Senioren/masters	Trainers Henry Hofmann, Marian Leijen, Henry Hofmann, Tonja Burger Peter Robert,
Vrijdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00	Novabaan Pupillen D 1998 Pupillen D 1997 Junioren A/B C/ D	Trainers Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse en Martin Church
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	Trainers 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

Zode zomervakantie zit er weer op. Zoals vele van ons wel zullen zeggen, omgevlogen. De redactie hoopt dat iedereen een heel fijne vakantie heeft gehad, en er met veel plezier op kan terug kijken. Maar niet getreurd want de volgende Nova-uitjes doen zich alweer aan. Het betreft wel in 2011, maar dan heeft men iets om naar uit te kijken. De wintersport in Italië en het jubileum weekend op Ameland in april. Verdere informatie vinden jullie in de krant. Reageer wel snel, want er zijn nog maar een beperkt aantal plaatsen.



Nu de zomervakantie erop zit, starten we een loopcursus voor beginners. Op de woensdag, leuk om met een groepje vriendinnen te doen. Kijk in de krant hoe of wat.

Er zijn het komende winterseizoen vele activiteiten te doen. De evenementenkalender van het seizoen is te vinden in de krant. Met als activiteit de Nova-Kompas wandeltocht op 26 september waar altijd veel deelname is. Laten we hopen op een mooie zonnige dag. Daarvoor is er op zaterdag 11 september nog de afsluiting van de clubkampioenschappen van Nova. Aanvang om 13.00 uur. De vereniging rekent op vele atleten. Komt allen.

Op 20 september komen Peter Schäfer en Chris v.d. Blonk een clinic polsstokhoogspringen geven. Om mee te doen en om te kijken is dit zeer attractief dus blok deze dag in je agenda.

Zo zijn er natuurlijk onze vaste mensen die ons, van de redactie altijd verblijden met een leuk stukje voor de krant. Ook dit keer weer Piet vd Welle, Rijpernieuwtsjes, waarbij we dit keer namens Theo, Ina willen bedanken, omdat die altijd het typewerk doet. Er is een kort verslag van het uitje voor de vrijwilligers van Nova. Ruud met zijn kenmerkende kijk op sport en het beleven daarvan. Kortom weer veel leeswerk in deze Noviteit.

Wij danken een ieder die een stukje heeft aangeleverd voor de krant.

Let even op de trainingstijden, wie weet is er het een en ander gewijzigd. En ter afsluiting willen wij nog even stil staan bij het Novakamp begin juli van de jeugd. Volgens ons kunnen we terug kijken op een zeer geslaagd weekend. Er zijn enige foto's te zien in de krant en anders verwijzen wij jullie nog even naar onze website. Wat we niet in de krant hebben zijn de uitslagen van de jeugdclubkampioenschappen, jammer maar misschien staan ze binnenkort op de Novasite.

We gaan langzamerhand naar de herfst toe, men zit in het algemeen dan meer binnen, dus pak de computer en schrijf voor de volgende Noviteit een leuk stukje! Deze kan je insturen tot 31 oktober! De vaste mensen worden er nog even extra aan herinnerd.

Veel succes met de loopactiviteiten en het voorbereiden daarvan, een sportieve groet,

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
Maaik 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!



25-08-2010

Van de voorzitter,

De vakanties zijn bijna weer voorbij, maar wij gaan nu naar Griekenland eilandhoppen. Ik denk nu aan het stukje dus schrijf ik.

Veel inspiratie heb ik eigenlijk niet, maar als je een keer zit, rollen de woorden wel weer uit het keyboard. Kermis voorbij, dat klopt bij ons vrijwel letterlijk. Want uit zelfbescherming, "van bier krijg ik jicht", zijn wij alleen even over de kermis heen gelopen. Met de handen in de zak, want dan komt er niet per ongeluk een biertje in. Desondanks heb ik nu dan toch jicht. Waar het van komt mag Joost weten, maar ik weet het niet. Maar weer een extra pilletje er in en binnenkort zal het wel weer over zijn, maar vrolijk word je er niet van.

Gelukkig zijn we het zomerseizoen weer doorgerold. Trainingen afgestemd, ik mocht ook weer een keer training geven. Ik keek er evengoed van op dat de trainingen aardig bezet bleven. Men wil wel lopen. Wij organiseerden een wedstrijd in het kader van het Schadenbergcircuit. De deelname was gering. Een tegenvaller. Het aantal juryleden was goed op peil en dan toch maar zo weinig deelnemers. We proberen het volgend jaar weer. Dan hoop ik dat van onze eigen club meer mensen meedoen. Vooral op de 3000 meter hadden we er meer verwacht.

NK cross

Tegenvaller. We hadden ons samen met Hylas aangemeld voor het NK cross. Plaats van handeling het recreatieschap Geestmerambacht. Uit de wandelgangen begrijp ik dat wij achter het net vissen. Volgend jaar is het nog een keer in Hellendoorn en de drie daarop volgende jaren in Breda bij de Waranda cross. Het wordt dan gehouden in november. Atleten en trainers zijn hier bijzonder verbolgen over, want dit schijnt erg moeilijk in trainingsschema's te passen. Wij vinden het jammer, want het is weer niet in NH. Een beetje verdeling over het land zou toch goed zijn. Schijnbaar is de lobby in Noord-Brabant en Limburg sterker. Triest.

The Golden Three

The Golden Three is weer bezig. Zowel in Tuitjenhorn als Kalverdijk won Pim Molenaar, in Tuitjenhorn nogal indrukwekkend. Hij zette zijn tegenstanders op grote achterstand. De laatste is in Warmenhuizen. Helaas zal ik er deze keer niet bij zijn. Volgend jaar hoop ik dat de privé planning wat beter loopt, eigenlijk weet ik dat wel zeker.

Wel hebben we genoten van het EK atletiek in Barcelona. Met een dertiende en een veertiende plaats voor Dekkers en van de Broek op de marathon. Dekkers heb ik in Tuitjenhorn nog even gefeliciteerd. Hij genoot zichtbaar nog van zijn prestatie.

Ik wens jullie allemaal een prachtig winterseizoen toe

Jos

Rijpernieuwtes

In de zomervakantie verlaat ik het buurtje de Rijk en reis met de trein naar Nijmegen om voor de derde keer aan de Vierdaagse mee te doen. Ik ga op maandag om me in te schrijven en vanwege de te verwachte warmte mag men een uur eerder starten op de dinsdag, de eerste wandeldag. Deze dinsdag kom ik uitstekend door, al krijg ik gaandeweg wel last van m'n maag. Maar ik heb heel veel water gedronken en dat krijgt dan de schuld. Ik loop met een pet op en met een natte zakdoek in mijn nek. Naar mijn opinie heb ik deze warme dag goed overleefd en ik zie uit naar de woensdag. Maar op mijn verblijfadres word ik erg ziek. Ik loop helemaal leeg (geen leuk verhaal) en ik slaap nauwelijks. 's Morgens zo slap als een dweil. Echt een ziek vogeltje. Ik zit de treinreis naar huis zo stil mogelijk uit en ben blij als ik weer aan de Rijkperweg ben. Kortom, ik heb de Vierdaagse niet uitgelopen. Heel jammer en volgend jaar ga ik niet meer. Geen revanche en dat vind ik niet erg.

Het nieuws dat nu te lezen valt, komt voornamelijk uit het prachtige Zweden.

Dinsdag 3 augustus gaan wij met z'n drieën (Ina, Luuk en ik) met de auto op reis. Onze oudste zoon, Frank, is op stedentrip in Europa. Hij bezoekt o.a. Berlijn en Wenen. Ook bezoekt hij een popfestival in Boedapest, nl. Sziget. Hij is met z'n vrienden op stap. Erik werkt bij Bejo voornamelijk op de proeftuinen en in de kas en verdient geld voor het uitgaan (kermis Warmenhuizen) en voor zijn vakantie naar Terschelling (Appelhof!).

