

2006/5

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-39 0819
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
René de Nijs		Fuik 21	WH 0226-39 3661
Theo Tesselaar		Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Telefoon Novakantine		Oostwal	WH 0226-39 1082
Website Nova:	www.avnova.nl		

Belangrijke informatie:

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

Opzegging van het lidmaatschap schriftelijk 3 maanden van te voren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 1749 Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

Contributie:		
Pupillen:		€ 50,00 per jaar
Junioren		€ 60,00 per jaar
Senioren		€ 75,00 per jaar
Steunend lid incl. Novakrant		€ 15,00 per jaar
Donateur		€ 5,00 per jaar
Sportief wandelen		€ 75,00 per jaar

Jeugdcommissie

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Irene Glas	Schelphk. Nrd 40	WH 0226-39 5169
Mirjam v.d. Welle	Verzetslaan 43	WH 0226-39 3991
Lydia v.d. Berg	Oudevaart 42	WH 0226-39 4778

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Ruud Doodeman	Pastoorsgroet	WH	



o.l.v. Maaïke Tesselaar, Martin Church
o.l.v. Maaïke Tesselaar, Martin Church

Dinsdag: Op de Nova baan

17.30- 18.30	ABC junioren
19.80 -19.30	D junioren
19.30 -21.00	Senioren/masters

Donderdag: Op de Nova baan

16.00 tot 17.00	Mini pupillen
17.00 tot 18.00	Pupillen C
19.30 tot 21.00	Senioren/masters

o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen
Tonja Burger en René de Nijs.
o.l.v. Peter Robert

Vrijdag Op de Nova baan

16.00 tot 17.00	Pupillen B
17.00 tot 18.00	Pupillen A(1996)
18.00 tot 19.00	Pupillen A(1995)

o.l.v. Maaïke Tesselaar, Nienke
Rijkeboer en Ilse Leegwater

Sportief wandelen + Nordic Walking: Vertrek bij het Zandspoor

Maandag- en zaterdagmorgen	9.00 uur	Peter Robert, Miriam Ligthart
Zaterdagmiddag wintertijd	15.00 uur	Peter Robert, Louis- en Leo Suiker,
zomertijd	15.30 uur	Jan Karsten

Trainers Nova	tel nr.		
Marian Leijen	39 4493	Louis v.d. Berg	39 2501
Rene de Nijs	39 3661	Lia Leegwater	39 3537
Tonja Burger	39 1291	Peter Robert	39 3338
Bart Schalkwijk	39 3221	Miriam Ligthart	39 5527
Henry Hofmann	39 4974	Maaïke Tesselaar	0224-299 884
Jan Karsten	39 2029	Martin Church	
Louis Suiker	39 2577	Leo Suiker	39 3058

Oproep voor 2de hands Nova T-shirts

Heeft u Nova shirts die u niet meer gebruikt, geef ze een 2de kans en lever ze in bij Lydia v.d Berg

Oudevaart 42, Warmenhuizen tel 39.4778



NOVA LOOPCORSUS VOOR BEGINNERS VAN DONDERDAG 14 SEPTEMBER TOT EN MET DONDERDAG 16 NOVEMBER 2006.

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

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

Maar hoe begin je met hardlopen?

Hoe krijg je je conditie weer op peil? Welk materiaal is goed? Het begint allemaal met het kopen van hardloopschoenen. Maar, goede schoenen kopen is een, er goed en regelmatig op lopen is een heel ander verhaal. Onze club NOVA begrijpt dat, dus starten zij weer een loopcursus van 10 weken voor beginners op donderdag 14 september 2006 van 19.30 tot 20.30 Uur op de atletiekbaan aan de Oostwal (tegenover het gemeentehuis van Harenkarspel). Er wordt gelopen op de 400 meter grasbaan en nog niet op de schelpenbaan, deze is voor de gevorderden. Op gras lopen is minder blessure-gevoelig. De kosten zijn slechts € 25,- per persoon. Opgave bij Ron Janssen, het liefst via e-mail ronmarjanjanssen@quicknet.nl. Telefoonnummer is 06-13634170. Er wordt dan een inschrijfformulier naar u gestuurd met vragen die beantwoord moeten worden, zodat onze club een goede inschatting van uw sportachtergrond en lichamelijke conditie kan maken.

Het Bestuur.





REDACTIONEEL SEPTEMBER 2006

De zomervakantie zit er jammer genoeg weer op, de zomer begon heerlijk, eigenlijk te warm om veel te kunnen doen, augustus erg regenachtig met een hoog neerslag gehalte, maar hopelijk heeft een ieder een hele fijne en sfeervolle zomervakantie achter de rug en kunnen we uitgerust beginnen aan wie weet een mooie nazomer.

Om in de vakantiestemming te blijven en na te denken wat we in 2007 kunnen gaan doen, is er door Peter en Marian al het een en ander uit gezocht, een wintersportvakantie en een weekendje weg. Denk er over na en geef je snel op, uit ervaring blijkt dat de plaatsen snel vol zijn.

In september start er een loopcursus voor beginners, lijkt het je leuk om eens een les te volgen kom gerust kijken en doe mee.

