

<b>Novabestuur:</b>	<b>Functie:</b>	<b>Adres:</b>	<b>Telefoon:</b>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Theo Tesselaar		Rijperweg	SM
Telefoon Novakantine			0226-39 1082

**Belangrijke informatie:**

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

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

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

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 1424
Margret de Boer	Dergmeerweg	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg 8a	Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard10	Alkmaar	072-540 3250
Lia Raat	Westfriesedijk	Schoorldam	

**Dinsdag:**

19.00-20.00  
19.30 tot 21.00

**Op de Nova baan**

Jongens en meisjes 11 jaar e.o  
Senioren

o.l.v. Jos de Groot  
o.l.v. Piet v.d. Welle

**Donderdag:**

16.00 tot 17.00  
18.00 tot 19.00

**vanaf 1 november i.d. Harenkarspelhal**

Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar  
Jongens en meisjes 8 t/m 9 jaar

o.l.v. Marian Leijen, Henry  
Hofman, Tonja Burger

**Op de Novabaan**

19.00 tot 20.00  
19.30 tot 21.00

loopgroep junioren  
loopgroep senioren

Renee de Nijs  
o.l.v. Louis  
o.l.v. Peter

**Vrijdag**

17.00 tot 18.00  
18.00 tot 19.00  
19.00 tot 20.00

**vanaf 1 november i.d. Harenkarspelhal**

Jongens 10 jaar  
Meisjes 9 t/m 10 jaar  
Jongens en meisjes 11 jaar e.o

o.l.v. Maaïke Tesselaar en  
Bart Schalkwijk

**Sportief wandelen:****Maandagmorgen****Zaterdagmiddag**

wintertijd  
zomertijd

Vertrek bij het Zandspoor  
9.00 uur  
15.00 uur  
15.30 uur

Peter Robert  
Peter Robert  
Miriam Ligthart



## Redactioneel oktober 2004

De laatste dag van de herfstvakantie, een regenachtige dag, mooi even in de gelegenheid om een stukje te schrijven voor de laatste Novakrant van dit jaar.

We worden er met z'n allen volgens mij een beetje stil van als jullie lezen de laatste Novakrant van dit jaar. Bij ons zelf gaan we allemaal te raden wat er het afgelopen jaar allemaal de revue is gepasseerd. En een ieder heeft hier z'n eigen gedachten bij. Samen denken we dan, tja wat gaat een jaar toch hard.

De nova mensen hebben ons deze keer niet in de steek gelaten, want als we het hotmail-adres bekijken zijn er weer voldoende inzendingen voor de krant.

Lieve mensen allemaal bedankt voor jullie medewerkingen en de tijd die jullie hebben vrij gemaakt om een stukje op papier te zetten.

Zondag 7 november is er weer de jaarlijks terugkerende halve marathon, nu genoemd de "Boerenkoolloop" gesponsord door de VEZET. De aankondigingborden (Billboards) staan rondom Warmenhuizen om iedereen er op attent te maken. Deze borden zijn gesponsord door Vezet en Gebr. Meijer te Warmenhuizen. Als vereniging zijnde kan je alleen maar blij zijn met deze acties van het bedrijfsleven. En nu maar hopen dat er heel veel deelnemers zijn, dus Novaleden zet hem op en doe mee met de 10.5 km. of 21 km.

Verschillende uitslagen van verscheidene atletiek evenementen zijn er in de krant terug te lezen. Ook de jeugd is zeer actief bij de vereniging. Leuk hoor het enthousiasme van jullie. Irene Glas heeft een bijdrage geleverd rondom een stukje van de jeugd met tevens een inschrijfformulier voor de cross-competitie 2004-2005.

Doe allemaal mee en lever het strookje voor **8 november** in. Niet vergeten.

Louis onze positief ingestelde trainer van de jeugd heeft ook dit keer weer heel wat te melden.

Zoals in de vorige novakrant al te lezen was is er ook dit keer een stukje geschreven door Theo Tesselaar genaamd "Rijpernieuwjes". Theo, wij van de redactie zijn je dankbaar. Bedankt maar weer.

Peter en Marian, schrijven een stukje historie over het sportief wandelen hoe dat de afgelopen jaren is gegroeid.

Piet v.d. Welle heeft een leuk stukje geschreven over de WC. Het lijkt de redactie wel leuk als er elke keer iemand anders een verslag doet over deze wedstrijden want we missen toch wel het schrijversnieuws. Het lijkt me een goed idee om dit om en om te doen de ene keer een dame en dan weer een heer. Jullie horen hier nog meer over.

**Het jubileumfeest is gewijzigd naar 2 april 2005**, schrijf dit allen op in je agenda.

En de succesvolle Novaklaverjasdrive wordt deze keer in november gehouden en wel op 20 november in de SIS kantine. Opgeven kan via de [Novakrant@hotmail.com](mailto:Novakrant@hotmail.com) of bellen naar Nel Meijer 39 1424 of Marian Robert 39 3338 ook komt er een aanmeldingslijst in de Novakantine te hangen

Om deze Novakrant even feestelijk af te sluiten, doe we even de mededeling dat de sinterklaas optocht dit jaar plaatsvindt op 14 november. Gezellig Hé. Kom allemaal die dag met het hele gezin gezellig naar het dorps huis waar sinterklaas jullie zal toespreken wanneer jullie je schoentje mogen zetten. Waarschijnlijk komt hij met z'n zwarte pieten de nova vereniging ook gedag zeggen. Wanneer is een verrassing.

De volgende nova krant wordt in elkaar gezet op **woensdag 5 januari**. Jullie ingezonden stukjes inleveren of mailen voor **maandag 27 december**. De redactie wenst jullie allemaal fantastische feestdagen en een wonderbaarlijk mooi 2005 in goede gezondheid.



Sportieve redactie groet

## Jeugdbestuur

Theo Tesselaar	Rijperweg	St. Maarten	
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	WH	0226-39 4735
Miriam v.d. Welle	Verzetslaan 42	WH	0226-39 3991
Irene Glas	Schelphk. Nrd 40	WH	0226-39 5169
Carol Buiten	Trambaan 3	WH	0226-39 4303
Lidia v.d. Berg	Oudevaart 42	WH	0226-394748

---

### Gerda.

10 september 2004, een bijzondere dag. Op die dag namelijk is ons SportiefWandel-lid Gerda overleden. Zeker niet onverwacht, maar toch.....

*Er voor gáán !*

Was hét motto van Gerda

“Kom op meiden, mannen, het moet weer even gebeuren” zei ze dan.....

Wat zullen we haar inzet en gedrevenheid missen.

Wij wensen Hans, de kinderen, familie en vrienden veel sterkte.

De SportiefWandelgroep AV NOVA.

---

Ook willen wij Ton <sup>Keijs</sup>~~Schuyt~~ van harte beterschap wensen , Ton wordt binnenkort geopereerd aan zijn bijholtes . Ton een spoedig herstel en dan zien we je weer op de baan.

## Van de voorzitter

### Wintercompetitie

Inmiddels zitten de eerste twee wedstrijden van de wintercompetitie er weer op. In Julianadorp waren we bijzonder welkom, al was er discussie over het parcours. Er moesten 2 dan wel 3 ronden van 5 kilometer gelopen worden. De organisator/parcoursmeter/speaker hield bij hoog en laag vol dat dit klopte, maar ieder die over de streep kwam, trok zijn meetkundige capaciteiten in twijfel, hoewel hij GPS gebruikt had om het parcours te meten. Dit Global Positioning System werkt via satellieten. Schijnbaar had hij dit toch niet goed gebruikt, want s'middags heeft hij het parcours met zijn mountain bike nog eens na gereden en wat bleek uit deze ouderwetse methode de afstand was 10 % langer. Voor de fout in de afstand heeft hij zijn oprechte excuses aangeboden. Jullie hebben dus allen een supertijd gelopen, want de 15 km bleek dus ineens 10 Engelse Mijl. Jammer dat er geen kantine was, het hoofdjurylid en ondergetekende hadden wel trek in een bak koffie gehad, desnoods met appeltaart. De tweede wedstrijd was de traditionele kermisloop in Petten. Met 116 prijzen de meest geliefde verloting van Nederland. Ik heb dat niet afgewacht, maar uit de verhalen begrijp ik dat er weer vele prijzen naar onze vereniging verhuisden. Leuk vond ik de grote deelname, niet alleen van onze senior leden, maar vooral ook van de jeugdleden. Petje af voor de jongens en meiden die 5 kilometer liepen. Klasbakken!

### Start to Run

Ron Janssen geeft als ik dit schrijf nog twee lessen Start to Run. Een grote groep gemeentegenoten hebben zich bij Ron aangemeld om de eerste beginselen van het hardlopen bijgebracht te krijgen. We hopen natuurlijk dat hiervan velen als lid blijven hangen. Wellicht dat dit initiatief in het volgende seizoen herhaald kan worden, het voorziet in een behoefte.

### Start to Walk

Ook hier initiatieven om cursussen op te starten eigenlijk is het aanbod van beginnende lopers groter dan te verwerken is. Op zich prettig, maar de personele invulling is dan minder makkelijk. We wensen Peter Robert veel succes en gezelligheid met deze nieuwe groepen.

### Boerenkoolloop

De VEZET boerenkoolloop staat weer voor de deur. Een of twee ronden Eenigenburg/Krabbendam, soms bemodderde wegen. Soms veel wind, altijd een mooie wedstrijd. Natuurlijk hopen dat velen, ook van onze eigen leden, meedoen.

### Crosscompetitie jeugd

Dertien november is de eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor de jeugd bij NOVA. Een of meer spannende rondjes ijsbaan. Een zwaar parcours. Ik ben wellicht te laat om zoveel mogelijk leden op te roepen om mee te doen. We barsten van het talent, jongens en meiden laat dat dan ook zien!

<sup>20</sup>  
Klaverjasdrive ~~20~~ november aanvang 20.00 uur inde SIS kantine  
Jos

# Clubkleding

Het is mogelijk om via



clubkleding (voor de wedstrijden) te bestellen.

	Prijs	Aantal	Maat
Singlet	€ 26,78 man/vrouw	.....	.....
½ tight	€ 31,31	.....	.....
short	€ 22,24	.....	.....
topje	€ 31,31	.....	.....
hotpant	€ 26,77	.....	.....
trainingspak 128 t/m 176 s t/m xxl	€ 63,08	.....	.....

De prijzen zijn inclusief drukkosten van het Novalogo.

Naam: .....

Adres: .....

Woonplaats: .....

Bestellijst graag inleveren bij:

David en Nelina

Wieder 25

1749 KE Warmenhuizen

**De t shirts en de sweaters zijn nog steeds te koop bij Truus Rood!**  
**Dit is alleen de wedstrijd loop kleding die via Runnersworld besteld wordt.**

## Van Dam tot Damloop gesponsord door BEJO 19 september 2004

We hadden rond juni besloten dat we dit jaar wel eens mee konden gaan doen met de Dam tot Damloop, en met "we" wordt bedoeld Miriam Dekker, Marianne de Groot, Yvonne Boerdijk en Nel Meijer. Vol goede moed begonnen we met trainen, de eerste die afviel om samen te lopen was Marianne die zou via haar werk gaan, De tweede afvaller was Yvonne die verstpapte zich in een konijnenhol( ze zijn bijna niet te vinden die konijnen in het duin maar Yvonne heeft er kijk op). Het lijkt het verhaal wel van de 10 negertjes. In de laatste week van de vakantie Miriam opgebeld of we nog steeds van plan zijn om te gaan lopen. Miriam had zich al opgegeven via Bejo en daar kon ik ook nog bij. Tijdens een van de trainingsavonden vertelde Christel dat ze zich niet meer kon inschrijven, en dat vond ze heel erg jammer. Je raadt het al ook Christel heeft dankzij Bejo gelopen.

Zondagochtend om 9.45 uur vertrokken we bij Bejo met een aantal auto's, wij zaten in de VIP -bus. Bij Zaandam aangekomen werd het al behoorlijk druk, maar onze chauffeur Gert Sernee wist wel ergens een parkeerplaats, en al spoedig was de auto geparkeerd. Richting Sporthal de Vang was het een drukte van belang. De speaker moedigde allerlei lopers aan van klein tot groot die andere categorieën liepen dan de 16.1 km. Ontzettend veel publiek, ja het ging dan nu toch echt gebeuren.

Sporttassen in de sporthal achterlaten, een broodje opeten en een banaan mee om dit vlak voor de start nog even te verorberen (neemt snel op). Naar de pendelbus die ons naar Amsterdam brengt, daar aangekomen is het helemaal één kluwen lopers. Plastic tassen om de trainingspakken erin te doen worden uitgedeeld, je nummer erop plakken de betreffende vrachtwagen opzoeken die correspondeert met je nummer. Dan nog even een groepsfoto en dan is het nog maar 10 minuten voor de start, eigenlijk willen we nog wel even een sanitaire stop. Maar er zijn er veel meer die dezelfde gedachte hebben, laat dan maar zitten, maar dichterbij onze startkooi zijn er nog verschillende toiletten. Hier is de wachttijd niet zo lang. En dan is het wachten op het startschot, we bespraken onze tactiek, tot voorbij de tunnel rustig lopen en daarna zou er wel wat ruimte komen. Het startschot valt, het is 13.00 uur, DJ Tiësto of vergelijkbaar begeleidt ons tot we hem niet meer horen. Het is één lang lint van lopers, in de IJtunnel beginnen lopers in hun handen te klappen. Wij doen daar niet aan mee we bewaren de energie voor het lopen. Overal blaasorkesten, fanfares, drumorkesten, geluidsboxen met soms wel erge harde housemuziek. Dan is het wel een voordeel dat je er snel voorbij loopt. Stel je voor dat je daar de hele dag naar moet luisteren. Ontzettend veel publiek die je aanmoedigt op wat voor manier dan ook. En zo gaan de eerste kilometers voorbij zonder dat je er erg in hebt. Piet zou op de fiets naar Landsmeer komen en daar ergens langs de kant staan. Opeens zag ik hem staan, zwaaien en roepen, Piet vlug een foto gemaakt en weg was ik alweer. Nog ± 8 kilometer te gaan, bij elke kilometer stond er aangegeven hoeveel je er op had zitten, het werd nu aftellen. En dan zie je een bordje Zaandam nog 2500mtr. dat lijkt niet ver meer, maar toch nog een kwartier lopen. Hier is het helemaal een grote gekte, water wordt om de haverklap aangereikt, appelschijfjes, AA drankjes, bidons. Als je dit allemaal tot je neemt heb je zeker een halve dag nodig om aan de finish te komen. Maar dan is het nog maar 500mtr. een rondje Novabaan, al gaat het hier wel vals plat omhoog, nog 400mtr. een grasrondje Nova. Het laatste stukje proberen nog mensen in te halen, dat lukt, maar ook ik wordt ingehaald. En dan hebben we het volbracht.

Lekker douchen of zwemmen, een lekker kopje thee met taart, en dan hebben we er een prachtige dag opzitten. Een heel leuke ervaring, perfect georganiseerd door Le Champion, En Bejo bedankt dat we mee mochten doen. De uitslagen van de Bejolopers staan in de Noakrant.

Nel, Christel en Miriam

Selecteer onderdeel...

## Resultaten

### Zoekresultaat (maximaal 100)

StNr	Naam	Woonplaats	Onderdeel	Netto tijd
5402	A. Kruijjer	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:03:56
5409	P. Blokdijk	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:12:37
5407	N. Stammes	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:13:04
5401	A. Block de	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:13:27
5408	J. Korver	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:14:18
5427	R. Pot	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:15:09
5404	C. Sintenie	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:22:21
5413	K. Nijs de	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:22:41
5400	N. Bes	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:25:08
5415	R. Oortwijn	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:26:38
5406	L. Bosma	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:28:22
5425	C. Bosma	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:28:22
5426	N. Meijer	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:30:34
5429	(W. Nannes)	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:31:03
5416	G. Serné	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:31:44
5405	L. van Poelje	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:35:24
5421	A. Group	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:41:28
5424	A. Geus de	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:46:13
5423	N. Zutt	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	1:46:13
5420	M. Jansen	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	2:20:57
5422	M. Kamp	Bejo Zaden bv	10 Engelse Mijl businessloop recreatie individueel	2:20:58

noor  
noor  
noor = miriam

### RIJSTSALADE

#### benodigdheden:

- \* lassie notenrijst
- \* gerookte kipfilet
- \* 1 mango
- \* 1 blikje ananas
- \* bos- of lente-uitjes
- \* cashewnoten
- \* zout, peper, olijfolie
- \* stokbrood met kruidenboter

#### bereiding:

snijd de gerookte kipfilet, de mango en de ananas in stukjes. Hak de uitjes in ringetjes en meng alles door elkaar.