Wij blijven dus gedrieën over en dat lukt ook weer. Al mist Luuk toch wel een gelijkgestemde maat. Wij vertrekken naar Kiel in Duitsland, een tocht van 540 km. Dit is een lange, saaie reis. Zo heb ik dat tenminste ervaren. We rijden bij Schwedenkai zo de boot op en bekijken de grote veerboot. Om half 7 nuttigen we een flinke en heerlijke maaltijd. Daarna lopen we wat rond en belanden ook nog bij livemuziek. Daar komen we een kennis tegen. Melvin Tesselaar, jongste zoon van hardloper Her Tesselaar. En Her en z'n vrouw Nel zijn vrienden van ons. Melvin is met drie vrienden op weg naar Göteborg tegen AZ. Hij is AZ fan en hij sleept z'n vrienden uit Heerhugowaard-Noord in dit avontuur mee. Het wordt gezellig, erg laat en ook het bier vloeit rijkelijk. 's Morgens niet helemaal fris aan het ontbijt. Om 9 uur verlaten we de boot en rijden naar onze eerste bestemming, Frederiksberg. Dit is een reis van 370 km door het heuvelachtige en bosrijke Zweden. De brochure zegt, dat er bij het plaatsje Timmervik een strandje is. Dus gaan wij de hoofdweg af. Op avontuur. En een avontuur wordt het. We belanden op een rommelig wegje en vinden geen strand. Uiteindelijk zien we toch het meer en een man komt aanlopen om te checken, wat wij komen doen. Het is een vriendelijke Zweed en zijn vrouw, nieuwsgierig geworden, is net zo vriendelijk. Ze vragen of we koffie willen. Wij gaan zwemmen in het meer en daarna aan de koffie met een broodje bij die vriendelijke mensen. Heerlijk in het Engels gekletst. Een prachtige ervaring, zoveel gastvrijheid. Uiteindelijk zijn we pas over vijven bij ons huisje op bungalowpark Safsén. Dit is een bosrijke omgeving met meren. Wij maken de eerste dag een wandeling en zwemmen in het meer. De wandeling is puur natuur, je moet over boomwortels en door zompige gebiedjes. Het is uitkijken waar je je voeten neerzet. Wel heel mooi! De tweede dag gaan we varen in een roeiboot en nemen we de hengel mee. Ik vis met een blinkertje en tot m'n verrassing heb ik al meteen beet. De snoekbaars verspeel ik echter vlakbij het bootje. Maar dan wil het niet meer vloten. Pas als we in een klein zijtakje een plaatsje vinden met de boot vang ik een snoek. Het begint daarna te regenen, dus verder succes moet uitgesteld worden. 's Avonds ga ik nog even een forel proberen te vangen. Maar ik vang alleen maar mezelf. Het blinkertje komt door een stom ongeluk in m'n wijsvinger terecht. In het vlees en uit het vlees. Net een piercing en dankzij de weerhaak zit hij muurvast. Ik met die blinker aan mijn vinger autorijden. Niet gemakkelijk en pijnlijk. Ik rijd naar de sportzaak op het park en daar knipt een jongen de weerhaak van de blinker. Dan de haak er nog uittrekken. Ontsmettingsmiddel en verband erop en klaar is het weer.

De zaterdag maken we wederom een wandeling. Een lange wandeling van 23 km. Na een natte tocht door moerassig gebied komen we op een bospad. De bewegwijzering ontbreekt volledig en wij weten totaal niet waar we lopen. Op goed geluk lopen we door en onderweg lijkt het erop, dat we het goede pad gekozen hebben. Alleen blijven we zeker anderhalf uur op zo'n breed, saai bospad lopen. We hopen ook dieren (elanden) te zien, maar we zien helemaal niets. Uiteindelijk komen we bij een huis. Een man vertelt, dat het nog wel ruim 10 km lopen is. Wij lopen dan maar verder, zonder veel wandelplezier. Hij heeft echter met wat mensen gebeld, die ons met de auto opwachten en ons naar het bungalowpark terugbrengen. Vriendelijke mensen. 's Avonds forel vissen, maar nu zonder ongelukken en ook zonder forel. De zondag gaan we verhuizen. We moeten 170 km reizen naar onze volgende bestemming. Orsa Gronklitt is onze tweede bestemming. Weer een park in het grote niets. Alleen maar bomen en meren. Wij hebben een huisje met een fantastisch uitzicht. We oriënteren ons op de dingen, die we kunnen doen. En we zwemmen in het meer vlakbij. Tegen de avond krijg je toch wel last van muggen. Insmeren is dan noodzaak. We waren al een paar keer gestoken en dat gaf wel

flinke bulten. De eerste, volle dag in Orsa gaan we naar het Orsa Berenpark. Het is de eerste dag in Zweden, dat het de hele dag grijs is met motregen. Het berenpark viel ons niet helemaal mee. Bepaalde dieren (luipaarden bijv.) lieten zich niet zien. De ijsberen vond ik nog wel aardig en alle wetenswaardigheden onderweg zijn heel interessant. Ook de filmpjes en de foto's zijn de moeite waard. Maar na 3 ½ uur rondlopen, hebben we het wel gezien. Tegen de avond lopen Ina en ik nog een rondje om het meer (5 km). Prachtig pad maar weer zeer moerassig. Het huisje heeft een sauna en daar maken wij dankbaar gebruik van. Dinsdag 10 augustus breekt aan, we zijn nu een week onderweg. We maken een wandeling en gaan 's middags goud zoeken met een zeef in een klein vijvertje. We vinden helemaal niets, alleen maar zand en steentjes. Daarna nog vissen op forel, maar dat is ook geen succes. Al is het wel prachtig weer, met schitterende wolkenpartijen. Woensdag de laatste Zweedse verhuispartij. We rijden 180km naar Idre Fjall. Dit is een skiresort tegen de Noorse grens. Vlakbij ons vakantieoord zie ik de eerste dieren, twee rendieren. Ze zijn wit en zwart. Dan op het park rijd ik met de auto bijna tegen 3 elanden aan. Ze lijken daar gewoon rond te lopen. Ik breng Luuk naar z'n nieuw verworven vrienden (jongens uit Velsen Noord). De jongens gaan meteen zwemmen en wij hebben onze huishoudelijke taken. De eerste dag in Idre Fjall gaan we naar de Nipfjall (1191 m). Je merkt het meteen dat je hoog zit. Je ziet er nauwelijks iets, omdat je in de laaghangende bewolking staat. We volgen een pad van 7,5 km en gaan ervan uit, dat dit weer op dezelfde plek terugkomt. Dat is dus beslist niet zo. Na ruim een uur gelopen te hebben, zien wij dat wij nooit bij onze auto terugkomen. We besluiten dezelfde weg terug te lopen. Luuk heeft een zwemafpraak voor 3 uur 's middags. Wij nemen de kabelbaan omhoog bij Idre Fjall en lopen terug naar beneden. 's Avonds een geweldige stortbui met onweer. De volgende dag rijden we naar het Fulufjallet National Park. Een autoritje van 50 km. We lopen er naar de Njupeskar, de hoogste waterval van Zweden (125 m). Het valt weer op, dat in Zweden veel mag. Bij de waterval kan je komen tot op zekere hoogte. Het pad eindigt met een hek. Er is een opening in het hek en via een weg van stenen kan je bijna bij de waterval komen. Niemand maakt daar een punt van. Ik word er wel zeiknat van het opspattend water. Terug rijden we verkeerd en komen richting Noorse grens. We keren en rijden binnendoor naar Idre. Een onverharde weg van 25 km vol met kuilen. De laatste volle dag wandelen Ina en ik de Stadjan op. Dit is een berg van 1131 m hoog. Prachtig om te beklimmen. We ontmoeten ongeveer 20 elanden op de top van de berg. Uit respect voor hun privacy blijven we uit de buurt van deze dieren. Terug nemen we een alternatieve route en komen vrijwel bij onze auto terug. Op weg naar een visrijk riviertje, ontmoeten we op de snelweg een eland. De eland gaat niet opzij en wij staan stil op de weg, totdat het dier zo vriendelijk is opzij te gaan. Dan terug naar huis, tenminste de eerste etappe naar Oslo. Een reis van 350 km. Na de helft afgelegd te hebben, stoppen we bij een iets afgelegen meertje een stukje voor Hamar. We genieten er van de zon en zwemmen er in het meer. In het midden ligt een vlonder, waar je naartoe zwemmen kan. Heel toevallig vindt nog een Nederlandse familie dit paradijsje. De man heet Theo en hun zoon van 12 jaar heet Luuk. Hoe bestaat het. Om 5 uur zijn we in Oslo. Ik mis een afslag en wij belanden in het centrum. Redelijk in paniek zet ik de auto aan de kant. Blijkt dat we vlakbij zijn, alleen even een snelweg oversteken. We eten op de voorpunt van de boot en hebben een fantastisch uitzicht op de tocht uit de haven van Oslo. Om half acht (reis duurt 12 uur) arriveren we in Denemarken (Frederikshavn). De tocht naar Billund gaat voorspoedig, ondanks de stromende regen zo nu en dan. We logeren in het Legolandhotel en gaan natuurlijk meteen het park in. Prachtig park met mooie attracties, vooral in het Adventure gedeelte. Maar het zijn toch vooral die figuren en gebouwen van Lego, die de aandacht trekken. Wij zijn 7 uur in het park. Zien 3 4D films en kunnen de verschillende attracties meerdere keren ondernemen. Het is namelijk niet heel druk in Legoland. Heeft met het eind van de vakantie en het sombere weer te maken. 's Avonds zwemmen we in het zwembad, dat bij het hotel hoort. De laatste dag gaan we nog even Legoland in. Luuk vindt Lego nog steeds erg leuk, dus hij wil inspiratie opdoen. Dan naar huis via Duitsland. Een rit van 750 km. Dinsdagavond, de kermis van Warmenhuizen draait nog, zijn we terug aan de Rijperweg.

