

***In deze Noviteit van
november/december 2009***

Klaverjasdrive 9 januari 2010

Gevonden voorwerpen

Verslag wandeling Texel

***Van onze ex-secretaris
Fietsreis van Frankrijk naar WH***

Nostalgie in het Duin

Winter - en Crosscompetitie Jeugd

Inhoudsopgave

Novabestuur _____	4
Jeugdcommissie _____	4
Trainers _____	4
Trainingstijden _____	4
Contributie _____	5
Belangrijke informatie _____	5
- Diverse commissies _____	5
- Van de redactie _____	5
- Klaverjasdrive _____	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel _____	6
Van de voorzitter _____	9
Rijpernieuwtes _____	10
Dick Smit "De Pan " _____	12
Prietpraat _____	22
Recept "Rode kool " _____	35
Jeugdportret _____	36
Verjaardagen _____	39
Evenementenkalender _____	42

Verder in deze Novakrant

Clubrecords _____	11
Gedichten van de Schoolmeester _____	15
Piet v.d. Welle "Fietsen uit Frankrijk" _____	16
Ruud Doodeman "De onverbiddelijke tijd " _____	18
Kees van Wijk "Texel " _____	19
Accommodatienieuws _____	21
Gevonden voorwerpen _____	23
Uitslag Petten 1 ^{ste} WC loop _____	24
Nacht van Nova 9 okt _____	24
Uitslagen jeugd Verlichtingsloop _____	26
Aankondiging Nova weekend _____	29
Foto's ClubKampioen jeugd _____	30
Peter en Marian "Reisverslag" _____	33
Uitslag Coopertest _____	34
Nieuwe leden _____	35
Aankondiging Cross - en Wintercompetitie jeugd _____	40



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602	
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177	
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577	
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492	
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082	

Jeugdcommissie

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

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Ingmar Zondervan	0226-391994
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170
Jan Berkhout	0226 39 4278		

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout,
<i>Woensdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
19.30 tot 21.00	Start to run	Ron Janssen
	Senioren/masters	
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan/Hal</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini pupillen	Henry Hofmann, Marian Leijen,
17.00 tot 18.00	Pupillen C	Henry Hofmann, Tonja Burger
18.00 tot 19.00	Pupillen B	Maaïke en Ilse
19.00 tot 21.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert,
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Pupillen A1	Maaïke, Ilse Leegwater
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Maaïke, Ilse Leegwater
18.00 tot 19.00	Junioren C/ D	Maaïke, Ilse Leegwater en Martin Church
<i>Zaterdag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.
<i>Zondag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	
9.00 tot 10.30	Start to run	Ron Janssen

Contributie

Pupillen	€ 60,00 per jaar	
Junioren	€ 70,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 82,00
Senioren/Masters	€ 85,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 104,20
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	
Donateur	€ 5,00 per jaar	

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen.

Diverse commissies:

Kantine commissie:

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

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

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

Comité Verlichtingsloop:

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

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Van de Redactie

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

Klaverjasdrive!!!!

9 jan. 2010 is er weer de jaarlijkse klaverjasdrive aanvang 19.30uur.
Kosten € 15,00 all inclusive. Opgave via e-mail p-meijer01@planet.nl
Of telefonisch Marian 39 3338, Nel 39 0819

REDACTIONEEL

Zo, dit weekend is de wintertijd ingegaan en hebben de meeste mogen genieten van een uurtje extra slaap. Heerlijk. De tijd van kaarsjes aan en gezellig binnen vertoeven bij de open haard kondigt zich weer aan. Zo ook Sinterklaas en Zwarte Piet. We hebben al het een en ander vernomen dat de Goed-Heiligman op zondag 15 november ons dorp Warmenhuizen een bezoekje brengt. Wie weet brengt hij daarna een bezoekje aan onze vereniging? Als jullie allemaal zoet zijn krijgen jullie vast iets lekkers. Spannend!

Wat brengt deze editie van deze Noviteit ons weer. Nou wij kunnen zoals altijd de vaste rubriek schrijvers niet missen. Deze keer zijn ze wederom weer van de partij. Onze voorzitter Jos de Groot, Piet v.d Welle, Dick Smit en de Rijpernieuwtsjes van Theo en zo nog een aantal, ze zijn weer van de partij. Anderen hebben weer prachtige foto's ingezonden. Erg bedankt maar weer namens de redactie. Ook een nostalgisch gedicht uit de jaren 40, welke mooi aansluit bij het verhaal van Dick Smit

Vele foto's zijn er deze keer te zien van onze jeugdtalenten. Er is tevens nog een oproep aan degene die willen meedoen aan de cross- wintercompetitie. Cor Wabeke heeft de datums vermeld in de Noviteit, let op de sluitingsdatum van de inschrijvingen! Voor de ouders en de jeugdleden: wees alert op de trainingstijden, wie weet is er het een en ander verandert. De groepen van donderdag gaan trainen in de sporthal in de wintertijd.

De jaarlijkse Klaverjasdrive is gepland op 9 januari 2010, houd je agenda vrij voor deze gezellige avond. Alles is all inclusive, voor € 15,00 opgave bij Marian 39 3338 en/of Nel 39 0819

Er staat in dit nummer voor elk wat wils. We hebben daardoor weer een luxeprobleem, door de vele kopij is het onmogelijk om de uitslagen van de vrijdagavondwedstrijd van 9 okt. te vermelden in de Noviteit. Deze en alle andere uitslagen zijn terug te vinden op de Novasite: www.avnova.nl. Andere uitslagen van de coopertest, de clubkampioenschappen senioren en masters en de wintercompetitie zijn te lezen in deze krant. Allemaal prima prestaties.

De "Kompass wandeltocht" was dit jaar zeer geslaagd, er is ook een herfstwandeling geweest op Texel. Leuk dat er zoveel sportieve mensen zijn die meedoen. Er is nieuws over de accommodatie. Er is namelijk een gulle gever geweest die een bedrag beschikbaar heeft gesteld voor onze vereniging.

Wie? Dat leest u allemaal in deze weer bomvolle Noviteit.

De evenementenkalender geeft het overzicht weer van de wedstrijden die georganiseerd worden. Schrijf deze datums op zodat u het niet vergeet. Wij wensen alle atleten veel hardloop plezier toe in de komende wintermaanden. De volgende Noviteit verschijnt in het nieuwe jaar. Voor de feestdagen willen we de stukjes via onze hotmail binnen hebben. Dat is donderdag 24 december. Onze vaste mensen worden er via de mail nog even extra op geattendeerd. Op woensdag 6 januari 2010 gaat de redactie kranten.



Een sportieve groet van de redactie

De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

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

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



24-10-09

Van de voorzitter,

Wat laat, misschien wel te laat, maar ja dat krijg je als de weg kwijt bent.

Of zat het daar niet in en zat het in een vakantie waarvan wij, Ria en ik genoten hebben op Tenerife. Ik denk het laatste. Afijn, gebruid en genoten van het lekkere weer. Wat een verschil met Nederland. De temperatuurschok was 14 graden. Alleen in de nacht is dat wel lekker, maar verder zijn de Canarische eilanden klimaat technisch te prefereren boven Nederland. Omdat we 's nachts terugkeerden knoopte ik er nog maar een dag aan vast, ook om de post en dat soort zaken af te wikkelen. Hierna stonden we al weer gauw met beide benen op de grond. Op Tenerife hoorden we natuurlijk van de zoveelste duinbrand in Schoorl. Het wordt tijd dat die gek wordt opgepakt. Je moet toch wel een erg zieke geest hebben om dit soort dingen vol te houden. Verder volgden we ook de soap rond Dirk van DSB. Wat volgt er allemaal nog in Nederland. De financiering van teveel krediet zal wel weer een tijdje van de baan zijn en bijkomend voordeel is dat we niet meer naar die vervelende spotjes van Dirk hoeven te kijken. Frisia, Becam, DSB en Lenen.nl zien we niet meer en zetten niet meer aan tot overbesteding, op zich een gezonde zaak.

Boerenkoolloop

Als ik dit schrijf zijn de voorbereidingen voor de boerenkoolloop in voorbereiding. Zo trof ik tijdens mijn kantinedienst onze oud secretaris aan bij het zoeken naar startnummers. Ik hoop dat we het met het weer treffen. Dat scheelt voor de vrijwilligers en scheelt in de smerigheid van de weg. Dat het wat kouder wordt is een gegeven en scheelt bij onze sponsor weer in de omzet van boerenkool en zuurkool. Producten, die wij op Tenerife niet hebben aangetroffen.

Producten die wel een grote rol speelden tijdens de open dagen van Bejo en het congres over kanker en voeding. Gehouden bij Bejo, Vezet en Blankendaal Coldstores. In kool, vooral boerenkool en broccoli schijnen heel veel goede stoffen te zitten. Met Vezet als boerenkoolsponsor zitten we dus dubbel goed.

Jeugdcrosscompetitie

Een waardevol evenement dreigde te verdwijnen, omdat de trekker van dit evenement afhaakte. Als NOVA hebben we toen gelijk het initiatief genomen om een alternatieve cross te organiseren, maar inmiddels hebben zich gelukkig nieuwe organisatoren aangediend, zodat het geheel weer door kan gaan. Het niet doorgaan zou een kaalslag geweest zijn voor de atletiek en de jeugdathletiek in het bijzonder.

Wandelen

De jaarlijkse wandeltocht was een groot succes. Meer deelnemers als vorig jaar. Goede weersomstandigheden en een nieuw onderdeel, de veerboot. Wat wonen we in een geweldig mooie en unieke omgeving. Voor buitenlanders heel bijzonder, onder de zeespiegel. Ooit was ik met een bus Zwitsers op excursie. Wij reden door de Schermer langs de molens. Bij een van de molens is een lat met een rode streep, waarop het zeeniveau staat aangegeven. Als er water had gestaan, had bijna de hele bus onder water gestaan. Zij vonden het maar gevaarlijk en waren blij weer naar Zwitserland te gaan. Ik raadde ze toen aan bij een lawine op tijd weg te wezen. Zo heeft elk land zijn nadelen.

Jos

Rijpernieuwtjes

Het is half oktober geweest en de herfstvakantie is begonnen. De eerste negen schoolweken zijn voorbij gevlogen. Diverse mensen in onze omgeving gaan lekker op vakantie naar warme gebieden, zoals Griekenland en Turkije. Anderen, die ik sprak, houden het wat dichterbij zoals naar Eurodisney bij Parijs. Wijzelf blijven gezellig thuis. Ina heeft ook een week vrij genomen van haar werk bij de SVB in Zaandam. Ina werkt daar al jarenlang op de afdeling kinderbijslag.

Wij gaan met onze twee jongste jongens wat dingen doen, zoals naar de film. Met Frank gaan we iets anders ondernemen. Voor mijn 55^{ste} verjaardag kreeg ik (samen met Ina, heerlijk romantisch) een overnachting met ontbijt en diner in het Carlton Beachhotel in Scheveningen. Hier werkt Frank of eigenlijk loopt hij er stage. Maar dat is bijna hetzelfde. Een prachtig cadeau van Frank. Wij knopen er gelijk een musical tegenaan. Je bent er immers toch. Met zijn drieën gaan we naar Ciske de Rat en ze hebben zelfs een prachtige aanbieding. We zitten dan ook nog op de eerste rang. Dat is wel een hoop mazzel. Van mijn schoonfamilie krijg ik een staatslot. Als daar ook nog een mooie prijs op valt, kan mijn herfst niet meer kapot.

Frank moet nog drie weken stage lopen en kan dan weer terug naar de schoolbanken van zijn school in Amsterdam. Hij vindt werken in de horeca zeer plezierig. Bij de Olde Smidse in Schagen en bij De Ruif in Tuitjenhorn doet hij de nodige ervaring op. Amper de tijd om met zijn vrienden te chillen.