In de maand juli zijn er door de pupillen een aantal wedstrijden gelopen. De clubkampioenschappen en de competitie. Het is fijn als er zoveel jeugd verschijnt en ouders die willen meehelpen. Maar toch gelden er rondom de atletiekbaan ook regels om de wedstrijden optimaal te kunnen laten verlopen. In de krant zijn de regels van het wedstrijdreglement vermeld lees dit eventjes door. Alvast bedankt.

Sportief wandelen, wat erg populair is en op maandag nog steeds een leden stop heeft, heeft een aantal wandelevenementen in het vooruitzicht. Ook voor een aantal goede doelen, komt allen gezellig wandelen en laten we hopen op een mooie zonnige dag.

Er zijn altijd een paar mensen die standaard een stukje voor onze krant schrijven of lees mailen, jullie stellen ons teleur als dat niet het geval is, maar zoals altijd stonden de stukjes op de hotmail, van Ruud Doodeman onze nieuwe redactielid. Ruud welkom bij de redactie en bedankt voor je inzet en de leuke stukjes.

Mede van Theo Tesselaar, Piet van de Welle en Dick Smit.

Een "laatste?" schrijven van Louis v.d. Berg, Louis stopt met het geven van trainingen aan de jeugd, maar heeft wel laten weten dat hij regelmatig naar wedstrijden zal gaan, en misschien toch nog via het medium "de Novakrant" zijn wel en wee op de verrichtingen laat lezen aan de overige leden.

Ook uitslagen van de clubkampioenschappen en de uitslagen van de verlichtingsloop zijn in de krant verwerkt.

Kortom een dikke krant, zo na de zomervakantie lekker lezen onder het genot van een kopje koffie of thee op een regenachtige zondagmorgen.

De volgende Novakrant wordt in elkaar gezet op woensdag **1 november**. Jullie stukjes mailen naar ons bekende hotmail adres voor zondag **22 oktober**. Allemaal sportieve activiteiten toegewenst en veel succes daarmee.

Sportieve groet van de redactie leden

21-08-06

Van de voorzitter,

Verschrikkelijk natuurlijk om enige inspiratie te vinden om een stukje voor de NOVA krant te schrijven. Terwijl de Klok alweer uitpuilt en ik aan buurman Ko de stomme vraag stelde of hij ook niet heen moest. Hij bleek net thuis te komen, 8.30 uur, dwing ik mezelf maar om een stukje te schrijven. Dat zit 'm ook een beetje in Dick van Anneke, want die was ook nieuwsgierig wanneer de kopij ingeleverd moest worden. Als ik het begin van dit stukje lees dan kan ik er al geen touw aan vast knopen, dus wens ik jullie bij het lezen veel succes. De afgelopen maanden waren spannend, gezien de diverse gezondheidstoestanden binnen ons gezin. Ik mocht een bezoek brengen aan de cardioloog. Het warme weer en de spanning werden schijnbaar een beetje veel, dus bedaarde ik een dagje aan de monitor. Te beginnen 's nachts om 3.00 uur. Uiteindelijk bleek het mee te vallen. Hartritmestoornissen heet zo iets. De behandeling wordt voortgezet en het komt wel weer goed. Dus geen toestanden zoals 6 en 12 jaar terug. Dit noopt mij om met de kermis de consumptie van alcohol op een laag pitje te zetten. Nog lager eigenlijk, want als bedrijven als Heineken en Bols moesten leven van het gemiddelde wat ik gebruik dan zou iedereen geadviseerd moeten worden zijn aandelen in deze bedrijven met spoed te verkopen. Zonder het gebruik van deze merken sla ik er toch al genoeg onzin uit, dus daar is het ook niet voor nodig.

DE BAAN!?

Jullie vragen je natuurlijk af: "Hoe zit het nou met die baan van NOVA". Wij vroegen ons dat ook af, dus hebben wij maar weer eens audiëntie aangevraagd bij het college van B en W. De laatste keer dat wij hen spraken, zeiden ze dat we met 6 weken weer bij elkaar zouden komen. Maar het gemak hadden wij er al 10 weken van gemaakt, maar niets gehoord. Contact met een ambtenaar deed ons vermoeden dat er ook NIETS was gebeurd. In het gesprek met de ambtenaar, de edelachtbare heer burgemeester en mevrouw de wethouder bevestigden dit verhaal. Geen stap gedaan. Na 10 jaar teuten, wordt het zelfs moeilijk om daar nog moedeloos van te worden. Je kunt het van tevoren invullen. Na het gesprek zijn er weer tekenen dat het schip weer van de zandbank is. De sleepboten heten Piet, Piet en Jos. Zwaar werk. We wachten maar weer af, want het is vakantietijd. Vakantietijd is ook een excuus om niets tot te weinig doen.