Allemaal veel succes toegewenst het komende school-, sport- en werkjaar!

Theo

Atletiekvereniging NOVA

Hallo Nova atleten / aankomende Nova atleten,

Voor het volgende seizoen moet er het een en ander geschoven worden in de trainingstijden/dagen. De oudere kinderen moeten een uurtje opschuiven om weer plaats te maken voor onze nieuwe jonge aankomende atleten.

Dit betekent dat de gemarkeerde dag voor jou de trainingstijd wordt:
vanaf week 35.

Maandag	16.45 - 17.45 uur 18.00 – 1900 uur	G-atletiek geb. 1996 en ouder	(B – C junioren)
Woensdag	17.15 – 18.15 uur 18.30 – 20.00 uur extra training	geb. 2001	(B- pupillen)
Donderdag	16.00 – 17.00 uur 17.00 - 18.00 uur	geb. 2003-2004 geb. 2002	(Mini's) (C-pupillen)
Vrijdag	16.00 – 17.00 uur 17.00 – 18.00 uur 18.00 – 19.00 uur	geb. 2000 geb. 1999 geb. 1998 – 1997	(A1-pupillen) (A2-pupillen) (D-junioren)

Als er vragen zijn kunt u contact op nemen met de trainers.

Henry Hofmann geeft de training op donderdag. Henry is nog aan het revalideren maar we hopen dat hij snel weer terug is. Hij wordt momenteel vervangen door Louis van de Berg.

Maaïke Tesselaar 06-22217397

Maaïke en Ilse geven training op maandag, woensdag en vrijdag.

Emailen kan ook; maaiketesselaar@hotmail.com

U kunt ook altijd contact opnemen met
Sylvia Groen
0226-390290 of sylvia.groen@quicknet.nl

Met vriendelijke groet,
Sylvia Groen
secretariaat NOVA
Dergmeerweg 61
1749 VA Warmenhuizen

Pietpraat

In de vorige aflevering van Pietpraat schreef ik over een fietsweekend met mijn kleinzoon Thomas dat wij als verjaarsgeschenk van Agaath hadden gekregen. Nu dat zit er inmiddels op. Ook schoonzoon Gerben (vader van Thomas) en David gingen mee. Dus weer een familie evenement. Het kan niet op. Met z'n vieren naar Gasthof Euverum even buiten Gulpen in de Limburgse heuvels. Vertrek op vrijdagmorgen na de koffie zodat we 's middags alvast even de benen konden laten wennen aan het klimwerk. Zaterdag de Mergellandroute gereden. In de beklimmingsen waren David en Gerben een maatje te groot voor mij, maar ook Thomas moest ik voor laten gaan. Ja, de jaren gaan toch tellen al was Thomas wel zo tactvol om te zeggen dat hij vond dat mijn achterstand op de verschillende "toppen" toch wel meeviel. We hadden zaterdag geweldig goed weer. Tijdens een stop voor de inwendige mens stond in die gelegenheid de laptop aan op de buienradar. Konden we zien hoe het langs de kust was. Nu dat zag er niet best uit. Zondagmorgen werden ook wij wakker met regen, maar tijdens het ontbijt werd het droog zodat we toch de fiets nog maar weer pakten. Heerlijk drie dagen gefietst.

Nog meer fietsverhalen. David en Nelina waren een week met vakantie naar Schaarsbergen in de omgeving van Arnhem. Wij een dagje op bezoek. Met de auto naar Apeldoorn waar een schoonzus woont en toen op de fiets naar Schaarsbergen. Mooie rit. We maakten daar met z'n allen nog een fietstocht, aten wat in Arnhem waarna David en Nelina met de kinderen weer terug gingen naar hun vakantiehuis. Wij overnachten in de Stayokay in Arnhem. De volgende ochtend hoorden wij van een weeralarm. Ondanks het mooie weer toch maar zo snel mogelijk terug naar Apeldoorn in plaats van naar Zutphen wat onze bedoeling was. In een buitenwijk van Apeldoorn kruisten we een grote weg waar de fietsers geen voorrang hadden. Een Duitser was zo vriendelijk om toch voor ons te stoppen. Gelijk gierende remmen en een knal. De achter deze vriendelijke Duitser rijdende automobilist reed nogal driftig en knalde er zo achterop. Gevolg zijn hele voorkant in elkaar. Hij bleef gelukkig heel rustig, maar zo te zien was de auto wel total-loss. Dus formulieren invullen enz. Gelukkig kwam het noodweer later dan aangekondigd en waren we voor regen, storm en onweer bij schoonzus Lida.

Wij kregen nog een vakantiekaart van Novaleden Pim en Emmie van der Bulk die een paar dagen op camping La Chassagne van onze vrienden in Frankrijk stonden. Ze hadden in Noviteit gelezen dat wij daar zo vaak kwamen.

Naast het vakantie houden vraagt Nova natuurlijk ook de nodige aandacht en tijd. Op de dinsdagmorgen onderhoud aan de accommodatie. Veel schoffelwerk want onkruid blijft groeien. De beplanting slaat al goed aan, alleen moet die nog wel wat hoger worden. Het gras is ook weer groen, daar zorgt de regen voor.

Wat opviel was dat de enige echte boom die we bij de aanleg hadden weten te behouden is gekapt. Met vergunning? Ik weet het niet, hij zal wel ziek geweest zijn. Jammer dat de dokter hiervoor geen medicijn had.

De opkomst tijdens de wedstrijd van het Schadenberg-circuit viel tegen. Ook weinig Novaleden lieten zich zien. Toch hopen we volgend jaar op een vervolg.

Bij de clubkampioenschappen voor de jeugd was er een goede opkomst en mede door het mooie weer was het een heel gezellige dag met prima prestaties.

Tijdens de vakantieperiode gaan ook de trainers nog wel eens met vakantie. De trainingen gaan echter zoveel mogelijk door. Zodoende mocht ik nog weer een paar keer invallen. Al waren de groepen niet zo groot op deze manier kunnen de thuisblijvers toch naar de training.

De voorbereidingen voor enkele grote evenementen vragen ook weer alle aandacht. In de eerste plaats de **Nova-Kompas wandeltocht** op zondag 26 september. We hebben, gelet op de enthousiaste berichten, gekozen voor dezelfde routes als vorig jaar. Dus met overtocht per boot over het Noordhollands Kanaal voor de langere afstanden. De 25 km zelfs met een bezoek aan de zee bij de Hondsbossche Zeewering.

Verder op zondag 7 november onze **Boerenkoolloop**. Ook daarvoor moeten de voorbereidingen tijdig worden getroffen. Dus het draaiboek weer afgestoft en aan het werk. We rekenen weer op veel deelname en hulp van onze leden.

Tot ziens bij al onze activiteiten of zomaar ergens.

Piet van der Welle

WINTERCOMPETITIE 2010 - 2011 AVNOVA

De reglementen:

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

Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen 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 (extra): 30 km = 30 punten; 21 km = 21 punten en 10 km is 10 punten.

Resteren 9 wedstrijden, hiervan tellen de beste 7 mee voor het eindklassement. Voor elke wedstrijd meer krijg je 10 bonuspunten

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

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
17 oktober	Kermisloop Petten, Start 11 uur. Info 06 20712401 en www.kermisloop.nl	10	5
24 oktober	Bertusloop AV Lycurgus, Krommenie. Start 10.30 uur. Info: www.avlycurgus.nl ; tel. 075 6176115	10	5
7 nov.	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	10.5	10.5
28 nov.	Cross op Texel. Start 11 uur. Info: www.avtexel.nl ; tel. 0222 313387	8.8	5.8
5 dec.	Cross Noordkop Den Helder. Start v.a. 10.45 uur. Info: www.noordkopatletiek.nl . Tel. 0223 637111	10	5.8
19 dec	Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	11.7	11.7
23 jan	Achtervolgingsloop Groet	5.5	5.5
13 februari	Safari GUS run, Schoorl. Organisatie: AV nova. Start zie www.groetuitschoorl.nl	Zie reglement	Zie reglement
13 maart	Ontbijtloop Warmenhuizen. Organisatie: WC-commissie. Start 9 uur, gevolgd door ontbijt in kantine. Info 0226 393338.	?	?
27 maart	Clubcross rondom de Novabaan	9	6

De WC-commissie bestaat dit jaar uit: Esther Ligthart, John Vader en Peter + Marian Robert.

Jurylid: Anneke Smit

Richard Cotébokaal polsstokhoogwedstrijd van 22 08 2010

Op 22/8 nam ik bij av Lycurgus in Krommenie deel aan een speciale wedstrijd polshoog.

De sfeer en de publieke belangstelling bij deze voor de 2e keer georganiseerde wedstrijd was prima.

Je sport dan ook niet elke wedstrijd met 'een DJ met rock-muziek' als begeleiding.