De Nacht van NOVA is ook weer achter de rug. We hadden prachtig herfstweer met flinke wind en het was voor deelnemers, toeschouwers en jury wel wat koud. Dat is toch erg wennen na een fantastische zomer met subtropische temperaturen. Voordeel is nu wel, dat de uitgedroogde grond af en toe een regenbuitje meepikt. Goed voor de kool ook, die waren er wel aan toe. Maaïke en Ilse hadden een ouder-kind estafette geregeld. Prachtige sport. Jammer dat je als starter zo ver van het laatste rechte eind afstaat. Daar liepen sommige ouders als een afgeschoten vuurpijl. Ilse Leegwater moest dit allemaal missen, zij ging ziek naar huis.

Zondag 18 oktober was de Ronde van Petten. Dit is voor AV Nova de eerste wedstrijd in de wintercompetitie. Het was in Petten dan ook behoorlijk blauw en dat kwam dan niet van de jaarlijkse kermis. Jeroen Swinkels en Kirsten Blom wonnen in hun categorie de 1 km door het dorp. Bij de 10 km liep Ruud Doodeman achter Björn Nat een goede wedstrijd. Bij de 5 km kon ik de trotse vader zijn. Erik won de 5 km in een prachtige tijd van 18.51 minuten. Ik heb hem op de laatste kermis en kermisborrel bij goede kennissen van ons met een brede glimlach zien zitten. Hij schonk z'n bos bloemen aan onze gastvrouw en wij allen hebben een mooie kermis meegemaakt.

Een vriend van ons is over uit Woodstock, Canada. Hij was al 22 jaar niet in Nederland geweest. Naast



familiebezoek kwam het ook tot een vriendsamenzijn. Op een dinsdag klommen wij met z'n vijven op de fiets. Onze Canadese vriend in het voordeel, hij reed op een elektrische fiets. De reis ging eerst

naar Heerhugowaard-Noord. Hier woont Her Tesselaar, ook een vriend van ons. Her, bekend hardloper, schaatser en fietser- heeft met z'n kinderen een kassenbedrijf met Alstroemeria's. Na koffie en gebak kregen we een rondleiding over zijn bedrijf. Daarna op de fiets en via Sint Pancras en het Daalmeepad gingen we naar Bergen. We stopten op de plek, waar pas daarvoor de Ronde van Bergen nog gelopen werd. Daarna richting De Kerf. Onze vriend is namelijk een echte natuurvriend. Na een tussenstop bij de Berenkuil fietsten wij naar de Putten. Dit is een natuurgebied tussen Camperduin en Petten. We besloten de dag met een geweldige maaltijd in Schoorldam, bij het Hof van Schoorl. Allemaal heel lekker, maar vooral zeer gezellig. We zijn aan het oefenen voor de VUT, vertelde onze Canadese vriend. Hij weet waarschijnlijk niet, dat de VUT niet meer bestaat in Nederland. Maar wij oudjes uit 1954 vallen net nog in een gunstige regeling, voor zolang als dit duurt. Ik lees net op de mail dat de crosscompetitie toch een vervolg krijgt. Dat is goed nieuws! En de eerste wedstrijd is bij ons, dus dit is mooi dichtbij. De wintertijd is ingegaan. Ik wens jullie allemaal een goede herfst toe. Laat de vallende blaadjes niet te veel op je zenuwen werken. En misschien kunnen we wel weer schaatsen in december. We zien wel!

De mazzel
Theo Tesselaar

CLUBRECORDS – CLUBRECORDS – CLUBRECORDS

In de afgelopen jaren is gebleken dat het registreren van clubrecords welke door de diverse Nova-atleten zijn gevestigd, lastig te achterhalen zijn. Voorheen werden de uitslagenlijsten van wedstrijden waarin een Nova atleet had meegedaan, keurig naar onze secretaris gestuurd. Deze lijsten waren dan de bron waaruit de records werden gefilterd. Echter, door het digitale tijdperk worden er geen uitslagen meer naar de verenigingen (Nova) opgestuurd en is men aangewezen op de websites van de organiserende verenigingen. Hierdoor ontbreekt een automatische melding van uitslagen.

Om toch geen records verloren te laten gaan, doet Nova een oproep aan zijn atleten om melding te maken van een (mogelijk) clubrecord van een betreffend loop- spring- of werponderdeel.

Als voorwaarde word wel gesteld dat men bij melding van een record ook de bron (site waarop de uitslag is terug te vinden) en de datum vermeld.

Op de oude clubrecordlijst stonden alleen meisjes - en jongens junioren A t/m. D, dames - en heren Senioren en dames - en heren Masters vermeld. Maar vanaf 1 januari 2008 (in gebruikname nieuwe kunststofbaan) worden de diverse leeftijdscategorieën verder opgesplitst. Dit betekent dat ook de pupillen worden toegevoegd en dat de categorie Masters worden opgesplitst in 35-39 jaar, 40-44, enz. De bedoeling is dat deze recordlijsten op de Nova-site worden geplaatst, zodat elk Nova lid of buitenstaander op ieder moment inzage heeft hoe scherp de records staan. Zoals jullie zullen begrijpen zal het wel even duren voor het online is. Het registreren van de records en het opbouwen van de lijsten op de site nemen natuurlijk tijd in beslag. Maar we houden jullie op de hoogte!

Het adres waar jullie de (hopelijk vele) records kunnen melden is: p.stuyt@quicknet.nl
(ook graag de records van 1 januari 2008 tot nu)

groet, Piet Stuyt

DE PAN

De zondagochtendtraining in de Schoorlse duinen was traditiegetrouw het domein van een groepje atleten uit Warmenhuizen en omgeving.

Ontstaan ver voor het tijdperk van computers, mobieltjes, atv, papadagen, vutregelingen enz. enz..

Hitte, storm, regen, -15°, veel bier, te laat het bed in waren geen excuses om niet te gaan.

Het enige waar genoeg mee werd genomen was een blessure, maar dat kwam hoogstzelden voor.

Altijd op de fiets met een droog shirtje onder de snelbinders.

Verkleed in de oude vervallen schuur bij de speeltuin van de fam. Timmerman, vlakbij het klimduin.

Klokslag 9 uur zette de groep zich in beweging, altijd eerst de klimweg op richting de Veldjes.

Dit is een grote open ruimte midden in het bos, toen nog begroeid met gras.

Totdat de beheerder SBS het hele veld ging omploegen en opnieuw inzaaien.

Een rampzalig scenario voltrok zich. Sindsdien is er geen grasspriet meer te bekennen.

Het inlopen, ongeveer 15 minuten tot de Veldjes was een sociaal gebeuren.

Er werd over alles en nog wat gepraat met de nodige op- en aanmerkingen als iemand eens iets nieuws aanhad.

Dit kwam eigenlijk bijna nooit voor of het moest al een nieuweling zijn die de ongeschreven wetten van de groep nog niet helemaal doorhad.

Een nieuw trainingspak of schoenen, daarmee durfde je je niet te vertonen.

Je ging dan eerst enige maanden 's avonds als het al wat schemerde trainen zodat de nieuwigheid er na diverse wasbeurten volledig af was.

Oud, vaal met een beetje de sleet erin dat was het tenue waarin ieder zich het beste thuisvoelde.

De onovertroffen meester in het dragen van dit soort kledij was ongetwijfeld ons oudste Novalid, namelijk Louw Groot, die het altijd weer klaarspeelde om zijn ranke afgetrainde lijf te tooien met de meest bizarre creaties.

Noh, Louw, je heb toch wel wat gnappers om an te trekken zee z'n vrouw Tine den hoofdschuddend.

Jawel Tine dat is ok wel zo, maar dut voegt me nag zo lekker.

En hup, weg was ie den, Tine hulpeloos gebarend achterlatend.

Samen met Theo Hopman en Jan Keesom vormden deze veteranen een uniek trio, die elkaar en ons als jonge honden door de heuvels van de "verbrande pan" joegen, met machtige versnellingen, treiterende sprintjes heuvel op, gevolgd door een meedogenloos tempo heuvel af (Theo Hopman was hier een meester in) en wij, de jongere generatie probeerden ons op krampachtige wijze tussen dit geweld staande te houden, reikhalzend uitziend naar het einde.

Volkomen uitgewoond was je dan na anderhalf uur beuken tussen deze mannen.

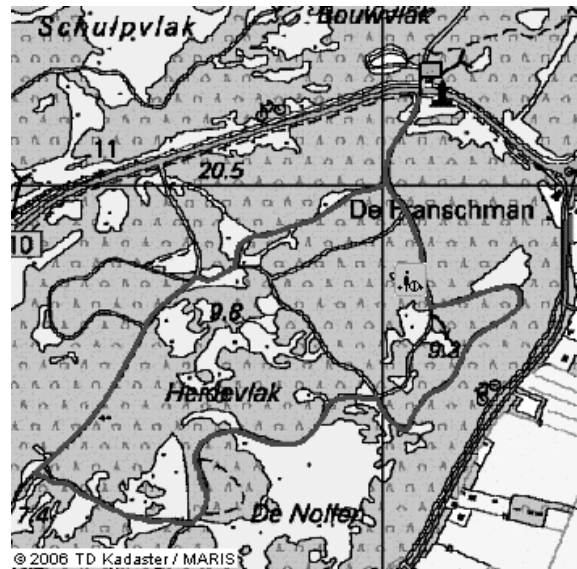
En blij als je weer op je gemak meestal voor de wind op huis an fietste.

Maar Louw was heel vaak ook nog komen lopen en Theo ging nog regelmatig op de rolski's op huis an.

Ruim 50 jaar hebben deze mannen dit volgehouden en ze kunnen er nog heel genoeglijk over praten.

Het schitterende duingebied met het rondje verbrande Pan is in al die jaren nog niets veranderd, maar wacht wel smachtend op de volgende generatie!

Groetjes Dick Smit



Gedichten van den Sport-schoolmeester!

Een koele herfstzon glanst in blaad'ren en in wolken
Als stralend poedergoud. De dart'le najaarswind
Warr'lt wild de geele blaren gelijk een spelend kind
Door 't ruige duingebied der scoone Brouwerskolken.

Het bronzen groen en bruin van beuken en van dennen,
Het gulden-blanke licht, de geur van hars en kruid
Schept met de ritselknap van 't fijne boschgeluid
De feeërieke sfeer, die wij zoo lang reeds kennen.

Hier vindt na weken rust, een tijd van hunk'rend wachten,
Die veel te traag verliep, de popelend' athleet
Een wintertrainingshok, dat men niet licht vergeet,
Een oord vol tooverpracht, de bron van versche krachten.

Daar start een groote groep van veertig, vijftig vrienden
Met glinstering in 't oog en lach rondom hun mond.
Hun voetgetrappel klinkt als marschmuziek in 't rond
En smeedt den sterken band, die nen "tot één" zal binden.

Zij banen zich een weg door 't bronzend groen der bosschen.
Langs heg en steg en kuil, langs duintop, zwarten plas
Klinkt vroolijk-luid hun lach op 't rythme van hun pas.
Soms stremt hun vaart in 't zand, soms rennen ze als rossen.

Verwarmd en voorbereid, vervuld in hart en nieren
Doet in het dennenduin de troep de gymnastiek,
Die in het kader past van onze atletiek
En 'n eeuwenoude woud een sportfestijn doet vieren.

Daarna volgt dan een trits van loopen-springen-werpen,
Een lijntje vormt den lat, een eikel dient tot speer,
Een helling is de baan, nu op en dan weer neer...
Hoe rijk is d' oefenplaats waar wij ons harden, scherpen.

De ozijsrijke lucht dringt diep in onze longen
Een spruit in 't warme bloed een ongekende kracht,
Die heel ons wezen vult met blijheid en met macht
Om gaaf athleet te zijn, den vriend van oud'ren jongen.

O! heerlijk trainingsoord, O! kostelijke duinen,
O! goudbespikkeld bosch en bronsbemoste pad,
Gij vormt een schoondomein, een wonderrijke schat
Voor de athletenbent', die oef'nend door u "struinen"

Gij scenkt ons lust en moed, schenkt gul uw rijke gaven,
Ge maakt een kaerel van een derde-rangs-athleet.
Gij blijft ons levenslang "iets dat men nooit vergeet"
Een rijke bron zijt gij waar wij ons graag aan laven.