Verlichtingsloop

Twee september is het weer zover, de jaarlijkse verlichtingsloop. Een evenement om naar uit te kijken. Onderdeel van de Golden Three. De eerste wedstrijd in het kader van de Golden Three zit erop. De ronde van Tuitjenhorn. Het viel mij mee. Ik had niet verwacht dat er veel deelname zou zijn. Vakantie nog volop aan de gang en iemand in Warmenhuizen kwam op het idee om een beddenrace te houden. Vissen in de zelfde vijver. Jaren proberen we een beetje coördinatie in deze evenementen aan te brengen en dan gaat men tijdens de Ronde van Tuitjenhorn een beddenrace organiseren. Ik snap er weinig meer van, maar Tuitjenhorn had er verrassend weinig last van. Het was een leuke en ook goede wedstrijd. Een suggestie naar de beddenracers, zaterdag voor kermis op hetzelfde parcours heeft niemand last van je. Een beetje zweten, kan er ook meer bier in. Ik hoop dat de verlichtingsloop een succes wordt.

Jos

Wandelevenement AV Nova

Hoofdsponsor Kompas Outdoor, Heerhugowaard

De Sportief Wandel afdeling van AV NOVA organiseert weer de jaarlijkse wandeltocht op 24 september 2006. Niet alleen voor wandelaars, maar ook Nordic Walkers kunnen deelnemen.

Inschrijven vanaf 9 uur.

25 km. tot 10.30 uur

15 km. tot 12 uur

10 km. tot 13 uur

5 km. tot 13.30 uur

De nieuwe route voert door de mooiste plekjes van Harenkarspel, door Warmenhuizen, Tuitjenhorn, Eenigenburg, Valkoog, Groenveld, Dirkshorn, St. Maarten. Deels over de monumentale West Friese Dijk en over prachtige graskades.

Vertrekpunt en inschrijven: Nova-terrein, Oostwal 27, tussen Warmenhuizen en Tuitjenhorn.

Vanaf 13.30 uur is er een mogelijkheid tot kennismaking met Nordic Walking

Het geld komt ten goede aan:

- Zonnebloem, afdeling Harenkarspel. Een speciale activiteit wordt georganiseerd van de sponsorgelden.
- EHBO, afdeling Harenkarspel. Van de sponsorgelden schaffen zij A.E.D. trainers aan. Dat is een apparaat dat ingezet wordt bij trainingen ten behoeve van gebruik defibrilator
- Stichting: Help Sterre, Tuitjenhorn. Sterre is een vrolijke meid van 1 ½ jaar. Zij is spastisch. De verwachting van de artsen is dat Sterre waarschijnlijk nooit zal kunnen lopen, zelf eten, niet kan leren praten. Er bestaat echter een behandeling waarmee het mogelijk is om Sterre betere controle te geven over haar spieren. Deze wordt echter niet vergoed door zorgverzekeraars. Vandaar deze sponsoring. Meer informatie: www.helpsterre.nl

Informatie: Peter Robert 0226 393338 en Piet van der Welle 0226 392339

Info: www.kompasoutdoor.nl en www.avnova.nl



Najaarswandeling

Zoals afgesproken organiseren Riet en Alie Pronk de najaarswandeling 2006 op zondag 1 oktober as. Ze hebben 'm al uitgezet, de afstand ligt tussen 25-30 km. Ze moeten 'm nog nameten.

Als je mee wilt laat het dan vóór 25 september even weten i.v.m. de catering onderweg. Vrienden en vriendinnen mogen ook mee!

Peter, tel. 0226 393338 e-mail: peter_marian_robert@planet.nl

Sportief Wandelen

Zoals je wellicht weet geldt voor de maandagmorgen nog steeds een ledenstop. Maar voor de zaterdagmorgen kunnen er zeker nog een aantal bij. We lopen met plm 15 deelnemers van 9 - 10.30 uur in de Schoorlse duinen. Vertrek bij het bezoekerscentrum Schoorl.

Wil je werken aan je conditie kom dan op zaterdagmorgen naar de Schoorlse duinen! Je kunt gratis een maand deelnemen om te kijken of het wat voor je is!

Informatie: 0226 393338, Peter Robert

Salmonella

Zondagmiddag 20 augustus, de kermis is weer van start gegaan.

De weergoden waren altijd bijzonder gunstig gestemd de derde zondag van augustus, maar daar is nu weinig van te merken.

Het is een mix van harde windvlagen, regen en wat zon.

Maar de buitentemperatuur is nog altijd boven de 20 graden, wat gunstig is in de vele partytenten die her en der in voor en achtertuinen zijn neergezet.

Kosten nog moeite worden gespaard voor een gezellig zitje en een koel glas bier.

Heerlijk!

Met de geavanceerde koelsystemen van tegenwoordig is dat geen enkel probleem meer.

Vroeger ging dat wel wat anders, de houten biervaten werden dan ingepakt met staven ijs uit het koelhuis van JPB.

Wat prima werkte als het maar niet te warm was, en dat kwam nogal eens voor.

Een fervent kermisganger zat aan de ronde tafel, bestelde een rondje, nam een teug, keek naar de kastelein en zei: "Nou Jan, heb je het bier op een theelichtje staan?"

Het was ook zo heet dat het bier lauw uit de pomp kwam.

Enige dagen na de hete kermisdagen zat de wachtkamer van dokter van Hesteren uitzonderlijk vol. Allemaal met maag en darmklachten.