Het is leuk om te constateren dat er in Noord-Holland veel junioren polshoog doen. (idee voor NOVA-jeugd?)

Ook de Nederlandse elite dames waren aanwezig (eerste drie van NL) en zelfs 2 buitenlandse elite heren.

Ik nam in de eerste groep deel (startend bij 1,81m) en ondanks mijn meniscus problemen ging het goed.

Ik begon zelf op 2,21m. Dit ging telkens 10 cm omhoog en de sprongen waren goed.

Het werd net geen PR!...2,61m werd bij het dalen na de lat net getoucheerd.

Met 2,51m werd het dus een 2e plaats bij de masters.

Als veruit oudste deelnemer....zeker niet onverdienstelijk en dus tevreden.

Er zit dan ook nog steeds vooruitgang in mijn polsstokhoogspringen.

Met sportieve groet,

Dirk Jan Giskes

uitslag:

Mannen Masters polshoog 3 deelnemer(s)

1 955 Ridderbos, Elco 21-04-1964 AV '23 3.21 m ptn

2 953 Giskes, Dirk-Jan 21-06-1954 NOVA 2.51 m ptn

984 Meijer, Kees 01-12-1956 NEA Volharding dnf m ptn

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 54 aanmeldingen!!!

We hebben ruim 350 leden, en nog maar 54 aanmeldingen dus meld je aan en blijf op de hoogte van tussentijds nieuws en veranderingen.

Ook ideaal om verloren en gevonden voorwerpen snel terug te bezorgen bij de rechtmatige eigenaar.

Groeten René

NOVA loopcursus voor beginners van woensdag 29 september t/m 3 november 2010

Hardlopen lijkt je wel wat, want dat is gezond, makkelijk in een druk leven in te passen en vooral ook leuk. Toch blijkt er steeds weer een hele goede reden om het niet consequent vol te houden. Je hebt het te druk of je voelt je te gammel.

Onze atletiekvereniging NOVA begrijpt dat lopers soms even een duwtje in de rug nodig hebben. Want wie heeft er niet regelmatig de aandrang om te gaan lopen en eindigt ondanks die goede voornemens toch op de bank? Of op een terrasje? Jammer, want vrijwel iedereen kan ervaren hoe lekker lopen is. En iedereen is ervan overtuigd dat regelmatig bewegen noodzakelijk is.

Maar hoe begin je met hardlopen?

Hoe krijg je je conditie weer op peil? Welk materiaal is goed? Het begint allemaal met het kopen van hardloopschoenen. Maar, goede schoenen kopen is een, er goed en regelmatig op lopen is een heel ander verhaal. Onze club NOVA begrijpt dat, dus starten zij weer een loopcursus van 6 weken voor beginners op woensdag 29 september t/m woensdag 3 november van 19.30 tot 20.30 Uur op de nieuwe atletiekbaan aan de Oostwal (tegenover het gemeentehuis van Harenkarspel). Na 6 weken kunt u meedoen aan een 3 km testloop.

De kosten zijn slechts € 30 per persoon. Opgave bij Ron Janssen, het liefst via e-mail ronmarjanjanssen@quicknet.nl. Telefoonnummer is 06-13634170. Er wordt dan een inschrijfformulier via de mail naar u gestuurd met vragen die beantwoord moeten worden, zodat onze club een goede inschatting van uw sportachtergrond en lichamelijke conditie kan maken.

Het Bestuur.

Hardlopen is een absoluut wondermiddel. Drie keer per week een half uur is al genoeg:

- Verlaagt de **bloeddruk**
- Verbeterd het **cholesterolprofiel**
- Helpt **diabetes type 2** op afstand te houden
- Helpt een gezond **gewicht** te behouden
- Voorkomt **botontkalking**
- Beschermt tegen **hart- en vaatziekten**
- Beschermt tegen **alzheimer**
- Verhoogt het **energieniveau** en verbetert het **evenwicht**
- Houdt het **gemoed** zonnig

Wintersport 2011

In 2011 hebben we iets te vieren, we organiseren voor de 10e keer een wintersportreis. Uit de gehouden enquête kwam onder andere het volgende naar voren:

- graag weer een keer naar Italië
- voorkeur tijdstip: 2e helft februari

Italië is gelukt (Dolomieten), van vrijdag 25 februari t/m zondag 6 maart 2011

We hebben het hotel Alpino Cavalletto in Alba di Canazei geboekt. Als je een kijkje wilt nemen kijk dan op www.alpinoalcavalletto.it

Voor de heen- en terugreis hebben we een royal-class-bus gereserveerd.

Prijsindicatie: rond € 600. Inbegrepen: vervoer van en naar Alba di Canazei, 7 dagen half pension + extra ontbijt bij aankomst en extra diner bij vertrek.

Er kunnen 40 personen mee. Er hebben zich al 33 gegadigden gemeld. Als je interesse hebt om mee te gaan laat het even weten. In november ontvang je een uitnodiging om je definitief op te geven.

Het is een mooi skigebied (Super Dolomiti), 1200 km skipiste, waarvan 10% zwaar, 60% middel en 30% eenvoudig.

Langlaufen: 85 km loipes. Mogelijkheden tot sneeuwschoenwandelen al dan niet onder leiding van een gids.

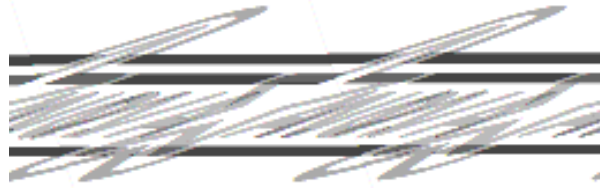
Meer info en (voorlopige) aanmelding: Peter en Marian

tel. 0226-393338 of mobiel 06 53749496

E-mail: peter_marian_robert@planet.nl



Voor: Senioren, Masters en Junioren A + B.



Programma :

- **Zaterdag 11 september !!!! (aanvang 13.00 uur)**

Zowel voor de dames als de heren:

- Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,
- Discuswerpen, - Speerwerpen en - 800m.

(de 400, 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

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

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

ps. Juryleden zijn op deze dagen ook hard nodig.

Uiteraard zijn jullie na afloop van de slotdag ook van harte welkom.

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



We rekenen op een grote opkomst !!!!!!!!!!!

Nova-Kompas wandeltocht op zondag 26 september 2010

De sportief wandelafdeling organiseert ook dit jaar weer in samenwerking met Kompas Outdoor World Heerhugowaard een wandeltocht over verschillende afstanden. Er worden routes uitgezet voor 5, 10, 15, 20 en 25 km. Deze routes voeren de deelnemers langs de mooiste plekjes van Harenkarspel en omgeving. Centraal staat ook nu weer de monumentale Westfriese Omringdijk. Al naar gelang de afstand die gelopen wordt gaat de route door Tuitjenhorn, Eenigenburg, Burgerbrug, Zijpersluis, Krabbendam, en Warmenhuizen. De 20 en 25 km hebben zelfs een oversteek per boot van het Noordhollands Kanaal en langste afstand gaat voor een stukje langs de Hondsbossche Zeewering. Dus eerste een voormalige zeedijk en later nog een echte.

Een belangrijk deel van de inschrijfgelden willen we besteden aan een goed doel niet ver van huis. Waren het vorig jaar de afdelingen Warmenhuizen en Tuitjenhorn van de Zonnebloem. Dit jaar is gekozen voor het pas geopende Thomashuis en de zorgvoorziening De Ploeg. Beide instellingen hebben nog de nodige wensen voor aanschaffingen voor de bewoners en wij denken hieraan een steentje te kunnen bijdragen.

Uiteraard zijn er onderweg verzorgingsposten.

Starten en inschrijven kan vanaf 8.30 uur in het clubgebouw van de vereniging, Oostwal 33, 1749 XK te Warmenhuizen. Voorinschrijven is (nog) niet nodig.

Er is ter plaatse ruim voldoende parkeergelegenheid.

Voor meer informatie zie www.avnova.nl of telefoon 0226-393338 en 0226-392339.



Verlichtingsloop zaterdag 4 september 2010

Zaterdag 4 september 2010 organiseert AV Nova de Verlichtingsloop in Warmenhuizen

Programma:

18.30 uur	jongens/meisjes	5 en 6 jaar	1 kleine ronde
18.40 uur	jongens/meisjes	7 en 8 jaar	1 ronde
18.50 uur	jongens/meisjes	9 en 10 jaar	1 ronde
19.00 uur	jongens/meisjes	11 en 12 jaar	1 ronde
19.00 uur	jongens/meisjes	13 t/m 15 jaar	2 ronden
19.15 uur	PRIJSUITREIKING JEUGDGROEPEN		
19.45 uur	4 en 6 Eng mijlen, recreatieloop		6/9 ronden
20.45 uur	6 Eng mijlen dames + dames masters KNAU		9 ronden
20.45 uur	6 Eng mijlen heren + heren masters KNAU		9 ronden

Inschrijving:

In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)

Deelname jeugd € 2,50
 senioren € 4,50

Informatie:0226-392209

De verlichtingsloop is de laatste wedstrijd van de Rabo Golden 3:

14 augustus 2010 Stratenloop Ronde van Tuitjenhorn (eerste start 18.00 uur)

20 augustus 2010 't Kalvermijltje te Kalverdijk (eerste start 18.00 uur)

P.S.: Houdt de Novakrant en de website www.avnova.nl in de gaten voor andere activiteiten bij Nova.