Weergalmen van den lach van hen, die de natuur
Tot oord der wintersport der N.A.U.-athleten wijden?
Athleet van Nederland, wilt Gij u harden, trainen?
Wilt Gij een kaerel zijn, een man van zessen klaar?

Trekt dan met vriend en maat in 't pittigst deel van 't jaar
Door Hollan's bosch en duin, zijn bonte beemden henen!

Fietsen uit Frankrijk

Zoals ik al eerder in Noviteit vermeldde stond er eind augustus een fietstocht vanuit Frankrijk naar huis voor mij op het programma. Ik ben weer heelhuids thuisgekomen en de tocht is zonder problemen verlopen. Fiets nog heel, geen lekke banden en zelf ook geen schrammetje. Simpel hè. Toch nog een verslag van de tocht.

Ik ging per fietsbus van Cycletours naar de omgeving van Tours aan de Loire. Weten jullie nog wel: een cadeautje van mijn vrouw. Vertrek om 20.00 uur vanaf het Amstelstation in Amsterdam. Ik dacht een mooie rustige aanloop per fiets naar Amsterdam. Maar nee hoor, David en kleinzoon Sten brachten mij met de auto weg. Toen de bus voorreed bleek ik in Amsterdam de enige passagier te zijn. Ruimte zat dus. In Utrecht stapten er nog 4 fietsers in en zo reed de bus met 5 passagiers naar midden Frankrijk. Van de chauffeurs hoorde ik dat er voor de terugreis 32 personen hadden geboekt, anders was de rit geannuleerd en was ook mijn reisje niet doorgegaan.

De bus reed de hele nacht door en om 6.00 uur 's morgens werd ik in het donker ergens op een parkeerplaats afgezet. Eerst nog de low-riders (beugels voor de fietstassen voor) monteren. Dat viel niet mee bij het licht van een straatlantaarn, maar het lukte uiteindelijk. Toen op pad. Ik zou eerst naar de camping van Jan en Marijke Schuit gaan, dat was plm. 270 km verder in zuidoostelijke richting. Ik hoopte de eerste dag tot Bourges te komen, dat bleek 145 km te zijn. De weg was niet moeilijk want ik moest gewoon de rivier de Cher volgen. Niet dat er een weg langs die rivier liep, maar het was wel een mooi oriënteringspunt.

Langs kleine weggetjes reed het prima en het was zaterdag dus heel erg rustig. Het zonnetje erbij, ik zat fluitend op de fiets. Het eerste stuk vlak en richting Bourges toch wel wat heuveltjes. In Bourges vond ik onderdak in de jeugdherberg waar ik ooit al eens met Agaath was geweest. Het was er heel rustig, alleen 's avonds kwam er een bus met jeugd uit Slowakije aan. De volgende dag naar mijn voorlopige eindpunt Ronnet. Ik had de keus uit een wat langere weg via allerlei kleine weggetjes of via een route Nationaal. Omdat het zondag was koos ik om op te schieten voor het laatste. Geen verkeerde keus, prima weg, bijna geen verkeer en het schoot lekker op. Voorbij Montluçon met nog plm. 25 km te gaan kwam pas het echte werk. Daar kan je pas "lekker" klimmen. Ik kwam dan ook behoorlijk vermoeid in Ronnet aan. Uiteraard een hartelijke ontvangst en een prima appartement.

Hierna volgde een week van hard werken. De houtvoorraad voor de winter moest worden aangevuld. Dus trokken Jan en ik het bos in om omgewaaide bomen te zagen, kloven en transporteren.

Er kwam echter ook weer de dag dat ik richting huis moest, dat was toch wel de bedoeling. Dus nam ik maandag 30 augustus afscheid van Jan en Marijke en stapte op de fiets in noordelijke richting. Mijn eerste overnachtingadres was bij "Vrienden op de fiets" in Ygrande. Nederlanders die in Frankrijk wonen en reeds twee jaar in het boekje stonden, maar nog geen fietsende landgenoot mochten begroeten. Ik was hun eerste gast. Het adres stond nogal summier in het boekje en ik belandde eerst op een verkeerd adres waar niemand thuis was. Er stonden wel een paar tuinstoelen dus zat ik heerlijk in het zonnetje en pakte een boek dat ik mee had. Toen er na een uur nog geen teken van leven was te bespeuren toch de telefoon maar gepakt. Moest ik 300 meter terug zijn. Alles kwam dus toch nog goed. Ook op de weg naar huis ging ik weer via Bourges maar nu vanuit een heel andere richting. Het was een regendag. Eerst wat miezerig maar op een heel eenzaam en onbewoond stuk een fikse regen en onweersbui. Net voor het onweer in alle hevigheid losbarstte vond ik een schuilplaats in de machineloods van een grote boerderij. Op het randje van een ploeg at ik mijn broodje. In de jeugdherberg werd ik door een Engelsman uitgenodigd om samen met hem te eten. Er was een trekkerskeuken en om kosten te besparen kookte hij zelf een eenvoudig maal. Hij was naar Frankrijk gekomen om druiven te plukken en moest aan het eind van de week aan de slag. Druiven plukken heb ik ook een keer gedaan, dus gezamenlijke interesses. Overigens wel vermoeiend hoor om constant Engels te praten. Er is bij mij nogal wat weggezakt in de loop van de tijd, maar toch lukte het aardig.

Van Bourges naar Vezelay, een vrij lange rit maar gelukkig beter weer. Vezelay is een bekende plaats op weg naar Santiago de Compostela met boven op de berg de prachtige baseliek St. Madeleine. Ik was hier al eens eerder, maar toch imposant om deze prachtige kerk nogmaals te bezoeken. Vanaf Vezelay volg ik eerst een stukje de rivier de Cure en maakte later een doorsteek naar de Yonne. Hier volgde ik een heel mooi fietspad dat me tot in het centrum van Auxerre bracht. Toevallig stapte ik voor het toeristenbureau af. Voor onderdak werd ik heel toepasselijk verwezen naar het "Maison des Randonneurs". Een goedkoop en prima onderkomen voor trekkers zoals ik. Zelfs krijg ik een mooie 1-persoons kamer.

De volgende dag word ik wakker met regen, dus geen haast gemaakt met vertrek. Toen het wat minder werd toch gestart. Regenspak aan en met blote voeten in de sandalen dan wordt er niet zoveel nat. Jammer genoeg liep het fietspad langs de Yonne niet verder door, dus reed ik weer op de

gewone weg. In de loop van de ochtend nog een behoorlijke wolkbreuk, maar rond het middaguur werd het weer droog. Ik was toen in Migennes en trof een fietspad langs het Canal de Bourgogne dat ik een stuk volgde. Maar eigenlijk had ik een mountainbike moeten hebben want het was een veredeld karrenspoor en na de hevige regen moeilijk begaanbaar. Wat een verschil met het fietspad langs de Yonne. Gelukkig werd het weer een stuk mooier, dat vergoedde veel. Wat verder moest ik het pad verlaten om in noordelijke richting naar Troyes te gaan. Op een kruising stond ik de kaart even te bestuderen toen een behulpzame Fransman me de juiste weg probeerde te wijzen. Gelukkig kan ik aardig goed kaart lezen en besloot mijn eigen keus te volgen, want hij stuurde me helemaal de verkeerde kant op. Van Troyes naar Chalons sur Marne was niet het mooiste stuk van mijn tocht. Een uitgestrekt landbouw gebied met weinig dorpen. Koffiedrinken lukte pas na 50 km.

In de jeugdherberg van Chalons s. Marne was het een drukte van belang, niet met gasten maar er werden lunchpakketten gemaakt voor een fietstocht welke de volgende dag zou worden verreden. Ik was zeer verbaasd want ik had nog heel weinig mensen op de fiets gezien in deze streek. Toch zouden er 180 mensen meedoen. Van Chalons ging ik in oostelijke richting naar Verdun. Deze plaats is bekend van de veldslagen in de eerste wereldoorlog waarbij honderdduizenden soldaten sneuvelden. Het landschap werd niet veel mooier maar het weer wel. Volgens de berichten zou het een warme week worden en dat kwam uit. In dit gedeelte van Frankrijk is weinig te beleven, wat een verschil met zuidelijker streken. Wel dorpjes, maar vaak geen café of bar te vinden. Verdun is dan een verademing. Ligt aan de Maas en het oude deel is heel gezellig met langs de oever een mooie boulevard.

Van Verdun volgde ik de Maas tot Sedan. Dit stuk was toch wel mooier en levendiger. Vanaf Sedan was het nog 20 km naar Bouillon mijn volgende halteplaats. Het werd behoorlijk klimmen om uit het Maasdal te komen met naar Bouillon een heel steile afdaling. Ik was nu inmiddels op Belgisch grondgebied. Om bij de jeugdherberg te komen volgde nog een heel steil klimmetje en eerlijk is eerlijk hier moest ik voor het eerst een klein stukje lopen. Van Bouillon wilde ik naar Namen waar we ooit met de kinderen fietsend op weg naar Parijs in de jeugdherberg hadden overnacht. Een mooie route door de zuidelijke Ardennen en bij Givet (weer Frankrijk) kwam ik weer aan de Maas. Op een lange klim voor Givet werd ik luid aangemoedigd door een stel fietsers op het terras van een motorstop. Het bleken Nederlanders te zijn die al een paar maanden onderweg waren en terugkwamen van het zuidelijkste puntje van Italië. Daarbij viel mijn tocht dus wel een beetje in het niet. Vanaf Givet af en toe een behoorlijk fietspad langs het water, maar soms ook weer niet dus werd het zoekwerk.

Het hoofdgebouw van de jeugdherberg in Namen, mooi gelegen aan de oever van de Maas, was niet veel veranderd. Wel wat uitgebreid en in de tuin stonden nu ook gebouwen voor congressen en vergaderingen. Ik deelde de slaapkamer met een Mexicaan die in Brussel woonde en lopende op weg was naar Santiago de Compostela.

Van Namen ging ik naar Tongeren. Tot Luik volgde ik zoveel mogelijk de Maas. Maar op de fiets sta je toch af en toe voor verrassingen. Zo stopte het fietspad opeens en stond ik op de loswal van de Knauf fabriek. Er werd wat gesproken tegen het stof en dat gaf toch een bende. Gelukkig wist ik het net rijdende te houden anders had ik vast gezeten in de blubber. Ook stond ik vlak voor Luik zomaar voor het terrein van een grote energie centrale. Dus een stuk(je) terug. In Luik naar de linkeroever en weer klimmen om uit het Maasdal te komen langs de citadel. Tongeren is een erg leuk plaatsje. Ik was er eigenlijk een dag te vroeg want ik had een afspraak met David op vrijdag om mee te doen met het SNS Reaal fietsweekend dat werd gehouden vanuit het kasteel Obsinnich iets voorbij Slenaken.

Het was woensdag dus bleef ik twee nachten in Tongeren. Van Tongeren naar de locatie voor het fietsweekend was ongeveer 50 km dus dat kon gemakkelijk op de vrijdagmorgen. De donderdag besteedde ik aan een rondrit door het mooie Belgisch Limburg. Vrijdagmiddag, zaterdag en zondag fietsen op de racefiets zonder bepakking was een heel andere belevenis al moet ik bekennen dat de toertocht van zondag over 145 km toch wel erg zwaar was, ondanks mijn vele trainingskilometers.

Zondagavond mocht ik met David met de auto meerijden voor de laatste 300 km naar huis.

Al met al heb ik een mooie tocht gemaakt en was het een bijzondere belevenis om zoiets eens alleen te doen. Zal het een vervolg krijgen? Ik weet wel dat het thuiskomen na zo'n tocht wel heel prettig is.