Teveel alcohol was de diagnose van Gijs, die weinig ophad met kermissen en bier.

Maar een dag later zat de wachtkamer nog voller, en ditmaal met mensen die bij de transport (koolverladings) werkten.

Hoe kon dit nou:?

Bij navraag kwam de aap uit de mouwsgaten. Het bleek van een bruiloft te komen.

De eendeneieren die in de gebak verwerkt waren, bleken besmet te zijn.

Ook een aantal mensen van de transport hadden ervan gegeten toen de schuit met de verhuisspullen van het bruidspaar en de overgebleven gebak langs het spoortje voer, waar de transporters aan het kool laden waren.

Was er nog wat over van de brulloft Gert, riepen ze van de kant? Ja hoor, er is nog gebak en tulband. Noh lekker. De kloet werd naar voren gezet en de schuit kwam rustig langs. De gebak raakte op, maar niet iedereen had ervan gegeten, die hadden dus geluk.

Dat geluk had onze superatleet Simon Vroemen niet! Hij had dan wel geen lauw bier gedronken of besmette gebak gegeten, maar wel een vispasteitje dat niet helemaal fris meer was. Erg triest voor deze grote atleet, die in plaats van de gang naar het podium, die van het toilet moest opzoeken.

Ge. W. Smits

Rijpernieuwtsjes

Met de zomervakantie loop ik, net als de meeste mensen, uit de "sleur" van orde en regelmaat. Dan ervaar ik deze periode als lang in tijd. Het lijkt zo lang geleden, dat de vorige NOVA-krant uitkwam. En toch verrast mij de mail van Nel, of er niks nieuws van de Rijperweg te melden valt. Is allemaal ietwat raar, dit dubbele gevoel van lang en toch snel.

Er is op atletiekgebied niet zo bar veel te melden bij ons vandaan. Het laatste evenement, wat ik me kan herinneren, is de hardlooprunde van Tuitjenhorn. Na een zonnig einde van het schooljaar en een mooi begin van de vakantie (wij zijn wel drie keer naar zee geweest!) werd het in augustus anders. Veel regen en koeler weer deden de tuin en het gras opfleuren. Ook de meeste senioren (mijn moeder o.a.) vonden het wel prettig, dat de temperaturen naar beneden duikelden. Maar na een week ben je dat ook wel weer zat en verlang je weer terug naar de stralende zon. Met de loop in Tuitjenhorn was het prachtig loopweer. De deelname viel enorm mee, zo midden in de vakantie. De wedstrijden waren erg spannend en leverden veel parcoursrecords op.

De volgende dag (13 augustus) stonden wij al vroeg op om met de bus vanuit Utrecht naar Zwitserland af te reizen. Het was een lange reis van ongeveer 17 uur. Wel gemakkelijk, want je hoeft je niet te concentreren op het verkeer. We verbleven in een deel van Zwitserland, hetgeen vlakbij Italië en Oostenrijk was. De grootste plaats heet daar Scuol.

We logeerden in Val Sinestra. Hier staat een prachtig hotel in een dal met bossen en een beek, die je de hele tijd hoort. Het hotel was vroeger een kuuroord voor de rijke mensen. Het lijkt ietwat op een kasteel, vanwege de torens aan de flanken. Ze werken op een manier van meewerken (tafel afruimen, kamer zelf schoonhouden) en het eten is ook iets afwijkend van de doorsnee hotels. Veel groente en weinig vlees. Geen speciaal brood (croissants b.v.) en beslist geen TV of computer. Ik vond het allemaal prima. Je programma zag er ook redelijk simpel uit. Vroeg op-eten en lunch klaarmaken - programma afwerken (vaak wandelen) - om 6 uur warm eten - 's avonds spelletjes doen, lezen of in de bar zitten en praten. Voor de kinderen onder 12 was er een apart programma (heel leuk) en ook voor de jeugd van 12 tot 16 was er een aangepast programma (mountainbike, raften, huttentocht). Al met al heel erg de moeite waard, al was het voor ons wat wennen in eerste instantie. Wij waren gewend alles samen te ondernemen, maar werden nu in drie groepen gesplitst. Dat voelt toch vreemd. We hebben prachtig weer gehad, met maar twee keer een flinke bui. De jongens hebben op huttentocht zelfs nog sneeuw gehad. We zijn nog in Davos geweest, maar dat vonden wij niet zo'n mooie plaats. Vanuit Pontresina hebben wij de Bernina Expres genomen. Dit is een trein, die naar 2253 stijgt en dan weer naar 429 m daalt (Tirano in Italië) Wij zijn er eerder uitgestapt en terug in een open rijtuig meegegaan. Dat was best koud, kan ik jullie melden. We zijn bij de Morteratsch gletsjer geweest en hebben wandelingen gemaakt over bergen en door steile kloven. Op een prachtige wandeling in het Nationale Park hebben we nog steenbokken gezien. De laatste dag hebben we met z'n vijven een wandeling van 7 $\frac{1}{2}$ uur gemaakt.

Een vakantie in een prachtig, ruig, rustig en vriendelijk land. En het is gerust een prijzig land, maar heel veel duurder dan bijv. de horecaprijzen bij ons aan zee, zijn ze daar ook weer niet.

