

## In de Noviteit van September/Oktober 2016

Nova's Giganten:  
*“Met een ijsje de vakantie ingaan”*

*“Mentale kracht &  
Olympisch gedachtegoed”*  
Ruud Doodeman

Jeugdportret

*“Hugo Deuling”*

*Foto's Stratenloop Tuitjenhorn*  
Piet de Waard

Toppers van Toen

*“Trine Hattestad”*



# Inhoudsopgave

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

## *Vaste Rubrieken*

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtsjes	10
Lars Dignum "Nova's Giganten"	12
Pietpraat	17
Ruud Doodeman "Mentale kracht & Olympisch gedachtegoed"	19
Toppers van Toen "Trine Hattestad"	20
Jong blauw news 5	22
Verjaardagen	34
Jeugdportret "Hugo Deuling"	31
Prikbord "Gevonden voorwerpen"	41
Evenementenkalender	42

## *Verder in deze Noviteit*

Baanrecords	13
Foto's Stratenloop Tuitjenhorn	14
Wandel Zomerstop	25
Nova-Kompas Wandeltocht	28
20 jarig bestaan Sportief Wandel en Nordic-afdeling van Nova in 2017	32
Koken met Nel	34
Wintersport 2017	36
Hardloopcompetitie 2016-2017	39
Kleurplaat	40

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Piet Meijer	p-meijer01@planet.nl	0226 39 0819	Voorzitter
Sylvia Groen	sylvia.groen@quicknet.nl	0226 39 0290	Secretaris
Carlo de Moel	carlodemoel@quicknet.nl	0226 72 0115	Penningmst
Nelina Bruin	nelina@kpnplanet.nl	0226 39 2209	
Petra Taams	petrataams@yahoo.com		
René de Nijs	rars.de.nijs@planet.nl	0226 39 3661	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	
Erik Tesselaar	erik.tesselaar@quicknet.nl	06-4253 1821	
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

Maandag	Vertrek bij Zandspoor	Trainer
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	<b>Novabaan</b>	
18.00 tot 19.00	Junioren 1	Lars Dignum
19.00 tot 20.30	Clubavond	Verschillende trainers
Dinsdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Woensdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Start to Run	Frans Kauffman
	Senioren/masters	
19.00 tot 20.00	NovaFit	Deni van Schagen
Donderdag	Novabaan	Trainers
17.00 tot 18.00	Mini p. en C pupillen	Sara Prins
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Lars Dignum
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Linda Hurkmans
18.30 tot 19.30	Pupillen A2	Kiki Klaver
18.15 tot 19.15	G atleten	Lars Dignum
19.00 tot 20.00	Junioren 2	Carol Rademakers
19.00 tot 20.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 20.30	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Zaterdag	Vertrek bij Zandspoor	Trainers
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Z, John Vader
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
15.00 tot 16.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag	Novabaan	Trainers
10.00 tot 12.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
10.00 tot 11.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b>	
09.00 tot 10.30	Start to Run	Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 39 4278	Kiki Klaver	06 2164 7074
Mark Dekker	0226 39 5238	Jorg Ootjers	06 1090 3088
Lars Dignum	06 1434 7341	Carol Rademaker	0226 39 3603
Rob Duvivier	0226 39 5543	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Linda Hurkmans	06 2364 5244	Deni van Schagen	06 2134 0092
Jan Karsten	0226 39 2029	Maaïke Tesselaar	06 2221 7397
Frans Kauffman	0226 39 3426	Ingmar Zondervan	0226 39 1994

# Informatie

## Contributie

> Voor de actuele contributie raadpleeg de website van NOVA [www.avnova.nl/lidmaatschap](http://www.avnova.nl/lidmaatschap)

Pupillen	€ 85,00 per jaar
Junioren	€ 95,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie € 115,00
Senioren/Masters	€ 115,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie € 140,00
Sportief wandelen	€ 80,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Noviteit)

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, drie maanden van te voren bij Marian Robert: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl)

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2015 tot 31-10-2016

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2009 en later	Junior C	2002-2001
Pupil C	2008	Junior B	2000-1999
Pupil B	2007	Junior A	1998-1997
Pupil A1	2006	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2005	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2004-2003	Masters 40	30-44 jaar

De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc

## Diverse commissies

### Jeugdcommissie

Cor Wabeke	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Luc Rademakers	<a href="mailto:lucrademakers@quicknet.nl">lucrademakers@quicknet.nl</a>	0226 39 3603
Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Roos Nannes	<a href="mailto:nannes@quicknet.nl">nannes@quicknet.nl</a>	0226 39 5489
Mark Dekker	<a href="mailto:m.dekker@bejo.nl">m.dekker@bejo.nl</a>	0226 39 5238
Nelina Bruin	<a href="mailto:nelina@kpnplanet.nl">nelina@kpnplanet.nl</a>	0226 39 2209

### Kantine commissie

Nel Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Riet Pronk	<a href="mailto:riet.hip@quicknet.nl">riet.hip@quicknet.nl</a>	0226 39 2440
Rina Krom	<a href="mailto:fckrom@quicknet.nl">fckrom@quicknet.nl</a>	0226 39 3732
Louis Suiker	<a href="mailto:lenl.suiker1@quicknet.nl">lenl.suiker1@quicknet.nl</a>	0226-39 2577
Erik Tesselaar	<a href="mailto:erik.tesselaar@quicknet.nl">erik.tesselaar@quicknet.nl</a>	06 4253 1821

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226 39 0819
Piet Stuyt	<a href="mailto:p.stuyt@quicknet.nl">p.stuyt@quicknet.nl</a>	0226 39 3177

### Baanwedstrijden commissie

Matthijs de Groot	<a href="mailto:t_ice79@hotmail.com">t_ice79@hotmail.com</a>	06 4125 1349
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	0226 39 4974
Jesse Smit	<a href="mailto:jesse_s-m-i-t@hotmail.com">jesse_s-m-i-t@hotmail.com</a>	0226 39 4378
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Sponsorcommissie

Jos Hoogeboom	<a href="mailto:jpf.hoogeboom@quicknet.nl">jpf.hoogeboom@quicknet.nl</a>	0226 72 3039
Frans Kroes	<a href="mailto:kroes23@hotmail.com">kroes23@hotmail.com</a>	0224 56 3976
Yvonne Louter	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Chantal Kuys	-	-

### Onderhoud Website

Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367
---------------	--	--------------

# Redactioneel

We hopen dat iedereen even heerlijk heeft kunnen uitbuiken op de camping, op het strand, op de kermis of ergens anders deze zomer. En ook al hebben we hopelijk nog een aantal zomerse weken voor ons, het najaar staat nu toch echt voor de deur. Maar, elk nadeel heeft zijn voordeel en in dit geval is dat er weer heel veel mooie dingen staan te gebeuren.

De trainingen op de baan zijn weer begonnen; een heel aantal atleten zet de puntjes op de 'i' voor de finale van de competitie; de jeugd heeft de eerste wedstrijd van hun hardloopcompetitie er al op zitten en over een paar weken is er ook nog de NOVA Kompas wandeltocht.

In de zomer zelf werden ook weer mooie prestaties neergezet door verschillende NOVA-atleten. Wellicht de meest bijzondere uitdaging op sportief gebied wordt op dit moment aangegaan door Eline Rampen en Suzan Nieman. De twee vriendinnen lopen deze week in zeven etappes van Zuid-Duitsland naar Noord-Italië in de Transalpine-Run. Dat is te vergelijken met zeven marathons achter elkaar, maar dan over steile bergpaden...

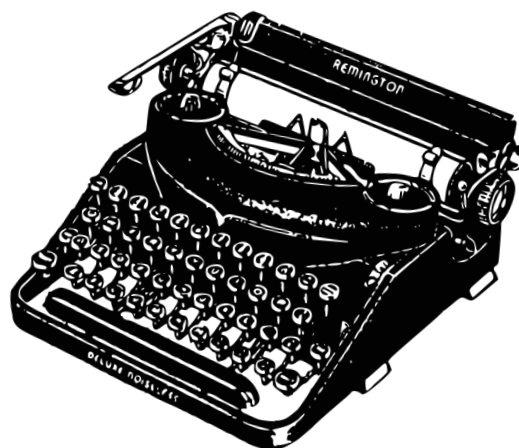
In dit nummer van de Noviteit kun je nog veel meer lezen over de belevenissen van verschillende leden. We hebben ook weer een mooie bijdrage van Piet van der Welle. Deze is geschreven vlak voordat

hij werd getroffen door een longembolie. Piet is inmiddels weer thuis, maar hij moet het de komende tijd uiteraard wel rustig aan doen. Heel veel beterschap, Piet!

En dan nog nieuws van de redactie zelf. Luc Karsten, de nieuwe drijvende kracht achter de mooie nieuwe vormgeving van de Noviteit gaat ons helaas verlaten. Luc vertrekt voor zijn studie naar Den Haag en is daardoor helaas niet meer in de gelegenheid om het clubblad vorm te geven. We willen hem bedanken voor zijn harde werk en hopen zijn goede werk voort te kunnen zetten. Succes met je studie, Luc!

We wensen je veel leesplezier!

Martijn Jorritsma



---

## De Novaredactie

[novakrant@hotmail.com](mailto:novakrant@hotmail.com)

Nel Meijer	<a href="mailto:p-meijer01@planet.nl">p-meijer01@planet.nl</a>	0226-39 0819
Martijn Jorritsma	<a href="mailto:martijnjorritsma@gmail.com">martijnjorritsma@gmail.com</a>	
Margret de Boer	Dergmeerweg 41, Warmenhuizen	0226-39 3709
Elles de Groot	<a href="mailto:weidemolen20@outlook.com">weidemolen20@outlook.com</a>	
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42, Schagen	0224-72 2046
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a, Eenigenburg	0226 39 0554
Ruud Doodeman	<a href="mailto:ruud.doodeman@quicknet.nl">ruud.doodeman@quicknet.nl</a>	0226-39 4353

---

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







# Van de Voorzitter

## *EK Amsterdam*

Zoals in de vorige Noviteit al was aangekondigd hebben op 9 juli een groep van 20 vrijwilligers en ereleden gezamenlijk een bezoek gebracht aan het EK in Amsterdam, we vertrokken om 17.00 uur met de bus vanaf de Novabaan, het was een leuke avond met veel sportieve hoogtepunten, we hadden een mooie plek in het stadion waar de hele club bij elkaar kon plaatsnemen.