Groeten, Piet van der Welle

De onverbidelijke tijd

Hardlopers hebben vooral haast tijdens wedstrijden vanwege een goede klassering of een goede tijd. Een *pr* op een bepaalde afstand behalen is de natte droom van elke loper. Je wilt je grens verleggen. Het meest uitdagend is een *pr* in combinatie met een norm. Die kan best heel verschillend zijn. Bij de Kenianen kan je in dit geval spreken van normvervaging. Waar hier op de hele 3:30 uur voor menig een uitdagend genoeg is, daar begin je in Kenia en omstreken pas bij 2:15, of beter: 2:10 mee te tellen. De ranglijsten voor de Nederlandse atleten die Runners World jaarlijks publiceert, houden bij de mannen een tijd aan van onder de 3 uur aan en bij de vrouwen onder de 4 uur op de hele. Zo kan je op elke afstand een bepaalde grens voor jezelf stellen en daar een uitdagend doel van maken.

Voor mij was het de *challenge* om de Dam -tot -Dam loop binnen het uur te lopen. Gezien de trainingsinzet van de voorgaande periode was ik er klaar voor. Het startschot schiet me naar een andere tijdsbeleving. Zeker wanneer ik na enige tijd zie dat de stopwatchfunctie op 0:05 seconden is blijven steken. Wow! Nu waren we volgens mij 11:15 begonnen, dus dan maar berekenen hoe ver we er inzitten. Onderweg is sowieso al lastig om te berekenen of de tussentijden corresponderen met de gewenste eindtijd. Er van uitgaande dat de meetpunten correct zijn! Hoeveel minuten resteren er nog voor de laatste kilometer om je eigen norm te halen, dat is altijd de vraag. Zeker zonder juiste tussentijden is het een race tegen de klok.



Wat als je onderste extremiteiten intussen steeds minder enthousiast reageren op de aansturing via je hersensignalen en je inwendige lichaam en je brains toemoeten met een gelijkblijvende hoeveelheid zuurstof, terwijl de inspanning juist om extra toevoer vraagt? Nou, dan weet je het wel! In combinatie met de vermoeidheid, die per afgelegde meter cumulatief oploopt, begint het rekensommetje er dan niet eenvoudiger op te worden. Temeer je te maken hebt met een berekening wat een combinatie is van een decimaal stelsel met een 60-tallig stelsel en een niet gangbare lengtemaat van 10 Engelse mijl. Een mijl is 1609,344 meter. Wanneer je de tussenpunten dan evengoed volgens het metrische stelsel ziet dan ben je wel even aan het rekenen om op de geschatte eindtijd uit te komen.

Nu wist ik, dat wanneer ik de 5 km in 18 minuut zoveel loop, de 10 km onder de 37 en vervolgens het 15 kilometerpunt dan in 55 min. passeer, dan heb je nog 5 minuten voor de laatste 1093,44 meter. Bij een snelheid van ongeveer 4 minuten per kilometer hoef je dan niet meer verder te rekenen, want dat ga je redden! Bespaar je die rekenmoeite, want anders krijg je zo'n moeilijk gezicht op de foto vlak voor de finish. Als je echter niet zeker van je zaak bent dan resten er twee opties: 1. Stel je doel bij. 2. Stel je doel niet bij, maar reken uit hoe hard je moet lopen om je doel alsnog te halen en ga harder lopen om het doel alsnog te halen. Volgens mij zat ik op het 15 kilometerpunt op iets van 56 minuten, want het was 12:11 uur. Ik kan proberen (optie 2) die laatste kilometer onder de 4 minuten te lopen. Hoeveel tijd heb ik dan nog voor de resterende 93,44 meter? Wanneer ik 3:45 loop heb ik daar nog 15 seconden voor over. Dat neigt naar optie één, want als je 1 km loopt in 3:45 dan loop je 93,44 meter in... ? Het is het eenvoudigst om het om te rekenen naar seconden dan delen door 1000. Dat getal doe je keer 93,44 en je weet het aantal seconden dat je nog tot de finish nodig hebt.

Onderweg kwam ik er gek genoeg niet zo snel toe om het exact uit te rekenen, maar ik dacht dat ik bezig was met een *mission impossible*. Nu weet ik intussen dat ik bij 3:45 per km, 225 sec voor 1 km had, dat is 0.225 sec per meter keer 93,44 is 21 seconden voor dat laatste stukje, wat we te danken hebben aan die incurante lengtemaat. Afijn, ik had ondanks het hoofdrekenen onderweg een goede *flow* te pakken en versnelde het laatste stuk. Bij de finish ging ik er vanuit dat ik mijn doel weliswaar niet gehaald had, maar wel optimaal gepresteerd had in de gegeven omstandigheden en gesteldheid.

Wanneer je dan na afloop op een nuchtere maag blondschuimende goudgele dorstlessers in het *Businessdorp* drinkt, dan bedenk je ineens dat het veel gemakkelijker wordt wanneer je bij de tijdmeting ook het decimale stelsel hanteert. Dus gewoon 100 seconden in een minuut en 100 minuten in een uur. Je doet 10 uur in een etmaal, tien dagen in de week en tien weken in een maand. Een jaar heeft 10 maanden, dus duurt een jaar 1000 dagen. Je wordt hierdoor al snel 3,6525 keer zo jong en je bent in elk geval niet telkens in de zomervakantie of in de winter jarig. De seizoenen koppel je gewoon los van de jaartelling. Wat logisch is nu we toch in de winter al jarenlang de herfst hebben. Het decimale tijdstelsel: Yes we can! We hebben nu toch ook één Europese munt? Doen dus, want het rekent gewoon veel makkelijker in de laatste kilometer. R.D.

Ps.: we zijn bij nader inzien toch niet precies om 11:15 uur uit Amsterdam vertrokken.

Herfstwandeling op Texel 11 oktober 2009.

Sombere weersvooruitzichten of niet, om half 9 stonden de 25 sportief-wandelaars bij de Nova-baan klaar voor vertrek richting Den Helder. Heerlijk rustig nog onderweg en allemaal tegelijk kwamen we aan op de parkeerplaats bij de boot. De koffie aan boord smaakte prima. Voorlopig zouden we geen gelegenheid tot koffiedrinken meer hebben en zouden we in de geheel verlaten duinen verdwijnen.

De weersvooruitzichten waren niet best maar het bleek heerlijk om te lopen: bewolkt, geen wind en goede temperatuur. We hadden meteen de pas erin en gingen via een nieuw geopend wandelpad langs vogelbroedterreinen het duin in. Langs het amfibisch opleidingskamp van het Korps Mariniers kwamen we op de z.g. Hors, een uitgestrekte zandvlakte met uitzicht op het Marsdiep en Den Helder. Via vele verschillende smalle duinpaden met afwisselende begroeiing kwamen we bij het Noordzeestrand uit. Af en toe kwam de zon zelfs even tussen de wolken door kijken.



Na een stuk strand bleek dat men weer druk doende was ons tegen het water te beschermen. Er werd onder hoge druk zand op het strand gespoten zodat wij pal onder de duinen ons heil moesten zoeken om niet tot onze enkels in het rulle zand te zakken. Gelukkig bleek even later dat er net een korte pauze in de aanvoer was omdat de zandzuiger nieuwe voorraad bij de Razende Bol geladen had en weer aan de buisleidingen aangesloten moest worden. Net waren wij voorbij of er kwam een fontein van zand en water over het strand.

Het strandpaviljoen Paal-9 had een hoek voor ons gereserveerd en al gauw zat iedereen aan de (erg dikke-) snert met roggebread, appelgebak, uitsmijter, pannenkoek, koffie enz. De echte liefhebbers waagden zich aan een echt texels biertje: texelse-skuumkoppe.

Een wandelaarster (namen noemen we niet!) wilde daarbij haar bril schoonmaken en haalde een zakdoek uit haar zak doch dat bleek een inlegkruisje te zijn. Bril bleek er niet schoner van te worden want het geheel plakte vast. Hilariteit in naaste omgeving.

In de tussentijd dat we droog zaten kletterde de regen tegen de ramen. Kon niet beter uitkomen. Het was echter gauw droog en zijn we weer op pad gegaan. Een mooi duinpad op waar we weer een buitje van 3 minuten kregen. Net de regenjacks tevoorschijn gehaald en aangetrokken: het was alweer droog. Langs mijn favoriete punt de bunker en met een stel van het weidse uitzicht genoten. De wind begon aan te wakkeren maar we liepen gelukkig met de westenwind in de rug. Over de camping, sanitaire stop om bier af te tappen, over het "Paadje van Drijver" richting boot.

Op de boot even van een welverdiende rust genieten en al snel sta je weer in Den Helder. We hebben een heerlijke dag gehad met mooie natuur en gezelligheid met de groep.

Kees.

Accommodatienieuws

Er is in de afgelopen maanden door de vaste vrijwilligers op de dinsdag weer het een en ander verbeterd aan onze fraaie accommodatie. De besturen van de vereniging en de stichting zijn actief om de accommodatie te onderhouden en waar mogelijk te verbeteren.

Discuskooi

Deze heeft vanaf het begin niet goed gewerkt, hierover is regelmatig een klacht neergelegd bij de gemeente, maar om onduidelijke reden lukte het niet om dit op te lossen, daarom hebben we zelf maar het initiatief genomen en op kosten van de gemeente zijn er afstandhouders en katrollen aangeschaft en door de vrijwilligers gemonteerd.

Nu kan het net met twee personen eenvoudig worden opgehesen of neergehaald.

Het is de bedoeling dat vanaf oktober tot en met maart het net op de grond blijft liggen, dus na gebruik het net weer laten zakken i.v.m schade door harde wind.

Het beste is om het in twee fasen omhoog te hijsen en ook in twee fasen te laten zakken, dus eerst tot halfweg en daarna tot boven.

Rondebord en bel

Door sponsoring van Administratie - en bedrijfsadviesbureau Ad Strooper en het verlichtingscomité hebben we een mooi rondbord met bel kunnen aanschaffen.

Met dank aan de gulle gevers.

Opbergen materiaal

Enkele weken geleden is er door sporters op een zondag gebruik gemaakt van de accommodatie, er is toen verzuimd om bij vertrek alles in orde te brengen, zo zijn er een paar kogels buiten blijven liggen en is het afdekdoek van de verspringbak niet terug gelegd.

Bij deze de oproep om te zorgen dat alles weer wordt opgeruimd na gebruik.

Opbergbakken

De opbergbakken zijn nu voorzien van afbeeldingen van de inhoud, daardoor kan je gemakkelijk vinden wat je nodig hebt en ook gemakkelijk weer opruimen.

Werk met z'n allen mee om de opbergruimte netjes te houden.

Horde berging

Volgend jaar willen we een berghok maken voor de horden. Deze kunnen dan gemakkelijker op de baan geplaatst worden en komt er veel ruimte vrij in de materiaal berging

Indien er nog suggesties zijn voor verbeteringen op de accommodatie dan kunnen die gemaïld worden naar p-meijer01@planet.nl.

Piet Meijer



Pietpraat

Ja daar ben ik weer. Fietstocht achter de rug die voorspoedig is verlopen zoals jullie elders in deze Noviteit kunnen lezen. Hoewel het hardlopen verleden tijd is gaat het fietsen me nog redelijk goed af. Ruim 1900 km in drieëneenhalve week is nog niet zo gek, al moet ik bekennen dat de heuvels wel wat hoger lijken als enkele jaren terug. Om mezelf moed in de praten zullen we maar zeggen dat het ook zo is.

Uiteraard direct na mijn thuiskomst even de mail nagekeken. Ik verwachtte nog een rooster voor de kantinediensten voor koffie en thee na de training. Niets te vinden. Op woensdag na mijn thuiskomst weer schoffelen rond de baan en meteen geïnformeerd of het rooster al was gemaakt. Inderdaad dat was zo en natuurlijk was het mijn beurt op de dinsdag die net verstreken was. Sorry mensen, ik kon er echt niets aan doen. Onze coördinator had mij afgevoerd van de lijst maar wel ingevuld. Toch al afgeschreven? Zou kunnen, straatnamen geven ze ook meestal aan personen die er niet meer zijn. Toch maar actief blijven, in het laatste kwartaal sta ik nog een paar keer op de lijst en zal ik zorgen dat ik er ben.