Na een terugreis van ongeveer 15 uur zijn we thuis en kan het gewone leven weer beginnen. We lezen de kranten, halen de boodschappen, gaan naar de kermis van Stroet, bezoeken de ouders en krijgen telefoon. Kortom, we zijn echt thuis! Deze week vergaderen we bij Nova en praten we over de Verlichtingsloop van 2 september a.s. Op dezelfde avond heb ik een vergadering m.b.t. het tentenweekend van het zwembad. Het thema is dit jaar griezelen, vandaar dat ze mij opgebeld hebben. Ze hadden nog een leuk baantje voor mij liggen. Dracula krijgt ernstige concurrentie!

Volgende week begint de school weer.

Het zal wennen zijn voor iedereen.

De Mazzel

Theo Tesselaar

Pietpraat

Het einde van de zomer is in zicht, of heeft zich al aangekondigd. Veel regen, te veel? Nu voor het gras op de Novabaan is dat prima. Het had alleen veel eerder moeten vallen. Nu groeit het gras zo hard dat de maaiers het niet bij kunnen houden. Al enkele dinsdagen trainen we in het gras dat tot over de enkels komt. Ik dacht een klacht bij de gemeente in te dienen, maar voor alle zekerheid ging ik woensdag even kijken. Toen werd er gemaaid. Woensdag is dus de maaidag. Wel zwaar in dat hoge gras trainen, enfin goed voor de conditie zullen we maar zeggen. Wel reden voor enkelen om toch maar op de schelpenbaan te gaan lopen. Geen bezwaar, hij ligt er toch. Maar straks wordt alles beter.

De vorige keer schreef ik dat ik hoopte dat er tijdens mijn vakantie nieuws zou zijn binnengekomen over de nieuwe baan. Dat bleek niet zo te zijn, maar kort erna kwam er toch actie. Weer een gang naar het gemeentehuis, gesprek met het zwembadbestuur en toen werden we het eens over het toegangspad. Niet onze eerste keus, maar ja de baan is tenslotte het belangrijkste. En zeg nu zelf als je een mooie baan hebt, maar geen toegangspad dat is ook niet zo aantrekkelijk. Overigens dat verschil van inzicht over de toegang was op 23 maart al gesignaleerd, dus had ook dadelijk opgelost kunnen worden. We hebben weer moed, want als je het eens bent over de toegangsweg komt ook datgene waar je naar toe moet ook wel zou ik zo zeggen. Ook heeft de gemeente beloofd om te kijken op welke punten procedures versneld kunnen worden. Toch denk ik dat we volgend jaar nog wel van het snel groeiende gras gebruik zullen maken.

Af en toe gaat onze trainer Peter nog wel eens een paar dagen weg of met vakantie. Als ik kan val ik in. Zo ook op donderdag 11 augustus. Zoals jullie misschien weten gaan de senioren in de vakantieperiode op donderdag naar Schoorl. Thuis zeg ik altijd dat het in Schoorl nooit waait of regent, nu dat hebben we geweten. Maar ja natter als nat kan niet. We zagen ook Margriet Berkhout uit het bos komen. Toppers laten zich niet door het weer weerhouden om te trainen.

De vorige keer had ik het ook nog over fietsen. Naast wandelen en hardlopen ook een leuke sport, vooral in heuvelachtig terrein. Dus gingen David en ik een paar weken terug een weekendje fietsen in Zuid Limburg. We reden daar o.a. de Mergellandroute. Komen we boven op de Keutenberg veel wandelaars tegen en zowaar een paar bekenden van zondagmorgen groep in Schoorl, Henk Zomerdijk en Willem de Groot met vrouwen. Ik even in de remmen voor een begroeting en vergeet dat David in m'n wiel zit. Bam, David tegen het asfalt. Grint in zijn elleboog, schoon maken, mes erbij enz. enz. Enfin fiets nog heel, dus maar verder tot de volgende beter voorbereide stop, want we kwamen even later ook Peter Robert nog tegen.

Nu zijn we weer bezig met de voorbereiding van de wandeltocht op 24 september a.s. Ook op dat gebied is Nova sinds enkele jaren actief. We hebben weer mooie tochten uitgezet over verschillende afstanden. Wat is onze omgeving toch mooi. We hopen dat weer velen mee zullen doen. Elders in deze krant kunnen jullie er meer over lezen. Nodig familieleden, vrienden en kennissen uit om aan dit evenement mee te doen. De opbrengst gaat naar goede doelen en ook een beetje naar Nova, want met het oog op de toekomstige ontwikkelingen mag ook de Novakas wel wat gespekt worden.

Zo zie je maar dat sporten en Nova ons steeds bezig blijft houden.

Piet van der Welle

Rabo Golden Drie

De Rabo Harenkarspel golden drie is een overkoepelend klassement van drie stratenlopen. Het bestaat uit de Ronde van Tuitjenhorn op 12 augustus, het Kalvermijltje op 25 augustus en de Verlichtingsloop op 2 september. Er zijn punten te verdienen op basis van de klassering. De nummer een krijgt 20 punten en dat loopt per lagere klassering af naar 1. Degene met de meeste punten over de wedstrijden wint.