Dwaalspoor

Op zaterdagavond laat kwamen we terug van vakantie, dus op zondag kon ik weer te lopen in Schoorl. Meestal kies ik in Schoorl voor een zwerftocht, maar nu waren er nieuwe pas uitgetreden routes. Dat was een mooie uitdaging! Op advies van een van mijn vrienden koos ik voor de nieuwe rode route. Ze beginnen achter Bezoekerscentrum het Zandspoor. Het volgen van het spoor ging vrij goed tot de Baaknolweg. Daar raakte ik de weg kwijt. Althans de rode route, want ik wist nog wel waar ik was. De pijl wees naar het pad over de nieuwe natuur, wat geheel kaal gemaakt is en wat volledig uit zandduin bestaat. Ik ben hier recht door blijven lopen in de geest van de pijl, maar er was geen paaltje meer te vinden ondanks alle zijpaden. Zo werd het toch weer een zwerftocht. Toen op goed geluk maar een pad in geslagen en zowaar op de Muizenweg vond ik een rood pijltje. Zo kwam ik toch nog bij het eindpunt. Later las ik in een nog achterstallig te lezen krant dat de rode route 20 km is en vooral de hoogste toppen van de duinen meepakt.

Onderweg dacht ik mede door het vele klimwerk nog met veel plezier terug aan de vakantie in Annecy in de Franse Alpen. Tussen alle reguliere vakantiegenoegens met het gezin ging de racefiets met mij erop twee en halve dag de bergen in. De eerste dag deed ik de pittig steile col de Foclaz met bovenop de top een prachtig uitzicht over Annecy. Vervolgens koos ik col de Bluffy en ging via Cluses, waar ik nog sneeuw op de bergtoppen zag, naar Le Grand Bornard. Vlak voor de Col de la Colombière gaven de donkere wolken een enorme regenbui aan. Om nog verder te gaan in een wielershirt met korte mouwen en korte fietsbroek zag het er te slecht uit. Mede vanwege de tijd besloot ik om te keren en de Col de la Colombière helaas aan me voorbij te laten gaan. Zo kwam ik weer langs Le Grand Bornard, finishplaats van een touretappe. Daar lag Col de la Croix Fry op de route terug. Dit was een prima alternatief en bleek ook een prachtige kuitenbijter met prachtige vergezichten.

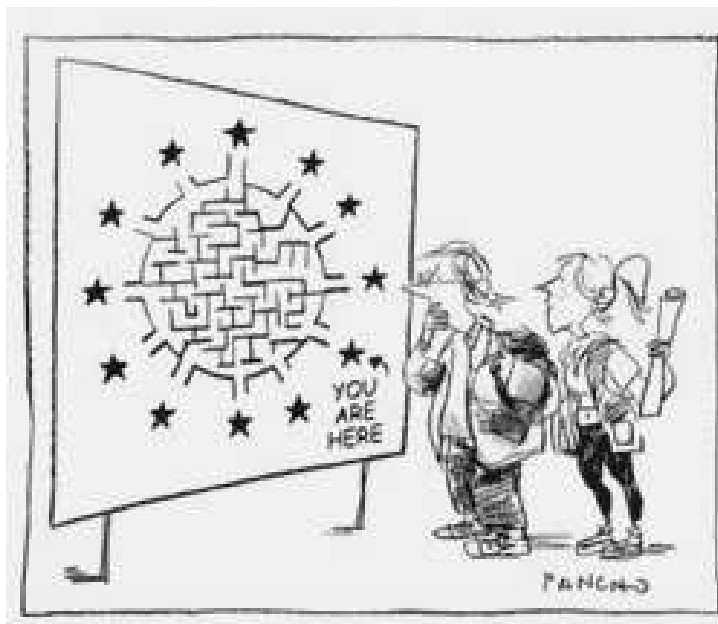
Op een middag tussendoor ging ik voor de Crêt de Chatillon, omdat deze col zo lekker in de buurt was. De Crêt de Chatillon ligt vlakbij het meer van Annecy. In 2009 was deze berg het decor van de slottijdrit in de Ronde van Frankrijk. Bij deze berg krijg je negen kilometer waar je maar liefst 800 hoogtemeters mag overwinnen. Eerst komt de Col de Leschaux en aansluitend begin ik aan de beklimming van zuidkant van Crêt de Chatillon. Op het eerste gedeelte is deze klim best te doen maar na vier kilometer begint het toch serieus te worden en zijn de bochten hier even een moment om op adem te komen. De klim gaat nooit meer onder de 8% en er zijn enkele zware stroken van meer dan 10%. Bij het naderen van de top wordt de weg wat smaller wordt en het wegdek slechter. Het geluid van de koebellen geven het einde van het bos aan. Eenmaal op de open weide zie je meteen de top. Ondanks de pittige tegenwind was dit laatste stuk goed te doen. Eenmaal boven kan je eindelijk verdiend genieten van het zicht op het meer en met een beetje geluk zie je de Mont Blanc. Bij zoveel witte toppen is het echter lastig om de Mont Blanc eruit te pikken.



De voorlaatste dag ging ik me echt uitleven op de fiets. Vooraf had ik al een mooie tocht bedacht. Het was een frisse nacht geweest met veel regen, maar 's ochtends was het gelukkig droog. Vanaf het meer van Annecy ging bij Ugine de weg echt naar boven. Eerst dacht ik dat ik teveel kleren aan had toen ik in de volle zon de beklimming inging. Echter boven op Col de 'l Arpentras was de zon weer vertrokken en was het koud. Het regenjasje wat ik voor de lange afdaling had aangetrokken kwam toch goed van pas! Beneden wachtte col de Hery me op en hierna Col de Aravis waarbij de stijgingspercentages per kilometer aangeven werden. Eenmaal in Clusas zie je de besneeuwde toppen en ben je in een prachtig skigebied. Nu kon je er 'zomerbobben'. Ik kon niet om de Colombière heen, ook al moest ik genoeg nemen met een zelfde heen- en terugweg. De uitdaging ging ik aan en de prachtige top was de bekroning.

Maar goed, in gedachten dwaal ik af; het ging over het lopen van de nieuwe routes van Staatsbosbeheer. De week erop gingen we met zijn tweeën voor de witte route. Het voordeel hiervan is dat je bij twijfel elk een kant kunt opgaan en dat een van de twee dan de juiste route kan duiden. Het was mijn loopvrienden tot op heden tijdens onze vakantie alleen gelukt om de korte groene route succesvol uit te lopen. Nu weten we allen dat Nova-leden over de hele wereld uitzwerven en regelmatig de weg kwijt raken, maar deze gasten zijn geen lid van Nova, dus denk ik dat het aan onvolkomenheden in de routeaanduidingen van Staatsbosbeheer ligt.

Afijn, wij liepen op de nieuwe witte route waarvan de pijlen op de eveneens witte achtergrond al neigde tot zorgvuldige bestudering, waardoor bij menig kruispunt de tweebenige galop even ingehouden moest worden. We waren zondermeer aan het spoorzoeken. En ik zal jullie eerlijk bekennen dat ik dat eigenlijk wel leuk vond om nu weer eens een echte route te lopen na al die onbezonnen looppartijen in het duingebied waar ik alle willekeurige kanten opging die me zinde, totdat een voldaan gevoel in de benen aangaf dat de terugweg gewenst was. Even dreigde we spoorzoekend de mist in te gaan, toen ik aannam dat we vast dat nieuwe stukje pad op moesten, want dat was daar vast niet zonder reden aangelegd. Volgens de gesplitste routetheorie gingen we bij dit discussiestuk elk onze kant, want de witte pijl wees exact het midden stuk aan tussen tweepad. Helaas was het nieuwe pad voor de groene route en scoorde ik geen punten. Dit laat onverlet dat het niet goed aangeven was.