De zitplaatsen waren niet ideaal, vooral voor mensen met wat langere benen, maar dat mocht de pret niet drukken. De Nova vlag werd aan de boarding geknoopt en het feest kon beginnen, en het werd een feest, een geweldige sfeer in het stadion en mooie wedstrijden, er was geen moment waarop er niets te zien was, ook zagen we enkele Nova leden actief in het stadion, niet in wedstrijdverband maar als vrijwilligers, zo zagen we Hugo, Bram, Jesse, David en Tijs, allemaal gestoken in fraaie EK kleding. Al met al een geslaagde activiteit, wellicht kunnen we volgend jaar met de jeugd per bus naar de NK we gaan er in ieder geval met de jeugdcommissie over in conclaaf. Liza heeft ondertussen ook haar gouden medaille ontvangen van de organisatie voor het maken van het ontwerp.

## *Huur gemeente Schagen*

Na een periode van enkele jaren is er eindelijk een definitief huurcontract met de gemeente Schagen ondertekent, voor de komende 3 jaar weten we waar we aan toe zijn, daarna vind er een evaluatie plaats.

De huur blijft ongeveer gelijk, maar er wordt een solidariteitsbijdrage in rekening gebracht die bestemd is voor het groot onderhoud en renovatie van alle sportaccommodaties in de gemeente Schagen.

In grote lijnen komt het er op neer dat Nova in 2016 circa € 5000,00 moet bijdragen, in 2017 circa € 10.000,00 en in 2018 circa € 15.000,00. De contributie is per 2016 en 2017 al verhoogd en zal vermoedelijk nog een keer aangepast moeten worden om deze solidariteitsbijdrage te kunnen opbrengen.

Nu alles definitief is kunnen de penningmeesters aan het begroten slaan en heeft het bestuur van de stichting na een druk jaar weer even rust.



## *Klusploeg*

De klusploeg is eens in de twee weken op dinsdagmorgen actief, er worden diverse klussen uitgevoerd zoals:

- *Het onderhoud van het groen, snoeien schoffelen enz.*
- *Het gebouw wordt opgeruimd en schoon gemaakt.*
- *Eventuele kapotte dingen worden gerepareerd.*
- *Het terrein – parkeerplaats wordt opgeruimd*

Met name in het clubgebouw slingeren regelmatig spullen die niet zijn opgeruimd of afgevoerd, en worden er etenswaren in de koelkast achter gelaten die wij dan later (meestal bedorven) kunnen weggooien. Voor alle gebruikers, kijk even in het rond voor je weg gaat, zorg dat er geen glazen of kopjes op de tafels of aanrecht staan en laat geen etenswaren achter in de koelkast.

## *Zomer*

De vakanties zitten er weer op, tot voor een paar dagen geleden was de zomer van 2016 niet om over te roemen, de kermis met twee dagen regen (voor het derde jaar op rij) met slechts 7 echte zomerse dagen was het een mager jaar. Maar nu (24-8) wordt het opeens toch nog even warm, en het lijkt nog wel even zo te blijven ook, ik kan er in ieder geval ontzettend van genieten, de hele dag in korte broek, lekker buiten fietsen, lopen en zwemmen, ofwel iedere dag een klein triatlon voor zover het lichaam het toelaat, in ieder geval bewegen blijven is gezond.

Het nieuwe seizoen gaat weer beginnen voor iedereen een succesvol seizoen toegewenst.

De voorzitter,

Piet Meijer

# Rijpernieuwttjes

Bij het lezen van deze Noviteit van begin september 2016 is de zomervakantie voor de meeste mensen voorbij. Het gestructureerde leven heeft het overgenomen van een vrij leven met opstaan wanneer je wilt en, min of meer, doen wat je wilt.

Wij zijn half juli een kleine week in Nijmegen geweest. Daar was de 100ste Vierdaagse, een evenement met ruim 50.000 deelnemers. Ik deed mee aan de afstand, die speciaal voor deze editie weer van stal was gehaald, nl. de 55 km. Bij de inschrijving op maandag kwamen wij Jan Karsten tegen, die de 30 km ging wandelen. Dinsdag start dan het evenement en ik kan dan om 04.00 uur starten. Dat is heel vroeg en je wordt bij de start wakker gemaakt door hordes jonge mensen, die beschonken van de feesten de wandelaars aanmoedigen.

Het was behoorlijk warm de eerste twee dagen. Na ongeveer 30 km kreeg ik last van mijn rechterbeen. Heup, knie, ja eigenlijk mijn hele been begon op te spelen. Gelukkig strompelde ik langs een post van het Nederlandse leger met bedjes, waarop je gemasseerd kon worden. Maar voordat iemand een vinger uitstak, kreeg ik enorm op mijn lazer. Ik dronk tekort en gebruikte geen zout en zoet. Je spieren protesteren en ze hebben nog gelijk ook. Ik kreeg soep, een broodje worst en water met een zoutoplossing. Toen dat verorberd was, kreeg ik een stevige massage van een potige kerel. En ik moest beloven om beter op mezelf te passen. Dat heb ik vervolgens maar gedaan. De woensdag was de meest lastige dag wat betreft het weer. En dan is de laatste 10 km een bitter eind. Ik kwam behoorlijk uitgewoond aan de finish en heb mijn gebruikelijke bonus, een biertje, maar overgeslagen. Na een lange rust ging het weer wat beter.

Donderdag bij de Zevenheuvelen ging het prima. Wij liepen door een gezellig dorpje, waar alleen de 55 km doorheen liep. We werden onthaald met soep, snoep, veel leuke mensen en we kregen zelfs tweemaal een biertje te drinken. Ja, ik weet het, alcohol tijdens het wandelen is slecht voor je. Maar weigeren stond even niet in mijn woordenboek.

De vrijdag, de afsluiting, was een verhaal apart. Na 15 km begon het te regenen. Eerst schilde ik een half uur bij een bejaardenwoning. Vervolgens onder een viaduct, waar je op de trekking stond. Bij Grave stond ik een tijdje onder een tent en verderop onder het afdak van een viskraam. Na een zoute haring en een broodje haring wilde ik weer doorlopen. Ik spotte een winkel van Kruidvat en kreeg een paraplu cadeau. Ga maar lekker reclame maken, zei de verkoopster. Met soppende schoenen en natte sokken liep ik door Grave. Het stortregende werkelijk, het liep in stromen de heuvelachtige straten af. We liepen halverwege door een natuurgebied met onverharde paden. Overbodig om te zeggen, dat het een blubberig parcours werd. En er deden een aantal rolstoelers mee, die hadden het heel lastig. Over de helft werd het droog en zonnig en heb ik het rustig uitgelopen. Nog nooit zo laat gefinished, het was al kwart voor 6. Ik heb de Vierdaagse gelopen in een speciaal ontworpen T-shirt omdat wij (het bestuur van de Stichting Vrienden van Joseph) er een sponsortocht van hadden gemaakt. Dat heeft een bedrag opgeleverd, waarmee wij de projecten in Kenya verder ondersteunen. Begin augustus zijn wij op reis gegaan naar Macedonië. Het vliegtuig landde in Ohrid, dit is een stadje aan het meer van Ohrid. Het meer van Ohrid ligt voor het grootste gedeelte in Macedonië, maar ook in Albanië. Macedonië is een mooi land met een wat wisselend klimaat. Wij hadden vijf dagen prachtig weer, maar ook twee dagen met regen. Dat vond ik vreemd, want het land ligt boven Griekenland en dan verwacht je eigenlijk zon. Het zal met de bergen en het meer te maken hebben, vermoed ik. Met een busje maakten wij een reis rond het meer van Ohrid. Paspoort moest mee, want je komt Albanië niet zomaar binnen. Het was een leuke ervaring, want Albanië is toch wel wat bijzonder. Het is een arm land met veel land- en tuinbouw. De vrouwen zijn er aan het werk en de mannen zitten aan de koffie, kletsen wat of doen een spelletje.



Er bestonden in Albanië maar liefst 700.000 kleine en grote bunkers. Die werden dagelijks bemand om zichzelf te beschermen tegen de vijand, die nooit is gekomen. Het toerisme komt er heel langzaam op gang. In een klein dorpje aan het meer zagen wij een prachtige bed- en breakfast. De eigenares sprak heel goed Engels en dat zie/hoor je daar zelden. Het was een fantastische reis met mooie ervaringen. Wij gingen op eigen houtje een reis maken naar een bergdorpje, genaamd Vevcani. Met een taxi heen om een bron te bezoeken. Wij besloten om een wandeling te maken in de bergen. Dat deden wij op schoenen, totaal ongeschikt voor dat werk. Enorme fout om je wandelschoenen thuis te laten, dat gaat ons hopelijk niet meer gebeuren. Klimmen gaat dan nog wel, maar dalen is heel gevaarlijk.

Terug naar ons hotel gingen we met de bus voor minder dan €1,00. Het was in het algemeen een heel goedkoop land. Op een markt zaten wij op een regenachtige dag aan een halve liter bier voor exact €1,00. En

wij hebben er heel lekker gegeten. Je moet altijd voorzichtig zijn met raadgevingen, want ieder mens is anders, maar ik vind Macedonië een aanrader.