Kook de notenrijst volgens aanwijzingen op de verpakking.

Giet de rijst af en meng dit vervolgens door het kipmengsel. Rooster de cashewnoten op hoog vuur even in een droge koekenpan, zodat ze donkerder worden.

Voeg peper, zout en olijfolie naar smaak toe. Strooi de geroosterde cashewnoten over de salade.

Eet hier een stokbroodje met kruidenboter bij.

## Drie dagen in Olympisch Athene

### **Vooraf**

Zoals iedereen wel weet waren dit jaar de Olympische Spelen in Athene. Aangezien ik nogal sportverdwaasd ben leek het mij een mooi moment om daar een kijkje te gaan nemen. Al in maart ontstond het plan om samen met mijn collega, Dave, in augustus naar Athene te gaan. Zijn zwager zat namelijk bij de Nederlandse honkbalselectie. Maar het idee vervaagde weer, en bovendien moest Nederland zich eerst nog plaatsen voor de Spelen. De honkballers wisten zich redelijk eenvoudig te plaatsen dus het idee werd weer leven ingeblazen. De uiteindelijke selectie zou echter pas vijf dagen voor het begin van de Spelen bekend gemaakt worden. Dus op maandag 9 augustus kwam het verlossende woord, de zwager van mijn collega mocht naar de Spelen. Op dat moment begon het olympische virus te kriebelen en we besloten om te kijken wat de mogelijkheden waren. Een andere collega besloot ook mee te gaan, dus zoeken naar tickets en accommodatie voor 3 personen. Alle goedkope vliegmaatschappijen werden via internet geraadpleegd en wat bleek, Virgin Express was met een vlucht van Brussel naar Athene de goedkoopste. Met nog een dag te gaan voor het begin van de Spelen, begon het nu toch wel tijd te worden om een beslissing te nemen. Een adres om te slapen was er nog niet maar toch maar de vlucht geboekt, op hoop van zegen. Intussen verschillende e-mails verstuurd in de hoop een slaapplek te vinden. In het weekend werd ik gebeld door mijn collega, hij had een appartement in Athene voor een redelijke prijs. Meteen doen zei ik, we zien wel wat het is. Alles was geregeld, kaarten voor de sportevenementen zouden we daar wel kopen.

### **Dinsdag-Woensdag**

Dinsdagavond om 20.00 uur ging ik op weg om mijn collega's op te halen. Ik zou naar Brussel rijden. De rit verliep snel en om 23.30 waren we in Brussel. Op een bijna verlaten luchthaven op zoek naar de incheckbalie. Daar stonden nog wat Nederlanders en verder was het erg leeg. Het vliegtuig was nog niet halfvol, dus lekker languit op de banken. Om 2.00 uur de lucht in en om 6.00 's morgens op het vliegveld van Athene. Met de bus en metro op weg naar het centrum. Het appartement was snel gevonden, alleen moesten we tot 9.00 wachten op de eigenaresse, een Nederlandse vrouw. Na de spullen gedropt te hebben, snel naar het honkbal en hockey stadion. Daar hebben we meteen kaarten gekocht voor hockey, dames Ned-Dui, en honkbal, Ned-Ita. Arjan en ik gingen eerst naar het hockey, Dave ging meteen naar de honkbalwedstrijd. De dames van Ned stonden al met 1-0 voor en binnen een minuut na onze aanmoedigingen werd het 2-0. Het publiek was voornamelijk Nederlands, dus de sfeer was prima. Uiteindelijk werd het 4-1. Met name Fatima Moreiro had de aandacht van vele mannelijke fans en van mijn collega die met de videocamera opnames maakte. Later zouden de dames van Duitsland in de finale wel winnen van onze meiden. Na het eindsignaal snel door naar het honkbal. Daar stond het na 4 innings (een wedstrijd bestaat uit 9 innings) 4-3 voor Italië. Dave, onze honkbalcollega was niet zo in zijn nopjes. Maar na onze aanmoedigingen ging het een stuk beter. Een paar goede honkslagen en uiteindelijk wonnen we met 10-4.

Na deze eerste ochtend in Athene gingen we op zoek naar een nieuw evenement. Het tijdrijden was een optie, maar via de sms kregen we te horen dat Leontien van Moorsel al goud had gehaald. Bovendien was het parcours ver buiten Athene, dus geen optie meer. Ik moet trouwens zeggen dat de Grieken het perfect voor elkaar hadden wat betreft het vervoer met tram/bus/metro. Alles netjes geregeld en zeer mooie locaties voor het sporten. Ook de prijzen van drankjes en hapjes in de stadions waren zeer betaalbaar, er werden zeker geen woekerprijzen gevraagd.



Na telefonisch overleg met het thuisfront, daar hadden ze een beter overzicht wie nog in iedere sport aanwezig was, werd besloten om naar judo te gaan. Daar zaten Edith Bosch en Mark Huizinga nog in de finalerondes. Dat werd een lange rit met tram en bus, omdat we in het zuidoosten van Athene zaten en het judo stadion lag in het noordwesten. Anderhalf uur later zaten we in het stadion. Met kaarten voor de bovenste ring, de goedkoopste, gingen we naar binnen. Maar met een beetje lef en geluk zaten we al snel op een veel betere plek. Zolang niemand je eraf stuurt blijf je gewoon zitten was ons motto. Mark Huizinga wist in de herkansing te winnen en hij mocht vechten voor brons. Edith Bosch wist na een spannende halve finale te winnen van een Duitse judoka en stond dus in de finale. Grappig detail is dat Bosch en Huizinga op dezelfde dag moesten judoën en ooit een relatie met elkaar hadden. Bij judo zijn alle wedstrijden op één dag, dus ook de finales kwamen nog. Huizinga wist in zijn gevecht te winnen en haalde daarmee een bronzen medaille, na zijn gouden tijdens de Spelen van Sydney zijn tweede olympische medaille. Bosch moest in de finale tegen een Japanse. Dit was een zeer sterke tegenstandster en helaas onze aanmoedigingen waren niet genoeg, Bosch verloor de strijd en won een zilveren medaille. Na de medaille ceremonie was het tijd om te vertrekken. We gingen naar het grootste Olympisch complex waar het zwembad, de wielervedbaan, de atletiekbaan en een paar indoorhallen stonden. Op deze avond moest Pieter van den Hoogenband de finale van de 100 meter vrije slag zwemmen en daar wilden we graag bij zijn. We wisten dat de zwemfinales uitverkocht waren, dus gingen we naar een plein voor de ingang waar nog kaarten op de zwarte markt verkocht werden. Daar werden alleen de duurste kaarten aangeboden van, schrik niet, 200 euro per stuk. Dat was dus ongeveer 4 euro per seconde. Ondanks pogingen tot afdingen, werden de kaarten niet goedkoper dan 150 euro, waarop wij besloten de stad in te gaan en ergens te gaan eten. Bij een restaurant met tv de finale gezien en Pieter haalde goud. Om 22.30 waren we in ons appartement en het was een lange dag geweest. Dave en Arjan besloten nog naar het Holland Heineken House (HHH) te gaan, ik was af en ging naar bed.

### **Donderdag**

Zoals altijd was ik vroeg wakker en ik besloot een ontbijt te halen bij de bakker die om de hoek was. Terug in het appartement kwamen de andere mannen ook tot leven. Dat moest ook wel want om 9.00 uur begon het volleybal volgens het schema en omdat de Nederlandse mannen tegen Brazilië moesten wilden we daarbij zijn. Omdat de mannen het de vorige avond nogal laat gemaakt hadden, waren het niet echt de zonnetjes in huis.

Het programma voor de rest van de dag was nog niet zeker. We wilden naar de badmintonfinale met Mia Audina, maar we hadden nog geen kaarten. Eerst naar het volleybal en daar waren nog kaarten genoeg voor. Het schema bleek anders te zijn dan in de boekjes stond want om 9.00 uur speelde Italië tegen Australië. Daarna kwam Nederland aan bod. Deze beide wedstrijden kregen we voor hetzelfde geld. Ik besloot om te kijken of er nog tickets voor het badminton waren. Helaas, bij het ticket office waren ze uitverkocht. We besloten na het volleybal naar de badmintonhal te gaan om te kijken of er nog tickets op de zwarte markt waren. Het volleybal is een prachtige kijksport, wat gaat het allemaal snel. Tussen de wedstrijden door even een bakje koffie en de lange mannen van Nederland mochten aan de bak. Helaas was Brazilië een maatje te sterk en ondanks het winnen van een set verloor Nederland met 3-1. Uiteindelijk werd Brazilië ook Olympisch kampioen (in de finale tegen Italië).

Na het volleybal snel in een taxi naar de badmintonhal, dat was tenminste de bedoeling. Alleen was deze hal moeilijk te vinden voor onze chauffeur. Na veel zoeken en rondjes rijden waren we op de plek van bestemming. Helaas waren er geen kaarten meer voor drie personen op de zwarte markt. Nu werd het zoeken naar een ander evenement met Nederlandse inbreng. Na veel zoeken werd het toch weer de judohal omdat daar Eelco van der Geest in de halve

finale stond. Verder waren er 's middags geen Nederlanders meer in actie. Eelco verloor helaas in de halve finale en daarna ook om de bronzen medaille. Hij kwam kracht tekort en was zwaar teleurgesteld. Na deze teleurstelling moesten we snel terug naar het appartement om onze spullen terug te brengen. We wilden vroeg naar het HHH om daar de finale van Inge de Bruijn te zien op de 100m vrije slag. We hadden besloten om niet opnieuw te proberen om aan kaarten te komen, omdat dit toch veel te duur werd. In het HHH eerst wat gegeten en daarna voor het grote videoscherm naar de finale gekeken. Inge haalde een zilveren plak wat een prima prestatie was. In het HHH werkte een kennis van Arjan en via hem mochten we in de ruimtes komen die voor normale bezoekers gesloten bleven, zoals persruimtes, ruimtes voor de sporters, eetzaal etc. Hij regelde ook zogenaamde All Day Acces pasjes zodat we de volgende avond niet in de rij hoefden te staan. Het werd die avond weer een groot feest, met onder andere de huldiging van Mia Audina. Na een verschrikkelijk slecht optreden van Roberto Jacketti (wie kent het nog), besloten we weer terug te gaan. Om 2.00 uur lagen we in bed.

### **Vrijdag**

Omdat ik toch vooral voor de sport heen was gegaan, besloot ik op vrijdag zoveel mogelijk sporten te gaan bezoeken. We hadden al kaarten voor het atletiekprogramma dat 's avonds plaats zou vinden, maar het dagprogramma was nog niet ingevuld. Het eerste evenement was een waterpolowedstrijd, gezien mijn eigen sportachtergrond geen vreemde keuze. Mijn collega's vonden dit veel te vroeg, dus ik ging er alleen op af. Om 8.00 uur vertrok ik uit het appartement, eerst even langs de bakker voor een ontbijt om mee te nemen, en vervolgens naar de metro. De afspraak met Arjan en Dave was dat ik ook nog zou proberen om kaarten voor de series van het zwemmen te regelen. Dus ik op zoek naar kaarten. Al snel bleek dat er nog genoeg kaarten waren voor een redelijke prijs. Ik kocht er drie en stuurde een SMS naar de mannen die nog in diepe slaap verkeerden. Zelf was ik inmiddels op weg naar het waterpolo, de dames van Italië (de latere olympische kampioen) tegen Kazachstan. Omdat ik geen antwoord kreeg op mijn SMS, toch maar even gebeld. Nu werden de mannen wel wakker en ze zouden zo snel mogelijk naar het Olympisch complex komen. De waterpolowedstrijd was van een redelijk niveau, de dames van Italië waren sterker maar sprongen niet goed met de kansen om. Na twee periode was het 4-1 voor Italië. Vooral in de derde periode speelde Kazachstan geconcentreerder en kwam terug tot 6-4. In de vierde periode liet Italië het niet verder komen en ze wonnen met 8-6. Ondertussen kreeg ik een SMS dat Arjan en Dave wat tegenslag hadden en ik moest ze even bellen. Maar nu had ik een bijkomend probleem, mijn beltegoed was op (ik heb een prepaid mobieltje). We hadden om 9.50 afgesproken, omdat het zwemmen om 10.00 zou beginnen. Ik had de kaartjes en moest dus wel op ze wachten. Helaas waren ze er om 9.50 nog niet. Omdat Inge de Bruijn series van de 50m vrije slag moest zwemmen was het wel belangrijk om op tijd aanwezig te zijn. Om 9.59 kwam Dave hardlopend aan. De taxi mocht er niet door vanwege een snelwandelwedstrijd en daardoor moesten Dave en Arjan een stuk omlopen. Dave zou op Arjan wachten en ik zou alvast het complex ingaan. In het complex snel naar het zwembad gelopen en tijdens de 4<sup>e</sup> serie kwam ik in het zwembad. Gelukkig waren er 9 series en de Nederlandse dames zaten in de 9<sup>e</sup> serie. Arjan en Dave kwamen ook nog net op tijd en nog nazwetend werden filmopnames van de series gemaakt, waarin zowel Inge als Marleen Veldhuis zich wisten te plaatsen voor de halve finales. De volgende dag zou Inge de gouden medaille halen op dit onderdeel. Na deze series kwam de 1500m voor mannen, dus wij gingen even wat eten en drinken. Het laatste onderdeel was de 4x100m wisselstagesafette voor vrouwen. Ook daarin deed Nederland mee en met succes, de dames wisten zich te plaatsen voor de finale, mede door een diskwalificatie van Italië.

Na het zwemmen vertrokken we in de taxi naar het Olympisch dorp. De zwager van Dave had ons via de teamchef van de Nederlandse delegatie aangemeld. Na een uitvoerige veiligheidscheck en het inleveren van onze paspoorten mochten we naar binnen. We kregen een perfecte rondleiding in de appartementen van het Nederlandse team, de eetzaal (vreetschuur met onder andere McDonalds), de zaal met computers en spelletjes etc. Prachtig om te zien hoe de topsporters met elkaar omgaan en dat het toch ook maar gewone mensen zijn. Na dit avontuur besloten Dave en Arjan eerst terug te gaan naar het appartement om even te rusten, het was inmiddels drie uur, en daarna naar het atletiek te gaan, dat om 19.30 zou beginnen. Ik had het idee opgevat om te proberen om nog naar een sportevenement te gaan. Het baanwielrennen begon die dag en het leek mij erg leuk daar bij aanwezig te zijn. Dus ik op pad naar het pleintje bij de metro om aan kaarten te komen. Dat viel niet mee, want alles was uitverkocht. Uiteindelijk wist een Griekse handelaar toch aan een kaartje te komen. Hier moest ik wel een meerprijs voor betalen, want er waren geen andere kaarten meer in omloop. Maar ja, je bent maar één keer op de Olympische Spelen, dus toch maar het kaartje gekocht. Het wielrennen was in een klein stadion, waardoor iedereen dicht op de baan zat. Het publiek was zeer enthousiast en er zaten veel Britten en Australiërs. Deze wielrenners deden het erg goed dus de sfeer was perfect. Op de 1 kilometer tijdrit reed een Engelsman naar het goud. Helaas ging de start van Theo Bos niet goed, maar hij werd toch nog 5<sup>e</sup>. Op de 500 meter tijdrit bij de vrouwen won een Australische en werd Yvonne Hijgenaar ook 5<sup>e</sup>. Prima prestaties dus. Verder was er nog een voorronde van de individuele achtervolging voor mannen. Na het wielrennen, na een snelle hap, snel door naar de atletiekbaan. Daar begon het programma om 19.30 met de series van de 1500m met Gert-Jan Liefers. Hij plaatste zich met enige moeite voor de halve finales. Ook Karin Ruckstuhl was bezig met een goede 7-kamp, alleen de kogel ging iets minder. Het klapstuk van de avond was de finale van de 10.000m met Kamiel Maase en natuurlijk Bekele, de gedoodverfde favoriet uit Ethiopië. De Ethiopiërs probeerden er een 1-2-3 van te maken, maar uiteindelijk werd het een 1-2 met als derde een atleet uit Eritrea. Het was een schitterend schouwspel, het gaat zo verschrikkelijk hard. Na deze finale nog even langs het HHH voor een laatste bezoek. De volgende ochtend om 5.00 uur ging de wekker, na een zeer korte nacht. Snel inpakken en met een taxi naar het vliegveld, waar om 7.30 ons vliegtuig naar Brussel weer ging. De terugreis verliep prima en na een ritje van 3 uur waren we weer thuis. Moe maar zeer voldaan, veel sport gezien en een mooie tijd in Athene gehad. Peking 2008 staat al in de agenda, maar dan samen met Nelina!!