Ronde van Tuitjenhorn

Hoewel een donkere dreigende lucht nattigheid leek te gaan brengen, was het prima loopweer bij de eerste wedstrijd. Wel zal het ongetwijfeld enige jeugdige lopers ontmoedigd hebben om in te schrijven. Bij de jeugd was vooral de groep van de jongste deelnemers het grootst. Per oudere leeftijdscategorie leek het aantal iets af te nemen, maar werd de dadendrang groter. Bij de jongere atleten is het wel wat lastig om met de druk om te gaan. Ze willen zo graag, dat ze in hun enthousiasme wat te ongecontroleerd zijn. De speaker maakte er voor de start een mooi verhaal van, maar de lopers werden er ongeduldig van. Helaas was er een kleine valpartij, waar onder andere NOVA-altleet Tom de Goede last van had. Het aantal blije snoeten na afloop was groot. Er werd door meniggen mooie prestaties neergezet.

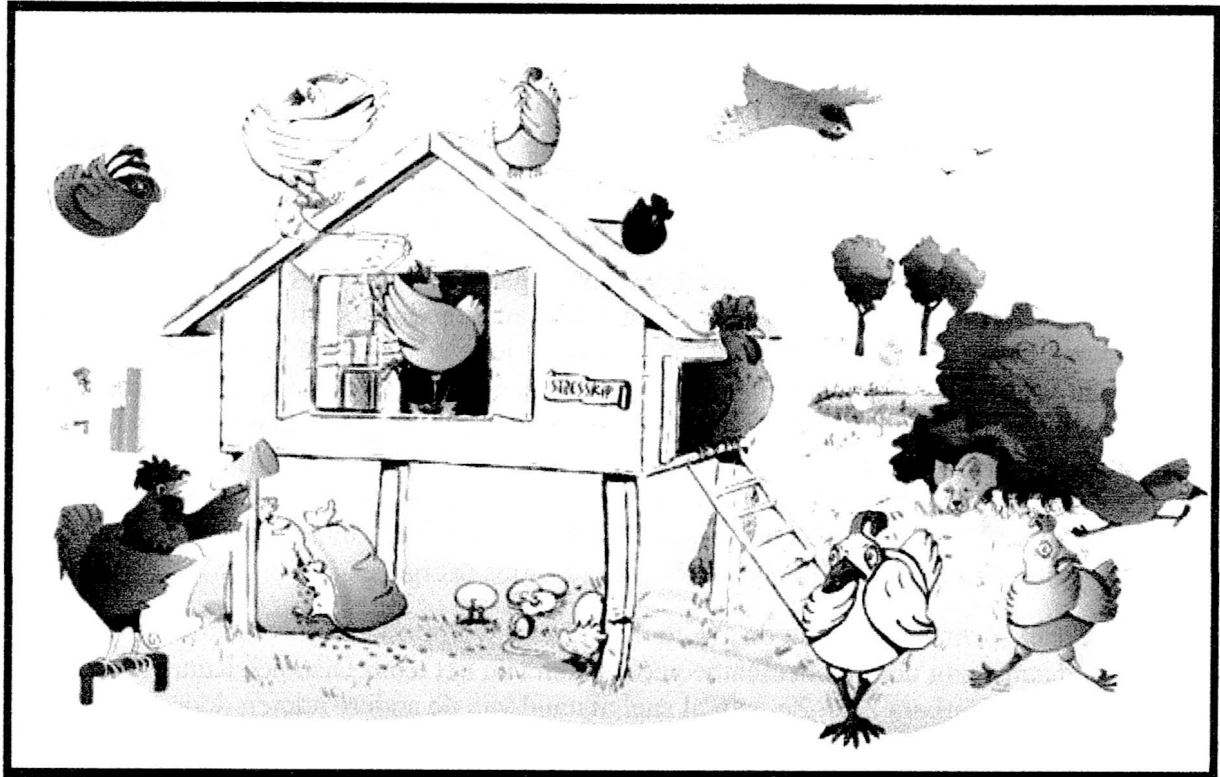
De 7 km was het spektakelstuk van de avond. Het circuit werpt zeker zijn vruchten af. Er was een sterk veld aanwezig door de deelname veel atleten van het team Distance Runners. Bij de dames overheerste Barbara Zutt. Ze nam al snel afstand van de andere atleten door met een snellere mannengroep mee te lopen. Toch was er ook bij de vrouwen een prima startveld met Silvia Kruyer en Luciënne Groenendijk aan de start. Margriet Berkhout van TDR ging eveneens de uitdaging aan op een wat langere afstand dan ze gewend was. Ze behaalde een prima vierde plek in 26:12. Bij de mannen moest Pip Tesselaar in de laatste ronde flink gas geven om Christian de Lie van zich af te schudden in een tijd van 21:03. Met vier lopers van TDR bij de eerste vijf werd het visitekaartje danig afgegeven. De nog jonge Michiel de Ruyter liep wel knap naar een vijfde plek. Bij de categorie van 35 plus onbrak toppeur Kees Portegijs door een knieblesure, maar ook daar was er een prima veld. In deze strijd kwam Ron van Diepen niet onverwacht als eerste uit de bus.