Mijn activiteiten had ik ook even verplaatst naar Bergen. Het Rondje Bergen zat omhoog met een wedstrijdleader/scheidsrechter. Onze zustervereniging Trias kon er geen leveren dus deden ze een beroep op mij. Wel grappig om te zien hoe het er daar aan toe ging. Mooi weer en een goede deelname. Er werd met chips gelopen dus er kan niets mis gaan denk je. Nu vergeet het maar. De uitslag van de jeugdloop was een puinhoop. Door de verschillende starts was dit helaas niet meer recht te zetten. Jammer voor enkele jeugdige Novaleden die dachten wel in de prijzen te zijn gevallen. Bijzonder goed liep Ruud Doodeman die op de halve marathon de beste Nederlander was met voor hem 2 Belgen. De winnaar was Sven Nijs, een bekende naam, maar toch niet de veldrijder.



Ook de Nova-Kompas wandeltocht vroeg weer alle aandacht. Een bijzonder geslaagd evenement met bijna 400 deelnemers. Geweldig mooi weer en geheel nieuwe routes met bij Zippersluis een "eigen" veer over het Noord-Hollands kanaal dankzij de belangenloze medewerking van Bram Suiker, zoon van bestuurslid Louis. We hadden overigens wel geluk, want bij het terugvaren van de boot begaf de schroef het. Stel je voor dat dit eerder was gebeurd, hadden we de boot zwemmend moeten voorttrekken want voor een kloet is het kanaal te diep.

Als ik zo eens om me heen kijk is het jammer dat het aantal langer geblesseerde "oudere" leden wat toeneemt. Ze willen nog wel en hopen nog steeds op een geslaagde comeback maar ik betwijfel of mannen als Aad, Peter en Joop nog terug kunnen komen. Fietsen en wandelen kan altijd nog mannen.

Afgelopen woensdag de laatste avond van de eerste sessie van de Start to Run. Een test met een duurloop over 3 km. Blijkt dat het toch niet zo eenvoudig is om in korte tijd de nodige loopconditie op te bouwen voor zo'n afstand. Omdat ik de week ervoor voor Ron mocht invallen was ik op de hoogte. Daarom ook dat ik het op z'n plaats vond om deze doorbijters na afloop op koffie en thee te onthalen. Ook deze groep vraagt toch wel onze

aandacht. Ik hoop dat velen deze start een vervolg zullen geven. Het hoeft niet altijd hard te gaan. Heerlijk in de buitenlucht een sport te beoefenen en de conditie te verbeteren. Een goede zaak.

Nu weer volop bezig met de voorbereiding van de Boerenkoolloop. Al veel medewerkers gevraagd en ook de cursus "Verkeersregelaar" weer gevolgd. Ja, er komt wat voor kijken om zo'n loop in goed banen te leiden. Gelukkig kunnen we weer op de enthousiaste medewerking van heel veel mensen rekenen. Als jullie dit lezen is het evenement al weer achter de rug en richten we ons al weer op de crosscompetitie voor pupillen en junioren. De eerste wedstrijd is op 28 november bij ons, dus weer werk aan de winkel.

Groeten,

Piet van der Welle

Aan alle kinderen van Warmenhuizen,



Het is al bijna weer zover!! Sinterklaas is op dit moment onderweg naar Nederland en komt natuurlijk ook weer naar Warmenhuizen toe. Dit jaar is dat op zondag 15 november en wij zullen er natuurlijk met zijn allen voor zorgen dat we er, samen met de Sint en zijn Pieten, een knalfeest van gaan maken!!

Om 13.30 uur begint Sinterklaas met zijn pieten aan de intocht door Warmenhuizen.

De drumband loopt voorop om de sfeer er alvast lekker in te brengen met de welbekende Sinterklaas deuntjes zodat iedereen de stoet al aan hoort komen.

We starten op de hoek Verzetslaan/de Schoffel, aan het einde rechtsaf de Strekel en weer rechtsaf de Regelhaalter, linksaf de Verzetslaan en rechtsaf de Zigt door weer naar de Verzetslaan,

recht door de Plantersgraaf, door het park naar de Molenaarsweg. Linksaf naar de Fabrieksstraat, rechtsaf richting de Dorpsstraat en deze helemaal volgen.

Vorig jaar is de Sint langs het Angelapark geweest en dat was hem (en de bewoners) zo goed bevallen dat hij dat dit jaar ook weer gaat doen. Dus gaat hij nog even de Pastoor Willemsestraat in en maakt een rondje bij de ingang van het Angelapark om zo weer zijn weg te vervolgen naar het Dorpshuis.

Om ongeveer 14.30 uur verschijnt Sinterklaas dan, samen met burgemeester Brommet op het bordes. Hier zullen zij alle kinderen en hun ouders welkom heten.

In de foyer begroet de Sint eerst de peuters om ongeveer 15.00 uur

Daarna gaat de Sint naar de grote zaal voor de kleuters en kinderen t/m 8 jaar.

Dit jaar vindt daar ook de opening plaats van een heus kado winkeltje, als dat maar goed gaat komen, want er lijkt altijd wel iets te gebeuren als de Sint langskomt.

Dan hoopt de Sint dat iedereen nog puf overheeft om lekker te swingen op de muziek van de DJ. Als hij zelf nog niet moe is, zal hij ook nog even de voetjes van de vloer doen, maar de Pieten doen natuurlijk zeker mee!!!

Sinterklaas zou het ook dit jaar weer heel leuk vinden als de mensen langs de route hun vlag buiten zouden willen hangen!!



Iedereen die deze dag mogelijk maakt alvast bedankt en veel plezier allemaal!!

Gevonden voorwerpen:

Deze kleding staat al geruime tijd op de Novasite www.avnova.nl.

- Paraplu met ruitmotief
- Bambino tas met inhoud:
Rucanor sportschoen mt. 33,
rood T-shirt mt. 116/122
korte broek grijsblauw mt. 122/128
- Rood trainingsjack (windblocker) Icepeak mt 152.
(In de zak zit een bonnetje van een zadelmakerij uit St. Maarten)
- Trainingsjas licht/donkerblauw mt. 140/146
- Trainingsjas licht/donkerblauw sportgear mt. 128
- Zwart sweatshirt mt. lange mouwen mt. 152
- Oranje heren trainingsjas merk; Shamp M

Ouders en kinderen let goed op je spullen, zorg dat je het weer meeneemt naar huis. We bewaren de spullen 2 maanden na vermelding in de Noviteit, daarna gaat het in de Humanitas bak.

Tussentijds bij achterlating in de kantine wordt het op de site gezet.

Uitslag Kermisloop 18 oktober te Petten 10 km Petten

Hierbij een overzicht van deelnemers en tijden tijdens de kermisloop, de eerste wedstrijd van de Wintercompetitie, prachtig mooi weer, een pittige loop en naar ik heb begrepen taart na afloop dankzij de loterij.

Wil een ieder die meeloopt aan de WC zich vooraf melden bij de jury, zodat zij weten wie er meedoen, en ook **niet onbelangrijk clubtenuue is verplicht**. Dit maakt de herkenbaarheid eenvoudiger. Mocht er tijdens deze loop mensen niet genoteerd staan, dan heeft dit waarschijnlijk te maken met het bovenstaande. Als je dit even wilt melden via de Novakrant@hotmail.com dan word je alsnog toegevoegd

		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Ruud Doodeman	43	89,83	37.38
2	Theo Tesselaar	53	86,63	40.53
3	Henry Hofmann	49	86,30	40.26
4	Carol Rademakers	41	81,35	47.08
5	Piet de Waard	53	79,77	43.48
6	Arie Kossen	51	75,85	45.28
7	Rob van Andel	34	74,58	43.21
8	Esther Spruit	42	72,12	50.30
9	Tannes Kruijer	53	67,45	53.15
10	Paul Valkering	54	64,84	50.09
11	Ingmar Zondervan	48	62,96	50.29
12	Pim vd Bulk	46	61,69	51.02
13	Nel Meijer	55	60,94	57.21
14	Dick Smit	66	60,35	55.23
15	Myriam Dekker	44	58,37	55.31
16	Joke Kramer	50	58,25	56.20
17	Betsy Groen	53	57,46	56.36
18	Jos Schalkwijk	52	55,31	54.12
19	Peter Robert	60	52,81	56.35
20	Hilde Ligthart	37	50,27	58.20
21	Esther Ligthart	40	44,43	60.36
22	Loes Tesselaar	26	43,62	60.36
23	Miriam vd Welle	44	41,05	61.50
24	Jolanda Dekker	36	40,95	61.50
25	Emmy vd Bulk	46	37,90	63.04
26	Klaas Jan Dekker			57.46

De Nacht van Nova 9 oktober 2009

Vrijdag 9 oktober werd bij Nova "de Nacht van Nova" georganiseerd. Om 16.00 uur startte

de opbouwploeg al om het veld en de verlichting gereed te maken.

Om 18.00 uur begon de inschrijving. Er werden 6 groepen gemaakt. Iedere groep ging sprinten, verspringen en deed een werpnummer (kogel, bal - of speerwerpen)

Om 20.00 uur startte de ouder/kind estafette. Wel 12 series moesten er afgewerkt worden.

Sommige ouders stonden zelfs drie keer aan de start. De winnaars van iedere serie kreeg een roos. De organisatie, die in handen was van Maaïke Tesselaar, liep zo strak, dat we om half negen konden beginnen met de lange afstanden.

Zonder onze vrijwilligers zouden we "de Nacht van Nova" niet kunnen organiseren, dus alle vrijwilligers nogmaals bedankt voor jullie hulp!!!

De uitslagen staan op de Novasite www.avnova.nl

Uitslagen Verlichtingsloop 5 sept 2009

Jongens 5-6 jaar

PI	Naam	Lft	Woonplaats	Tijd	PI	Naam	Lft	Woonplaats
1	Luca van Diepen	6	Heerhugowaard	2,19				
2	Daan Emmaneel	6	Tuitjenhorn	2,28	23	Bram Zijlstra	6	Warmenhuizen
3	Ivar de Vries	6	Warmenhuizen	2,29	24	Brian Swan	6	Warmenhuizen
4	Bart Hoogeboom	6	Warmenhuizen	2,33	25	Ramon Bonte	5	Warmenhuizen
5	Jordy Negic	6	Warmenhuizen	2,37	26	Kjel Bader	6	Warmenhuizen
6	Florian van den Berg	6	Warmenhuizen	27		Tim Borst	6	Warmenhuizen
7	Lars van Donselaar	5	Warmenhuizen	28		Jelle van der Wal	5	Warmenhuizen
8	Jeff Tesselaar	6	Heerhugowaard	29		Luuk Borst	4	Warmenhuizen
9	Max Block	6	Warmenhuizen	30		Finn Beemsterboer	4	Warmenhuizen
10	Per Schipper	5	Warmenhuizen	31		Joep Heman	5	Warmenhuizen
11	Lars Berkhout	6	Warmenhuizen	32		Hil Kleimeer	5	Warmenhuizen
12	Mika Schaaf	6	Tuitjenhorn	33		Alec Mammen	6	Warmenhuizen
13	Jan Dekker	6	Warmenhuizen	34		Brian Wever	4	Tuitjenhorn
14	Lucas van Rijn	6	Warmenhuizen	35		Hugo Deuling	4	Warmenhuizen
15	Carl de Geus	6	Warmenhuizen	36		Huib van der Gulik	4	Tuitjenhorn
16	Jelle Groot	5	Tuitjenhorn	37		Daan Berkhout	5	Warmenhuizen
17	Roel Dekkers	5	Warmenhuizen	38		Yannic Dekker	5	Warmenhuizen
18	Dark Tesselaar	6	Warmenhuizen	39		Sil Dekker	5	Warmenhuizen
19	Erik Rademakers	6	Tuitjenhorn	40		Ferry van der Wal	6	Warmenhuizen
20	Joost Emmaneel	4	Tuitjenhorn	41		Tigo de Jong	5	Warmenhuizen
21	Hil Dekker	5	Warmenhuizen	42		Sean Ligthart	2	Warmenhuizen
22	Storm Beemsterboer	6	Warmenhuizen	43		Tijn van Baan	5	Warmenhuizen