# De nacht van a.v. Nova

Als afsluiting van het baan seizoen wordt sinds twee jaar "De nacht van Nova" georganiseerd. Een vrijdagavond wedstrijd met verlichting en iets extra's. Helaas ging het 24 september niet door. Het veld was te nat en het dreigde te gaan regenen. Het werd verzet naar vrijdag 1 oktober. Gelukkig bleef het die dag droog en koelde het door de bewolking niet echt af. Zo was het voor de kinderen, het publiek en de vrijwilligers heerlijk weer om buiten te vertoeven. Met al die supporters aan de kant proberen de kinderen natuurlijk hun beste beentje voor te zetten.

Na drie onderdelen stond er een drie benen wedstrijd op het programma. Moniek was het veld rondgegaan, zodat de kinderen en de volwassenen zich konden opgeven. Drie koppels moesten het tegen elkaar opnemen. Paste je je niet aan je partner aan, dan viel je. Zo werd het publiek ook vermaakt.

Na de drie benen wedstrijd volgden nog de lange loopafstanden. Ondanks dat de avond al behoorlijk vorderde werd er onderling behoorlijk gestreden.

Rond 21.45 uur ging iedereen moe maar voldaan naar huis.

Nu op naar het winterseizoen; onze (jeugd)wintercompetitie, de cross competitie waarvan de eerste wedstrijd bij Nova is.

## De uitslagen:

### *mini pupillen Geboren:1997*

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Hester de Goede	8.52	1.97	8.64	3.03.1
Sven Burger	7.57	2.68	15.56	2.27.5
Jasmijn van Duin	7.86	2.08	9.15	2.46.4
Maarten de Boer	8.85	2.17	11.16	2.59.6
Sid Hamelink	8.49	2.32	9.89	2.45.0
Ties Hamelink	10.80	1.20	7.50	
Jorick Bijlsma	9.29	1.89	9.53	3.09.9
Oek Jongbloed	8.65	2.21	17.92	2.37.8
Bonne Veenstra	8.51	2.30	11.35	3.05.7
Claudia Boerdijk	9.13	2.14	13.38	3.18.0
Daphne Verkamman	11.38	1.60	4.10	
Jill Tesselaar	10.24	1.50	7.03	4.18.3
Sylvia Boerdijk			10.72	

**C-pupillen Geboren: 1996**

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	600 meter
Jolijn Prins	7.78	2.50	11.16	2.51.7
Eva Rozendaal	7.74	2.79	11.29	2.21.8
Jesse Rombout	12.48	1.10	3.64	4.08.6
Kai Botman	7.69	3.00	21.57	2.21.3
Pien Nuchelmans	8.34	2.58	14.90	2.49.4
Jim Zutt	8.74	2.24	14.28	2.46.7
Job Ligthart	7.99	2.70	16.15	2.41.3
Lynn Glas	8.72	2.51	7.19	2.51.2
Maaïke Ruijter	8.16	2.78	10.73	2.30.8
Robin Tesselaar	8.03	2.67	16.47	2.31.5
Wisse Stolk	9.02	2.02	9.54	2.52.2
Demi Buiters	8.47	2.18	8.83	2.59.2

**B-pupillen geboren: 1995**

Naam	40 meter	verspringen	kogel	1000 meter
Liz van de Berg	8.30	2.53	3.30	
Maud Dekker	7.77	2.73	6.55	4.53.3
Davina van Perge	7.47	3.07	6.97	4.26.9
Kiki Klaver	8.16	2.43	5.37	5.02.9
Manouk Bijlsma	8.41	2.42	6.57	5.09.1
Bas Jongbloed	7.91	2.90	5.79	4.77.3
Deni van Schagen	7.56	2.55		
Mick Jonker	9.25	2.38		
Kiki van Vleuten	8.32	2.55	4.46	
Micheal Mosch	7.83	2.77	5.21	4.48.7
Lars Verkamman	7.59	2.74	5.81	
Randy Oldenburger	7.17	2.72	3.77	
Bob Dekker	7.32	2.85	6.75	4.42.9
Amber Addink	8.67	2.58	3.69	

**A-pupillen geboren: 1994 - 1993**

Naam	60 meter	verspringen	kogel	1000 meter
Thomas Botman	10.15	3.13	5.95	3.50.2
Luuk van de Berg	10.58	2.54	5.17	3.53.2
Nadim Akbari	13.50	2.44	3.45	5.35.9
Jeroen Huibers	11.32	2.85	3.87	4.33.3
Tineke Ruijter	11.57	2.80	3.77	4.20.5
Tijs Hofmann	10.31	3.29	4.35	4.17.0
Jochem Jansen	10.59	3.05	5.09	4.12.4
Robbert de Nijs	10.68	2.97	6.91	4.13.2
Melody Ligthart	11.97	2.67	3.75	5.03.8
Jaimy Leegwater	10.27	3.22	6.78	4.09.1
Bonny Klaver	11.70	3.13	4.82	5.19.4
Randy Minkema	10.92	2.84	4.81	4.26.4
Eric Tesselaar	9.75	3.72	8.65	3.45.6

Dennis Kronenberg	11.37	2.70	5.73	4.57.8
Nicky Botman	10.90	3.02	5.46	4.32.8
Jesse Smit	9.82	2.80	6.57	4.53.2
Pieter Ruigrok	12.16	2.18	2.88	5.56.5
Madelon Kemper	11.38	2.44	3.56	5.04.3
Robin Lemmens	10.47		5.37	
Hugo Vader	10.03	3.60	6.34	3.52.7
Pien Stolk	11.34	2.83	3.81	4.34.5
Lars Dignum	10.47	3.34	3.92	4.28.8
Laura van Baar	11.53	2.80	4.35	5.04.7
Chagay Amelski	10.62		4.69	
Iris Zwart	15.63	1.97	3.65	6.42.3

#### ***Junioren D geboren: 1992 - 1991***

<u>Naam</u>	<u>60/80m</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel 2/3 kg</u>	<u>1000 meter</u>
Trudy Ruijter	10.90	1.15	6.53	4.09.0
Eva Scholten	10.31	1.15	3.83	4.41.6
Bram Berkhout	12.36	1.20	5.56	3.39.1
Paul Glas	13.47	1.35	9.18	3.51.9
Jim Kruiver	12.20	1.20	3.90	3.41.4
Maarten Elsenaar	12.85	1.10	5.34	3.33.6
Daan Leeuwenkamp	12.15	1.25	4.85	3.29.4
Bram Dekker	13.59	1.10	5.94	4.58.6
Jordy Minkema	15.90	0.95	5.00	5.07.1

#### ***Junioren B/C geboren: 1987 t/m 1990***

<u>Naam</u>	<u>80/100 m</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel 3/4 kg</u>	<u>1000 meter</u>
Simone Schouten	13.71	1.25	5.70	4.32.0
Nikki Smit	14.16	1.10	4.30	3.55.6
Chiel de Ruijter		1.20	6.27	
Bas Elsenaar	15.96	1.20	7.74	3.50.0
Joy Leegwater	16.66	1.35	6.31	4.05.7
Maaïke Tesselaar	14.07	1.40	11.29	

Tot slot willen we alle groepsbegeleiders, juryleden, catering en alle andere vrijwilligers bedanken voor hun hulp!!!!



## Rijpernieuwttjes

Ik wil beginnen met de Verlichtingsloop. Een prachtige wedstrijd met heel veel deelnemers. Het opbouwen en afbreken van het parcours (voornamelijk de verlichting) kost wel wat tijd, maar is de moeite waard. Jammer toch wel, dat maar een gedeelte van de atleten door het sfeervol verlichte Warmenhuizen kan lopen. De pijnlijke val van een meisje in de jongste categorie was een minpuntje. Maar je kunt dit beslist niet voorkomen. Verder was dit een prachtig atletiekfeest. Een pluim voor de organisatie!

In september gingen we met een delegatie van NOVA naar Aalsmeer voor de finale van de pupillencompetitie meerkamp en estafette. De C-pupillen meisjes liepen een verdienstelijke estafette 4 x 40m. De jongens Kai Botman (C-pupillen) en Erik Tesselaar (A1-pupillen) deden het erg goed. Kai behaalde zelfs een prachtige 5<sup>e</sup> plaats. Dat was boven verwachting. Erik moest ik een paar keer troosten. De sprint viel volkomen in het water. Het startpistool weigerde tot vier keer toe. Vanaf toen was Erik helemaal de kluts kwijt. Hij eindigde op een tiende plaats. En hij had stilletjes op veel meer gerekend, Maar ach.....ook van verlies kan je heel wat leren!

Nog even iets voor de duidelijkheid en ook omdat ik het wel grappig vond. Ik werd gekozen voor de jubileumcommissie, omdat ik feestjes wel leuk vind. Tenminste, zo werd er geredeneerd. Maar om dan bij mijn naam het telefoonnummer van de NOVAKantine (391082) te vermelden, dat roept misschien wat vragen op. Ik kom er wel af en toe, maar ik woon er toch beslist niet!

De eerste editie van de Nacht van NOVA werd, jammer genoeg, afgelast. Wat was het een hondenweer die dag. De zondag gingen we wandelen. We kozen voor de 15 km en liepen ook nog van huis uit heen en terug. Wat een prachtige tocht en wat is het toch een leuke sport. Als hardlopen niet meer mag (knieproblemen) dan is wandelen een geweldig alternatief. Je bent actief bezig en hebt tijd voor van alles. Je kijkt om je heen en geniet van ons mooie landje. Je hebt tijd om je gedachten en probleempjes op een rijtje te krijgen. En je hebt tijd voor een goed gesprek. Bij dit laatste denk aan de fijne wandelingen tijdens het laatste weekend van NOVA in Laren. Zondag 26 september j.l. was een mooie dag met prachtig wandelweer. We liepen via Dirkshorn de Woudmeerroute tot aan de Speketerweg. Het was laveren geblazen tussen de schapenkeutels en de hondendrollen, maar het was wel een fraaie route. Bijna terug, mochten we ook nog over het terrein van Midgard, onze NOVAburen. Kees van Wijk stond hier de route aan te geven. Hij stond er de hele dag! Ook andere mensen (o.a. inschrijving, kantine, route) hebben zich enorm uitgesloofd om ons een prachtige wandeling te bezorgen. Bedankt hiervoor!

Op 1 oktober gaat de Nacht van NOVA dan toch van start. Hier meteen sfeer, omdat het al schemert als er begonnen wordt. Ik mag, voor de allereerste keer, starten met het startpistool. Na een heldere uitleg van Peter Robert (Peter deed, samen met Marian Barcelona op z'n Amerikaans) mocht ik het zelf proberen. Wel een klusje om geconcentreerd bij te blijven. Het samen, vastgebonden rennen of wandelen is een groot succes. Maaike en Monique weten veel NOVA leden enthousiast te maken. Er zijn zoveel starts, dat Peter om nieuwe kogeltjes uit moet. Het is weer een groot succes. Ik hoorde nog wel, dat het voor de kleinsten wat laat werd. Ik denk dan vrij bescheiden, dat het wel een keertje mag. De kinderen hebben erna toch een vrije dag.

Ik kom m'n broertje tegen op weg naar de NOVA-baan. Erg verrast ben ik toch wel. Blijkt dat hij meedoet met de hardloopclinic van tien lessen bij NOVA. Allemaal enthousiaste mensen bij de kantine, die meedoen. En dan een trainer, die net zo enthousiast is als de deelnemers. Ron Janssen, een nieuwe ster in het NOVA trainerskorps. Prachtig om op deze manier mensen voor de atletiek te interesseren. Misschien houdt NOVA er nog wel wat leden aan over. Ik denk het wel. Allemaal tot ziens, tot de volgende keer.

De mazzel

Theo Tesselaar

## Het wordt toch even minder

Het is alweer enige tijd terug dat we regelmatig op de hoogte werden gehouden van het verloop van wedstrijden van de wintercompetitie. Met het bekende "Schrijversnieuws" konden we de strijd in de voorste linies mooi volgen. Een prachtig taalgebruik en Ger had ook vaak niet zo'n snelle start waardoor hij kans zag om heel wat Novalopers in het vizier te krijgen en ook te passeren. Iedereen keek dan ook reikhalzend uit naar het wedstrijdverslag. Zal ik wel genoemd worden?

Maar weten jullie wat er zich achter in het peloton van lopers afspeelt? Sommigen wel natuurlijk. Zoals onze hoofdjury, vooral als een wat langere loop (ik spreek hier uitdrukkelijk niet van wedstrijd) over meerdere ronden gaat. Ze staan dan te kleumen en zijn blij als de laatste loper over de eindstreep is. Ik zie het aan hun gezichten. Inpakken en wegwezen. Maar ja, als er geen laatsten zijn dan ook geen eersten. Daarom een kleine impressie uit het achterveld.

De eerste 2 wedstrijden van de wintercompetitie hebben we gehad.

We begonnen met de Noorderhavenloop. Zou "maar" 14 km zijn voor de heren. Wel erg lang voor een eerste wedstrijd met nog weinig loopkilometers in de benen. Wel fietskilometers, maar dat telt niet heb ik inmiddels ontdekt. Leuk om te vertellen, maar verder niet. Het lopersveld bestond op het terrein van Noorderhaven uit vrij veel blauw dus de tegenstanders waren goed zichtbaar. Een leuk parkoers met veel wendingen en draaien. Voor de mannen 3 ronden van 5 km. Ga er maar aanstaan. Niet te veel inlopen en dan de eerste kilometers maar gebruiken om in te lopen. Met in mijn onmiddellijke omgeving Mirjam Dekker, Nel Meijer, Marian de Groot en ook Yvonne Boerdijk. Allemaal dames. Rivalen als Piet Stuyt en Rinus Molenaar waren al heel snel uit het zicht. De dames moesten maar 2 rondjes dus ik mocht me niet op laten jagen. Yvonne en Marian bleven wat achter, maar Nel gaf zich niet zo gauw gewonnen. Mirjam liep beresterk. Op het 7 km punt zegt ze "oh nog maar 3 km" en meteen een versnelling. Laten gaan dacht ik onmiddellijk. Je moet nog een extra rondje. Komt kort voor het einde van het tweede rondje ook Nel nog langs. Verstand gebruiken Piet, laten gaan. Toen kwam de derde ronde. Hoewel de rondetijd uiteindelijk nog meeviel was het zwaar. Af en toe was de verleiding groot om een stukje af te snijden. Dat kon op dit parkoers prima. Toch wist ik me in te houden en liep de volle ronde. Wel bleek aan de finish dat de gecorrigeerde afstand van 15 km in plaats van 14 niet juist was. Gelukkig maar. Jaren terug liep ik eens op met de bekende Heratrainer Peter Winkel. Die zei toen als ik langzamer ga lopen als 5 minuten per kilometer stop ik ermee. Ik heb dat punt nu ook bereikt, maar stoppen? Nog even wachten.

In Petten werden het 2 ronden van 5 km. Dezelfde afstand als de dames, dus nu kon ik me echt met hen meten. Mirjam had niet zo'n beste dag dus die keek ik deze keer niet in de rug. Zij mij overigens wel. Nel bleef wel heel dicht in de buurt. De "wedstrijd" maar hard maken dacht ik en bij het ingaan van de tweede ronde nam ik een lichte voorsprong. Maar die Nel is een taaie hoor. We zagen Rinus steeds korter voor ons lopen en bij een lekker heuveltje ging hij even wandelen. Dat was onze kans. Nu vergeet het maar. Hij deed net voldoende krachten op om in de afdaling en het volgende stuk weer weg te lopen. Bert had wat problemen met z'n hartslag, dus dat was deze keer geen partij. In de laatste kilometer bleek dat Nel toch in staat was om mij voor te blijven. Kan je nagaan waar een regelmatige training goed voor is. Na de van Dam tot Damloop blijven de dames in vorm.

Overigens heb ik niet het voornemen om jullie elke keer op de hoogte te houden van de gevechten in de achterhoede hoor. Wellicht neemt iemand de pan over.