Kalvermijltje

Het parcours ging door het sfeervol verlichte Kalverdijk en door camping "In de Bongerd". Er was ook een gedeelte onverhard parcours op de fraaie camping, waar er buitenom op het gras gelopen werd. Voor de allerjongsten was er een gratis de Vleghel de Egel minirun. Het was een groot succes. Veel deelnemertjes maakten er een mooi debuut. Er werd voor de loop gezongen en alles ging heel speels. Eerst werd er achter de Egelmobiel aan gewandeld richting de S3. Daar ging het roer om en werd het flink op een lopen gezet. De Egel kon de horde lopers maar ternauwernood voorblijven. Met een zakje snoep na afloop was het feest. Atleten in de dop, die toekeken gaven meteen aan dat ze volgend jaar ook achter Vleghel de Egel wilde lopen! De iets oudere jeugd vertrok massaal tegelijk voor de 1,6 kilometer. Afgezien van een iets te vroege start was het machtig om te zien.

Het hoofdnummer ging om 9,6 kilometers. Ook in Kalverdijk was er een sterk veld aan de start. Wel was er een ander bezetting waardoor er in de stand van de Golden Drie veel veranderde. Ron van Diepen was er niet wegens de beddenrace in Langedijk een dag later. Bij de dames was nu Selma Borst aan de start. De loopster van de 10 km op het Europees Kampioenschap was favoriet en maakte dat waar door snelle mannen flink op de hielen te zitten en ruim bij de eerste 10 te finishen. Pip Tesselaar bleef de leider in het klassement door in de laatste van de vier rondes van 1,6 kilometer een aanval van Ronald Schröer af te slaan en te versnellen in de laatste kilometer. Bij de heren was er nu een categorie 40 plus waardoor een vergelijking met de vorige wedstrijd lastig is. Louis Dam was de uitbinker en deed goede zaken voor het eindklassement.

Ruud Doodeman



De huidige tijdgeest is enigszins tegenstrijdig. Aan de ene kant is er nu nog meer vrije tijd dan vroeger, en komen meer parttime banen bij. De jonge vader is tegenwoordig door de week ten minste een dag bezig met de kinderen en het huishouden. Maar het is ook de tijd met een informatiegolf van jewelste, met naast internet al die nieuwe kekke apparaten zoals iPods en mobieltjes die van alles en nog wat kunnen. We leven nu in een tijd van steeds hogere werkdruk met een afrekencultuur. Overall is er een hoog verwachtingspatroon van je omgeving. Daardoor wordt er soms te veel van het incasseringsvermogen en humeur van de doorsnee mens gevergd. Je moet meer doen in minder tijd. De taak die je vandaag kreeg

moet eigenlijk eergisteren al klaar zijn. Helaas staan de files ook 's ochtends geduldig om de hoek van de straat op je te wachten en de toestroom zwelt per minuut zienderogen aan. Stoplichten duiken soms om de honderd meter op en staan veiligheidshalve uit Hollandse poldergeest danwel truttigheid vaker op rood, dan op groen. Zo kan zelfs de autodebielist in het verkeer gehandhaafd blijven. Kortom; geduld is een schone zaak voor de automobilist met de ronkende motor.

Het is logisch dat stresskippen zich in hun overkapte vierwielige bromfiets of oversized asobak, pardon: terreinwagen zich groen en geel kunnen ergeren aan andere obstakels. Zoals opa's of oma's die de 5 meter van de wegoversteek niet meer binnen de 10 seconden redden. Of je gaat wild gebaren naar voor het groene stoplicht afslaande auto's van rokende mobiele bellers. En natuurlijk heb je de traag-van-begrip-zijnde medemens, die alle vogeltjes zien vliegen en de vierde versnelling nog nooit gebruikt hebben. Zij bederven ongewild jouw drukbezette, schaarse tijd. Als vanzelf ga je zo ongewild zelf in haastpluimvee veranderen en bestresst anderen door binnensauto ongecoördineerde bewegingen te maken en vol met adrenaline geladen oneliners op ze af te voeren. Gelukkig zit er niet standaard een digitale geladen raketwerper op iedere auto.

Tackel daarom de negatieve factoren van de tijdknel. Soms moet het weer even duidelijk gemaakt worden waar het eigenlijk om gaat. Herpak jezelf. Geef je over aan het ritme van de seizoenen. Ontstress jezelf. Actief sporten (bij NOVA natuurlijk) is een perfect middel om jezelf te onthaasten. Het maakt niet uit of je dat haastig hardlopend doet of op je gemak wandelend. Goede planning om op de juiste plaats en tijd te sporten is hierbij een eerste vereiste. Laat de auto zoveel mogelijk links liggen. Het kan je snel van A naar B brengen, maar het maakt je net zo goed in no-time helemaal gek van filefrustratie. Ideaal is het om de aarzeling van je af te zetten en als het even kan de afstand tussen woning en werk sportend af te leggen. Lekker met de fiets. Denk eens aan de mogelijkheden van een fietsdrager! Of op de heenreis met een ander carpoolen en terug hardlopend of wandelend. Wanneer je dit tijdschema goed opzet dan wordt een voorheen fruikende thuisreis al sportend opeens een geestelijke oase in je tumultueuze leven.