Toevallig liepen we even verder op de boswachter tegen het lijf. Omdat we hier niet in het duinreservaat liepen konden we mooi even aankaarten dat je door Staatsbosbeheer het bos ingestuurd wordt! We hebben meteen aangegeven hoe ze die paaltjes beter moesten neerzetten. Er werd prima notitie gemaakt van onze bevindingen en we kregen te horen dat het de witte pijlen waren omdat het de zandstufoute was. Nou liepen we wel hele stukken op het paardenpad, maar om nou te zeggen dat we zandverstuivingen tegenkwamen? Nou nee! Bij die rode route stooft je juist voortdurend door het zand! Op het allerlaatste moment vroeg ik of hij voor de rest van de route nog problemen voorzag. Typisch een voorbeeld van

een intelligente vraag toch? "Ja, bij de Kerf moest je opletten en op het strand moest je de eerste afslag bij de strandtent nemen." Nou waren we voor de Kerf toch weer het spoor volkomen bijster. Omdat we wisten dat we door de Kerf heen moesten pakte we daar de route weer op. Bij het strand ging het ook nog goed, maar bij de strandtent was geen pijl meer op te trekken. Verder nog fraaie stukken van andere kleuren gelopen. Van de witte route kwam niets meer terecht. Kortom, in Bergen en Schoorl loop je altijd eerste categorie, maar als je als Novalid de nieuwe routes gaat lopen, zonder dat je bekend bent in het gebied neem dan liever een mobieltje mee voor onderweg en hoop op bereik.

R.D.

Rabo Golden Drie

Ronde van Tuitjenhorn

De Ronde is voor menigeen de start van de tweede helft van het wegseizoen. Ondanks het ontbreken van een aantal lopers van Team Distance Runners die nog niet hersteld waren van de Olympische Marathon was er een puik startveld. Vooral een aantal veertigers van nationaal topniveau waren van de partij zoals Edo Baart, Pip Tesselaar, Ron van Diepen en Benjamin Romkes. Bij de dames was er de bezetting minder sterk. RTV-Noordholland maakt deze keer een prachtige rapportage voor het programma 'Fit en run' over de oudste stratenloop van Noord-Holland. Het wordt regelmatig herhaald, dus houd RTV NH in de gaten of kijk op de site: www.rtvnh.nl/.

Pim Molenaar was veruit de sterkste bij het hoofdnummer. Hij verpulverde het parcoursrecord. Jammer dat de meest prominente TDR lopers, zoals Ronald Schröer er niet waren want wie zou er dan de Ronde gewonnen hebben? Pip Tesselaar eiste de tweede plaats op voor Edwin de Vries.

Erg leuk was de estafette met de jeugd. Met negen teams aan de start was het toch al een drukte van jewelste. Sommige teams waren net voor de start spontaan samengesteld. Twee meidenteams gingen er vol in en gaven de mannenteams het nakijken. Pas in de laatste ronde werd het verschil gemaakt.



Kalvermijltje

Na de stratenloop in Tuitjenhorn, stond vrijdag 20 augustus het Kalvermijltje op het programma. Intussen wordt het voor de vijftiende keer gelopen. De wedstrijd gaat door het sfeervol verlichte Kalverdijk en over camping 'De Bongerd'. De jongste jeugd begint telkens met een ontspannen wandeling van de camping richting 't Roer (nu Expres Zo). En daarna zetten ze het op een lopen. Het hemelsblauwe Novablauw was vooral bij de jeugd goed vertegenwoordigd.

Traditioneel staat er telkens een verrassend sterk deelnemersveld aan de start. Deze keer weliswaar met nog weinig lopers van TDR bij de mannen, maar er waren nog aansprekende namen genoeg. De bezetting bij de dames was sterker dan in Tuitjenhorn. Bij de dames bezetten de TDR-dames het gehele podium. Inge de Jong maakte er een ontspannen tempoduurloop van en won de wedstrijd in 35' hoog, met 3 minuten voorsprong op Jill Holterman en Manon Kruiver. Ook bij de heren werden de topklasseringen met TDR-atleten bezet, met drie heren bij de eerste vijf. De overwinning moest echter gelaten worden aan Egmonder Pim Molenaar, die zich na een indrukwekkende solo net aan stukbeet op het parcoursrecord van Ronald Schröer. Op slecht een tiental seconden werd het record gemist. Cristiaan de Lie werd tweede en Pip Tesselaar scoorde weer goed voor het totaalklassement met een derde plaats. De grootste kanshebber bij de mannen is natuurlijk Pim Molenaar. Bij de dames staat Lucienne Groenendijk bovenaan. Met de Verlichtingsloop in Warmenhuizen eindigt de Rabo Golden 3.

Polstokhoog clinic

Een jaar of tien geleden is er bij de clubkampioenschappen voor de jeugd een polstokhoog demonstratie gegeven door Peter Schäfer en Chris van der Blonk, vele moeten dit nog weten te herinneren, het was een hele leuke middag.

Inmiddels zijn we 10 jaar verder en heeft NOVA een prachtige accommodatie waar menige atletiekvereniging jaloers op kan zijn.

Sinds vorig jaar hebben we met een mazzeltje een polstokhoog installatie kunnen overnemen en kan er gesprongen worden.

Om nog eens een impuls te geven aan deze tak van de atletiek hebben we Peter en Chris opnieuw benaderd, hoewel ze beiden niet meer actief zijn willen ze toch hun kennis en vaardigheden overbrengen.

De clinic wordt gehouden op **Maandag 20 september van 19.00 tot 20.00 uur.**

Daarna is er nog een clinic speciaal voor onze trainers en begeleiders



25-jarig jubileum Nova-weekend van 8 t/m 11 april 2011

We organiseren al weer voor de 25^e keer het Novaweekend. Hiervoor zijn ook oud-Nova-weekend-deelnemers uitgenodigd. (Totaal bijna 200 deelnemers). Er kunnen plm. 40 personen deelnemen, inmiddels hebben 55 mensen positief gereageerd op de uitnodiging. Er zullen zeker nog mensen afvallen omdat % zekerheid tot meegaan varieert van 50% tot 100%.

We hebben een mooie accommodatie gevonden in de duinen van Ameland, tussen de dorpjes Nes en Buren (Groepsaccommodatie Blierherne). Kijk voor meer informatie op www.blierherne.nl. Omdat het een jubileum-editie is hebben we de accommodatie gehuurd tot maandagmorgen. (Natuurlijk kan je ook op zondagavond naar huis)

De kosten zullen tussen 85-90 euro zijn, inclusief overtocht Holwerd-Ameland.

De deelnemers die aangegeven hebben geïnteresseerd te zijn, krijgen een persoonlijke uitnodiging om de aanmelding al dan niet definitief te maken.

Peter+Marian

Tel. 0226 393338 e-mail peter_marian_robert@planet.nl

Najaarswandeling.

Zondag 17 oktober is de jaarlijkse najaarswandeling. We hebben een mooie route gevonden: 'Vorstelijk wandelen door Oranjewoud'. De route gaat door een vogelrijk park- en bosgebied met oude lanen en waterpartijen, cultuurhistorisch interessante tuinen en bouwwerken. Lengte van de wandeling: 19 km.

Vertrek om 8.30 uur bij de Novabaan, opgeven bij ons (tevens of je over een auto tot je beschikking hebt): peter_marian_robert@planet.nl of tel. 0226 393338.

Coopertest 2010

	8 juli 2010	afstand
1	Matthijs de Groot	3.235
2	Theo Tesselaar	3.225
3	Piet de waard	3.220
4	Tijs Hofmann	3.068
5	Arie Kossen	2.961
6	Petra Rol	2.935
7	Dirk Jan Giskes	2.830
8	Wim Rootjes	2.666
9	Hilde Ligthart	2.500
10	Betsy Groen	2.360
11	Gerda Rootjes	2.015

	= geen Novalid
--	----------------

Vrijwilligersdag Nova 28 augustus

Zaterdag 28 augustus was er een middag-avond voor de vrijwilligers van Nova. De organisatie had op meer deelname gerekend. Maar het aantal personen dat wel aanwezig was, ongeveer 30 personen genoten van een zeer goed verzorgde dag. 's Middags om 15.00uur ontvangst van koffie/thee met cake, al snel werden er kaarten uitgedeeld rode en zwarte waardoor er 2 groepen ontstonden. In 2 groepen fietsten we via de Oudewal en Westfriesedijk richting Groet en door de duinen naar Schoorl waar de organisatie een band genaamd "Skeef" had uitgenodigd. Gezeten op een bankje met een drankje en versnapering werden wij vrolijk toegezongen. We hadden geen tijd om de start van de hardloopwedstijd af te wachten, er moest weer worden gefietst nu richting Bergen en via de Omloop gingen we weer naar de Novakantine. Voor sommigen onder ons was het verrassend dat we langs de Westfriesedijk gingen tot aan de Trambaan aan toe. Zij dachten de eerste de beste afslag te kunnen nemen, maar de organisatie had een goede reden.



's Avonds was er een barbecue en daarvoor moest men wel lekkere trek hebben.