Piet van der Welle



## Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

3 oktober

Noorderhavenloop Julianadorp

Heren: 15 km

Dames 10 km

		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Henry Hofmann	67,14	50 V1	1.	Petra Rol	52,16	50
2.	Rene de Nijs	68,34	49 V1	2.	Tannes Kruijer	53,04	50 vet.
3.	Theo Tesselaar	71,55	48 V1	3.	Paul Valkering	53,40	bm
4.	Rene Strooper	72,12	47 V1	4.	Rinus Molenaar	53,53	bm
5.	Ron Janssen	72,44	50 V2	5.	Miriam Dekker	57,37	49
6.	Peter Kruijer	73,19	49 V2	6.	Nel Meijer	58,02	49vet.
7.	Aad Vader	73,31	48 V2	7.	Marianne de Groot	59,23	48 vet.
8.	Arie Kossen	74,08	46 V1	8.	Betsie groen	62,11	47 vet.
9.	Joop Kooij	75,10	47 V2	9.	Yvonne Boerdijk	63,16	48
10.	Eef Zuiker	78,06	45 V1	10.			
11.	Jos Schalkwijk	79,32	44 V1				
12.	Ton Bos	79,58	43 V1				
13.	Ron Ligthart	81,05	42 V1				
14.	Dick Smit	81,44	46 V2				
15.	Aad Pancras	82,01	45 V2				
16.	Piet Stuyt	82,06	44 V2				
17.	Piet vd Welle	88,30	43 V2				

## Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie

17 oktober 2004 Kermisloop

Petten

Heren: 10 km

Dames 10 km

		Tijd	Punten
1.	Coen Schoonheden	39,22	50
2.	Henry Hofmann	41,00	50 V1
3.	Matthijs de Groot	43,49	49
4.	Peter Pronk	44,07	48
5.	Aad Vader	44,10	50 V2
6.	Rene Strooper	44,19	49 V1
7.	Peter Kruijer	45,25	49 V2
8.	Joop Kooij	45,48	48 V2
9.	Ron Ligthart	46,05	48 V1
10.	Eef Zuiker	46,45	47 V1
11.	Peter Robert	47,09	47 V2
12.	Jos Schalkwijk	47,29	46 V1
13.	Dick Smit	49,25	46 V2
14.	Jan de Nijs	49,46	45 V2
15.	Aad Pancras	50,20	44 V2
16.	Rinus Molenaar	53,27	45 V1
17.	Piet vd Welle	53,38	43 V2
18.	Bert Groen	57,03	42 V2

		Tijd	Punten
1.	Ester Spruit	47,02	50
2.	Tannes Kruijer	51,58	50 V
3.	Nel Meijer	53,33	49 V
4.	Miriam Dekker	54,08	49
5.	Betsie Groen	57,52	48 V
6.	Jolanda Strooper	28,17	5 km
7.	Hennie Klaver	29,15	5 km
8.			
9.			

## *Bodywalkers aan de wandel bij de Dam tot Dam*

Op zaterdag 18 september was het zover de tweede editie van de Dam tot Dam wandeltocht.

Ik was, door mijn eega overgehaald om ook lekker mee te wandelen.

De keuze was 7, 16 of 25 km, daar ik met allemaal sportieve wandelaars van Nova meeding was het een duidelijke zaak dat we de 25 km gingen wandelen.

Zag ik daar tegen op, nou nee want er werd gezegd dat we het op een normaal wandeltempo zouden afleggen en dus niet op een tempo van de bodywalk.

's Ochtend om 06.00 uur uit bed, kinderen uit logeren, goed ontbijtje en om 06.30 uur de auto in naar Alkmaar waar de wandeltrein van 07.15 uur ging vertrekken.

Want alles wat je zag, zo vroeg op het station, waren wandelaars, waarbij de vrouwen duidelijk de meerderheid vormde.

Om 07.50 uur waren we op het Centraal station Amsterdam, en als je niet wist waar de start was hoefde je alleen maar de lange stoet met wandelaars te volgen welke je leidde naar de Dam.

Daar aangekomen bleek het inschrijven een fluitje van een cent te zijn, 5 minuten en klaar, maar daarna had de organisatie ervoor gekozen om alle wandelaars door twee kleine doorgangen om 08.00 uur precies te laten vertrekken. (klein minpuntje)

Om 08.15 was de start van onze groep, bestaande uit Lia, Wilma, Fien, Marjan, Gerda, Simone en Erik, Jaap en Tinie. De route ging richting de pont, waarmee we de Amstel overstaken en daar begon de wandeltocht pas echt.

In het begin op een lekker rustig wandeltempo, want door de grote deelname was het –1- colonne richting Landsmeer. Na ongeveer 4 a 5 km gewandeld te hebben kwamen de dames eindelijk aan hun eigen wandeltempo toe. Daar ik mij natuurlijk niet laat kennen werd ook bij mij het tempo aardig opgeschroefd. Maar als ze dit een normaal wandeltempo vinden dan vraag ik mij af wat zij verstaan onder een stevig tempo !!!!



Diverse individuen en groepen werden door ons links en rechts ingehaald, wat menig maal de opmerking naar boven haalde of we soms de eerste trein naar huis moesten halen.

We wandelden langs de mooie, meer onbekende, plekken van Amsterdam en Landsmeer. Wat zag je af en toe een contrast, aan de ene kant van de weg prachtige, vaak al gerestaureerde, oude woninkjes en aan de andere kant lelijke nieuwbouw.

Onderweg werden we door de organisatie regelmatig getrakteerd op drinken en een gezond tussendoortje.

Nadat we ongeveer 12 km hadden gewandeld kreeg we trek in een lekker bakje koffie. Even op het route kaartje gekeken en daar bleek dat in het 't Twiske een restaurant was waar koffie geserveerd werd dus nog maar even doorwandelen.

De route van de 25 km ging met een lus door het natuurgebied 't Twiske, een prachtig gebied met veel water, veel groen, goede wandelpaden. In het 't Twiske kwamen we een snackkar tegen waar ik vele wandelaars zag staan met een lekker geurend bakje koffie, maar helaas de dames waren niet over te halen en de snackkar, met koffie, werd met de stevige pas gepasseerd op zoek naar het restaurant.

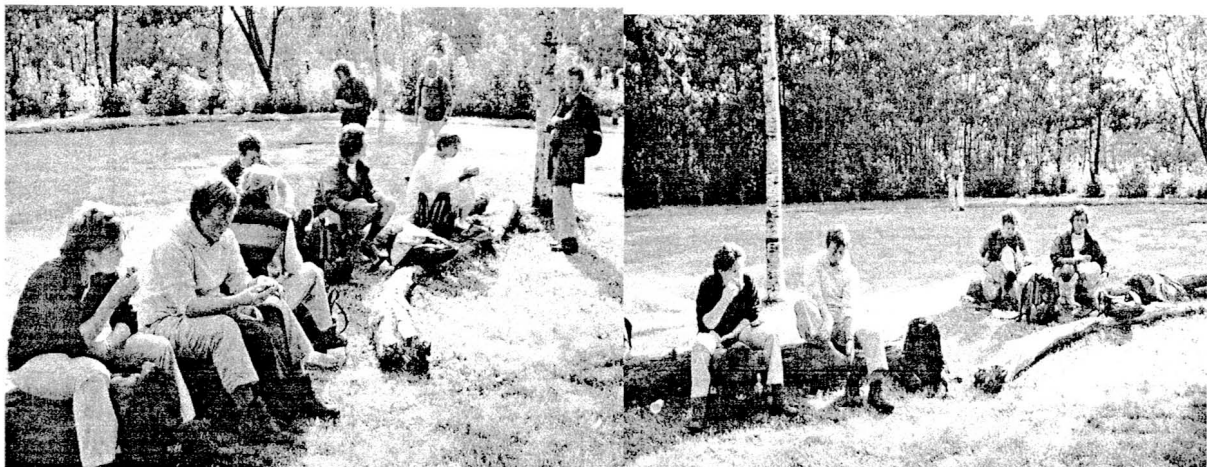
Na enkele kilometers kwam dan eindelijk het restaurant in zicht, tempo even omhoog want een lekker bakje koffie zou er na zoveel uur zeker in gaan. Maar wat een deceptie, restaurant dicht en weg is de illusie van een lekker bakje.

Nog groter was de tik toen enige dames opmerkte dat dit vorig jaar ook al het geval was, hadden we nu maar .....

Daar het deze dag prachtig wandelweer was en we het windje in de rug hadden werd door menigee in de struiken van 't twiske de lange broek voor de korte ingeruild.

Wel een leuk gezicht hoor, de een gebruikt de struiken om even om te kleden terwijl daarvoor menigee de zelfde struiken gebruikten als openbaar toilet.

Want de rijen voor de toiletten waren bij de dames bij iedere rustplek natuurlijk Aanzienlijk, dus dan maar op de makkelijke manier (wildplassen)



Na 't Twiske te hebben verlaten gingen we via de buitenwijken van Zaandam richting de Dam.

In deze buitenwijk viel onze blik opeens op een snackbar die geopend was, misschien was daar wel een lekker bakje koffie.

En ja hoor, de Chinese eigenaar wilde wel een lekker bakje zetten, dus wij lekker op het kleine terras in afwachting van de welverdiende koffie.

Maar weer stond ons een kleine domper te wachten, de eigenaar serveerden eerste twee kopjes thee maar deze eindigde direct in de goot. De kopjes leken al 6 keer gebruikt te zijn zonder maar een afwasborstel te hebben gezien. En ja hoor dit was ook het geval bij de koffie.

Wilma heeft het nog geprobeerd maar de overige kopjes bleven onaangetast op tafel staan.



**Toch maar afgerekend en de mooie tocht weer voortgezet.**

**In Zaandam kruisten we de 16 km parcours zodat het laatste stuk weer een stuk drukker werd.**

**Na ongeveer 18-20 km begonnen mijn spieren toch aardig te protesteren maar daar ik geen geluiden hoorde bij mijn medewandelaars hield ik hierover maar mijn mond. Ik kreeg zelfs nog het compliment dat ik nog zo'n ontspannen loop had, terwijl al mijn spieren al lang zeiden "je had eerst eens meer moeten trainen voordat je je gaat uitsloven op de 25 km" (bedankt Tinie, het hielp mij weer over een dood momentje heen).**

**En ja hoor eindelijk kwam de Dam in het zicht, nog even de brug over en de finish was bereikt. Jaap en ik hadden al pratende het tempo zeker aardig verhoogt( ik rook de finish)want de dames waren we uit het zicht verloren, dat dit een klein voordeeltje gaf bleek wel toen wij als laatste de brug konden passeren voordat hij zekere tien minuten opening.**

**Dus Jaap en ik onze welverdiende beloning opgehaald bij de finish en maar wachten op de dames.**



**Bij de finish bleek maar weer hoe fanatiek de leden van Nova zijn want een select Nova gezelschap stond enthousiast flyers uit te delen voor de hartstocht wandeltocht welke die week erop in Warmenhuizen zou plaatsvinden.**

**Nadat de dames ook waren gearriveerd konden we eindelijk genieten van een lekker bakkie koffie met een heerlijke punt appelgebak met slagroom. Daar het daar erg gezellig was, een live muzikje speelde op het plein, hebben we er ook nog maar een paar biertjes op genomen.**



**Toen de trein weer opgezocht, Wilma was zeker nog niet uitgeteld want met haar gesprekstof in het west fries bezorgde zij menig medereiziger een lachstuip. Dit ontlokte een medereiziger tot de uitspraak “zo gezellig is het west fries nouw” Medewandelaars, bedankt voor de gezellige wandeltocht en wie weet tot een volgende keer. (ik ga alvast in training)**

**Erik Ligthart**

### **Nova website**

Als een van de weinige verenigingen beschikt Nova nog niet over een website. Er zijn al eens pogingen ondernomen, maar dit heeft nog geen resultaat gehad. Of wel? Vorige week werd ik gebeld door iemand die informatie over Nova wilde en toch ergens op internet wat wist te vinden. Hij vertelde dat er een fout telefoonnummer bij stond. Hij had dit nummer gebeld en gehoord dat het nummer wel meer gebeld werd, maar dat zij niets van Nova afwisten. Ik heb via zoekprogramma's niets kunnen vinden. Nu zegt dat ook niet alles, want mijn kennis op dit gebied is (nog) niet zo groot. Is er misschien iemand die weet dat er toch iets op het web staat? Graag even een berichtje aan jullie secretaris Piet van der Welle.

Overigens heeft onze penningmeester Yvonne Boerdijk samen met Carol Buijter op zich genomen om toch eens serieus te gaan bekijken hoe Nova met een eigen site in de lucht of beter gezegd op het net kan komen. Zijn er leden met ervaring op dit gebied? Neem dan even contact met hen op want ze moeten zich er vanaf het begin nog in verdiepen.

### **Boerenkoolloop**

Als jullie deze krant ontvangen staat de halve en kwart marathon al bijna in de startblokken. De eerste zondag van november een steeds weer terugkerend spektakel voor jong en oud. De keuze is ruim genoeg. De afstanden zijn 21, 10,5, 4,3 en voor de jongsten 1,5 km. Start vanaf 11.00 uur met de langste 2 afstanden. Door de prima samenwerking met Vezet dat staat voor groente & gemak is deze loop nu omgetoverd naar Boerenkoolloop met aan de finish een zak met vers gesneden boerenkool met worst.

Gelet op de grote belangstelling voor het sportief wandelen en Nordic walking is er dit jaar voor het eerst ook de mogelijkheid om de 10,5 km wandelend af te leggen. Inschrijving en start voor de wandelaars van 9.45 tot 10.30 uur. Deze tocht gaat voor het grootste deel over dezelfde route. Alleen is het laatste stuk (voor bekenden vanaf de Heemtweg) iets anders om te voorkomen dat de hardlopers de wandelaars onder de voet lopen. Ook voor de wandelaars is er uiteraard boerenkool met worst. Zowel voor de senioren als de jeugd telt deze loop voor de wintercompetitie, dus we rekenen op veel deelname van de eigen leden.

I.v.m. de problemen bij de sporthal is alleen de inschrijving in de hal van de sporthal. Verder is de S.I.S. kantine door onze medewerkers bemand voor koffie, thee, enz.

### **Crosscompetitie 2004/2005 junioren en pupillen**

Direct na de Boerenkoolloop is het volgende evenement er weer. Zaterdag 13 november 2004 organiseren wij de eerste wedstrijd van de crosscompetitie op een parkoers op en rond onze eigen accommodatie. Alle atletiekverenigingen uit de kop van Noord-Holland zullen hun talentjes naar Nova sturen voor deze competitie en wij hopen natuurlijk ook veel Novablauw aan de start te zien. Om 13.00 uur is de eerste start. In deze krant vinden jullie ook een inschrijfformulier. Vul dit zo snel mogelijk in. Niet vergeten hoor. Het voorlopige tijdschema:

13.00 uur	jongens junioren A en B	1986/1989	3000 meter
13.15	meisjes junioren A en B	1986/1989	2000
13.25	meisjes junioren C	1991/1990	2000
13.40	jongens junioren D	1992	2000
13.50	jongens junioren D	1993	2000
14.00	jongens junioren C	1991/1990	2500
14.15	meisjes junioren D	1993/1992	1500
14.25	jongens pupillen B	1996	1000
14.35	meisjes/jongens pupillen C	1997	1000
14.45	meisjes pupillen B	1996	1000
14.55	meisjes pupillen A	1995/1994	1000
15.05	jongens pupillen A	1994	1000
15.15	jongens pupillen A	1995	1000

gewelf	alles bij elkaar	▼	ruimtelijke ordening	geldschiet	▼	bijbelse vrouw	▼	chemisch element	inwendig orgaan	hofkledij
	parachutist			onbarmhartigheid			5	▼	▼	▼
▶									3	
esdoorn	▶					zangstuk	▶			
Engels bier						Nieuwe Testament	▼			
▶			7	lidwoord	▶			dun	▶	
vanaf	▶							spoedig	▶	
centiliter	▶	1	twintiger		priem	eikenhout ontschorsen		gletsjerpuin		10
ontvangen		kap om de thee warm te houden	▶							
▶										
voorbij		6	partij in een rechtsgeding	▶				lidwoord	▶	
								geroosterde sandwich	▼	
▶			Neder-Duits	▶	stekelige plant					
					pronkzuchtig persoon		8			
aardappelras		smalle weg	plaats in Gelderland	oevergewas		gevangenis	▶			
						ondernemingsraad	▼			
▶									onthechting	
										2
stootwapen	▶							kraan	▶	
hartelijk								vaatwerk	▼	
▶						Italiaanse plaats met scheve toren	▶			
	4									
Insecteneter		en meer andere	motorraces	▶		Europeaan		lust		vat
			haarkrul	▼			9			
▶				uitrusting	▶					
ontroering	▶							aanduiding op filmrolletjes	▶	
fijngemaakt eten										
▶				waterlanders	▶					11

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

## Een hele leuke eerste wedstrijd in de wintercompetitie voor de jeugd.

Voor het winterseizoen zijn voor de jeugd een aantal wedstrijden uitgezocht waaraan ook door de senioren van Nova wordt deelgenomen. Als eerste was uitgezocht een wedstrijd georganiseerd door sv. Sportlust uit Den Helder en deze werd gehouden op het terrein van Noorderhaven te Julianadorp.