Meisjes 5-6 jaar

PI	Naam	Lft	Woonplaats	Tijd	PI	Naam	Lft	Woonplaats
1	Meike Kruijer	6	Tuitjenhorn	2,55	15	Mirthe Smit	5	Warmenhuizen
2	Liz Mammen	6	Warmenhuizen	3,03	16	Kim Goudsblom	5	Warmenhuizen
3	Merel Berkhout	6	Warmenhuizen	3,07	17	Luna Pronk	6	Warmenhuizen
4	Femke Wabeke	5	Warmenhuizen	3,10	18	Iris Kuijs	5	Warmenhuizen
5	Elisa Vriendjes	5	Warmenhuizen	3,13	19	Sunny Pronk	5	Warmenhuizen
6	Rosa Entius	5	Warmenhuizen	20		Meis Poland	4	Warmenhuizen
7	Tess van Baar	4	Warmenhuizen	21		Silje Bader	4	Warmenhuizen
8	Rosalie Burger	5	Warmenhuizen	22		Brecht Meyer	5	Warmenhuizen
9	Christa Bijlsma	5	Warmenhuizen	23		Kim Ligthart	4	Warmenhuizen
10	Lola Bruin	5	Warmenhuizen	24		Sterre Kuijs	4	Warmenhuizen
11	Ilse Ligthart	5	Warmenhuizen	25		Gemma Barsingerhorn	2	Warmenhuizen
12	Marit Dekker	5	Warmenhuizen	26		Noelle Ligthart	4	Warmenhuizen
13	Kim van Baar	6	Warmenhuizen	27		Lois Tesselaar	4	Warmenhuizen
14	Jente Smal	6	Burgerbrug	28		Noortje de Geus	2	Warmenhuizen

Jongens 7-8 jaar

PI	Naam	Lft	Woonplaats	Tijd	PI	Naam	Lft	Woonplaats
1	Tom Hoogeboom	6	Warmenhuizen	4,31	16	Carlo Zutt	7	Warmenhuizen
2	Aris Beers	7	Tuitjenhorn	4,36	17	Arie Blom	7	Eenigenburg
3	Maarten Emmeneel	8	Tuitjenhorn	4,45	18	Chris Jonker	8	Warmenhuizen
4	Xavier Albers	8	Warmenhuizen	4,47	19	Boy Gomes	7	Warmenhuizen
5	Dylan Blankendaal	8	Warmenhuizen	4,54	20	Sam Goudsblom	7	Warmenhuizen
6	Carlo Klaver	8	Warmenhuizen	21		Jens Barsingerhorn	7	Warmenhuizen

7 Pieter Dekker	8 Warmenhuizen	22 Jarno Danenberg	7 Warmenhuizen
8 Ties Danenberg	8 Warmenhuizen	23 Nick Vriendjes	7 Warmenhuizen
9 Bob Barsingerhorn	7 Warmenhuizen	24 Rochus van Perge	7 Warmenhuizen
10 Mils Vork	8 Warmenhuizen	25 Lance Goudsblom	7 Warmenhuizen
11 Mike van den Berg	8 Warmenhuizen	26 Tim Pronk	7 Warmenhuizen
12 Sil Nolten	7 Waarland	27 Sven Dekker	7 Warmenhuizen
13 Jasper Sintenie	7 Warmenhuizen	28 Seb Pronk	7 Warmenhuizen
14 Jens Pronk	8 Warmenhuizen	29 Jort Dekker	7 Warmenhuizen
15 Mees van Baar	7 Warmenhuizen		

Meisjes 7-8 jaar

PI Naam	Lft Woonplaats	Tijd PI	Naam	Lft Woonplaats
1 Sanne van Rijn	8 Warmenhuizen	5,03		
2 Stijn Kruyer	8 Warmenhuizen	5,13	16 Irene Ligthart	8 Warmenhuizen
3 Liz van Baar	8 Warmenhuizen	5,21	17 Sarah Stoop	7 Warmenhuizen
4 Linda Schipper	7 Warmenhuizen	5,23	18 Veerle Pronk	8 Warmenhuizen
5 Lizette Doodeman	7 Warmenhuizen	5,24	19 Mariek Dekker	8 Warmenhuizen
6 Robin Blankendaal	7 Warmenhuizen	20	Julet Smal	7 Schagerbrug
7 Casey Rozendaal	8 Warmenhuizen	21	Anique S	8 Warmenhuizen
8 Britt Rietveld	8 Tuitjenhorn	22	Jet Pronk	8 Warmenhuizen
9 Famke Veenstra	8 Warmenhuizen	23	Demi van Baar	7 Warmenhuizen
10 Amber Kuijs	8 Warmenhuizen	24	Mireille Ligthart	7 Warmenhuizen
11 Imme Kuijs	7 Warmenhuizen	25	Annabel Burger	7 Warmenhuizen
12 Lois Barsingerhorn	7 Warmenhuizen	26	Imola Stuifbergen	8 Warmenhuizen
13 Lotte Dekkers	7 Warmenhuizen	27	Suse Schipper	7 Warmenhuizen
14 Manon de Geus	7 Warmenhuizen	28	Berkhout	7 Warmenhuizen
15 Ruby Hellenkamp	8 Warmenhuizen	29	Zus Poland	7 Warmenhuizen

Jongens 9-10 jaar

PI Naam	Lft Woonplaats	Tijd PI	Naam	Lft Woonplaats
1 Wouter Leijen	10 Waarland	4,09	15 Robin Zutt	9 Warmenhuizen
2 Teun Beers	9 Tuitjenhorn	4,16	16 Sander Doodeman	10 Warmenhuizen
3 Mike Wever	10 Tuitjenhorn	4,18	17 Boy Nolten	10 Waarland
4 Mark Rademakers	10 Tuitjenhorn	4,21	18 Valentijn Albers	10 Warmenhuizen
5 Lasse Botman	9 Warmenhuizen	4,27	19 Papijn van Perge	10 Warmenhuizen
6 Julien Karsten	9 Warmenhuizen	20	Tom de Goede	10 Warmenhuizen
7 Steven de Moel	9 Tuitjenhorn	21	Gijs Filee	10 Warmenhuizen
8 Wout Blom	9 Eenigenburg	22	Gijs Oudeman	10 Waarland
9 Joris Berkhout	9 Warmenhuizen	23	Sten van Schagen	9 Warmenhuizen
10 Mike Schipper	10 Warmenhuizen	24	Sven de Geus	9 Warmenhuizen
11 Jack Steenstra	9 Tuitjenhorn	25	Stan de Vries	9 Warmenhuizen
12 Juul de Rooij	10 Waarland	26	Mark Zwaan	9 Warmenhuizen
13 Jasper Boekel	10 Tuitjenhorn	27	Do Pronk	10 Warmenhuizen
14 Dave Zutt	9 Warmenhuizen	28	Thomas Prins	9 Warmenhuizen

Meisjes 9-10 jaar

PI Naam	Lft Woonplaats	Tijd PI	Naam	Lft Woonplaats
1 Carlien Wabeke	9 Warmenhuizen	4,11		
2 Bregtje Dekker	9 Tuitjenhorn	4,24	9 Anne Schulte	10 Warmenhuizen
3 Britt Stammis	9 Warmenhuizen	4,45	10 Eva Jonk	10
4 Jill van Baar	9 Warmenhuizen	4,55	11 Nienke Bakker	9 Warmenhuizen
5 Renske Meyer	10 Warmenhuizen	5,02	12 Iris Jongejan	9 Warmenhuizen

6 Ruby Boekel	10 Warmenhuizen	13 Roos Poland	9 Warmenhuizen
7 Roos Dekker	10 Warmenhuizen	14 Kelly van Baar	10 Warmenhuizen
8 Amber Hurkmans	9 Tuitjenhorn	15 Hannah de Waard	9 Tuitjenhorn

Jongens 11-12 jaar

PI Naam	Lft Woonplaats	Tijd PI	Naam	Lft Woonplaats
1 Jeroen Swinkels	12 Schoorl	3,55		
2 Stan Rietveld	11 Tuitjenhorn	4,107	Job Ligthart	12 Warmenhuizen
3 Sil Schoorl	12 Eenigenburg	4,168	Jens van Schagen	11 Warmenhuizen
4 Tristan Miezenbeek	12 Warmenhuizen	4,209	Guido Berkhout	12 Warmenhuizen
5 Wesley Vork	11 Warmenhuizen	4,3610	Jari Dekker	12 Warmenhuizen
6 Wietse Groot	11 Warmenhuizen	11	Youri Danenberg	11 Warmenhuizen

Meisjes 11-12 jaar

PI Naam	Lft Woonplaats	Tijd PI	Naam	Lft Woonplaats
1 Eva Rozendaal	12 Warmenhuizen	4,068	Lynn Glas	12 Warmenhuizen
2 Jolijn Prins	12 Warmenhuizen	4,079	Britt Rozendaal	11 Warmenhuizen
3 Laura Boekel	11 Tuitjenhorn	4,2110	Lian Jongejan	12 Warmenhuizen
4 Sophie Aubrun	11 Enigenburg	4,4011	Linda Hurkmans	12 Tuitjenhorn
5 Hester de Goede	12 Warmenhuizen	4,4412	Merel Stammis	11 Warmenhuizen
6 Laurence Aubrun	12 Enigenburg	13	Risha de Vos	11 Egmond a/d Hoef
7 Lies Beers	11 Tuitjenhorn	14	Gelina de Vos	11 Egmond a/d Hoef

Jongens 13-15 jaar

PI Naam	Lft Woonplaats	Tijd PI	Naam	Lft Woonplaats	Tijd
1 Nico Kraaijer	15 Zaandijk	6,57			
2 Rob ter Burg	14 Julianadorp	7,016	Joeri Slagter	14 Schagen	7,50
3 Hugo Vader	15 Warmenhuizen	7,187	Chris van Henebergen	13 Ijmuiden	8,00
4 Erik Tesselaar	15 Sint Maarten	7,188	Tijs Hofmann	15 Tuitjenhorn	8,10
5 Tony van Diepen	13 Heerhugowaard	7,479	Rick Groen	13 Warmenhuizen	8,20

Meisjes 13-15 jaar

PI Naam	Lft Woonplaats	Tijd	Naam	Lft Woonplaats	Tijd
1 Lisa Verblaauw	14 Wieringerwerf	8,48			
2 Tineke Ruijter	14 Warmenhuizen	8,486	Janine van Baar	13 Warmenhuizen	10,20
3 Robyn Tesselaar	13 Warmenhuizen	9,197	Lonneke Rademakers	13 Tuitjenhorn	10,30
4 Kiki Klaver	13 Warmenhuizen	9,218	Maghlira Klaver	13 Waarland	10,40
5 Laura van Baar	15 Warmenhuizen	10,099	Jaike Berkhout	15 Warmenhuizen	10,50

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Markelo !

**We gaan van vrijdagavond 16 t/m zondagmiddag 18 april 2010
naar Groepsaccomodatie De Langenberg, Markelo.**

**Wil je nu al meer informatie over de groepsaccomodatie kijk dan op de
website: www.delangenberg.nl**

**Alle senior/masters NOVA-leden mogen mee, zowel de hardlopers als
Start/to/runners als de Sportief-en Nordic wandelaars en de donateurs.**

De kosten zijn € 75 per persoon.

Inbegrepen:

- **2 overnachtingen**
- **2x ontbijt / brunch**
- **diner op zaterdag**
- **soep en broodjes op zondag**
- **koffie, thee (en de rest....., zoals bier, wijn, fris.)**
- **tussendoortjes**
- **fietsuur**
- **koffie met gebak onderweg (tijdens de fietstocht)**
- **bijdrage in de reiskosten**

Programma:

**De hardlopers trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de
sportief- en nordic-wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de
zaterdag- en zondagmorgen)**

**Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-activiteit
wordt verzorgd door de winnaars van vorig jaar.**

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op.

**Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-
393338) ;**

e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl

**(Bankrekening
3585.61.000)**

✂-----

**Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 16 t/m 18 april
2010 naar Markelo**

Naam / Namen

Telefoonnummer _____ E-mail-
adres _____

gaat / gaan mee.

Op de fiets naar Markelo? Ja / Nee

Wil-kan naar Markelo rijden? Ja /

Nee

Hierbij stuur ik foto's die ik heb gemaakt van de deelnemers van de jeugdkampioenschap 2009. Misschien is het leuk om deze in de Novakrant te vermelden met de volgende link (waar de mensen nog veel meer foto's van de jeugdclubkampioenschap kunnen bekijken).

<http://picasaweb.google.nl/avnova54/ClubKampioenschappenJeugd#slideshow/537621879002466445>

0

Groetjes Tonja



Wandelreis Nationale parken West Coast USA

Woensdag 26 augustus vertrek. Het had nogal wat voeten in de aarde, een week eerder had mijn moeder weer een hersenbloeding gehad, haar toestand was wel ernstig, maar stabiel. Op zaterdag 22 augustus in overleg met artsen en familie besloten: We gaan!

Piet Meijer brengt ons naar Schiphol, de formaliteiten verlopen voorspoedig, al snel zaten we aan de koffie. Via Frankfurt naar San Francisco gevlogen. Tijdsverschil is 9 uur. Auto opgehaald en na 24 uur geen bed te hebben gezien snel slapen.

De volgende dag door San Francisco gereden, en over de Golden Gate Bridge. Fantastisch wat een mooi gezicht die brug over de baai tegen de skyline van de stad en Alcatraz op veilige afstand. We vervolgen de weg naar Yosemite NP. Prachtige uitzichten onderweg. Vlak voor de lodge vernemen we dat we niet verder kunnen i.v.m. een bosbrand. Dit betekende 2 ½ uur omrijden. Balen, maar het is niet anders. Later zouden we vernemen dat op hetzelfde moment de bosbranden in Schoorl woedden. We krijgen een heel ruime kamer + jaccuzzi !

De volgende dag de eerste wandeldag in Yosemite NP. Heerlijk. Auto's worden verzameld op een parkeerplaats, met de bus verder naar het Visitercentrum. Helaas, we vergeten onze nieuwe fotocamera mee te nemen uit de bus. Binnen 2 minuten weer terug, maar de camera was verdwenen en niet afgegeven aan de chauffeur.... Dit betekende aangifte doen bij zowel politie als het visitercentrum. Bovendien waren we de foto's kwijt van de 1^e twee dagen. Na een paar uur de knop omgezet en zijn we op pad gegaan. Wat opvalt is de prachtige omgeving, vooral vulkanen, mooie vegetatie en meertjes. De watervallen echter waren drooggevallen. De volgende wandeldag gaan we met een bus richting één van de hoogste punten in het park Glacier Point. Vandaar wandelen we terug naar de auto. Ruim 1100 hoogteverschil. Onderweg prachtige uitzichten. Op de terugweg naar de lodge komen we 15-20 brandweerwagens tegen, waterhelikopters vlogen af en aan. Soms zelfs file in de lucht. De brand was dus nog steeds niet in voldoende mate geblust.

Zondag 30 augustus naar Grant Grove Village, dit ligt in het Sequoia NP. Onderweg veel fruit en wijnplantages. Door het hele gebied loopt een irrigatiekanaal. We wilden nog even een bezoek brengen aan Squaw Valley, waar in 1960 de Olympische Spelen werden gehouden. In een poep en een zucht waren we door het plaatsje heen, niets meer van de O.Spielen meer te zien. Krabbendam is er een wereldstad bij. We overnachten in een geweldig mooie lodge, midden in de natuur. Wandelschoenen aan en op zoek naar de op 2 na grootste boom ter wereld. Boom is 90 m hoog en in de 3^e eeuw na Christus ontstaan, is nog een jonkie want ze kunnen wel 3000 jaar oud worden. De volgende dag weer gewandeld, de Redwood Mountain Grove trail. Een echt sequoiabos. Water en eten mee, we gaan op pad. Het is er niet druk, we ontmoeten nog 1 stel en daar bleef het bij. Meestal loopt Peter voorop, zo ook vandaag. Op een gegeven moment komt hij weer teruglopen, wijst dat we terug moeten gaan en fluistert *zwarte beer op het pad*. Even later horen we nog meer gerommel in het bos. We besluiten om toch maar door te lopen, Peter had z'n hardloopfluitje bij zich en ik zing ruim 33 coupletten Potjes met vet.... We voelden ons toch niet prettig en zijn na een halfuur toch maar omgekeerd. En aangezien beren het op je voedsel gemunt kunnen hebben durfden we ook niet te gaan eten. Halverwege de middag weer terug bij de auto, broodje eten en weer terug naar de Lodge. 's Avonds nog een bezoek gebracht aan een openluchttheater, een birdspecialist gaf bij een kampvuur uitleg over de vogelstand in het NP. Na een lange autorit bereiken we de volgende dag Las Vegas. We hadden er geen hoge pet van op, geef ons maar een NP waar we lekker kunnen wandelen. En toch, het was fantastisch op de Strip, we hebben genoten van alle pracht en praal. Het volgende NP is Zion, we verblijven weer in een prachtige lodge, met uitzicht op de fraaie rode bergen. 's Middags nog lekker een wandeling gemaakt en het visitorcentrum bezocht, prachtig. In Zion mogen geen auto's, maar men heeft een prima bussysteem. Er zijn op korte afstand van elkaar haltes, waar vervolgens trials starten. Dit hebben we dan ook gedaan. Weer prachtige uitzichten, inclusief watervalletjes en prachtige bloemen en struiken. Tot nu toe hebben we steeds heel mooi weer gehad, en vanmiddag steekt een onweer op. Zet echter geen zoden aan de dijk, wat regen betreft.

Vrijdag 4 september, we vertrekken uit Zion, óp naar Bryce Canyon. De verwachtingen zijn hoog gespannen, want volgens de verhalen is dit het mooiste park van de USA. Onderweg koffie gedronken bij een boertje, mét Dutch Applepy. Heerlijk. Eenmaal in de lodge bij Bryce Canyon een bezoek gebracht aan het visitorcentrum, film bekeken van de canyon. De verwachtingen worden naar boven bijgesteld. Met de auto nog snel even naar een uitkijkpunt. Je weet niet wat je ziet, een soort van amphitheater van rood, zacht steen. En dat in een ondergaande zon. Fantastisch! De volgende dag maken we een wandeling door de Canyon. Adembenemend mooi! Na de wandeling nog met de auto langs een aantal mooie viewpoints. Peter loopt nog van het ene naar het andere viewpoint en ziet een heel koppel Bold eagles. Indrukwekkend. 's Avonds een Western Fun Dinner Show meegemaakt.

Echt toeristisch, maar daardoor juist zo leuk. Cowboys van onze leeftijd met muziek uit de jaren 60, wat wil je nog meer...

De volgende dag heel vroeg nog even terug naar de canyon voor de Sunrise. Weer geweldig. Auto gepakt en op weg naar Capitol Reef. Onderweg weer fantastische vergezichten. Ook nog een trail gelopen van 3 uur, die uitkwam bij een indrukwekkende waterval. Nog bijna op een ratelslang getrapt.... Vlak voor de eindbestemming van vandaag ontvangen wij een sms, en dat was bijzonder omdat wij met de mobiele telefoon over het algemeen geen verbinding hadden. In het bericht stond dat wij z.s.m. contact op moesten nemen met mijn broer i.v.m. de verslechterde toestand van mijn moeder. Die nacht is zij overleden, en dan voel je je in dat verre Amerika wel heel ver weg.....

Alle lof voor de SOS alarmcentrale, we waren binnen 24 uur terug in Nederland. Als men ons vraagt hoe de reis naar de USA was is steevast het antwoord *het waren 10 fantastische dagen!* Het goeie gevoel was echter snel voorbij.

Langs deze weg willen wij iedereen, die hun medeleven hebben betuigd in welke vorm dan ook, bedanken. Het is goed te merken dat er mensen zijn die aan je denken en je een hart onder de riem steken!

De reis naar de USA maken we hoe dan ook nog af, de vraag is alleen wanneer.....

Marian (en Peter natuurlijk)

Coopertest 2009

	22 oktober 2009	afstand
1	Matthijs de Groot	3.034
2	Ad Ligthart	2.880
3	Peter Robert	2.808
4	Niels Dekker	2.805
5	Rinus Molenaar	2.570
6	Piet Stuyt	2.540
7	Rick Krook	2.500
8	Haico Loyenga	2.495
9	Dorien Dapper	2.460
10	Annemiek Dapper	2.445
11	Margret de Boer	2.435
12	Betsy Groen	2.418
13	Nel Meijer	2.410

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

Jammer dat er tijdens de Coopertest te weinig deelnemers waren, misschien had het te maken met de herfstvakantie. Maar wat wel opvalt dat er op donderdag minder atleten komen, dan in het verleden.

Laat de trainer niet in de steek, deze stelt ook zijn vrije tijd beschikbaar, voor iedereen is het leuker als er meer atleten zijn. Voor de atleet om zijn prestaties te meten met andere deelnemers, en voor de trainer om de progressie te zien, die zijn pupillen maken.

AAN DE KOOL

De koolcampagne is weer van start, en dan gaan we weer denken, hoe eten we die kool die hier in overvloed staat op de akkers op een lekkere manier!!!!

Ik heb laatst rode kool gegeten en ook zelf gemaakt op een andere manier dan ik gewend was, en het verbaasde mij dat het zo lekker kon zijn.

Dus leef je uit op dit heerlijke recept van rode kool

Wat heb je nodig:

- 1 rode kool raspen,(nerven niet gebruiken) en 2 minuten even koken. Laat de kool op het vergiet uitlekken.
- 2 laurier blaadjes
- 4 kruidnagels
- 10 jeneverbessen.
- 2 kaneelstokjes.
- 1 grote ui gesnipperd
- 4 appels
- Vanille stokje of zakje vanille suiker
- 25 gr. Suiker
- Halve dl. Rode wijnazijn.
- Half takje tijm
- Half takje rozemarijn
- 75 gram boter
- 2 steranijs
- Peper en zout.



De boter smoren in een flinke pan, appels er bovenop. Daarna de kruiden. En dan de rode kool.

Minimaal 2 uur sudderen, zo nu en dan even omscheppen. Een klein minpuntje, voordat je het op tafel zet vis je nog even alle kruiden eruit.

Eet smakelijk,
groet Margret.

Zoveel nieuwe leden deze keer, we vermelden ze daarom maar apart.

We wensen jullie veel plezier bij onze vereniging!!!