Terug thuis de schoonmaak- en verflussen opgepakt. Ook de groentetuin (biologisch) had onze aandacht nodig. Wel lekker hoor, die eigen geteelde groenten. En dan terug in het gareel. De hardlooprondte van Tuitjenhorn vereist de aandacht en de basisschool dient in gereedheid gemaakt te worden. De groep ingericht (groep 7) en alle verdere klussen.

Ik heb genoten van de Olympische Spelen. Wat heeft Nederland het geweldig gedaan. Ieder heeft zijn eigen favoriete sporter en sport, maar ik heb enorm genoten van de hand- en volleybal. Wat een prachtige prestatie van die meiden ook al is het jammer dat het net geen medaille werd.

Ik wens jullie allemaal een mooie nazomer toe en veel succes met alles wat jullie ondernemen.

De mazzel,  
Theo Tesselaar.

# NOVA's Giganten

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 tot en met 19:15 op donderdagavond. Deze week 3 stukjes. Ten eerste over onze eigen georganiseerde competitiewedstrijd. Ten tweede over de competitiewedstrijd bij AV DEM en ten slotte over een opbloeiende liefde tijdens de training.

Lars Dignum



*Achter: Remon, Kayleigh, Ruben, Sara, Lars, Dave  
Voor: Isabella, Mart, Lasse, Michael, Joey, Louai, Max & Douwe*

## *Met een ijsje de vakantie ingaan*

Zoals we de vakantie afsluiten, zo begonnen we hem ook: tropische temperaturen. De zon scheen heerlijk aan de hemel tijdens de laatste training. De laatste training en mooi weer, een ideale combinatie voor een afsluitend spelletje met water en een ijsje. Afsluitend gingen we met elkaar op de foto. Zoals te zien was de aandacht al vrij goed aanwezig bij de zomervakantie!

# Baanrecords 1/2

Door de organisatie van een wedstrijd voor de competitie van de C en D junioren zijn er nogal wat baanrecords gevestigd dan wel verbeterd. Opvallend hierbij is dat vrij veel verbeteringen op naam van leden van Lycurgus komen. Oorzaak? In de vorige uitgave van Noviteit stond een artikel over meerkampster Tineke Hidding. Ik sprak haar tijdens deze wedstrijd en wat bleek. Zij is nu trainster bij Lycurgus, dus dat verklaart wel het een en ander. Ik heb de baanrecords voor deze categorieën weer eens op een rijtje gezet. Zie het volgende overzicht.

Onderdeel	Datum	Prestatie	Naam	Vereniging	Oude Record
<b>Jongens C</b>					
100 m	25-06-2016	11,62	Koen Hoedjes	Hera	12.0
200 m	06-06-2014	31,90	M. van Dorth	Hylas	
400 m	04-09-2008	1.01.3	Hugo Vader	Nova	
800 m	25-06-2016	2.00.32	Djoad Lobles	Noordkop	2.09.81
1.000 m	22-05-2009	2.58.6	Eric Tesselaar	Hera	
3.000 m	19-06-2009	10.03.8	Rob ter Burg	Noordkop	
100 m H	01-06-2012	17.9	Jasper Kroes	Nova	
300 m H	25-06-2016	43.53	Fabian Pusceddu	Lycurgus	---
4 x 100 m	25-06-2016	48.47		Lycurgus	---
hoog	06-06-2014	1,75	Martijn Kroes	Nova	
ver	25-06-2016	5,50	Gijs Hopman	Lycurgus	5.20
hss	06-06-2014	10,18	Bastiaan Church	Nova	
kogel	25-06-2016	14.19	Koen Hoedjes	Hera	12.33
discus	25-06-2016	45.45	Teun de Koning	Lycurgus	33.34
speer	09-10-2009	38,94	Erik Tesselaar	Hera	
<b>Meisjes C</b>					
80 m	25-06-2016	10,26	Anna Roelofs	Lycurgus	10.8
100 m	10-04-2010	11,7	Djessie Ligthart	TAS	
200 m	06-06-2014	30,04	Melanie Dirker	Noordkop	
600 m	08-07-2012	1.49.0	Kirsten Blom	Nova	
800 m	25-06-2016	2.20.33	Merel van Herp	Lycurgus	2.28.8
1.000 m	10-07-2011	3.24.0	Kirsten Blom	Nova	
3.000 m	19-06-2009	11.17.5	Femke v.d. Pal	Zaanland	
80 m H	27-05-2011	15,1	Marijn Pronk	Nova	
300m H	25-06-2016	48.88	Tosca v.d. Flier	Lycurgus	---
4 x 80 m	25-06-2016	40.98		Lycurgus	---
hoog	25-05-2012	1,65	Linda Hurkmans	Nova	
ver	25-06-2016	5.05	Afra Jiya	Lycurgus	4.69
kogel	06-06-2014	13,72	Jessica Schilder	Edam	
discus	06-06-2014	37,65	Jessica Schilder	Edam	
speer	25-06-2016	29.65	Fabienne Muller	Lycurgus	26.48
<b>Jongens D</b>					
80 m	25-06-2016	10.90	Twan Deumers	Lycurgus	11.1
800 m	06-06-2014	2.26.73	Luca van Diepen	Hylas	
1.000 m	25-06-2016	2.52.20	Luca van Diepen	Hylas	3.09.0
3.000 m	06-06-2014	11.37.63	Aris Beers	Nova	
80 m H	25-06-2016	13.38	Ole van Tiel	Trias	15.1
4 x 80 m	25-06-2016	44.26		Lycurgus	---
hoog	01-06-2012	1,55	Martijn Kroes	Nova	
hss	06-06-2014	8,29	Tom Hoogeboom	Nova	
ver	28-09-2012	4,63	Vincent Fontaine	Nova	
kogel	25-06-2016	13.09	Sebastiaan Bonte	Lycurgus	9.71
discus	25-06-2016	39.89	Sebastiaan Bonte	Lycurgus	17.96
speer	25-06-2016	37.00	Adam Amghar	Lycurgus	30.10

# Baanrecords 2/2

## Meisjes D

60 m	12-10-2008	8,68	Melissa Kooy	Hylas	
80 m	17-05-2013	11,9	Bregje Dekker	Nova	
600 m	08-07-2012	1.50.7	Carlien Wabeke	Nova	
800 m	25-09-2015	2.46.1	Meike Kruijer	Nova	2.52.9
1.000 m	25-06-2016	3.17.23	Tessa van Herp	Lycurgus	3.25.9
3.000 m	19-06-2009	11.47.2	Jeske v.d. Pal	Zaanland	
60 m H	25-06-2016	10.57	Femke Jonker	Hera	11.5
4 x 60 m	25-06-2016	33.85		Trias	---
hoog	01-06-2012	1,55	Amber Hurkmans	Nova	
ver	15-06-2012	4,31	Amber Hurkmans	Nova	
kogel	10-04-2009	10,80	Robin Tesselaar	Nova	
discus	25-06-2016	21.16	Esther de Cock	Hollandia	14.88
speer	08-07-2012	20,64	Carlien Wabeke	Nova	

## Foto's Stratenloop Tuitjenhorn



Piet de Waard







# PietPraat

Nieuwe mensen aan het roer en de krant ziet er meteen weer wat anders uit. Goed leesbaar overigens. Ook zijn we opnieuw op de foto gegaan waardoor er een iets andere prent bij mijn stukje verscheen. Het is net of ik jonger ben geworden of is de wens de moeder van de gedacht? Ook nieuw was mijn volledige naam eronder. De afkorting gebruikte ik nogal eens omdat er in het bestuur wel drie Pieten zaten. Een Piet (ik) is alweer een tijdje afgezwaid, maar probeert nog steeds zijn steentje bij te dragen aan de werkzaamheden binnen de vereniging. Soms wat aan de late kant zoals deze keer toen ik ontdekte dat de datum voor het aanleveren van de kopij net verstreken was. Komt door de leeftijd zullen we maar zeggen. Overigens hoop ik dat de andere Pieten het nog even volhouden. Maar als ik de vele jongeren op onze accommodatie zie die actief betrokken zijn bij het organiseren van activiteiten dan geloof ik dat het wel goed zit..

We hebben inmiddels een rustige zomer achter de rug met aan het einde nog tropische temperaturen. Afgelopen donderdag nog met de drie jongste kleinkinderen zo aan het einde van de schoolvakantie een dagje op pad geweest. Hoenderdaal bij een temperatuur van +34 graden. Zwaar hoor. Op de terugweg nog even bij het zwembad in Dirkshorn aan. Daar lagen opa en oma gestrekt bij te komen in de schaduw en de kinderen niet weg te slaan uit het water. Toch een mooie dag. Zaterdag de jaarlijkse en ook oudste stratenloop in Tuitjenhorn. Weer prachtig weer ondanks de voorspelde (onweers) buien en vooral veel ouders, opa's en oma's die de vele vooral jeugdige lopertjes aanmoedigden. Ik ging erheen met een dubbele taak. Een kleinkind zien lopen en alvast wat bekendheid geven aan de Boerenkoolloop door enkele affiches en flyers op te hangen en uit te

delen. Het is pas in november dus duurt het nog wel even, maar toch belangrijk om dit evenement onder de aandacht te brengen van iedereen die van (hard) lopen houdt. Het aanmoedigen had wel succes want Espenwist in zijn leeftijdsgroep de tweede plaats te halen net achter een telg uit de bekende hardlooffamilie Tesselaar. Na afloop sprak nog even met vader Marcel (Pip) Tesselaar, zelf een begenadigd hardloper en oud lid van Nova. Nog steeds heel actief en hij heeft het vizier om de marathon van Amsterdam gericht. Met de flyer van de Boerenkoolloop in zijn hand ontdekte hij dat de halve marathon er niet meer op stond. Zou een goede voorbereiding voor Amsterdam kunnen zijn en hij wellicht een goede winnaar. Jammer, maar helaas om deze afstand te winnen heeft hij het vogeltje over het touwtje laten wippen. 35 jaar de gelegenheid voor gehad.