De organisatie, voor wat betreft de jeugd, was ook prima. Wat te denken van geen inschrijfgeld, iedereen na afloop AA drank, bekertjes of een standaard voor de eerste drie en de rest een hele fraaie medaille.

De deelname aan deze eerste wedstrijd liet voor wat betreft de deelname van de jeugd wat te wensen over maar zij die er wel waren lieten zich wel van hun beste kant zien.

Deze wedstrijd zat wel wat dicht achter de "Nacht van Nova" waar iedereen ook al een zeer zware 1000 of 600 had gelopen.

1 dame hadden we niet gezien bij de Nacht maar zij maakte dit nu goed door meteen maar 5 (naar later bleek nog meer) kilometer te lopen. De tijd van Anne op de 5,5 kilometer was net over de 25 minuten.

Bij de kleinste jeugd wist Maud Dekker een fraaie 2<sup>e</sup> plaats te bemachtigen en moest zij alleen een meisje voor laten gaan dat wel 2 jaar ouder was. Hester de Goede en Demi Bouter kwamen binnen met maar een verschil van 2 seconden in het voordeel van Hester. Een prima 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> plaats voor deze kanjers.

Bij de wat oudere jongens liep een Nova lid mee die niet bij ons in de boeken voorkomt. Van "Maarten Ossenaar" had nog nooit iemand gehoord. Dit bleek Maarten Elsenaar te zijn de man die de laatste tijd zo enorm in vorm is. In zijn groep moest Maarten alleen Daan Leeuwenkamp en de voor ons onbekende

Arno van Zwieten voor laten gaan, jongens die resp. 1 en 2 jaar ouder zijn.

Wel wist Maarten, Bram Berhout en Jim Kruiver achter zich te houden. Deze mannen laten dit natuurlijk niet op zich zitten en dit belooft wat voor het komende winterseizoen.

Daan Leeuwenkamp nam vanaf de start de kop en stond deze niet meer af en een tijd van 4.41 voor ca. 1.300 meter op een bochtig parcours is gewoon goed.

Iemand die we nog niet hebben genoemd maar ook een zeer goede wedstrijd liep was Robert de Nijs. In de stijl van zijn vader ging het hartstikke goed met Robert en werd hij 8<sup>e</sup>.

Hier nog even de tijden

Jongens tot 16 jaar ( 2 ronden)	Jongere jeugd ( 1 ronde)
Daan Leeuwenkamp 4.41	Maud Dekker 3.03
Maarten Elsenaar 4.56	Hester de Goede 3.27
Bram Berhout 5.02	Demi Bouter 3.29
Jim Kruiver 5.08	
Robert de Nijs 5.46	

Dat de senioren er dit seizoen veel zin in hebben bleek wel uit de zeer grote opkomst voor deze eerste wedstrijd.

Van diverse kanten werd er wel wat "gesnarkt" over de te lopen afstand zo vroeg in het seizoen maar bij later navraag had bijna iedereen zeer lekker gelopen op een leuk parcours.

Al met al een voor de jeugd maar ook de senioren een zeer leuke wedstrijd en we gaan er vanuit dat bij de volgende wedstrijden de deelname van de jeugd net zo groot zonet groter zal zijn dan bij de senioren.



## Loopsportdag KNAU

Op zaterdag 9 oktober werd voor de 9<sup>e</sup> keer de KNAU Loopsportdag gehouden. Een dag voor trainers en begeleiders in de loop- en wandelsport en alles wat daar omheen zit.

6 officieel opgegeven Nova trainers en trainsters en 1 dissident togen naar Amsterdam om te proberen op deze dag ideeën op te doen en wat wijzer te worden.

Voor deze dag moet men zich vooraf opgeven en ook aangeven aan welk onderdeel men wil deelnemen.

Zowel 's morgens als in de middag wordt er een onderdeel afgewerkt.

Om een greep te doen uit het aanbod, Sportief wandelen en Nordicwalking, RopeSkipping, Spinning, Gezond en veilig lopen, Loopscholing met horden, Loopvormen voor de jeugd, Lopen met een hartslagmeter, Fartlekvormen en nog veel meer. Een aanbod dus voor de wedstrijdathleten, maar ook de recreatieve loper, de beginnende loper en niet te vergeten het onderdeel wandelen.

Na de introductie, een officieel welkomstwoord en nog een aantal plichtplegingen waar niemand op zat te wachten ging eenieder eindelijk naar zijn of haar onderdeel, en vooral voor de mensen die naar buiten gingen was dit helemaal prettig want de omstandigheden waren optimaal.

Weinig wind en een heerlijk zonnetje.

Op mijn eerste onderdeel blij ik niet de enige Nova deelnemer te zijn. Tonja, Marjan en Henry hebben zich ook hiervoor ingeschreven. Na wat uitleg van Bert Tielen, iemand die al meer dan 15 jaar met jeugd werkt, mogen we een aantal spellen uitproberen. Tijdens deze spellen blijkt weer hoe goed die Nova mensen zijn, veel onderdelen worden winnend afgesloten. Ook komt naar voren dat de trainers die al wat langer de fijne kneepjes en de trucs van de jeugd kennen en deze meteen in de spellen toepassen.

Door deze tactiek is verliezen bijna niet mogelijk.

We worden getest op een memory spel, een spel met hoofdsteden, een onderdeel waar dobbelstenen een grote rol spelen samen met rummykub cijfers.

Bij al deze spellen moet er door de deelnemers worden gelopen, hard is niet nodig maar je bent fanatiek of niet.

Het doel is om spelenderwijs kinderen te laten lopen over kortere en langere afstanden zonder dat ze er erg in hebben. De kans om te winnen is even groot voor een ploeg die niet zo hard kan lopen omdat zij beter gooien, beter zijn in het memory spel als een ploeg met rasatleten.

Na deze inspanning kunnen we in de groep lekker buiten in de zon genieten van de lunch die ons wordt aangeboden en ervaringen uitwisselen met Peter, Ron en Louis.

De middag begint binnen met een uitleg over ademhaling, iets wat goed aanslaat bij een flink aantal deelnemers. Zij ademen luid en duidelijk maar dan met de ogen dicht.

Op naar het volgend onderdeel. In de middag heb ik me begeven op de atletiekbaan waar 4 groepen bezig zijn met nog een heel grote groep wandelaars die instructie krijgen over het lopen met de stokken.

Zo wordt door Wil Westphaal het onderdeel horden verder belicht met de daarbij behorende eenvoudige oefeningen die ook gebruikt kunnen worden in een warming up. Is in een andere hoek een Belg bezig met voorbeelden van loopscholing en geeft iets verderop Aart Stigter tekst en uitleg inclusief voorbeelden van gezond en vooral veilig lopen.

Hierna is het weer verzamelen om deze zeer leerzame dag af te sluiten. Peter en Louis blijven nog even na om naar een discussie te luisteren over nieuwe loopvormen en nog een aantal stellingen.

De rest geeft de pijp aan Maarten en gaat huiswaarts met weer een hele bagage vol nieuwe ideeën om deze eventueel zelf toe te gaan passen op zijn of haar groep.

De dag was zeer leerzaam, mede daardoor zeer geslaagd en voor een aantal op naar de 10<sup>e</sup> Loopsportdag in 2005.

## Petten uit, altijd leuk

De tweede wedstrijd voor zowel de jeugd als de senioren in de Nova wintercompetitie was de kermisloop in Petten. Na een vurig pleidooi van Betsy tijdens het maken van de wedstrijden voor de wintercompetitie was deze wedstrijd daarin opgenomen. Dat veel Nova atleten en atletes met haar eens waren bleek wel uit de grote deelname. De vooruitzichten op de zondagmorgen waren niet erg hoopvol, de regen kwam met bakken uit de hemel, gelukkig werd het beter en de wedstrijd werd verlopen onder bijna ideale omstandigheden. Klokslag elf uur werden de atleten voor de 10 en 5 kilometer weggeschoten, met voorin alle jongens jeugd van Nova die zich voor al die senioren hadden genesteld. Ook het einde van de groep zag blauw en wel van alle dames jeugdathleten die toen zij met de gehele groep nog op het toilet waren hoorden dat het nog 15 seconden duurde voordat de start was. Afknijpen, kleren in orde en zo vanaf het toilet door de kroeg de wedstrijd in.

Na een stukje op de weg, langs de dijk ging met het bos in.

5 minuten na deze start was het de eer aan de andere jeugdige Nova atleten die weer rijkelijk aanwezig waren. Hoe de kilometer voor de jeugd is afgelopen is mij niet bekend omdat ik op een stuk voor de finish de 5 kilometer atleten op stand te wachten. Uit betrouwbare, ik mag wel zeggen zeer betrouwbare bron, heb ik gehoord dat Maarten Elsenaar als eerste onder het finishdoek doorkwam. Maarten had voor de kortere afstand gekozen omdat hij 's morgens vroeg nog even 3 afstanden bij het schaatsen had afgewerkt. Op de 5 kilometer kwam Daan Leeuwenkamp met de eersten het bos uit in dit grote veld en onder felle aanmoedigingen van Henry, richting finish wist Daan net geen podiumplaats te behalen. In dit veld met senioren was dit echter een prachtig resultaat. Op korte afstand kwamen de diverse Nova jeugdathleten langs waarbij opviel dat Bjorn Molenaar een heel goede race liep. We verder Jim en Bram zagen doorkomen met een klein verschil. Als eerste dame van Nova op de 5 kilometer kwam Nikki het bos uit om meteen maar al die andere gerenommeerde atletes achter zich te laten. Jammer was het voor Paul Glas, een man die het de laatste tijd zo hartstikke goed deed, dat hij last van de knieën kreeg. Een verschijnsel dat vaker voorkomt bij kinderen in de groei. Paul vertelde dat hij er al na een kilometer last van had gekregen. Voor Paul maar voor iedere atleet, **als je last krijgt van iets, vooral je knieën, stop, ga niet door, ze moeten nog veel langer mee.** Niemand zal het kinderachtig vinden als je zo'n wijs besluit neemt. Al met al een heel leuke wedstrijd, een verloting die zoals altijd weer goed uitliep en een snoepkraam op de kermis die meteen goede zaken deed

We gaan weer op naar de volgende wedstrijd "**De Boerenkoolloop**" gelijk met de halve marathon op 7 november in ons eigen Warmenhuizen met als afstanden de 1 en 4,3 kilometer.

## De KNAU cross 2004-2005.

Ook dit jaar weer de bekende officiële cross wedstrijden uitgeschreven door de KNAU. Deze wedstrijden die deze keer gehouden worden op onze eigen baan in Warmenhuizen, bij onze collega's in Schagen en in Anna Paulowna, lekker dichtbij dus. Als je je weet te kwalificeren volgt er nog een finale. Vorig seizoen was er al een grote en vooral ook succesvolle deelname van de Nova jeugd met als afsluiting de zeer goed geslaagde finale in Warmenhuizen. Ook dit nieuwe seizoen zien we weer graag een hele blauwe garde aan de start verschijnen. Als ik de trainingen bekijk op de donderdagmiddag, de donderdagavond en de vrijdagavond, naar het zeer goede lopen van de diverse atleten tijdens de eerste wedstrijden in de wintercompetitie dan zijn er genoeg Nova jeugdathleten voor wie het meedoen een makkie is.

Laat de andere verenigingen zien dat wij Nova, een grote club zijn en met heel veel mensen deel gaan nemen aan de cross.

In deze Nova krant zal van de secretaris wel het een en ander staan over de cross, zoniet, je trainer of trainster kan je er alles van vertellen en enthousiast maken

Tot de eerste wedstrijd in Warmenhuizen met een hele grote blauwe Nova Crossbende.

Louis.

## Nova-kompas-wandeling.

Op zondag 26 september (wereldhartdag) hebben totaal bijna 500 personen deelgenomen aan deze wandeling voor het goede doel. (Vorig jaar 225) Men kon kiezen uit 4 afstanden. Het aantal deelnemers per afstand:

25 km	127
15 km.	177
10 km	129
5 km	62

Het was prima wandelweer. De route 25 km ging onder andere over de Westfriese dijk, door Valkoog, waar weer een fair werd gehouden, Groenveld en van daar over graskades naar Dirkshorn. Hier kwam de 15 km. er bij en gezamenlijk ging men weer verder over de graskades naar de Speketersweg. Via Kalverdijk en langs het klaphekjespad Midgard weer naar de finish. De 10 km ging door Eenigenburg en ook over de Westfriese dijk. De 5 km. ging langs de mooie plekjes van Tuitjenhorn.

De deelnemers kregen na afloop een appel en een sleutelhanger, beschikbaar gesteld door Kompas.

In Dirkshorn, waar de deelnemers 15 en 25 km langskwamen, stond de befaamde Nova-tent opgesteld, bemand door Willem/Ineke de Groot en familie. Zij voorzagen de deelnemers van fruit, tomaten uit eigen tuin en (sport)drank.

Zowel vooraf als na afloop kon men in de SIS-kantine koffie met appelgebak nuttigen. Mirjam had veel SportiefWandeldames (en ook nog atleten-hardlopers) aangespoord om appeltaarten te bakken. Met als resultaat: 30 taarten..... Ze raakten allemaal op. De kantine o.l.v. Mirjam heeft heel goede zaken gedaan. Aan het eind van de dag kon zij NOVA € 500 overhandigen zijnde de opbrengst van de kantine. Prima resultaat! Met dank aan de taartenbakkers.

Jan (Karsten) en Leo (Suiker) hebben vanaf een uur of 11 constant demonstraties Nordic Walking gegeven op de Novabaan, totaal aan ruim 100 geïnteresseerden. Jan en Leo hadden nauwelijks tijd om een koppie te doen en een broodje te eten.....

Wij kunnen terugkijken op een geslaagd evenement. Hier en daar kan zeker nog wel wat verbeterd worden aan de organisatie, maar elk jaar zal het beter gaan!

Naast de € 500 opbrengst kantine kan Nova nog € 277 tegemoet zien, de Hartstichting ontvangt € 500, Piet Jonker (je weet wel de man die naar Rome loopt om geld in te zamelen voor een ziekenhuis in Bornco) ontvangt eveneens € 500. Op een geschikt moment in overleg met Piet Jonker zullen wij dit bedrag aan hem overhandigen.

Iedereen die geholpen heeft (zeker ook degene die de hele dag op post hebben gestaan) hartelijk dank.

De commissie Nova-Kompas-wandeling

Piet vd Welle, Louis Suiker, Mirjam Ligthart, Kees van Wijk, Jan Raat en Peter Robert.

## Wintersportnieuws 2005

- Wanneer:** van vrijdagavond 28 januari t/m zondag 6 februari 2005
- Waar naar toe:** Dolomieten Italië, Val di Fassa, naar het plaatsje Soraga, op 1200 m.  
We verblijven in \*\*\* Park Hotel Avisio, een gezellig familiehôtel met bar, sauna, kleine fitnessruimte; gebruik zwembad in Hotel Fontana (Vigo di Fassa) is ook gratis.  
Kamers: met bad of douche, toilet, telefoon, TV en nagenoeg alle met een balkon. Je kunt een kijkje nemen op Internet: [www.hotelavisio.it](http://www.hotelavisio.it)
- De reis:** Met 'n Royal Classbus vanuit Warmenhuizen. De bus blijft de hele week bij ons.
- Wat is er te doen:** Skiën, langlaufen en wandelen
- De kosten:** € 420. Inclusief: vervoer per Royal Classbus (bus blijft ter beschikking), verzorging half pension. Ook is een extra ontbijt bij aankomst en extra diner bij vertrek inbegrepen.

De reis is al vol, maar je weet maar nooit of er deelnemers afvallen.....

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338)  
E-mail: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)

---

## Weekend uit 2005

Voor de 20e keer organiseren we weer het weekend uit, en wel van 20 t/m 22 mei. We gaan naar een wel zeer luxe kampeerboerderij in Appelscha.

Meer info komt in de volgende NOVAKrant.

Als je mee wilt: hou deze datum vrij!

Peter en Marian.