Caro Ridder

Ward Saers

Mark Zwaan

Ian Smit

Thijmen Smit

Sarah Stoop

Epke Storm

Annabel Strijbis

Carmen Tinebra

Iris van der Velden

Stan van der Velden

Mick van der Velden

Lars Verkamman

Martijn Volkerijk

Stan de Vries

Ivar de Vries

Esther Spruit

Job Saers

Milan Aarssen

Max Beemsterboer

Lars Berkhout

Merel Berkhout

Isabelle Brus

Jan Dekker

Youri Dekker

Lars van Donselaar

Lisette Doodeman

Lance Goudsblom

Wouter de Gruij

Daan Hellenkamp

Moos van den Hoek

Mike Jaski

Stijn Kruijer

Mireille Ligthart

Derk Paarlberg

Erik Rademakers

Britt Wijnker

Fleur Woldendorp

Maaïke Zutt-Bruin

Sam Goudsblom

Jeroen Volkerijk

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Lola Bronk.
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
11 jaar, Alkmaar.
3. Op welke school zit je?
Sint Barbara.
4. Wat wil je later worden?
Binnehuus architect.
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
In januari een jaar, het hardlopen.
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Maaike en Ilse, ze zijn altijd blij.
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
het hardlopen
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
geen idee
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Raura Boekel
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
tv makelaar en Zack & Cody
11. Wat is je mooiste CD?
Anak en mama mia
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Shrek the third
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
De Olijke Tweeling, het zijn gewoon leuke ↑ boeken
14. Heb je nog meer hobby's?
piano spelen en schaatsen
15. Waar heb je een grote hekel aan?
pesten en alles wat daar bij
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Randi



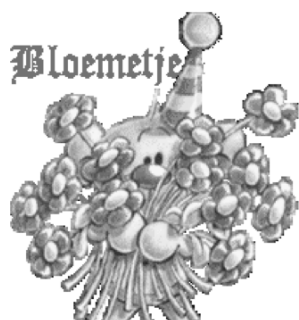
Van harte gefeliciteerd alle jarigen van November en December

November

2 Cristel Kütterink
3 Bryan Burger
4 Glenn Pronk
4 Ans Blekkenhorst
4 Laura Boekel
7 Daan Hellenkamp
7 Luca Rustenhoven
7 Deni van Schagen
8 Bas Groot
8 Eefje Dalenberg
9 Laurence Aubrun
10 Kiki Klaver
10 Ruud Dekker
11 Nick Vriendjes
12 Niek Barsingerhorn
12 Ineke Bas
12 Marian Robert
12 Karin Kramer
14 Iris van der Velden
17 Theo de Nijs
18 Lola Pronk
19 Mike Wever
20 Xavier Albers
20 Sunni Groot
21 Rina Smit
23 Ellen Marnette-Bij
23 Jurjen Sigurdarson
25 Jolijn Prins
26 Tessa Stammes
27 Luuk Dekker
29 Corina Danenberg

December

1 Willem Schoone
2 Hannah de Waard
4 Jolanda Dekker
5 Amber Hurkmans
5 Els Rijkeboer
5 Jesper Zutt
6 Carol Rademakers
7 Chris Karsten
8 Maurice Knijnsberg
8 Annemiek van der Stoop
9 Rob Duvivier
10 Joep Bruin
11 Ida Dekker-Smit
11 Carlien Wabeke
14 Sam Goudsblom
16 Louis Suiker
16 Maria Bosch-Schut
18 Niels Goudsblom
18 Mitchell Groen
19 Hanny Blankendaal
25 Carmen Tinebra
27 Ria Henselmans
28 Miles Vork
30 Nel de Jong



Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2009-2010

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 11 "wedstrijden". De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 6 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen!

- | | |
|---------------|--|
| 18 okt 2009 | Kermisloop in Petten, afstand ongeveer 1km. De start is om 11.05 uur. |
| 1 nov 2009 | Boerenkoolloop bij AV NOVA: 4,3 km start om 11.05 uur en 1,5 km start om 11.10 uur . Info op www.avnova.nl |
| 14 nov 2009 | Cross bij AV NOVA. Aanvang 13.00 uur. Je moet je wel vóór 7 november inschrijven door een mailtje te sturen met je naam en geboorte jaar naar nelina@kpnplanet.nl . Info op www.avnova.nl voor het definitieve chronoloog (na 9 november). |
| 29 nov 2009 | Schepers Keuken Cross bij av Dokev te Anna Paulowna. Afstand is 1,2 km en de start is om 10.15 uur. Ook is er een afstand van 2,5 km, waarvan de start om 10.30 uur is. |
| 13 dec 2009 | Organiseert AV NOVA een rondje baan. Het rondje en de afstanden worden nog nader bepaald. Het startschot is om 10.30 uur voor de pupillen en de junioren. |
| 20 dec 2009 | De bosloop van AV NOVA bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km en de start is om 10.40 uur. Ook is er een 5 km en die gaat om 10.35 uur van start. |
| 3 jan 2010 | We houden weer een rondje Nova baan, dus lekker thuis. De afstand wordt nog nader bekend gemaakt, maar de start is wederom om 10.30 uur. |
| 17 jan 2010 | Voor de 2 ^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur. |
| 14 febr. 2010 | De Groet Uit Schoorl Scholierenloop. Je loopt met je school, maar toch telt hij mee voor de wintercompetitie. De afstand is 1,2 km. |
| 7 maart 2010 | We houden een ontbijtloop thuis op de Novabaan, alleen voor leden van AV NOVA. Aanvang van de loop is om 9.30 uur en daarna gaan we met z'n allen ontbijten (wel van te voren aanmelden svp). We zouden het erg leuk vinden als de deelnemers in pyjama aan de start verschijnen. |
| 28 maart 2010 | De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op www.avnova.nl . |

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas). Vooral belangrijk voor de kermisloop in Petten (18 okt), de Schepers Keuken Cross (28 nov) en de boslopen op 20 dec en 17 jan. Er moet ook in een Nova-shirt gelopen worden. We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie



2009-2010 GAAT DOOR !!

De komende winter is er, in tegenstelling tot eerder berichten, gelukkig toch een crosscompetitie voor de jeugd uit de regio's 1, 3 en 4 van de K.N.A.U. (zelfde regio's als de pupillencompetitie)
Er zijn 3 voorwedstrijden 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.

Voor welke categorieën; Alle pupillen, alle junioren.

De mini pupillen (geboren na 2002) mogen buiten mededinging mee lopen.

Pupillen C	(2002)	Junioren D	(1998/1997)
Pupillen B	(2001)	Junioren C	(1996/1995)
Pupillen A1	(2000)	Junioren B	(1994/1993)
Pupillen A2	(1999)	Junioren A	(1992/1991)

Waar en wanneer:

1e wedstrijd	28 november	2009	AV NOVA	Warmenhuizen
2e wedstrijd	9 januari	2010	DOKEV	Anna Paulowna
3e wedstrijd	13 februari	2010	AV Castricum	Castricum
finale wedstrijd	20 maart	2010	AV Wieringermeer	Wieringerwerf

Wil je meedoen?

Geef je dan **voor 21 november** op door een mail te sturen naar Cor Wabeke: coryvo@quicknet.nl

Als je geen mail hebt dan graag telefonisch, tel. 0226-395688.

Geef in je bericht s.v.p. aan wat je geboortedatum is en aan welke wedstrijden je mee wilt doen.

Als je je opgeeft voor 3 wedstrijden in de voorronden, tellen de 2 beste resultaten mee voor een eventuele finaleplaats. Je moet in ieder geval 2 wedstrijden meedoen om je te kunnen plaatsen.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je onverwacht niet kunt terwijl je je wel had opgegeven, geef dit dan uiterlijk 1 week voor de wedstrijd door aan Cor Wabeke. Als je je later afmeldt, berekenen wij de inschrijfkosten door, tenzij er sprake is van overmacht of ziek en zeer, uiteraard.

Na opgave worden de chronoloog en andere nuttige informatie op tijd doorgegeven.

Voor de finale van 20 maart komen alleen de geplaatste kinderen in aanmerking. Zij ontvangen apart een uitnodiging.

Het zou toch leuk zijn als NOVA met veel jeugd meedoet aan de crosscompetitie 2009-2010.

DUS:

GEEF JE OP !!!

Namens de jeugdcommissie
C.Wabeke

Evenementenkalender

De wintercompetitie van Nova ging in Petten met veel animo van start. Dat belooft wat voor de volgende wedstrijden van onze competitie. Er zitten in elk geval prachtige wedstrijden tussen, dus hou de agenda en www.avnova.nl goed in de gaten. Met de koolcampagne begint de tijd om crosswedstrijdjes te lopen. Zeker in West Friesland kan je deze tijd van het jaar volop aan de bak in de zwarte klei. Nu kan je jezelf uitleven onder de zwaarste omstandigheden van het seizoen. Door de wind en regen, modder, kuilen en heuvel voldaan naar de eindstreep. Een prachtige cross is de Dijkgatboscross. Het is niet voor niets een gat, dus je moet er wel even voor op weg. Het parcours is echter zeer aantrekkelijk. Het is heel gevarieerd, door het steeds mooier wordende bos ga je door een dikke laag bladeren en buitenom loop je over de weilanden. Door het Roele-crosscircuit is er altijd geheid veel deelname.



Erg gezellig is altijd de Eindejaarsdijkenloop van Aarstwoud. Een goede keuze van de commissie van de wintercompetitie! Wel ga je in Aarstwoud een flink stuk over de weidse landerijen, maar dan ben je er ook lekker even uit en kan je later met echte trek aan de olieballen. Wanneer je niet van de klei houdt dan kan je op 20 december terecht bij onze eigen Nova bosloop in Schoorl. Daar loop je lekker beschut over de schelpenpaden en het zand.

November

- 01-11 Warmenhuizen-Tuitjenhorn Nova o.a. 10 en 21 km Vezet Boerenkoolloop
- 08-11 AC Waterland Landsmeer Twiskemolenloop
- 08-11 Loopgroep Hoorn, Hoorn, Frits van der Werff Eenhoornloop 5, 10, 16,1 en 21,1 km
- 08-11 AV Wieringermeer, Wieringerwerf Dijkgatboscross, 6 en 10 km. R de Vriescross
- 08-11 Bosloop STG Schoorl, Schoorl, 4 en 10,5 km
- 14-11 AV Nova organiseert op 14 november 2009 een cross voor de jeugd op en rond de eigen accommodatie. Dit omdat de cross competitie dit jaar waarschijnlijk niet doorgaat. Verenigingen in de buurt hebben ook een uitnodiging ontvangen en zijn van harte welkom.
- 15-11 Molenloop Edam **Wintercompetitie Nova**
- 22-11 SAV-cross Grootebroek. O.a. 5,4 en 8,2 km R de Vriescross
- 28-11 De eerste wedstrijd voor Poule Noord van de crosscompetitie (daar hoort Nova bij) wordt op 28 november georganiseerd door AV Nova.
- 29-11 Keukencross Anna Paulowna 9,5 km en 5,5 km **Wintercompetitie Nova**

December

- 06-12 Beverwijk DEM Duinloop, 10 km DEM Duinloop, Beverwijk. Organisatie: AV DEM. Start 10.30 uur. Info: 06 42241982
- 06-12 Robbenoordbosloop Wieringermeer Diverse afstanden
- 06-12 Helderse duincross, Den Helder, Sportpark De Streepjesberg, 5,8 en 10 km, R de Vriescross
- 12-12 Egmond-Binnen Le Champion Midwinterduinloop start 10:30 uur. 4, 7,6 of 16,8 km
- 13-12 St. Georgecross Spierdijk, AV Hera, 3,6, 4,2 en 8,2 km Info 0229-561986 R de Vriescross
- 13-12 Start om 10.30 uur bij het Klimduin in het centrum van Schoorl. **Wintercompetitie Nova**
- 20-12 Schoorl Nova Bosloop in de duinen van Schoorl. Voor de jeugd is er een 1,5km. Verder is er een 5 km en een 12 km wedstrijd. De 12 km kan ook gewandeld worden.
- 20-12 Texel Winterbos- en duincross www.avtexel.net
- 26-12 Spanbroek AV Hera Kerstcross Opmeer O.a. 5 en 10 km www.kerstcross.nl
- 31-12 Aarstwoud Oudejaarsdijkenloop AGSV: 4+8 km (11.00u) **Wintercompetitie Nova**

Januari en later

- 09-01 Cross competitie poule Noord Anna Paulowna (AV Dokev)
- 10-01 Halve van Egmond, Le Champion, 10,25 km en halve marathon
- 13-02 Cross competitie poule Noord Castricum.
- 14-02 Safari Groet uit Schoorlrun Nova. O.a. 10, 21 en 30 km. **Wintercompetitie Nova**
- 13-03 Nova Ontbijtloop Warmenhuizen organisatie WC-commissie. Start 09:00 5 en 9,2 km uur. Na afloop ontbijten. **Wintercompetitie Nova**
- 20-03 Finale Cross competitie poule Noord AV Wieringermeer
- 29-03 Nova Clubcross. Afstanden 6 en 9 km Nova wintercompetitie.