Zoals jullie elders in deze krant kunnen lezen staat eind september ook de Nova-Kompas wandeltocht weer op het programma. Ook zo'n evenement wat niet meer is weg te denken op de kalender. Leuk werk om zoiets te organiseren. Bijzonder is dat op die zondag op camping de Kolibri, waar we een verzorgingspost hebben, de pompoenenfair van Groei en Bloei afdeling Schagen wordt georganiseerd. Extra drukte en gezelligheid daar dus. Ik neem aan dat veel van onze leden met aanhang mee zullen wandelen. Tot zover. Ik zie jullie wel weer bij de komende evenementen.

Groeten,

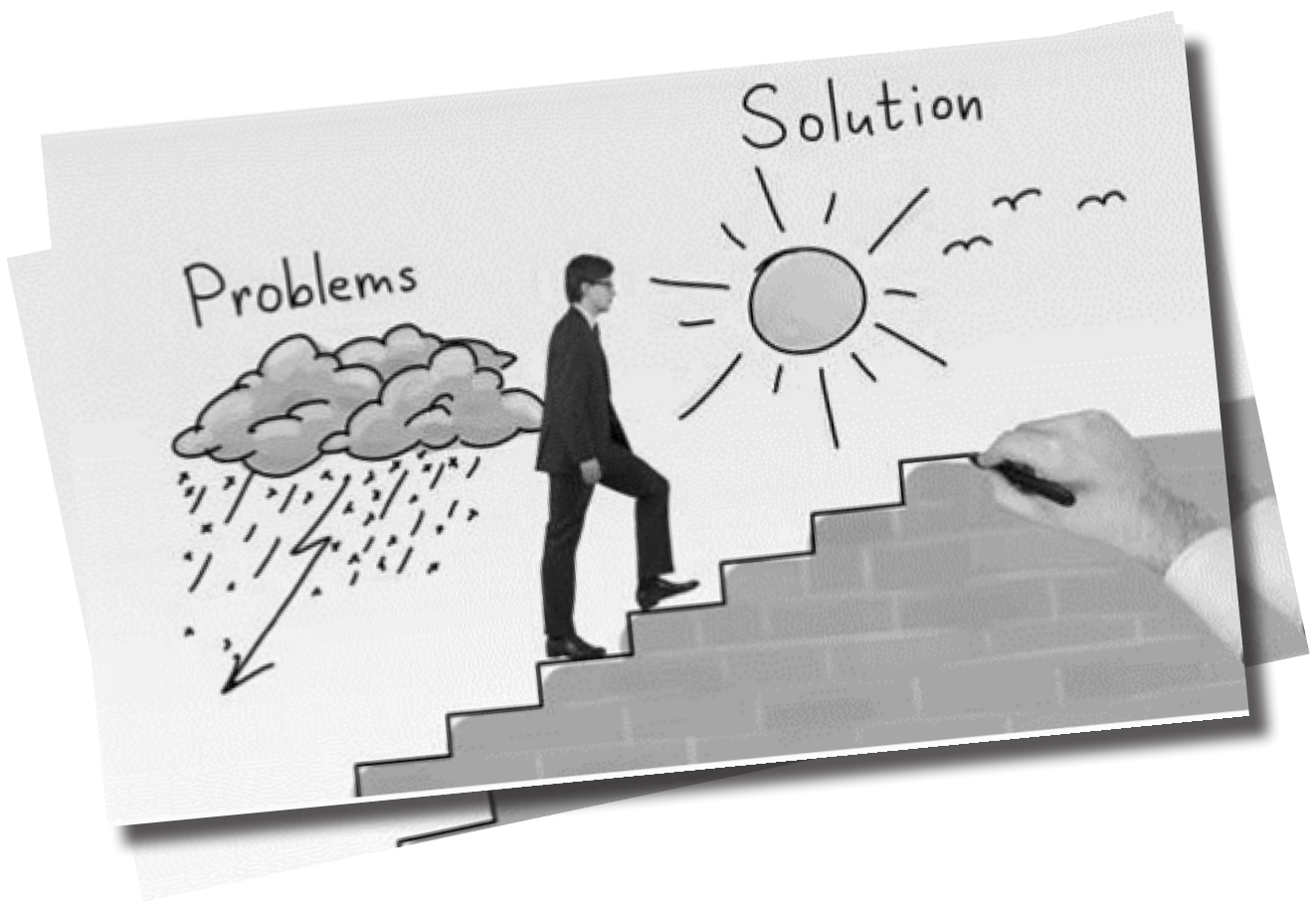
Piet van der Welle



# Mentale kracht & Olympisch gedachtegoed

Op de Olympische Spelen in Rio ging het vaak over het aantal en het soort eremetaal van de Nederlandse medailles. Er werd voor ons kikkerlandje buitensporige prestaties verlangd. Een finale plaats werd op diverse onderdelen heel gewoon gevonden. Ten opzichte van andere Europese landen zijn de prestaties bijzonder. Er zijn zat landen met veel meer inwoners dan Nederland en daarvan is het niet vanzelfsprekend gebleken om elfde te worden in de eindstand van het medailleklassement. Hoe goed er vooraf aan de OS gepresteerd is, een zekerheid is de zege nooit. En dat is ook het mooie van sport. De ene favoriet presteerde excellent en de ander leek te bezwijken onder de druk en viste net achter het net. Vooraf wordt er door 'kenners' voorspeld hoeveel plakken en door wie die behaald zullen worden. Dat is naast de arrogantie al de goden verzoeken, daarmee legt je onnodig druk op sporters. Zij die beter presteren dan anderen en uitverkoren worden om afgevaardigd te worden voor het land, die hebben ongetwijfeld vanuit zichzelf al de drive om zich zo goed mogelijk te manifesteren. Te veel druk naast de eigen hoge verwachtingen kan net te veel worden in altijd uitzonderlijke omstandigheden bij de Spelen.

Naar verluid wordt het succes in de sport voor 90 procent bepaald door conditie en vaardigheid en voor 10 procent door mentale kracht. Die 10 procent is aanzienlijk en kan een behoorlijke rol spelen bij het verbeteren van je prestatie. Mentale kracht is een gegeven dat nog niet veel aan de orde komt in de sportwereld. Als je nagaat wat je ervoor moet doen om je fysieke vermogen met 10 procent te verbeteren is het verbeteren van je mentale vermogen een essentieel element wat je in verhouding met minder inspanning kan verkrijgen. Je geestelijke bagage kan bovendien zonder zweten verbeterd worden. Leren van kansen en problemen uit het verleden kunnen je zowel sterker als minder sterk maken, terwijl de toekomst geen van beide uitsluit. Zelfvertrouwen, moraal is goud waard en ook positief naar de mogelijkheden kijken kan je vooruit helpen. Via het ontwikkelen van je mentale vermogen vergroot je de motivatie en zelfvertrouwen zowel tijdens de training en vooral op de dag van de wedstrijd. Behalve dat je fysiek en metaal er alles aan doet om je prestatie te optimaliseren heb je ook te maken met omstandigheden die bepalend kunnen zijn, maar waar je zelf geen invloed op hebt. Bijvoorbeeld de zeilers weten daar alles van aangezien het weer een eigen willetje heeft. Daar kan je zoveel mogelijk rekening mee houden en daarmee houdt het op.



Bij het wielrennen zagen we meermaals hoe elementen waar je geen invloed op hebt de strijd kan beïnvloeden. Laurine van Riessen reed bij het keirin op de toch al zo steile wielbaan bovenaan op de boarding om een valpartij te voorkomen. Van Riessen zag voor zich drie rensters in elkaar haken en ten val komen. De oud-schaatsster werd gedwongen naar boven te sturen en de boarding op te rijden. Een ongelooflijke reactie en een toonbeeld van mentale kracht, door zo in een splitsecond de juiste beslissing te nemen, door iets te doen waar echt niet op te trainen valt. Het liep goed af. Het parcours van de wegwedstrijd van mannen en vrouwen ging de door de jungle van Brazilië. Daardoor waren er

stukken bij waar het zonlicht bijna niet door de bomen komt en daardoor is de weg zelfs bij een spatje regen gladder dan je ooit zo verwachten. Wielrenster Annemieke van Vleuten ging daardoor in de eindfase in gewonnen positie onderuit en raakte zwaar gewond. Winnaars worden terecht in het zonnetje gezet. Mooi dat de olympiërs met goud een lintje krijgen, al is er meer dan winnen alleen. Het zou mij echter zeer behagen, als de koning een uitzonderlijke pechvogel als Van Vleuten alsnog riddert. Gewoon voor mentale kracht en vanwege de Olympische gedachte.

Ruud Doodeman



# Toppers van Toen

## Trine Hattestad

Zo populair is speerwerpen niet in Nederland. Er liggen wel kansen, want veel concurrentie is er niet. Dus voor jongeren die wat willen, grijp je kans. Trine Hattestad, een pronte Noorse sportvrouw, die ook niet onbesproken was.

## Elsa Katrine (Trine) Solberg-Hattestad

*(Lørenskog, 18 april 1966)*

Is een voormalige Noorse speerwerpster. Ze was olympisch kampioene, wereldkampioene en veertienvoudig Noors kampioene op dit onderdeel.

### *Internationale debuut*

In haar jeugd was Trine Solberg een zeer goed handbalspeelster, maar op haar dertiende stapte ze over op het speerwerpen

Ze maakte haar internationale debuut in 1981 op de Europese kampioenschappen voor junioren in Utrecht. Daar werd ze vijfde. Twee jaar later won ze een zilveren medaille op de EK voor junioren in het Oostenrijkse Schwechat.

### *Geschorst en vrijgesproken*

Eind jaren tachtig speelde Trine Solberg een belangrijke rol bij het verlies van de olympische accreditatie van het dopinglaboratorium in Utrecht. Tijdens een Europa Cupwedstrijd in Brussel werd ze gecontroleerd en haar urine zou wijzen op dopinggebruik, aldus de toenmalige leider van het laboratorium, professor Van Rossum. Bij nader onderzoek werd echter een te grote variatie in de gevonden waarden gevonden en de al opgelegde schorsing voor twee jaar werd na enkele maanden opgeheven.