---

Zaterdag 10 november klaverjassen in de SISkantine

Aanvang 20.00 uur, kosten € ~~100~~ 10,00,-

Opgave via [Novakrant@hotmail.com](mailto:Novakrant@hotmail.com) of gewoon bellen naar Nel of Marian

39 1424- 39 3338



De jarigen van november en december zijn:

November

04 Glenn	Pronk
04 Ans	Blekkenhorst
08 Bart	Schalkwijk
09 Laurence	Aubrun
10 Kiki	Klaver
12 Marian	Robert-Schenk
12 Niek	Barsingerhorn
12 Ineke	Bas
15 Noortje	Kruijer
17 Theo	de Nijs
21 Demi	Buiter
22 Madelon	Kemper
23 Jim	Zutt
25 Jolijn	Prins
27 Liz	van den Berg

December

01 Ramona	de Ruijter
06 Willem	Bas
09 Maarten	Mosch
11 Ida	Dekker-Smit
13 Lia	Nieuwland
13 Stef	Verweij
14 Odile	Borghouts
16 Louis	Suiker
16 René	de Groot
16 Feije	van Rijn
18 Niels	Goudsblom
18 Dennis	Kroonenberg
18 Mitchell	Groen
19 Hanny	Blankendaal-Dekker
22 Stephane	Poingt
24 Carla	Smeele-Latenstein
27 Ria	Henselmans

**hartelijk gefeliciteerd!**

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

Hans	Ofman	Lisanne	Schoone	Linda	Hurkmans
Christel	Bosma	Loretta	Schoone	Pieter	Ruigrok
Mats	Mul	Corina	de Boer	Jos	Meeussen
Sophie	Aubrun	Maarten	de Boer	Margreet	Bruijn
Laurence	Aubrun	Tonie	Burger	Sonja	Elsenaar

## Bokkenpotenloop

### Trainingsloop Schagen – Den Helder

Zaterdag 29 Januari 2005 wordt er weer een **trainingsloop** gehouden van Schagen naar Den Helder. Deze wordt georganiseerd door **T.A.S. '82** en **T.A.V. 80**. Dit als voorbereiding voor de 21 en 30 kilometer van Schoorl (13 februari) en de 25 kilometer loop van Den Helder naar Schagen (6 maart).

We lopen van station naar station en de afstand is 27 kilometer. Het tempo zal 6.20 minuut per kilometer zijn en we zullen de afstand dan overbruggen in 3 uur tijd. Het tempo zal aangegeven worden door Andre Dijkstra en Jan Jorna. De bedoeling is dat iedereen gezond aan de andere kant komt. Iedereen blijft dus achter de tempo makers.

De aanvang is 9.30 uur in het clubgebouw van T.A.S. 82 gelegen achter de Spartahal in Schagen. Hier vandaan zullen we vertrekken , (we gaan terug met de trein (zelf betalen). Indien de wind uit het noorden komt zullen we starten in Den Helder. We vertrekken dan met de trein van 10.10 uur uit Schagen.. Onderweg en op het eindpunt staat er een auto waar je drinken en evt kleding in kan achterlaten.

Na de loop staat de koffie klaar met een overheerlijke bokkenpoot. De kosten hiervan zijn 2 euro, gaarne deze te voldoen voor het lopen. Om te weten hoeveel lopers er meelopen willen wij jullie vragen om je op te geven bij Andre Dijkstra (0224-217574) of Jan Jorna (0226-421744). Opgeven kan tot woensdag 26 januari. Je loopt voor eigen risico.

**Iedereen is van harte welkom.**

Veel loopplezier en misschien tot 29 januari 2005.

Andre Dijkstra en Jan Jorna



## SPORTIEFWANDEL NIEUWS.

Nu we al weer heel wat jaartjes met sportiefwandelen bezig zijn is het wel eens goed om een keer terug te kijken. We zijn dacht ik bezig vanaf het najaar van 1997. Begonnen toen met ongeveer 13 dames in de Schoorlse duinen aan sportief wandelen trainingen. Op maandag morgen en op zaterdag middag. Mannen deden er toen nog niet mee. Nu zijn we met ongeveer 55 inclusief 6 a 7 mannen. Mirjam Ligthart neemt een gedeelte van de trainingen over en ook op Louis Suiker en Theo Hopman kan ik altijd een beroep doen. Er is elk jaar een voorjaars en een najaarswandeling. We organiseren zelf een wandel evenement in september (Hartstocht).

Bij andere evenementen van de club worden ook vaak sportief wandelaars gevraagd om te helpen. En zo hoort het ook. Ook het trainingsweekend is bij de sportiefwandelaars helemaal ingevoerd. Ik moet vaak de mensen van de hardlooptroep wat opjutten anders is het maximale aantal deelnemers al bereikt.

Sinds begin van dit jaar is er ook een groep nordic walking. Een sport die wij vorig jaar ontdekten in Finland. Daar al heel populair is en nu ook in Nederland snel aan populariteit wint. Naar men zegt is het de snelst groeiende buitensport van dit moment. Een sport die ontstaan is in het langlaufen als zomer training. In het begin van dit jaar heb ik daar een cursus voor gevolgd, welke gegeven wordt door Elma die het nordic walking in Nederland gestalte heeft gegeven. De grote man is daar Marco Maas, die ook de cursus heeft gegeven. Het is een prima aanvulling op het sportief wandelen. In het voorjaar heb ik de eerste cursus gegeven in Schoorl. Hier hebben 10 mensen aan meegedaan. Hiervan zijn er een aantal doorgestroomd naar een groep waar we begin dit jaar mee begonnen zijn. Deze groep startte op hetzelfde tijdstip als het sportiefwandelen. De sportiefwandelinggroep was al niet groot op zaterdag en nu een aantal van hen overgegaan zijn op nordic walking is er vaak maar een of helemaal niemand voor het sportief wandelen. Als er iemand is die dat jammer vind dan ben ik dat wel. De fout die gemaakt is is dat we het sportief wandelen en het nordic walking op hetzelfde tijdstip hebben laten beginnen. Wat denk ik de overloop veroorzaakt heeft. Voor één persoon kan Nova geen trainer sportiefwandelen aanstellen.

Dat kan een ieder begrijpen. Alie (en Cecile, Maleida) loopt daarom ook vaak met de Nordic groep mee. Mochten er toch meer mensen zijn die toch op zaterdagmiddag apart willen sportiefwandelen dan wil ik dat graag weten. Dan moeten we kijken of we hier een trainer bij kunnen krijgen. Maar dan moeten het denk ik wel minimaal 5 - 6 personen zijn. En met het vooruitzicht dat er ook wat groei in zit. Kijk in je eigen omgeving of je iemand enthousiast kan krijgen en neem hem of haar een paar keer mee. Anders loop je als er een paar mensen niet kunnen evengoed nog met 3 á 4 mensen. Kortom, als je op zaterdagmiddag wilt SportiefWandelen en niet wilt/kunt aansluiten bij de NordicGroep laat het mij dan weten.

Peter.

### **Aanvangstijd zaterdagmiddag.**

In de vorige NOVA-krant staan twee tegenstrijdige berichten. Het was de bedoeling om de aanvangstijden gelijk te laten wijzigen met de overgang zomer - wintertijd.

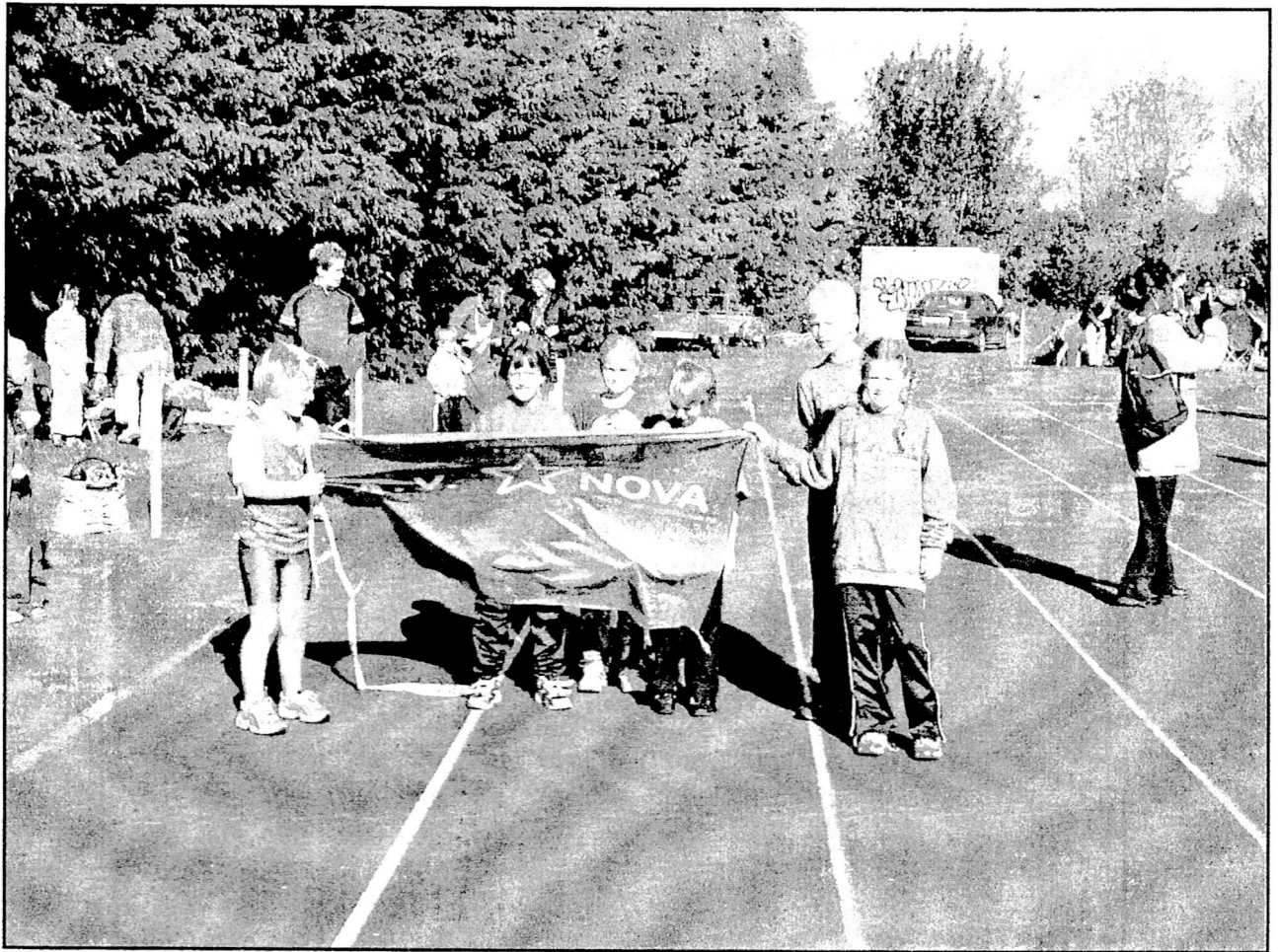
Per abuis is in de info in de vorige krant komen te staan dat ingaande oktober om 15 uur wordt gestart. Met als gevolg dat een aantal weken achter elkaar zowel om 15 uur als om 15.30 uur wandelaars klaar stonden voor de training. Kortom: voor **eens en altijd:**

Zomertijd: start om 15.30 uur

Wintertijd: start om 15.00 uur

Twijfel je toch bel dan even 393338.

Peter



### Pupillen finale in Aalsmeer

Zondag 12 september gingen we met 6 pupillen nml. Kai en Erik, Maaïke, Eva, Robin en Lynn, de vier meiden die zich als groep geplaatst hadden, naar Aalsmeer. De zon scheen en iedereen had er erg veel zin in.

Om tien uur waren we aanwezig en installeerden ons mooi in de luwte, want er stond wel veel wind.

Het defilé begon en Kai en Lynn mochten de NOVA-vlag dragen. De anderen liepen er trots achteraan, aangemoedigd door de ouders en broers en zus.

Om elf uur moesten de meiden beginnen met balwerpen. Dit ging ondanks de wind heel goed en Robin gooide zelfs een pr. 20.26 meter. Kai begon met verspringen en sprong 3.02 meter. Erik moest ook verspringen en sprong 3.85 meter. Hij was hiermee 3<sup>e</sup> in zijn serie.

Daarna moesten de meiden de estafette lopen. We liepen met 7 ploegen i.p.v. 8, dus één plaats waren we al opgeschoven, we waren nml. Als 8<sup>e</sup> geplaatst. We kwamen in een goede tijd over de finish, en hadden het stokje niet laten vallen, kunnen de Nederlandse sporters nog wat van leren. Als we flink oefenen, zijn we de volgende keer misschien nog wel sneller.

Met balwerpen haalde Kai alles uit de kast en gooide ruim 30 meter. Een hele mooie prestatie, en goed voor een eerste plek.

Erik was aan de beurt voor de sprint en hij was er helemaal klaar voor. Het startpistool deed het niet goed, en werden ze 4x teruggehaald. Je zag Erik per keer bozer worden. Toen ze eindelijk konden starten, struikelde Erik, en kwam zeer teleurgesteld over de finish. Gelukkig voor hem was zijn vader mee en Theo ging in protest. Dit pakte goed uit voor Erik en ze mochten later overlopen en hij won zijn serie. Erik moest toen alleen nog balwerpen.

Ondertussen kwamen er nog twee vaders die kwamen aanmoedigen.



De meiden moesten verspringen en dat ging ook goed. Ze zaten allemaal dicht bij hun pr. Dus een prima prestatie.

Toen moesten we wachten op de sprint. Als eerste moest Kai, maar het liep allemaal een beetje uit. Dus zaten we lekker in het zonnetje en genoten van al het moois wat er te zien was op de baan. We kregen allemaal een vaantje en een buxusplantje. Heel origineel. Komt bij iedereen in de tuin te staan.

Erik en Theo wilden wel naar huis, want naast de mooie sport atletiek, bestaan er ook nog andere dingen waarvoor je wel graag naar huis wilt, zoals de Eenigenburger kermis. Dit is ook heel belangrijk.

Na de sprint van de meiden zijn we ook naar huis gegaan, want hoe goed we ook ons best gedaan hebben een prijs zat er dit jaar niet in.

Kai werd echter nog vijfde, dat lazen we drie dagen later op de web site. Goed gedaan Kai.

We hebben wel een prachtige dag gehad, en heel gezellig met elkaar.

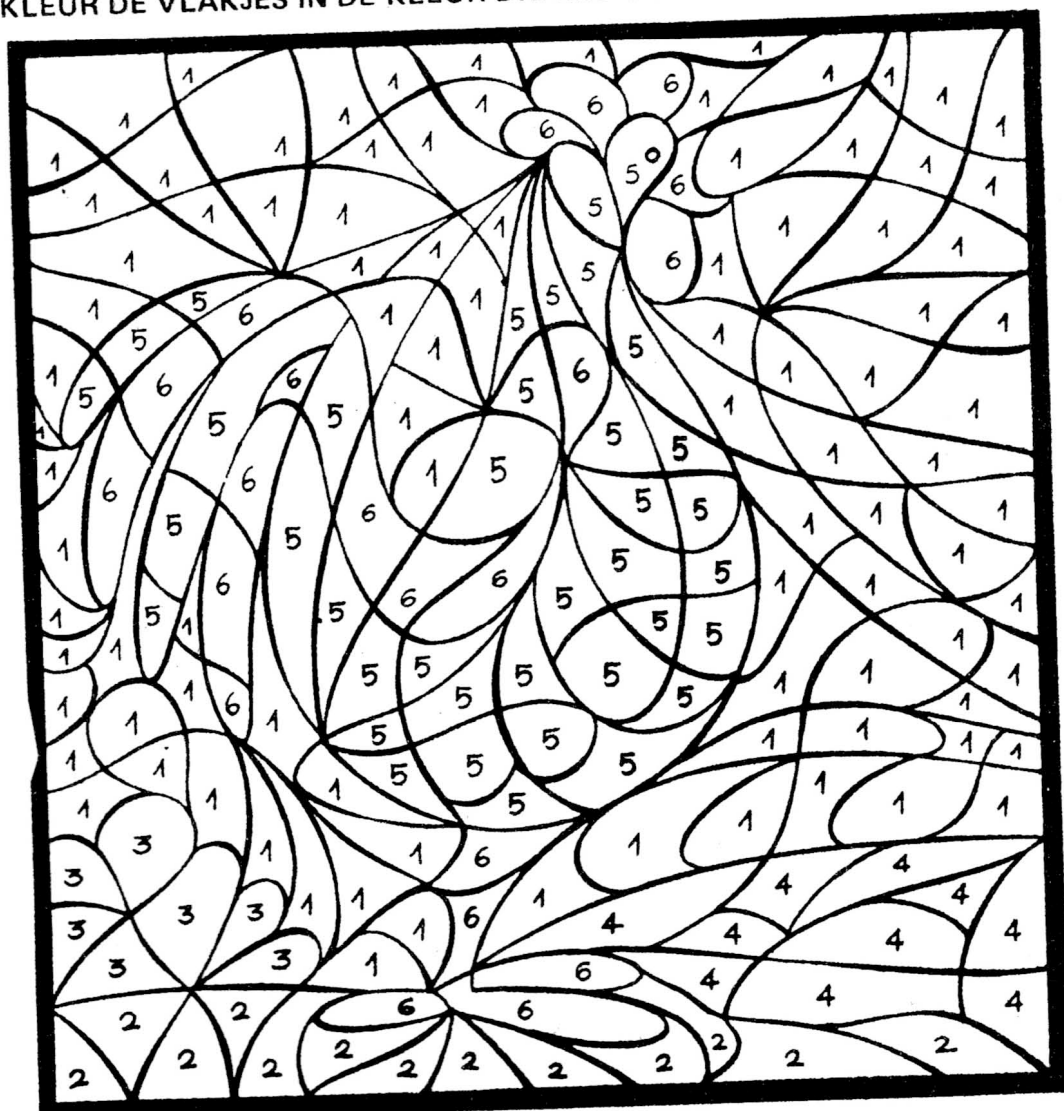
Misschien gaan we volgend jaar wel met meer kinderen naar de finale, als er meer kinderen meedoen met de pupillen competitie.