In de familietent van ex-voorzitter Taxen zaten we heel gezellig af en toe was het net stoelendans. Want als je een bordje eten bij Nico had gehaald, die zijn taak uitstekend verrichtte dan was je stoel bezet en zocht je een nieuwe plek. Eigenlijk een heel goed systeem zo had je regelmatig een nieuwe gesprekspartner. Na verloop van tijd werd het ondanks de elektrische kachel toch te koud voor de meeste, en ging bijna iedereen naar binnen. Meteen was er een scheiding van de sekse, en werden



er herinneringen aan vroeger opgehaald aan danszaal "Raven" in Schagen. Jongens aan een kant en aan de andere kant de meisjes en als de muziek begon vlogen de jongens naar de overzijde om een meisje te vragen. Helaas deze keer was er geen run op de meisjes de jongens bleven zitten.

Maar later op de avond is er gelukkig toch nog geïntegreerd, en deden we het spel "hints". Waar door Jos Boerdijk een eigen vocabulaire werd gebezigd, en die door Yvonne zeer goed werd uitgebeeld. Ook Joop liet zien dat ze vroeger kleuterleidster is geweest, want bij het uitbeelden van de opdracht, werd dit met woord en gebaar duidelijk gemaakt. Kortom het was een zeer geslaagde avond en met veel dank aan Sylvia en Yvonne die het prima hadden georganiseerd.

Nel Meijer.

Novakamp 2010 zaterdag 3 juli en zondag 4 juli.

Zaterdag 3 juli was het dan eindelijk zover. Het Novakamp 2010 zou beginnen. Er was een behoorlijk bedrag, 1701 euro, "verdiend" met de Deen actie. Daar kan je een mooi kamp voor organiseren, zonder telkens op de kleintjes te hoeven letten.

Uiteindelijk hadden 99 kinderen zich opgegeven. Helaas waren er ook een aantal zieken. Twee kinderen konden gelukkig wel de zondag nog mee draaien. Maar ook twee kinderen raakten rond 12.00 uur 's nachts naar huis, ziek.

De zaterdag begon voor de junioren al om 11.00 en voor de pupillen om 12.00 uur met de clubkampioenschappen. Het was erg warm die dag. Zelfs op de Novabaan. Er stond geen zuchtje wind. Na de prijsuitreiking konden de kleine tentjes opgezet worden op het middenterrein. De twee grote leger tenten waren ondertussen al door de tenten opbouw ploeg opgezet aan de zijkant van de baan. De kinderen moesten zich melden. De naam werd afgevinkt en iedereen kreeg een envelop. Om kwart voor vijf verzamelden we ons in de Novakantine. Het was ondertussen gaan regenen. Door de bankjes van de familie Meulemans paste iedereen in de kantine. Maaïke opende het kamp. Buiten konden we de enveloppen openmaken. Daarin zat een vlag. Je moest zo snel mogelijk je mede - vlaggenoten zoeken. Als de groep compleet was, mocht je naar de vlag gaan aan het hek van de sprintbaan. Daar kreeg iedereen een bidon en een T-shirt. Iedere groep zijn eigen kleur en dus een eigen land.

Groep 1; Engeland, witte shirts.

Groep 2; Griekenland, grijze shirts

Groep 3; China, rode shirts

Groep 4; Nederland, oranje shirts

Groep 5; België, zwarte shirts

Groep 6; Amerika, donker blauwe shirts

Groep 7; Italië, groene shirts

Groep 8; Argentinië, licht blauwe shirts

Groep 9; Spanje, gele shirts

Groep 10; Israël, blauw shirts

Tonja maakte nog de groepsfoto's en ook een foto met alle kinderen en de op dat moment aanwezige leiding. Deze foto's staan op de website www.avnova.nl onder het kopje fotoboek. Extern fotoboek; Novakamp 2010 2.

Ondertussen was het alweer half zes. Tijd voor de eerste lading pannenkoeken. Dertig ouders waren bereid pannenkoeken te bakken voor het Novakamp. Fantastisch!!! Iedereen kon onder de partytenten een pannenkoek pakken, deze beleggen met stroop, suiker, kaas. Daarna zocht iedereen een plekje om te eten. Het ging erin als (pannen)koek. Kwart voor zes kwam de tweede lading. En als je de groep dan zo zag eten, begin je ineens te twijfelen of je wel goed gerekend hebt en niet te kort pannenkoeken heb laten bakken. Het was ook nog de bedoeling dat er nog iets over zou blijven voor de volgende ochtend! Maar ineens was iedereen verzadigd. Er was genoeg. De emmers met afwaswater en de theedoeken werden op een bankje neergezet. Iedereen waste zijn eigen bord, beker en bestek af. Drinken kon zelf gepakt worden door de eigen bidon te vullen.

Even tijd om in de tent te hangen, spelletje doen.

Rond half acht begon de bonte avond. Dit onder leiding van de Barcelona voetballers Ilse en Maaïke. De kinderen konden zich van tevoren opgeven. Het werd een gevarieerd programma. Een lied live gezongen, een instrumentaal nummer, het spel "Ren je rot", twee dansjes, het toneelstuk "het slaapfeest", playback nummer, WK voetbal lied, grapje met een vliegtuig en nog een spontane act van Ivar de Vries. Tussen de bedrijven door was er ook nog een wedstrijd tussen de jongens, de meiden en de leiding. Er werden verschillende wedstrijden georganiseerd, zoals mummie inpakken, natekenen van een kleurplaat, bal hooghouden, spullen verzamelen. De bonte avond werd afgesloten met een toneelstuk uit de serie van de "Fabeltjeskrant".

Tussendoor was er af en toe ook nog een pauze. Lekker even naar buiten. Door de regen was het prettig afgekoeld.

Na het spel "Water en vuur" maakten "basisschool" kinderen zich klaar om naar de tenten te gaan. De oudere jeugd bedacht zelf om nog even te gaan volleyballen, voordat ook zij richting tent vertrokken.

De volgende ochtend was het alweer vroeg dag. De mist hing tussen de tenten, een prachtig gezicht. Een bord met koude pannenkoeken werd weer op de tafel gezet en binnen no time was het leeg. Om 8.00 uur werd er ontbeten. Dit verliep allemaal vrij rustig. De groepen deden nog een aantal spelletjes zoals krantenmep, Ik ga op kamp en in mijn groep zit...

Ondertussen kwamen er een aantal ouders/novaleden of vrienden van voor de speurtocht. Ze kregen nog de laatste instructie. En de oudere jeugdleden, de leiding van de groepjes, kregen een verkorte GPS cursus.

Rond half tien vertrokken de groepen naar hun eerste opdracht. En zo volgden er nog negen. Voor iedere opdracht hadden zij 10 minuten de tijd. Met de GPS moesten ze de volgende opdracht zoeken. Zo kwamen de kinderen bij: het memorie spel, boogschieten, regenton (met gaten) vullen, raften, met bamboe een ton vullen, survival baan, kerkquiz, discgolf, tangram maken en eierengooien. Doordat iedere groep zijn eigen kleur shirt droeg, zagen de groepen er erg feestelijk uit. Veel spelletjes met water, wat door het warme weer erg prettig was. Van de GPS speurtocht zijn foto's gemaakt door John Vader. Deze staan ook op de site bij fotoboek; externe foto's Novakamp 2010 1.

Terug op het Novaterrein stond ondertussen de lunch klaar. De volgende opdracht was om met je groep een vlag te ontwerpen en een yell te verzinnen. Op het middenterrein werden deze yells aan elkaar geschreeuwd. Als laatste werd nog een estafette gelopen. Dit onder toezicht van de ouders. Voor al deze opdrachten kreeg de groep punten. Uiteindelijk heeft volgens mij Amerika gewonnen, maar eigenlijk hebben we allemaal gewonnen. Het was een ontzettend gezellig kamp met een hele leuk groep kinderen.

Het kamp werd nog afgesloten met twee liedjes.

Alle spullen werden opgeruimd, meegenomen naar huis. En een uur later was er niets meer te zien van de 110 mensen die daar die avond hebben geslapen en twee dagen allerlei activiteiten hebben gedaan.

Langs deze weg willen we iedereen bedanken die meegeholpen hebben aan dit fantastische kamp. Zonder hulp van de kampcommissie, ouders, begeleiders, pannenkoekbakkers, fotografen, diskjockey, tenten opbouwers/afbrekers etc. lukt het niet.

Bedankt!!

Nog een keer nagenieten/ meegenieten.... Kijk op de site www.avnova.nl voor de foto's.