Hattestad probeerde enige tijd vergeefs een schadevergoeding te krijgen van de Noorse bond. Uiteindelijk kwamen atlete en bestuur overeen, dat de bond de kosten van haar advocaat zou vergoeden. "Ik nam het de bond kwalijk dat ze me slecht hebben geïnformeerd over mijn rechten. Ik heb er indertijd ook nog wel aan gedacht het Nederlandse laboratorium aan te klagen,

of de IAAF", zo kijkt de Noorse terug. "Maar toen ik eenmaal vrijgesproken was wilde ik de hele geschiedenis het liefst zo snel mogelijk achter me laten. In Amerika zijn ze verder met dit soort procedures, wij moesten alles zelf uitzoeken.

### *Comeback na zwangerschap*

Inmiddels was Trine Hattestad zwanger geraakt en in 1990 werd zoon Joachim geboren. "Ik heb een half jaar niets aan sport gedaan, door de zwangerschap en de problemen". De comeback was zwaar. "Ik weet dat sommige atletes merken dat ze sterker terugkeren na een zwangerschap, maar dat geldt vooral voor de duursporters", aldus Hattestad. "Ik moet het hebben van explosiviteit en snelheid en die waren er niet beter op geworden".

Des te opmerkelijker is het dat Trine Hattestad haar grootste successen behaalde in het begin van de jaren negentig. In 1993 werd ze in Stuttgart wereldkampioene en in 1994 Europees kampioene. Op de Olympische Spelen van Atlanta in 1996 won ze een bronzen medaille achter de Finse Heli Rantanen en de Australische Louise McPaul. In het jaar erop prolongeerde ze haar wereldtitel. Op het WK 1999 in Sevilla verloor ze deze weer en moest ze genoegen nemen met het brons.

### *Wereldrecord en olympisch kampioene*

Op 28 juni 2000 wierp Trine Hattestad in Oslo een wereldrecord van 69,48 m. Dat jaar werd ze ook onderscheiden met de titel Europees atlete van het jaar.

Op de Olympische Spelen van Sydney in 2000 won Hattestad de wedstrijd bij het speerwerpen en bekroonde ze haar sportcarrière.

Trine Solberg-Hattestad is getrouwd met Anders Hattestad. Samen hebben ze vier kinderen.

Jos de Groot

# Fair de Marlequi

## Pompoen- en sfeermarkt

17 en 18 september van 11.00 uur - 17.00 uur

- Ruim 50 kramen in de creatieve tuinkas
- Vele pompoenen en kalebassen
- Activiteiten in en om de kas
- Open huis Restinns
- Inloopworkshops met medewerking van Groei&Bloei {afdeling Alkmaar}
- Beide dagen live muziek



*Kinderen gratis entree. Volwassenen € 1,50*



De pompoenenboet op Tuinderij de Marlequi is van 1 september tot 11 november elke middag geopend. Van 1 april tot 11 november kunt U bij ons terecht voor al uw kinderfeestjes, familie-, vrienden-, of bedrijfsuitjes.



Like ons op Facebook voor leuke nieuwtjes en acties!

# Jong Blauw News

## Spel introductie

Leon Haan is een oud 800m atleet die tegenwoordig als commentator bij de NOS werkzaam is. Onlangs heeft hij het EK Atletiek in Amsterdam en de atletiek tijdens de Olympische Spelen in Rio van commentaar voorzien. Leon doet hierbij verslag van de verschillende looponderdelen en heeft in de loop der jaren een aantal vaste uitspraken die regelmatig in zijn commentaar terugkomen.

## Spel instructies

- Kijkt u een atletiek wedstrijd op de NOS en hoort u tijdens een loop onderdeel een van de uitspraken die hiernaast te vinden zijn mag u deze wegstrepen.  
 - Als u alle vakjes vol heeft heeft u BINGO  
 - Mail uw volledig ingevulde BINGO kaart naar [prijsvraag@jbnews.nl](mailto:prijsvraag@jbnews.nl)  
 - De eerste die de BINGO Kaart vol heeft wint een Jong Blauw Fan Pakket



*De grote*

*'Leon Haan'*

**B I N G O**

'Het fenomeen'	Een lichte dribbel	Een kwestie van krachten verdelen	Ontspanning in de pas	'Souplesse'
De halve eindstrijd	De lastig te belopen baan 1	In vloeiende stijl	Bij een lichte tegenwind / meewind	De benen worden lood en loodzwaar
Nu moet het gebeuren	Het is ongekend wat hier gebeurd	..... maakt het volledig waar	'Doortrekken'	Alles moet kloppen
Met zijn/haar lange pas	Hij / zij geniet er zichbaar van	Verkramping	Schitterend resultaat voor Nederland	Hangend in die bocht
Dat belooft wat voor de finale	Razendsnel vertrokken	Een goede uitgangspositie	Hij / zij loopt zeer overtuigend	'op het laatste stuk'

Uitspraak van de maand Juli:

*Ben jij een kogelslingeraar?*

*Het heet niet voor niks raar*

-Matthijs de G

## Blauwe Meesters

Blauwe meester Piet S wordt met enige regelmaat op de atletiekbaan gesignaleerd om de technische onderdelen te oefenen. Dat belooft op 11 september weer een mooi clubkampioenschap te worden!

## Pluim

De pluim van deze editie gaat naar Maaïke T. Maaïke is inmiddels in verwachting van nummer twee en ze staat nog steeds wekelijks op de baan als hoofdtrainster van het Jonge Blauw. We hebben vernomen dat er achter de schermen kei hard gewerkt wordt het gat dat ze straks achter laat op te vullen (en dat zal niet makkelijk zijn) intern is er echt niet zo'n topper als zij. We hopen dat Sven O, Frank H of Bianca Van D al benaderd zijn om uren in te gaan vullen.

Uitspraak van de maand augustus:

*Alles kan in de finale* - Team NL tijdens EK Atletiek & Rio 2016

## 'Sprinter neemt intrede in Jong Blauw'

Van uw verslaggever

Sinds begin augustus heeft Jong Blauw er weer een sprinter bij. Tijdens een instuifwedstrijd bij AV Hylas heeft de 15-jarige Maarten E tijdens zijn eerste wedstrijd zich van zijn beste kant laten zien. Hij nam zowel deel aan de 100m, 200m en 400m en zette hierop uitstekende prestaties neer. Op de 200m was zijn tijd van 24,05 sec goed voor het aanvoeren van de Nova seizoensranglijst van 2016. Volgens insiders is hij in een zeer korte tijd kwa techniek en snelheid goed vooruit gegaan. Ploegleider Bram B was zeer verheugd met het horen van dit nieuws en hoopt Maarten in 2017 te kunnen toevoegen aan het competitieteam.

*Jong Blauw News dat, zit in het hart van het blad!*

## Cheer Chart

*De top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende twee maanden:*

1: Promotiewedstrijd dames senioren competitie, 18 september, Eindhoven atletiek

2: Klimduinrun, 25 september, Schoorl

3: Clubkampioenschappen A/B junioren, senioren en masters, 11 september, AV Nova

4: Heer en Meester circuit instuif finale, 23 september, A.V. Hylas Alkmaar

5: 5<sup>e</sup> Heer en Meester circuit instuif, 2 september, A.V. Hera Heerhugowaard

## Stoeltjes

(column)

*Tijdens het EK atletiek in Amsterdam waren er een aantal van de jongblauwleden hard aan het werk om alles soepel te laten verlopen voor de atleten. Door het harde werken aan het begin van de dag was er daarna elke keer ruim de tijd om rustig van EK spektakel te kunnen genieten. Door de gunstige functies waarbij je ook op de pers en VIP tribune kon komen werd er gebruik van gemaakt om Dafne S. Eens vanuit de beste plekken van het stadion te bewonderen. Ondanks dat er op de beste plekken gezeten kon worden werd er toch nog flink geklaagd over de stoeltjes. De stoeltjes zijn namelijk zo ontworpen dat je graag mee wilt doen aan de wave als deze langs komt, zodat het zitvlak even ontzien kon ...*

*... worden. Dit zorgde er wel voor dat de wave soms wel 20 keer een rondje ging voordat hij pas weer uitstierf. De stoeltjes op de normale tribunes waren daarentegen nog slechter, hier waren vergelijkbare stoeltjes alleen dan zonder beenruimte. Oftewel voor het comfort hoef je niet naar het olympisch stadion. Daarentegen zat de sfeer er heel goed in door de wave die door iedereen werd meegedaan.*

# Gefeliciteerd!

---

*September*

*Oktober*

---

	<b>01</b>	Leon van Bourgonje
Co Duineveld	<b>02</b>	Vlinder van Beem, Daan Emmaneel & Sya de Jong
	<b>03</b>	Ivan Fontijn
Renate Sijtsma-Wit	<b>04</b>	
Noco Groot, Milan Leerling & Jesse Stoop	<b>05</b>	Nancy Kapiteijn & Jaap Nieuwland
Mats Olivier	<b>06</b>	Marina Deutekom
Ans de Groot	<b>07</b>	Joke Kramer
Tom Hoogeboom & Amar Schortinghuis	<b>08</b>	Frederique Bleeker, Wobbe Bleeker, Rob Gaal & Theo Tesselaar
Jim Bruin, Bente Smit	<b>09</b>	Maarten Emmaneel & Joey Quant
Hilde Ligthart-de Kruijf	<b>10</b>	Mika Santana Mendes & Thijs Tesselaar
Yvonne Tesselaar	<b>11</b>	
Henk Zutt	<b>12</b>	Marieke Brakkee
Ilse Rozendaal & Maria de Wit	<b>13</b>	Louai Batou
	<b>14</b>	Germa Mosch & Hugo Vader
	<b>15</b>	Ed de Graaf, Niels Hendriks & Niels Noordeloos
	<b>16</b>	Luca Roecoert
Anneke den Ouden-Kosse	<b>17</b>	Olivia Vrasdonk
Emmie van den Bulk	<b>18</b>	
Ronald Karsten	<b>19</b>	
Isabel Ofman	<b>20</b>	
Kimberly Bes & Donna Dekker	<b>21</b>	Margreet Bruijn & Frank Kaandorp
Karin Pancras	<b>22</b>	
Gerrie Masteling	<b>23</b>	
Silje Bader & Jos Schalkwijk	<b>24</b>	Didy Pliester
Marjan Smits-van den Gevel & Tessa Zomers	<b>25</b>	
Rob van Andel, Frans Dekker & Arie Kossen	<b>26</b>	
	<b>27</b>	
Ilse Barsingerhorn-de Geus	<b>28</b>	
Jan Bruin & Thomas Jorritsma	<b>29</b>	Anita Masteling
Mark Dekker & Joost Emmaneel	<b>30</b>	
	<b>31</b>	Rick Groen

---

## Nieuwe atleten

Welkom bij NOVA!