Wij hebben er in ieder geval van genoten.

Irene Glas.

KLEUR DE VLAKJES IN DE KLEUR DIE HET CIJFER AANGEEFT.

1. BLAUW
2. LICHT GROEN
3. DONKER GROEN
4. BRUIN
5. GEEL
6. ROOD



# uitslagen Tas 19-09-04

## Groep 1

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	40 m		Verspringen		Balwerpen		600 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
66	Duin, van	Jasmijn	NOVA	mmi	8,12	299	1,90	98	6,78	82	2	41,55	181	660	1
63	Goede, de	Hester	NOVA	mmi	8,76	207	2,23	164	7,82	106	2	58,44	87	564	2
62	Wiggers	Manon	TAS '82	mmi	9,11	162	2,05	128	7,70	104	3	03,44	63	457	3
65	Graaf, de	Mylou	TAS '82	mmi	9,76	87	1,96	114	7,76	105	3	19,20	0	306	4
64	Brugman	Demi	TAS '82	mmi	10,27	34	1,92	102	3,92	3	3	16,32	6	145	5

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	40 m		Verspringen		Balwerpen		600 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
68	Burger	Sven	NOVA	jmi	7,61	384	2,94	306	17,10	275	2	20,48	330	1295	1
69	Jongbloed	Oek	NOVA	jmi	8,32	269	2,17	152	14,41	232	2	37,64	206	859	2
67	Mul	Mats	NOVA	jmi	8,40	267	2,29	176	10,15	155	2	59,64	81	669	3
70	Gaarhuis	Stef	TAS '82	jmi	8,34	266	1,82	82	8,45	120	2	55,18	104	572	4

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	40 m		Verspringen		Balwerpen		600 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
73	Oosterkamp, vd	Aron	TAS '82	jpC	7,16	468	3,05	334	15,49	250	2	09,92	423	1475	1
71	Botman	Kai	NOVA	jpC	7,41	420	2,95	308	21,34	336	2	14,01	386	1450	2
74	Slykerman	Teun	TAV '80	jpC	7,55	394	2,88	294	14,83	239	2	17,27	357	1284	3
72	Hopmans	Twan	TAS '82	jpC	8,25	280	2,16	150	15,50	250	2	42,95	173	853	4
175	Siemons	Anton	TAS '82	jpC	8,06	309	2,56	230	9,48	142	2	49,04	137	818	5

## Groep 2

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	40 m		Verspringen		Balwerpen		600 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
77	Rozendaal	Eva	NOVA	mpC	7,27	446	2,75	268	12,49	199	2	22,52	314	1227	1
76	Prins	Jolijn	NOVA	mpC	7,25	450	2,64	246	11,77	186	2	22,92	311	1193	2
79	Ligthart	Djessie	TAS '82	mpC	7,66	375	2,75	268	13,90	224	2	29,02	265	1132	3
83	Mul	Lisa	NOVA	mpC	7,42	419	2,92	302	8,15	114	2	29,31	263	1097	4
85	Tesselaar	Robin	NOVA	mpC	7,97	323	2,66	250	15,45	249	2	31,98	244	1066	5
86	Schmit	Nina	NOVA	mpC	7,72	365	2,38	194	9,53	143	2	41,29	183	885	6
82	Glas	Lynn	NOVA	mpC	7,90	334	2,60	238	8,20	115	2	44,05	166	853	7
81	Dyck, van	Lisa	NOVA	mpC	8,71	214	2,30	178	10,13	155	2	56,46	98	645	8
78	Baar, van	Janine	NOVA	mpC	8,51	242	2,61	240	4,60	24	2	49,70	134	640	9
80	Buiter	Demi	NOVA	mpC	8,60	229	2,30	178	9,19	136	3	00,24	78	621	10
75	Bakker	Marleen	TAS '82	mpC	8,80	202	2,10	138	8,50	121	3	17,71	0	461	11
84	Graaf, de	Eline	TAS '82	mpC	10,94	0	2,00	118	9,24	137	3	11,36	27	282	12

## Groep 3

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	40 m		Verspringen		Balwerpen		1000 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
89	Perge, van	Davina	NOVA	mpB	6,85	532	3,20	358	11,95	190	3	56,26	433	1513	1
87	Klaver	Kiki	NOVA	mpB	7,45	412	2,60	238	10,90	170	4	12,43	358	1178	2
88	Buis	Eva	TAS '82	mpB	7,74	361	2,80	278	9,20	136	5	08,94	157	932	3
90	Waltmann	Silvia	TAS '82	mpB	7,57	391	2,49	216	9,05	133	5	01,77	179	919	4

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	40 m		Verspringen		Balwerpen		1000 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
91	Verkamman	Lars	NOVA	jpB	7,08	484	2,95	308	14,80	239	4	10,57	366	1397	1
96	Slagter	Joen	TAS '82	jpB	7,30	440	2,92	302	10,55	163	3	50,14	464	1369	2
95	Boer, de	Koen	TAS '82	jpB	7,68	371	2,62	242	16,90	272	5	09,18	157	1042	3
93	Bakker	Pim	TAS '82	jpB	7,74	361	2,81	280	10,80	168	4	52,24	209	1018	4
92	Treuren, van	Martin	TAS '82	jpB	7,88	338	2,52	222	9,13	135	5	00,51	182	877	5
94	Hopmans	Max	TAS '82	jpB	10,46	16	2,55	228	17,45	280	9		0	524	6

## Groep 4

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	60 m		Verspringen		Kogelstoten		1000 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
113	Tuinsma	Maaïke	TAS '82	mpA	9,43	530	3,59	436	5,20	355	3	57,12	429	1750	1
99	Stolk	Pien	NOVA	mpA	10,50	372	3,05	328	4,03	272	4	12,50	358	1330	2
98	Ruijter	Tineke	NOVA	mpA	11,34	258	2,99	316	4,25	288	4	15,10	347	1219	3
111	Verkaar	Laura	TAS '82	mpA	10,71	345	2,88	294	5,13	350	4	51,52	211	1200	4
109	Baar, van	Laura	NOVA	mpA	11,17	288	3,09	336	4,35	295	4	42,33	242	1161	5
97	Kemper	Madelon	NOVA	mpA	10,92	318	2,97	312	3,73	249	4	51,26	212	1091	6
112	Franken	Suzanne	TAS '82	mpA	10,90	321	2,79	276	4,84	330	5	16,22	137	1064	7

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	60 m		Verspringen		Kogelstoten		1000 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
120	Vader	Hugo	NOVA	jpA	9,90	457	3,60	438	6,26	422	3	48,06	475	1792	1
116	Siemons	Jeroen	TAS '82	jpA	9,88	490	3,43	404	6,89	459	4	08,48	375	1728	2
118	Botman	Thomas	NOVA	jpA	9,99	443	3,22	362	5,68	379	3	43,41	500	1684	3
117	Stevens	Ino	TAS '82	jpA	10,35	392	3,47	412	6,42	432	4	04,52	393	1629	4
121	Smit	Jesse	NOVA	jpA	10,61	358	3,22	362	5,57	379	3	52,10	454	1553	5
176	Jansen	Jochem	NOVA	jpA	10,56	364	3,22	362	5,85	397	4	02,38	403	1526	6
119	Dignum	Lars	NOVA	jpA	10,23	409	3,18	354	4,64	316	4	23,47	312	1391	7
114	Biskanter	Sam	TAS '82	jpA	11,35	267	2,85	298	5,52	376	5	07,84	161	1092	8

## Groep 5

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	60 m		Hoogspringen		Kogelstoten		1000 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Hoogte	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
128	Schalkwijk	Anne	NOVA	mJD	9,25	461	1,20	389	8,17	430	3	35,10	448	1728	1
126	Schouten	Jaimy	TAS '82	mJD	9,78	375	1,15	352	7,16	375	3	41,32	412	1514	2
127	Kroon	Dyonice	TAS '82	mJD	9,22	466	1,05	279	9,19	483	4	13,46	254	1482	3
125	Vetman	Amber	TAV '80	mJD	9,14	490	1,10	316	7,53	395	4	08,21	277	1468	4
124	Oom	Anita	TAS '82	mJD	10,21	312	1,00	242	6,68	347	4	11,28	253	1164	5

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	80 m		Hoogspringen		Kogelstoten		1000 m			Totaal	
					Tijd	Punten	Hoogte	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
130	Leeuwenkamp	Daan	NOVA	jd	11,27	538	1,30	462	7,54	396	3	15,18	580	1976	1
132	Berkhout	Bram	NOVA	jd	12,36	388	1,35	499	5,88	299	3	20,90	539	1725	2
129	Eisenaar	Maarten	NOVA	jd	12,00	435	1,15	352	5,49	274	3	26,11	505	1566	3

131	Molenaar	Björn	NOVA	jjD	13,34	274	1,10	316	5,11	249	3	51,03	360	1199	4
-----	----------	-------	------	-----	-------	-----	------	-----	------	-----	---	-------	-----	------	---

Groep 6

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	80 m		Hoogspringen		Kogelstoten		1000 m		Totaal		
					Tijd	Punten	Hoogte	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
140	Leeuwenkamp	Eva	NOVA	mjC	11,12	561	1,30	462	7,32	384	3	46,80	382	1789	1
139	Rijkeboer	Nienke	NOVA	mjC	11,80	462	1,25	426	6,33	326	3	43,75	399	1613	2
136	Groenveld	Gabrielle	TAS '82	mjC	12,58	361	1,10	316	6,07	310	3	51,08	359	1346	3
137	Schouten	Simone	NOVA	mjC	12,84	330	1,25	426	6,54	339	4	18,23	233	1328	4
138	Kelzer	Dagmar	TAS '82	mjC	13,41	267	1,05	279	5,11	249	3	52,25	353	1148	5
135	Schouten	Kirsten	TAS '82	mjC	13,00	312		0	6,64	345	4	32,26	179	835	6
134	Reinhardt	Mandy	TAS '82	mjC	12,84	330		0	5,52	276	4	31,76	180	786	7
133	Numeijer	Marlies	TAS '82	mjC	13,06	305		0	5,03	243	9		0	548	8

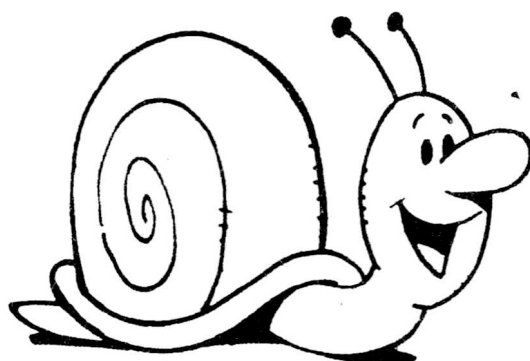
Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	100 m		Hoogspringen		Kogelstoten		1000 m		Totaal		
					Tijd	Punten	Hoogte	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
141	Treuren, van	Mark	TAS '82	jjC	13,39	581	1,40	541	9,94	520	3	04,51	662	2304	1
142	Nuland, van	Niels	TAS '82	jjC	14,24	476	1,35	499	9,20	483	3	42,28	407	1865	2

Groep 7

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	100 m		Verspringen		Speerwerpen		1000 m		Totaal		
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
144	Moel, de	Laura	TAS '82	mjB	13,41	564	4,24	486	9,35	121	3	57,03	382	1553	1
143	Pranger	Marieke	TAS '82	mjB	15,03	326	3,97	415	13,71	248	9		0	989	2
145	Ursem	Anelies	TAV '80	mjB	16,51	148	3,31	228	10,92	170	4	24,62	234	780	3

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	100 m		Verspringen		Speerwerpen		1000 m		Totaal		
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
147	Jalloh	Lassarieu	TAS '82	jjB	14,96	62	4,10	140	19,84	135	3	23,26	277	614	1
149	Schagen, van	Kevin	TAV '80	jjB	14,19	196	4,01	118	19,61	130	3	41,21	150	562	2

Nr	Achternaam	Voornaam	Club	Cat.	100 m		Verspringen		Speerwerpen		1000 m		Totaal		
					Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Min	Sec	Punten	Punten	Plaats
174	Kamp, van der	Rodenk	TAS '82	jjA	12,28	478	5,00	371	28,11	297	2	54,29	536	1682	1



## Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? **Bonne Veenstra**

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? **7 alkmard**



3. Op welke school zit je? **vincentius**

4. Hoe lang zit je al op **Nova** en wat is er zo leuk aan? **1 jaar dat we novel organiseren**

5. Wat is jouw favoriete onderdeel?  
**hardlopen**

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

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

8. Wat is je favoriete t.v. programma? **jacob dubbel**

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

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? **formule 1 boek om dat ik gek ben op racerwagens**

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien?  
**tom en jerry**

12. Heb je nog meer hobby's?  
**computemen**

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

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

## Coopertest

	okt.2004	juli 2004	mei 2004	jan. 2004	2003	2002
			m	m	m	m
Coen Schoonheden	3325			3340	3511	3417
Rene de Nijs	3293	3355	3298	3175	3270	3250
Aad Vader	3136	3153		3089	3250	3125
Arie Kossen	2998		3067	2938	3090	
Ésther Huijberts	2955			2855		
Petra Rol	2951				2905	2743
Marjan Leijen	2778			2690		2762
Rinus Molenaar	2777					
Cristel Bosma	2625					
Hans Ofman	2611					
Mirjam Dekker	2575			2325	2431	
Wil van Altena	2516					
Piet vd Welle	2480	2410		2515	2665	2625
Marianne de Groot	2453	2385			2457	
Yvonne Boerdijk	2453			2385	2599	2574
Paul Valkering	2425		2890			
Betsy Groen	2410		2425	2468		2435
Marlies Boerboom	2200					
Jan Berkhout		3395	3375		3281	
Henry Hofmann		3375	3307		3260	3330
Rene Strooper		3090		3000	3146	3105
Ad Ligthart		3042				3125
Rob Bouwen		2970	3096			
Aik Ligthart *		2645				
Job de Vries *		2553				
Tijs Hofmann *		2545			2225	
Loes Suiker		2217				2333
Sjoerd de Vries *		1583				
Peter Pronk			3205		3273	
Peter Robert			3075		3134	3142
Eef Zuiker			3050	2976		
Ron Janssen			3028	2925	3018	
Peter Kruijjer			3012	2910	2975	
Klaas Zuiker			2832			
Aad Pancras			2827	2801	2928	
Carla Latensteijn			2825			2825
Bert Groen			2793			2764
Piet Stuijt			2777	2645	2775	
Ineke Bas			2375			
Matthijs de Groot				3262	3407	3490
Ton Kuijs				2670	2665	
Theo Tesselaar					3485	3435
Tim					3190	
Joop Kooij					3009	2983
Dick Smit					2830	
Louis Suiker					2820	
Bart Schalkwijk					2760	
Stafáne Pointgnt					2595	
Nel Meijer					2515	
Annie Mooij					2360	
Yolanda Strooper					2300	