Nelina





Van harte gefeliciteerd alle jarigen van september en oktober

September

04 Hans Bouwes
05 Nico Groot
06 Silvia kruijer
06 Mats Olivier
07 Ans de Groot
07 André van West
08 Tom Hoogeboom
09 Joke de Wit
10 Hilde Ligthart
10 Ivar de Vries
11 Veere Schouten
11 Yvonne Tesselaar
13 Ilse Rozendaal
14 Wout Blom
14 Lars van Donselaar
15 Nic Henselmans
15 Richard Kramer
15 Tineke Ruijter
16 Ton Bos
17 Peter de Ruijter
18 Emmie van den Bulk
22 Jos Meeussen
22 Hans Nolten
22 Ward Saers
23 Lynn glas
23 Ian Smit
24 Margriet Kaandorp
24 Marco Schaap
24 Jos Schalkwijk
25 Marian Smits
26 Rob van Andel
26 F. Dekker
26 Arie Kossen
27 Linda Schipper
27 Adrie Weijers
28 Ilse Barsingerhorn

Oktober

01 Thijmen Smit
03 Eva Rozendaal
04 Sam Beld
04 Marion Church
05 Leon Ineke
05 Jaap Nieuwland
06 Jaap Bouwmeester
06 Marina Deutekom
07 Joke Kramer
08 Theo Tesselaar
10 Gerard Poland
10 Thijs Tesselaar
12 Marieke Brakkee
14 Hugo Vader
15 Ed de Graaf
15 Jacob Molenaar
15 Mette Olivier
16 Rob Pronk
17 Arnoud Hulst
21 Margreet Bruijn
24 Martijn Volkerijk
26 Bianca Zutt
28 Dorien Vos
29 Randi Kerssens
29 H. van Leverink
31 Renate Anneveld
31 Rick Groen



Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?

Lies Beers

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

Ik ben 12 en ik ben geboren in Alkmaar

Op welke school zit je?

Ik ga naar het Mirmellius in Alkmaar

Wat wil je later worden?

Schrijfster en/of wetenschapper

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

Ik zit nu ongeveer vier jaar op Nova en ik vind hardlopen leuk

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

Marieke en Tse, ze zijn aardig en enthousiast

Wat is jouw favoriete onderdeel?

1000 meter

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

Geen idee

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

Teun en Arin Beers (mijn broertjes)

Wat is jouw favoriete tv-programma?

Holland's got talent

Wat is je mooiste CD?

Jason Mraz's Beautiful Mess - Live on Earth

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

Up

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

Ik, Coriander, het is sprookjesachtig

Heb je nog meer hobby's?

Ja, lezen en voetballen

Waar heb je een grote hekel aan?

Pesten en buitengesloten worden

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

Teun Beers





Piratensoep

nodig voor 4 pers

150 gr gehakt
320 gr zuurkool
60 gr tomatenpuree
1 l. bouillon
0,5 l. melk
0,33 l. slagroom
ietsjes sambal
suiker, zout en peper



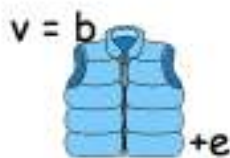
Bereiding:

Bak eerst het gehakt aan. Snijd de zuurkool fijn en voeg hem toe. Laat dit alles ca 15 min. op een klein vuur koken.

Roer dan de tomatenpuree erdoor en giet de bouillon erop. Nu weer 10 min. laten koken. Dan de slagroom en 2 min later de melk toevoegen.

Alles nog een keertje laten koken en sambal, zout, peper en suiker naar smaak toevoegen.

Welke sportzin staat hier ?



© www.flevokids.net

Bruschetta Hollandse garnalen



Ingrediënten

150 g Hollandse garnalen
2 dikke sneetjes bruin vloerbrood
1 el olijfolie
1 bosuitje
1 el fijngehakte dille + 2 takjes
3 el knoflookmayonaise
30 g rucola of veldsla
zout en peper

Een heerlijke combinatie van een Italiaanse bruschetta met Hollandse garnalen. Ook lekker voor een luxueuze lunch!

Vorbereiding: 5 min
Bereidingstijd: 5 min
Aantal porties: 2

bereidingswijze:

Voor een originele bruschetta met mooie bruine strepen rooster je de sneetjes op een grillplaat of in een grillpan.
Verwarm de grillplaat of –pan tot deze gloeiend heet is.
Bestrijk de sneetjes brood dun met olijfolie en rooster ze op de plaat of in de grillpan in circa 4 minuten mooi bruin, keer ze halverwege.
Je kunt de sneetjes natuurlijk ook in de broodrooster roosteren.
Snijd het bosuitje in ringetjes. Schep in een kom de garnalen met het bosuitje, de dille en 2 eetlepels mayonaise door elkaar.
Voeg eventueel zout en peper naar smaak toe. Leg de bruschetta op 2 bordjes en verdeel de rucola of veldsla erover.
Schep de garnalensalade erop. Garneer met een lepeltje mayonaise en een takje dille.

Evenementenkalender



Met de Damloop in aantocht komen er weer veel lopers in beweging. Natuurlijk is het handig om als voorbereiding mee te doen met kleinere regionale wedstrijden zoals de kermisloop van Zijdewind. Je krijgt zo meer controle op het wedstrijdgevoel en je weet waar je staat, zodat je de ruim 16 kilometer van de ene naar de andere dam goed kunt indelen. Dat maakt het een stuk aangenamer!

Voor de jeugdige atletiek liefhebbers staat in september de derde vrijdagavondwedstrijd op het programma. Degene die door wil trekken na de Damloop kunnen terecht op bij Rondje Bergen op 3 oktober. De 21 km is vervallen, waarmee de 10 EM het hoofdnummer is geworden. Voor de wandelaars

zijn er nu prachtige routes bijgekomen bij het vernieuwde bezoekerscentrum 't Zandspoor. Staatsbosbeheer zal de bewegwijzering nog perfectioneren. Maar wanneer je niet zeker van je zaak bent kies dan op 26 september voor de eigen Wandeltocht vanaf de Nova-baan. Dat gaat geheel goed en gezelligheid verzekerd.

September

- 04-09 Warmenhuizen Verlichtingsloop Verlichtingsloop in het centrum van Warmenhuizen
- 04-09 Wandelmarathon Texel, Den Hoorn Texel. www.wandelmarathontexel.nl
- 10-09 Warmenhuizen Vrijdagavondwedstrijd 3e Vrijdagavondwedstrijd bij AV Nova
- 19-09 Damloop 10 en 4 Engelse mijl van Amsterdam naar Zaandam, www.damloop.nl
- 26-09 Warmenhuizen Nova wandeltocht vanaf de Nova-baan Zie www.avnova.nl
- 26-09 Halve van Texel vanaf de boot. Halve marathon en 10 km. www.texelhalvemarathon.nl
- 26-09 26e Amakloop, 5,10,15 km + korte afstanden jeugd. Start 10:00 uur. www.amak.nu

Oktober

- 01-10 Warmenhuizen Nacht van Nova Nacht van Nova
- 03-10 Agriport a7 1/2 marathon, Wieringerwerf 10:00 uur - Nordic Walkers 11:05 uur - Wedstrijd en trimloop 21,1 km 11:05 uur - Trimloop 13.000 meter 11:15 uur - Trimloop 5.000 meter 11:20 uur - Jeugdloop 1.300 meter www.avwieringermeer.nl
- 03-10 Rondje Bergen. Het programma is als volgt: Afstand; Start 1000 m 10.30 uur, 5 km 11.00 uur, 10 km 11.10 uur, 10 EM 12.45 uur.
- 09-10 't Zand, Kermisloop 7,8 km, 't Zand
- 10-10 2e Nadine ok Run Nadine Foundation, Scharwoude. 11.00 u. 10 - 20 km. 11.05 u. Jeugdloop 2 km. Telefoon 06-27265357, Loopgroep Hoorn www.nadine-ok-run.nl
- 10-10 Castricum, AVC strandloop www.avcastricum.nl
- 17-10 Najaarswandeling NOVA. Lengte van de wandeling: 19 km. Vertrek om 8.30 uur bij de Novabaan, opgeven bij ons (Peter_marian_robert@planet.nl of tel. 0226 393338).
- 17-10 Kermisloop Petten, Start 11 uur. Info 06 20712401 en www.kermisloop.nl **WC H 10 D 5 km**
- 24-10 Bertusloop AV Lycurgus, Krommenie. Start 10.30 uur. Info: www.avlycurgus.nl ; tel. 075 6176115. **WC H 10 D 5 km**
- 31-10 ParkCross (Onderdeel Roele de Vries CrossCircuit) Av Hollandia
- 31-10 Wandelmarathon Wieringen, Den Oever www.wandelmarathonwieringen.nl

November en later:

- 07-11 Boerenkoolloop A.V. Nova Warmenhuizen/Tuitjenhorn. Voor de 30e keer organiseert NOVA een wedstrijd- en trimloop. Programma: halve marathon, kwart marathon en verder nog 4,3 en 1,5 km.
- 07-11 Robbenoordbosloop Locatie Sluitgatweg, recreatiegebied 't Wierholt, Wieringerwerf Programma start 10.15 uur 4,6,8,10,12 en 16 km 10.17 uur 1 en 2 km. www.avwieringermeer.nl
- 14-11 13e eenhoornloop Hoorn Holenweg, Hoorn Nh Programma 10.30 uur Kinderen 1,2 km. 11.00 uur 10 - 16,1 - 21,1 km. 11.05 uur 5 km. www.loopgroephoorn.nl. 06-51752868
- 8 t/m 11 april 201125-jarig jubileum Nova-weekend