<b>Nancy Entes</b>	Senior	Atletiek
<b>Marcel Smits</b>	Master	Atletiek



# Wandel Zomerstop

Eind juni was er de laatste wandeltraining van dit seizoen op maandag onder begeleiding van Peter. De zomervakantie was aangebroken.

Gelukkig was er een zomercomité opgestaan die de wandelingen op de maandagochtend gingen verzorgen. Ad nam de eerste wandelingen over. Gevolg door een training onder het gezag van Co. De maandag daarop zijn we naar het Bunkertje gelopen met een mooie route die Willem had gemaakt. De Kees van Wijk wandeling. Er liggen waxine lichtjes in het koepeltje en die hebben we even aangestoken en toen nog even aan Kees gedacht. De stoelen die tegenwoordig in het Koepeltje staan werden buiten neergezet. Willem had een kleed meegesleept. Dat werd uitgespreid zo dat iedereen lekker kon zitten. Onder het genot van koffie en koek ( geen bierworstjes deze keer) konden we daar heerlijk even uitrusten. Het was die dag ook prachtig zomerweer. Nog net niet te warm. De volgende wandeling was wéér een prachtige tocht, toen liepen we een stuk door het Berger bosgebied. Dat was de Duinvermaak tocht. Waar natuurlijk weer heerlijke bosvruchtentaart gegeten moest worden.

Daar aangekomen kwamen net Marjan en Milly aanzetten. Die hadden een andere route genomen waar minder heuvels inzaten. Inmiddels begon de hei te bloeien, dus dan kan je het wel raden, nu stond de Heidewandeling op het programma, We zijn dwars door naar Schoorl aan Zee gelopen en daar over het strand naar Hargen aan Zee. Daar was heerlijke koffie en natuurlijk voor de meeste wandelaars een stuk taart of iets anders lekkers. Vervolgens de duinen opgezocht met weer van die hele mooie stukken met bloeiende hei. Het was een feest om naar te kijken. Uiteindelijk waren we aan de laatste maandag toe, voordat Peter zijn plaats als trainer weer op kon eisen. Er werd een

route door Willem gemaakt die precies 1,5 uur duurde. Die route liep richting Groet gevolgd door de Baaknolheuvel. En nog steeds overal bloeiende hei een lust voor het oog.

Tussen door heeft Co ook nog een paar trainingen verzorgd.

Al met al was het alsof er geen zomerstop was geweest.

Ad, Co en Willem hebben het fantastisch gedaan. Dat was wel te zien aan de opkomst want er waren gemiddeld per training zeker 15 mensen.

Nu is het weer gedaan met het alleen maar wandelen. Nu moeten we weer aan de bak met Peter die inmiddels alweer is gestart op de maandagmorgen.

We hopen nog heel lang met zijn allen te genieten van die maandagmorgen trainingen. Een goed begin van een nieuwe week.



Truus de Maaré

# 10 September 2016

## Clubkampioenschappen Pupillen en C/D Junioren



**Aanvang pupillen en junioren: 11:00**

**Onderdelen:**

<b>Mini, C,B Pupillen:</b>	<b>Ver, Sprint, Bal en 600/1000m</b>
<b>A Pupillen:</b>	<b>Kogel, Hoog, Sprint en 1000m</b>
<b>Junioren D:</b>	<b>Ver, Kogel, Sprint en 600/1000m</b>
<b>Junioren C:</b>	<b>Hoog, Speer, Sprint en 600/800m</b>

**Melden een half uur van tevoren in de kantine.  
Vrienden en vriendinnen die niet op Nova zitten  
mogen ook meedoen. Atleten die niet op Nova zitten  
komen niet in aanmerking voor de prijzen.**

# 11 September 2016

## Clubkampioenschappen

### Junioren A/B, Senioren en Masters

### Loopmeerkamp of Puntenmeerkamp



**Aanvang: 11:00**

**Melden in de kantine 30 minuten voor aanvang.**

**Onderdelen:**

**loopmeerkamp: 150m, 600m en 1500m**

**Puntenmeerkamp: 150m, Ver, Kogel, 600m,  
Hoog, Speer en 1500m**

**Junioren A/B en Masters werpen met eigen gewichten.**

**Geen wegstreep onderdelen.**

**De tijden van de loopmeerkamp worden terug gerekend naar 150m. Hieruit wordt het klassement opgemaakt.**

# Nova-Kompas Wandeltocht

Ook dit jaar weer op de laatste zondag van september (25 september) organiseren we vanaf onze eigen accommodatie aan de Oostwal in samenwerking met Kompas Outdoor World in Heerhugowaard een prachtige wandeltocht.

Gelet op het succes van de routes welke vorig jaar werden uitgezet gaan we ook deze keer weer over rustige wegen richting het recreatiegebied Geestmerambacht met voor de afstanden vanaf 15 km een gezellige tussenstop op camping de Kolibrie. Niets nieuws dus, maar wel heel mooi!!!!

Liefhebbers kunnen kiezen uit vijf afstanden, t.w. 25, 20, 15, 10 en 5 km.

De inschrijving is vanaf 8.30 uur in de kantine van ons clubgebouw.

Voor de langste afstand tot 10.00 uur en de andere afstanden wat later, t.w. voor 20 km tot uiterlijk 10.30 uur, voor 15 km tot 11.30 uur, voor 10 km tot 12.30 uur en voor 5 km tot 13.00 uur.

Ook nu is voorinschrijving via internet mogelijk. Zie hiervoor onze site: [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl). Maar ter plaatse inschrijven kan uiteraard altijd ook nog.

Deelnemers krijgen bij de start een consumptiebon te besteden in de Novakantine en tevens een kortingsbon van 10% voor aankopen bij Kompas Outdoor World in Heerhugowaard.

Daarnaast doet iedere deelnemer weer mee aan de grandioze verloting waarbij mooie buitensport artikelen zijn te winnen beschikbaar gesteld door Kompas en het gerenommeerde merk Bergans.

Bij deze Noviteit is een flyer gevoegd met nog wat extra informatie.

Zoals gewoonlijk verwachten wij ook dit jaar weer fantastisch weer. Het belooft dus weer heel gezellig te worden deze dag.

Niet alleen Nova-leden zijn welkom, neem daarom familie, vrienden en kennissen mee naar dit mooie evenement.







# Jeugdportret



1. Hoe heet je?

Hugo Deuling

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

11, Alkmaar

3. Op welke school zit je?

De torenven

4. Wat wil je later worden?

Uitvinder

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

4 jaar en ik vind het leuk om te bewegen en dat doe je bij atletiek veel.

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

Kiki en ze is erg aardig.

7. Wat is jouw favoriete onderdeel?

Sprinten

8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

10.1 op 60 meter

9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

Dafne Schippers

10. Wat is jouw favoriete tv-programma?

The Thundermans

11. Wat is je mooiste CD?

Nielson

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

De klokkeluiders van de Notre Dame

13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

Fantasia IX

14. Heb je nog meer hobby's?

klimmen, boogschieten, scouting & piano spelen

15. Waar heb je een grote hekel aan?

Spelling

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

Joris Pronk

# 20 jarig bestaan Sportief Wandel en Nordic-afdeling van Nova in 2017

Ter gelegenheid van het 10-jarig bestaan hebben we een wandelvakantie georganiseerd in de Oostenrijkse Alpen. Het 15-jarig bestaan hebben we gevierd met een wandelreis naar de Italiaanse Dolomieten.

Nu de afdeling 20 jaar bestaat hebben we het idee opgevat om een wandelreis naar Georgië te organiseren. In eerste instantie werd aan Kirgizië gedacht, het geboorteland van ons wandellid Chinara. Petra (ook wandellid) en Chinara zijn beide ook meerdere malen in Georgië geweest en kwamen na onderling overleg tot de conclusie dat Georgië diverse voordelen heeft boven Kirgizië. Georgië is veel dichterbij, met een rechtstreekse vlucht 4,5 uur vliegen vanaf Schiphol. Het is een compact land met grote diversiteit aan landschappen en cultuurschatten allemaal binnen een dag rijden vanuit de mooie hoofdstad Tbilisi. Petra heeft er diverse wandelreizen georganiseerd en begeleid.

Idee is om eind september 2017 (na de NovaKompasWandeltocht) een reis te maken van ca.12 dagen: 2 reisdagen en 10 vakantiedagen in Georgië. De reis zal worden uitgevoerd in samenwerking met een Nederlands sprekende lokale reisleader Levan Goliadze, een goede bekende van Petra. Petra heeft al contact gehad met Levan die graag een maatwerkreis voor ons maakt met

daarin ruimte voor natuur/wandelen, cultuur en plezier

Over de prijs valt nog niets te zeggen, dit hangt mede af van het aantal deelnemers. Het aantal wordt overigens begrensd tot 16, dit mede ingegeven door de logistieke organisatie.