\* = jeuglid

Uitslagen verlichtingsloop 7/ 8 jaar					
Plaats	Naam	Leeftijd	J / M	Woonplaats	Tijd
2	Kai Botman	7	j	Warmenhuizen	4,34
4	Stan Groenland	7	j	Tuitjenhorn	4,46
5	Timon Meulemans	8	j	Warmenhuizen	4,50
6	Sven Burger	7	j	Warmenhuizen	
8	Vince Goudsblom	7	j	Warmenhuizen	
9	Job Ligthart	7	j	Warmenhuizen	
10	Kerre Dekker	8	j	Warmenhuizen	
11	Jim Zutt	7	j	Warmenhuizen	
12	Jesse Sweep	7	j	Warmenhuizen	
14	Rick Schuijt	8	j	Warmenhuizen	
15	Reinier Hooiveld	7	j	Warmenhuizen	
16	Oek Jongbloed	7	j	Warmenhuizen	
17	Ivan van der Oord	7	j	Warmenhuizen	
18	Alex Witte	7	j	Warmenhuizen	
19	Luke Beemsterboer	7	j	Warmenhuizen	
20	Niels Dekker	7	j	Warmenhuizen	
21	Sid Hamelink	7	j	Warmenhuizen	
22	Jari Dekker	7	j	Warmenhuizen	
23	Chris van Steenwijk	7	j	Warmenhuizen	
24	Tom Jonker	7	j	Warmenhuizen	
25	Glenn Dekker	7	j	Warmenhuizen	
26	Jorick Bijlsma	7	j	Warmenhuizen	
27	Bonne Veenstra	7	j	Warmenhuizen	
28	Dorus de Boer	7	j	Warmenhuizen	
29	Floris van de Kruk	7	j	Warmenhuizen	
30	Bjorn	7	j	Warmenhuizen	
1	Kiki Klaver	8	m	Warmenhuizen	4,50
2	Eva Rozendaal	7	m	Warmenhuizen	4,59
3	Robin Tesselaar	8	m	Warmenhuizen	5,04
4	Jolijn Prins	7	m	Warmenhuizen	5,08
6	Maud Dekker	8	m	Warmenhuizen	
8	Tessa Janssen	8	m	Warmenhuizen	
9	Sammie Poel	7	m	Warmenhuizen	
10	Jasmijn van Duin	7	m	Warmenhuizen	
11	Julie Kuiper	7	m	Warmenhuizen	
12	Julia Tesselaar	8	m	Warmenhuizen	
13	Lynn Glas	7	m	Warmenhuizen	
14	Liz van den Berg	8	m	Warmenhuizen	
17	Janine van Baar	8	m	Warmenhuizen	
18	Lisa van Dijk	7	m	Warmenhuizen	
19	Joelle Kauffman	8	m	Warmenhuizen	
20	Fleur de Nijs	8	m	Warmenhuizen	
21	Laurence Aubrun	7	m	Eenigenburg	
22	Hester de Groot	7	m	Warmenhuizen	
23	Manon Ligthart	8	m	Warmenhuizen	
24	Demi Buiten	7	m	Warmenhuizen	
25	Jolien van Beers	7	m	Warmenhuizen	
26	Jill Rozendaal	7	m	Warmenhuizen	
27	Ellen Groot	8	m	Warmenhuizen	
28	Joy Groot	7	m	Warmenhuizen	
30	Lian Jongejan	7	m	Warmenhuizen	

Plaats	Naam	Leeftijd	J / M	Woonplaats	Tijd
31	Daphne Zutt	7	m	Warmenhuizen	
32	Teddy van den Berg	7	m	Warmenhuizen	
33	Linda Hurkmans	7	m	Tuitjenhorn	

Uitslagen verlichtingsloop 9/10 jaar					
Plaats	Naam	Leeftijd	J / M	Woonplaats	Tijd
1	Erik Tesselaar	10	J	St Maarten	4,09
2	Jacob Molenaar	9	J	Warmenhuizen	4,09
3	Hugo Vader	10	J	Warmenhuizen	4,13
5	Leon Dekker	10	J	Warmenhuizen	4,20
6	Thomas Botman	10	J	Warmenhuizen	
7	Sjoerd de Vries	9	J	Warmenhuizen	
8	Roy Hoorn	10	J	Tuitjenhorn	
11	Jasper van Duin	9	j	Warmenhuizen	
12	Dave de Wit	9	j	Callantsoog	
13	Tijs Hofmann	10	j	Tuitjenhorn	
14	Lucas Schilder	9	j	Warmenhuizen	
15	Jesse van Duin	10	j	Warmenhuizen	
17	Nikay vd Woude	9	j	Warmenhuizen	
18	Steven Janssen	10	j	Warmenhuizen	
19	Emiel Latenstein	9	j	Warmenhuizen	
20	Ben Meulemans	10	j	Warmenhuizen	
21	Jochem Jansen	9	j	Warmenhuizen	
22	Lars Dignum	10	j	Warmenhuizen	
23	Tom Tesselaar	10	j	Warmenhuizen	
24	Jimmy Ruiten	9	j	Warmenhuizen	
25	Stijn Erik Witte	10	j	Warmenhuizen	
26	Bob Dekker	9	j	Warmenhuizen	
27	Maaikel Mosch	9	j	Warmenhuizen	
28	Jonas de Groot	10	j	Schoorl	
29	Thomas Smeele	9	j	Warmenhuizen	
30	Robin van Steenwijk	10	j	Warmenhuizen	
33	Perry Stam	10	j	Warmenhuizen	
34	Sander Mosch	9	j	Warmenhuizen	
35	Julius	9	j	Warmenhuizen	
36	Roy Weger	9	j	Warmenhuizen	
1	Davina van Perge	9	m	Warmenhuizen	4,42
2	Marissa Schipper	10	m	Warmenhuizen	4,53
3	Tineke Ruyter	9	m	Warmenhuizen	4,58
4	Madelon Kemper	9	m	Warmenhuizen	5,23
5	Laura van Baars	10	m	Warmenhuizen	5,25
7	Amber Eijssens	10	m	Warmenhuizen	
8	Merel Mosch	9	m	Warmenhuizen	
9	Denise Moerland	9	m	Warmenhuizen	
10	Jessie Morren	10	m	Warmenhuizen	
11	Sjoukje Kruijer	9	n	Warmenhuizen	

uitslagen verlichtingsloop 11/12 jaar					
Plaats	Naam	Leeftijd	J / M	Woonplaats	Tijd
1	Hugo Kuiper	12	j	Alkmaar	3,55
2	Bram Berkhout	12	j	Warmenhuizen	3,56
3	Maarten Elsenaar	12	j	Schoorl	4,03
4	Ewout Kraakman	11	j	Tuitjenhorn	4,08
5	Stanley van de Burg	12	j	Warmenhuizen	4,10
6	Aik Ligthart	11	J	Warmenhuizen	
7	Jim Kruiver	12	j	Tuitjenhorn	
8	Job de Vries	12	j	Warmenhuizen	
9	Mees Molenaar	11	j	Warmenhuizen	
10	Robin Schilder	12	j	Warmenhuizen	
11	Nick van de Burg	11	j	Warmenhuizen	
12	Robbert de Nijs	11	j	Warmenhuizen	
14	Jesse Smit	11	j	Warmenhuizen	
15	Bob Mosch	11	j	Warmenhuizen	
16	Tristan Tesselaar	11	j	Warmenhuizen	
1	Josephien Veldboer	12	m	Tuitjenhorn	4,23
2	Anouk Slijkerman	11	m	Burgerbrug	4,32
3	Jamie Leegwater	11	m	Tuitjenhorn	4,40
4	Melody Ligthart	11	m	Warmenhuizen	5,05
5	Samantha Buisman	11	m	Warmenhuizen	5,07
7	Michelle Ooievaar	11	m	Warmenhuizen	
uitslagen verlichtingsloop 13/ 15 jaar					
Plaats	Naam	Leeftijd	J / M	Woonplaats	Tijd
1	Daan Leeuwenkamp	13	J	Schoorl	8,20
2	Koen de Groot	14	j	Schoorl	8,36
3	Paul Glas	13	j	Warmenhuizen	8,55
4	Bjorn Molenaar	13	j	Warmenhuizen	9,04
5	Chiel de Ruijter	14	j	Warmenhuizen	10,12
2	Margriet Berkhout	14	M	Warmenhuizen	7,57
3	Anne Schalkwijk	13	m	Warmenhuizen	8,59
5	Ilse Leegwater	14	m	Warmenhuizen	9,54
6	Simone Schouten	14	m	Warmenhuizen	
7	Nienke Rijkeboer	15	m	Warmenhuizen	



Naam	Startnr	PI	Min.	Lftd	M/V	Woonplaats	4/6 EM
Theo van Graven	142	1	34,30	40	m	Breezand	6
Fred Smit	110	2	35,53	42	m	Waarland	6
Ed Portegijs	115	3	36,12	39	m	Anna Paulowna	6
Arien Kruijer	150	4	36,31	34	m	Kalverdijk	6
Henry Hofmann	139	7	37,48	44	m	Tuitjenhorn	6
Rene de Nijs	102	8	38,46	44	m	Warmenhuizen	6
Ron Ligthart	105	14	40,44	40	m	Warmenhuizen	6
Ton Mot	116	15	40,46	55	m	Tuitjenhorn	6
Rene Strooper	123	17	40,56	41	m	Tuitjenhorn	6
Ron Janssen	43	19	41,29	55	m	Tuitjenhorn	6
Peter Kruijer	144	21	41,47	50	m	Tuitjenhorn	6
J. Kooy	113	22	41,57	50	m	Tuitjenhorn	6
Joop van Wonderen	149	23	41,57	45	m	Warmenhuizen	6
Peter Blokdijk	44	24	42,00	35	m	Tuitjenhorn	6
Hans Smeele	107	25	42,39	42	m	Warmenhuizen	6
Martin Klaver	140	26	42,41	42	m	Warmenhuizen	6
Klaas Tillema	3	28	42,47	55	m	Schoorl	6
Cas Wardenaar	108	33	44,33	23	m	Warmenhuizen	6
Aad Pancras	42	35	45,06	52	m	Tuitjenhorn	6
Carla Latenstein	106	36	45,09	39	v	Warmenhuizen	6
Huib van Iwaarden	103	38	46,27	54	m	Warmenhuizen	6
Riet Tas	145	39	46,31	56	v	Callantsoog	6
Poingt	41	40	46,37	27	m	Noord Scharwoude	6
Jan de Nijs	131	41	46,42	45	m	Warmenhuizen	6
Tannes Kruijer	143	43	47,25	48	v	Tuitjenhorn	6
Q. Molenaar	137	44	47,40	44	m	Warmenhuizen	6
Betsy Groen	109	52	52,15	48	v	Burgerbrug	6
Alwin Groen	206	1	22,19	15	m	Burgerbrug	4
Dave van Brederode	221	3	24,28	25	m	Tuitjenhorn	4
Gerard de Groot	213	11	29,49	45	m	Schoorl	4
Arie Ligthart	201	17	32,58	42	m	Warmenhuizen	4

# Einduitslag Golden Three

## Dames

Stand	Naam	Warmenhuizen	Tuitjenhorn	Kalverdijk	totaal
1	SILVIA KRUIJER	20	19	15	54
2	CORINA DEKKER	19	18	14	51
3	LINDA TESSELAAR	18	16	13	47
4	RIET TAS	16	11	9	36
5	FEMKE KLOUS		20	16	36

## Heren senioren

Stand	Naam	Warmenhuizen	Tuitjenhorn	Kalverdijk	totaal
1	MARCEL (PIP) TESSELAAR	20	20	19	59
2	PETER HOPMAN	14	18	17	49
3	BENJAMIN ROMKES	13	19	15	47
4	BOB BRUSCHKE	9	16	14	39
5	RONALD SCHREURS	19	0	18	37

## Heren veteranen

Stand	Naam	Warmenhuizen	Tuitjenhorn	Kalverdijk	totaal
1	LOUIS DAM	20	20	20	60
2	ARIE-HENDRIK VISSER	17	18	19	54
3	ERIK HOPMAN	16	17	18	51
4	RONALD WIERING	14	16	17	47
5	JAN BRUIN	13	15	16	44

## Crosscompetitie 2004/2005

Ook de komende winter wordt er weer een crosscompetitie gehouden voor **pupillen A, B en C en alle junioren**. Deze competitie is jammer genoeg niet meer voor mini-pupillen (geboren in 1998). Er zijn 3 voorwedstrijden per regio en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden waaraan de best geklasseerden mee mogen doen.

De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 13 november 2004 bij Nova (**een thuiswedstrijd dus**)

In verband met de aankomst van Sinterklaas starten de pupillen later in de middag.

zaterdag 15 januari 2005 bij Dokev te Anna Paulowna

zaterdag 19 februari 2004 bij Tas '82 te Schagen

De **finale** is op 12 maart 2005 bij ??

**Wil je meedoen?** Geef je dan voor 8 november op door onderstaande strook ingevuld in te leveren bij de trainers of bij Irene Glas, Schelphoek noord 40, 1749 BD Warmenhuizen, tel. 0226-395169.

Opgeven kan ook via e-mail. Het adres is:

Zet er dan wel bij, wanneer je kunt rijden/begeleiden, of wilt helpen in Warmenhuizen.

In principe geef je je voor de 3 wedstrijden van de voorronde op. De 2 beste resultaten tellen mee voor een eventuele finaleplaats, dus in nood mag je een wedstrijd missen. De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je een keer niet kunt geef dit dan 14 dagen voor de wedstrijd door aan Irene Glas. We maken dan geen extra kosten!

Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij een beroep op een aantal ouders. Als u wilt rijden/begeleiden dan dit graag even aangeven op het formulier. Dit voorkomt veel problemen op het laatste moment.

Graag dus de onderstaande strook afknippen en inleveren als je mee wilt doen.

Jeugdcommissie en trainers.

afknippen

---

Naam : .....

Adres : .....

Woonplaats : .....

Geboortedatum: .....

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 2004/2005

Zijn/haar vader/moeder is gereid om te rijden/begeleiden op:

zaterdag 13 november 2004 (helpen) bij de thuiswedstrijd \*)

zaterdag 15 januari 2005 naar Anna Paulowna \*)

zaterdag 19 februari 2005 naar Schagen \*)

\*) doorhalen wat **niet** schikt

## AGENDA

7 nov.	Allen	Halve marathon Nova teven 10,5, 4,3 en 1,5 km ( <b>wintercomp.</b> )
13 nov.	Jun/pup	1 <sup>e</sup> wedstrijd crosscompetitie bij Nova
14 nov.	Liefhebbers	Dijkgatsboscross (onderdeel crosscircuit 2004)
21 nov.	Liefhebbers	SAV Cross Grootebroek (crosscircuit 2004)
28 nov.	Senioren	Oosterpolderloop te Westwoud ( <b>wintercompetitie</b> )
28 nov.	Jeugd	Rondje Novabaan ( <b>wintercompetitie jeugd</b> )
5 dec.	Liefhebbers	18 <sup>e</sup> Duincross Noordkop (crosscircuit 2004)
12 dec.	Liefhebbers	St. George Cross Spierdijk (crosscircuit 2004)
19 dec.	Allen	Bosloop Schoorl ( <b>wintercompetitie</b> )
2 jan.	Allen	Rabo Bosloop te Castricum ( <b>wintercompetitie</b> )
9 jan.	Liefhebbers	Halve marathon Egmond
15 jan.	Jun/pup	2 <sup>e</sup> wedstrijd crosscompetitie bij Dokev te Anna Paulowna
16 jan.	Allen	Bosloop Schoorl ( <b>wintercompetitie jeugd</b> )
23 jan.	Allen	Lycurgusrun te Krommenie ( <b>wintercompetitie</b> )
29 jan.	Liefhebbers	Bokkenpotenloop training Den Helder-Schagen
13 febr.	Allen	Groet uit Schoorl Run 30, 21 en 10 km + scholierenloop
19 febr.	Jun/pup.	3 <sup>e</sup> wedstrijd crosscompetitie bij Tas '82 te Schagen
6 mrt.	Liefhebbers	Den Helder – Schagen
6 mrt.	Jeugd	Rondje Novabaan of crossloop bij Tas '82 ( <b>wintercomp.</b> )
12 mrt.	Jun/pup.	Finale crosscompetitie bij A.V. Zaanland te Zaandam
13 mrt.	Senioren	Voorjaarsloop Heerhugowaard ( <b>wintercompetitie</b> )
3 apr.	Allen	Clubcross ( <b>tevens afsluiting wintercompetitie</b> )

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