Vrijdagavond 16 september 2016 wordt een informatieavond georganiseerd, aanvang 20.00 uur in het Clubgebouw van Nova. Als je interesse hebt om deze avond bij te wonen kan je dit voor 15 september laten weten via [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl). Uiteraard is het bijwonen van de informatieavond geheel vrijblijvend ! Vervolgens komt Levan zelf in november naar Nederland om te zingen maar ook om kennis te maken met ons en naar gelang onze wensen de puntjes op de i te zetten.

Als je meer informatie over het land wilt kijk dan op:

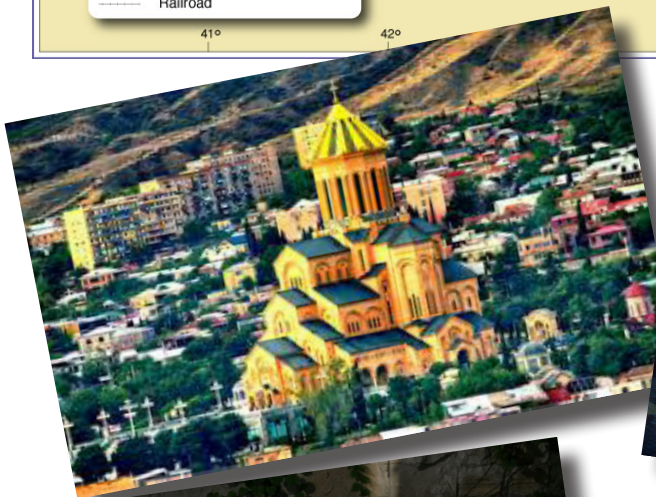
[www.georgie.startpagina.nl](http://www.georgie.startpagina.nl)

Of op youtube o.v.v. de zoekterm georgia caucasus

Op de volgende pagina tref je een kaartje van het land en enkele sfeerfoto's aan.

Hartelijke groet,  
Petra, Chinara, Peter en Marian







# Koken met Nel

## Ingrediënten voor Courgette chutney

- 0,5 liter azijn en
- 400 gram suiker,  
roer totdat de suiker opgelost is

Voeg toe:

- 1 kg in kleine stukjes  
gesneden courgette
- 400 gram gesnipperde uien
- 100 gram rozijnen
- 1 kaneelstokje
- 1 theelepel geplet korianderzaad
- 1 stuk gehakte gember van ongeveer 4cm.
- 4 kruidnagelen in de vijzel fijnmaken
- 20 zwarte peperkorrels gekneusd



## Courgette chutney

### Bereidingswijze:

Bereidingswijze: Breng aan de kook, laat drie kwartier pruttelen. Schep de groentes over in schone jampotjes, vul de potten tot de rand met het hete kookvocht en draai vervolgens de deksels op de potten. Zet de potjes ondersteboven en laat ze afkoelen. Het zoetzuur is het lekkerst als u het minimaal drie weken laat intrekken. Lekker als bijgerecht bij oosterse gerechten en kapucijners of grauwe erwten.



# Zoetzuur van courgette

Dit jaar hebben wij een echte moestuin bij huis, voorgaande jaren hadden we slechts enkele groentesoorten en daarvan enkele stuks. Maar nu hebben we een grote tuin waarin van alles en nog wat staat. Venkel, bloemkool, rode kool, broccoli, bieten, snijbiet, wortelen etc. Maar ook een aantal courgettes en doordat onze kinderen op vakantie gingen kregen we ook nog hun AH courgette erbij. Bijgevolg veel courgettes en wat kan je daar allemaal mee? Dus op internet zoeken en daar vond ik een 2tal recepten die mij smaakvol leken en inderdaad dat is ook zo.



## Bereidingswijze:

Was de courgettes, snijd ze in de lengte door en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Maak de uien schoon en snijd ze in ringen. Meng de courgettes met de uien in een grote kom en strooi het zout erover. Laat het geheel enkele uren staan. Schep de groentes in een vergiet, spoel ze goed af en laat ze uitlekken. Breng in een grote pan de overige ingrediënten aan de kook. Laat dit mengsel enkele minuten doorkoken en voeg de courgettes en de uien toe. Breng alles weer aan de kook en laat ongeveer vijf minuten koken. Schep de groentes over in schone jampotjes, vul de potten tot de rand met het hete kookvocht en draai vervolgens de deksels op de potten. Zet de potjes ondersteboven en laat ze afkoelen. Het zoetzuur is het lekkerst als u het minimaal drie weken laat intrekken. Erg smakelijk als bijgerecht bij oosterse gerechten of op brood bij (oude) kaas.



Nel Meijer

# Wintersport 2017

Voor de 13e keer organiseren we komend jaar weer een wintersportreis NOVA. Door verschillende omstandigheden heeft een aantal deelnemers aan de vorige reis zich afgemeld. Dat betekent dat we nog een aantal plekken vrij hebben.

Onderstaand de informatie.

**Wanneer:** van vrijdagavond 3 t/m zondag 12 maart 2017

**Waar naar toe:**

Hotel Rodes, Ortisei, Val Gardena, Italië. Het hotel ligt langs een rustige weg, 800 m van het centrum en de liften. Het hotel beschikt over een eigen shuttlebusje waarmee je naar het centrum of de liften gebracht kan worden. Ook stopt er een skibus voor het hotel.

Alle kamers zijn met bad en/of douche-toilet, radio, telefoon, TV met satelietontvangst. Het hotel heeft een mooi panoramisch zwembad (17 x 7 x 1.80 m), + Finse en Turkse sauna. Verzorging is op basis van halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu, inclusief salade- en toetjesbuffet. Ook is in het hotel Wifi aanwezig. Meer info: [www.hotel-rodes.com](http://www.hotel-rodes.com)

**Vervoer:** Met 'n eigen Royal Classbus vanuit Warmenhuizen. Tijdstip van vertrek volgt.

**Wat is er te doen:** Het is een mooi skigebied (Super Dolomiti), 1200 km skipiste, waarvan 10% zwaar, 60% middel en 30% eenvoudig. Langlaufen + wandelen: 130 km op het plateau van Alpe di Sussi. (Let op je moet wel met de lift naar het plateau!) We komen zaterdagmorgen tussen 8 en 10 uur aan, gaan ontbijten en de dag ligt nog voor je. We vertrekken weer op zaterdag 11 maart na het diner, je hebt die hele dag nog om al dan niet actief bezig te zijn. Zondag zullen we tussen 9 en 11 uur weer in Warmenhuizen zijn.

**De kosten:** Totaal € 650 p.p. (2-pers. standaardkamer)  
Inbegrepen: 7 overnachtingen, ontbijtbuffet, diner, extra ontbijt op dag van aankomst en diner op dag van vertrek, fooi hotel en buschauffeurs, vervoer per royal class bus.  
Ook het gebruik van zwembad + sauna's, evenals het vervoer per shuttlebus van en naar de piste.  
Niet inbegrepen: reis- en annuleringsverzekering. Annuleringsvoorwaarden:  
Toeslag 1-persoonskamer: € 50  
Toeslag superieure kamer: € 70 p.p.

Opgave bij:  
Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen  
tel. 06 48161285. E-mail: [peter\\_marian\\_robort@planet.nl](mailto:peter_marian_robort@planet.nl)







# Hardloopcompetitie 2016-2017

## De reglementen:

Dezelfde puntentelling gaat gelden als vorig jaar. Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die iemand langer nodig heeft. Daarnaast geldt een reductie naar mate je ouder wordt. Meetmoment leeftijd: 1 september. Er is één klassement voor dames-heren en één voor dames-heren start-to-runners.

Het programma bestaat uit plm. 15 wedstrijden. Loop je hiervan 9 wedstrijden krijg je 10 bonuspunten, loop je 10 wedstrijden krijg je totaal 20 bonuspunten, loop je 11 wedstrijden krijg je totaal 30 bonuspunten. Daarna dus geen bonuspunten meer! Van deze 15 wedstrijden tellen de beste 9 uitslagen mee voor het eindklassement.

Als je bent gestart, maar uitvalt door een blessure, krijg je uiteraard geen punten, maar kom je wel in aanmerking voor de bonuspunten.

Ter promotie van de competitie, ook een digitale versie:

Meet je wedstrijd met je smartphone of je hartslagmeter en zet het resultaat op [www.endomondo.com](http://www.endomondo.com): team AV NOVA (bij vragen neem contact op met David Reijmerink)

## Programma:

Datum	Organisatie	Afstand *
Zaterdag 10 september	Kermiscross Zijdewind. Start 15.00 uur Info: <a href="http://www.tav80.nl">www.tav80.nl</a>	D + H 8 km StR 4 km
2 oktober	Rondje Bergen. Start 10 km 11.45 uur; 5 km 11.00 uur Info: <a href="http://www.rondjebergen.nl">www.rondjebergen.nl</a> . Voorinschrijving sluit 29-9	D + H 10 km StR 5 km
16 oktober	Kermisloop Petten. Info: <a href="http://www.svpetten.nl">www.svpetten.nl</a>	D + H 10 km StR 5 km
23 oktober	Veldloop Abbekerk. Start 10 km 10.40 uur; 5 km 10.30 uur. Info: <a href="http://www.ijsclubalijv.nl">www.ijsclubalijv.nl</a>	D + H 10 km StR 5 km
6 november	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info: <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>	D + H 11 km StR 5 km
27 november	St Nicolaasloop, Monnickendam. Start 11.00 uur Info: <a href="http://www.avmonnickendam.nl">www.avmonnickendam.nl</a>	D + H 10 km StR 5 km
11 december	Bosloop Stg. Schoorl. Start 10,5 km 10.30 uur; 4 km 10.35 uur. Info: <a href="http://www.stgschoorl.nl">www.stgschoorl.nl</a>	D + H 10,5 km StR 4 km
18 december	Bosloop Nova Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>	D + H 11,7 km StR 5 km
8 januari	Halve marathon Egmond (ter info, telt niet mee)	
22 januari	Bosloop Nova Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>	D + H 11,7 km StR 5 km
12 februari	Ter info: GUS run (ter info, telt niet mee)	
26 maart (voorlopig)	Clubcross. Info <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a> .	H 6 km D + StR 4 km
9 april	'Hollandse dorpen loop'. Tevens koffie + taart en uitreiking prijzen Hardloopcompetitie	D + H + StR 8 km

Naar verwachting zullen nog 4 wedstrijden worden toegevoegd in de periode januari t/m maart. Zodra de hardloopkalender van de Atletiekunie beschikbaar is gaan we het programma compleet maken.

\* =

H = Heren

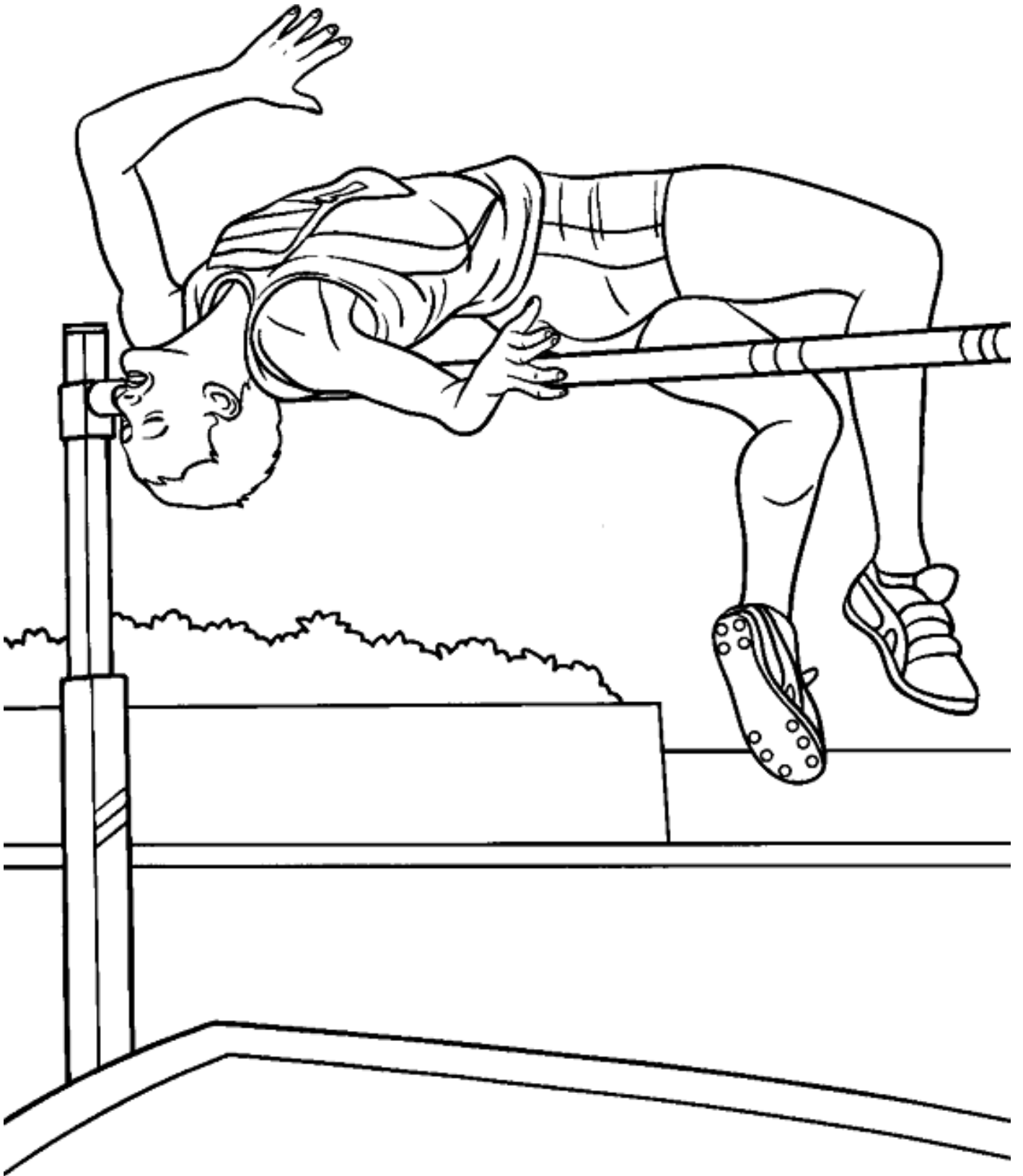
D = Dames

StR = Start to Run

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Piet de Waard, Rob van Andel, David Reijmerink en Peter + Marian Robert.

# Kleurplaat





# Prikbord

## *Gevonden Voorwerpen*

- Trainingsjas paars/lila Crivit mt 36/38
- Trainingsjas "Joey Zonneveld "
- Jas groen/crème "Louai Batou"

! Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training. De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

**Sandra Smit**  
Praktijk voor Natuurgeneeswijze



Therapie  
Massage  
Rugcorrecties  
Bekkenscheefstand  
Beenlengteverschil  
d.m.v. Dorntherapie

Zigt 37 | 1749 KH Warmenhuizen | [www.sansmit.nl](http://www.sansmit.nl) | telefoon 06 - 39 19 87 13

# Evenementen kalender

Na een lange sportzomer is er nu volop gelegenheid om de stoute schoen aan te trekken en los te gaan op een evenement naar keuze uit onderstaande lijst die telkens weer met zorg samengesteld wordt. In september is er meteen al een ruime keuze uit verschillende evenementen met een eigen karakter. Een topper is al enige jaren de Halve van Texel. Het staat zelfs op nummer een in de leuke loopjes top 50 van Nederland. Zie <https://leukeloopjes.wordpress.com/top-50-leuke-loopjes-nl/>. De organisatie geeft deelnemers nu meer mogelijkheden om mee te doen door naast de start vanaf de boot ook start vanaf het eiland aan te bieden. Daardoor is er nu nog plek over. Dus als je snel bent dan mis je de boot niet!

Naast de toploop op Texel is er op dezelfde dag de Klimduinrun en de eigen Nova Kompasloop. Kortom je kunt het op de laatste zondag van september net zo gek maken als je zelf wilt. Vol naar boven door het mulle zand in Schoorl of je gaat lekker je gang bij de altijd verrassende routes van de Nova Kompas wandeltocht. En als je even geen actie wilt dan is kijken in Schoorl ook een prima oplossing.

---

## September

**07-09** 3e Wierholt Zomeravondloop, Wieringerwerf, Sluitgatweg, Wieringerwerf, Afstanden: 1,6 t/m 12 km. Start 19.30 uur, tel. 0614314980, [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)

**10-09** Kermiscross Zijdewind, Clubcomp Nova. 4 of 8 km, <http://tav80.nl/>

**11-09** Bootcamp Obstacle Run, Noord Scharwoude, [www.bootcamp-run.nl](http://www.bootcamp-run.nl)

**11-09** Zeevangsloop, Middellie, Afstanden van 3, 10, 15 en 21,8 km <http://www.zeevangsloop.nl/>

**17 en 18-09** Dam-tot-Damloop, Amsterdam – Zaandam, met o.a. de Damloop by night 5 Engelse Mijl, Mini Dam tot Damloop Zaandam de Dam tot Damloop 10 Engelse Mijl en Dam tot Dam Wandeltocht.

**23-09** Heer en Meester Baancircuit 2016

**25-09** Klimduinrun, Schoorl, bijna 100 meter stijl omhoog <http://www.klimduinrun.nl/>

**25-09** 10e Texel Halve Marathon, diverse afstanden, <http://www.texelhalvemarathon.nl/>

**25-09** Nova-Kompas Wandeltocht, afstanden: 5, 10, 15, 20 en 25 km, starttijden voor alle afstanden vanaf 08:30 uur. Startlocatie: Clubgebouw AV Nova, Oostwal 33, 1749 XK Warmenhuizen, 06 48161285, <http://www.avnova.nl/kompas-wandeltocht.html>

**30-09** Vrijdagavondwedstrijd atletiek jeugd Nacht van Nova. Voor de Nacht van Nova kun je je opgeven bij Cor Wabeke [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl).

## Oktober

**02-10** Agriport A7 1/2 Marathon, Wieringerwerf, [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)

**02-10** Rondje Bergen, Bergen, Clubcomp. Nova diverse afstanden, o.a. 5 en 10 km <http://www.rondjebergen.nl/>

**09-10** Najaarsloop AV Hera, Heerhugowaard, <http://www.avhera.nl/activiteiten/82/najaarsloop-2016>

**09-10** Beach Obstacle Run Texel, Hindernisloop. <http://www.beachobstaclerun.nl/>

**16-10** Kermisloop Petten. 5 en 10 km Clubcomp. Nova Info: [www.svpetten.nl](http://www.svpetten.nl)

**30-10** Parkcross Roele crosscircuit Hoorn [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl) en <http://www.avhollandia.nl/>

**30-10** ASICS Duinentrail 12, 20 of 35 km NK Trailrunning Schoorl, <http://www.mudswatrails.nl/>

**30-10** AVC Strand- & Duinloop, Castricum, div. afst. 2,3 t/m 12,4 km [www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)

## November en later

**06-11** Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Clubcomp Nova Onder andere 5 en 11 km

**27-11** St Nicolaasloop, Monnickendam. Start 11.00 uur Info: [www.avmonnickendam.nl](http://www.avmonnickendam.nl)

**11-12** Bosloop Stg. Schoorl. Start 10,5 km 10.30 uur; 4 km 10.35 uur. Info: [www.stgschoorl.nl](http://www.stgschoorl.nl)