Wat ik duidelijk wil maken is dat sporten eraan kan bijdragen om je goed te voelen. Het hoeft met wat nieuwe inzichten niet alleen op het vaste NOVA-uurtje, maar kan ook vaker dan je denkt geïntegreerd worden in je woon-werk-verkeer. Zo krijg je meer routine. Het kost iets meer tijd in het dagelijks leven, maar zorgt voor goede geestelijke balans tussen vrije tijd, gezin en werk. Het kan extra spirit en energie geven om door te gaan. Je kunt zo actief je eigen batterij weer opladen en je nieuwe elan geven. Het is gebleken dat succesvolle mensen er op allerlei gebied er onvoorwaardelijk van overtuigd zijn te zullen slagen. Een opgewekt humeur en zelfvertrouwen opent menige deur. Ik ga er ook van uit dat dit stukje je als lezer een goed gevoel geeft en je leven blijvend verrijkt door de vele goede tips.

R.D.

DE VIER SEIZOENEN SPECIALIST



Totaalassortiment voor de zomer: kleding: o.a. Tenson, Columbia, Fjällräven, Berghaus, Peak Performance, Haglöfs, Odlo, Falke, Patagonia, Royal Robbins, Dale, Timberland, The North Face, Eider, Arc'teryx, Salewa
tenten: o.a. Fjällräven, Vaude, Lightwave, Ramble, Birdland, Active Leisure, Eureka, **rugzakken:** o.a. Bigfooth, Berghaus, Tatonka, Osprey, Lowe, Fjällräven, Vaude, Macpac, Eagle Creek, Deuter, **berg & wandel-schoenen:** o.a. Meindl, Hanwag, Tecnica, Timberland, Teva, Keen, Reef, Lowa, UGG, Salomon **slaapzakken & ligmatten:** o.a. Therm-A-Rest, Outwell, Carinthia, Birdland, The North Face **kampeeruitrusting:** Diversen

Totaalassortiment voor de winter: langlauf, carveski's & snowboards: o.a. Salomon, Head, Völkl, Volant, Atomic, Elan, Fischer, Stöckli, Rossignol, Pale, Tecnica (schoenen), Nordica (schoenen), Burton, Elan, Nitro, Flow, **skikleding & snowboard-kleding:** o.a. Dale, The North Face, Peak Performance, Tenson, Columbia, Fjällräven, Vaude, ACG, Timberland, Arc'teryx, Skila, Odlo, Falke, Loffler, Eider, Bonfire, Killy, Groovstar **skischoenen & bindingen:** o.a. Salomon, Lowa, Nordica, Tecnica, Nitro, Flow **handschoenen:** o.a. Level; Salomon, Roeckl **mutsen:** o.a. Limits Beyond, Dakine **helmen:** o.a. Giro, Salomon, Boeri, CP **brillen:** o.a. Carrera, Uvex, Sinner, Adidas, Cebe, Oakley **Klimtoren Indoor skibanen**

Kompas Outdoor World Heerhugowaard: Nobelstraat 12 1704 RM Heerhugowaard (bedrijventerrein "De Zandhorst")
Tel: 072 - 5714342 Parkeergelegenheid voor de deur. **Openingstijden:** ma: 13.00 - 18.00 uur, di & wo & do: 10.00 - 18.00 uur, vr: 10.00 - 21.00 uur (koopavond), za: 09.00 - 17.00 uur.

KOMPAS
Outdoor World

www.kompasoutdoor.nl

Met duizenden m² winkelplezier de grootste buitensportbelevens van Nederland!

Wintersportnieuws



- Wanneer:** van vrijdagavond 2 t/m zondag 11 februari 2007
- Waar naar toe:** Hotel Arc en Ciel, Châtel, Frankrijk, ligt op 1200 m. Een gezellig hotel, 22 kamers, zwembad, sauna, een gezellige bar en een groot terras op het zuiden. Alle kamers beschikken over een eigen badkamer en toilet. Wil je even kijken hoe het er uitziet? Kijk dan op www.pdssoleil.nl
- Hoe gaan we er naar toe:** Met 'n Royal Classbus vanuit Warmenhuizen.
- Wat is er te doen:** Het centrum van Châtel ligt op 900 m. van het hotel
Skiën: Het hotel ligt direct naast de stoeltjeslift, die je toegang geeft tot het skigebied Portes du Soleil (650 km. piste). We krijgen 10 % korting op de skipassen.
Voor Ski- en snowboardmateriaal kan je terecht in de winkel onder het hotel. Hier kan tevens ski- en snowboardles geboekt worden.
Langlaufen: 70 km. geprepareerde loipes.
Wandelen: totaal 80 km. geprepareerde wandelroutes. Ook zijn er diverse mogelijkheden tot sneeuwschoenwandelen al dan niet met een gids.
Wil je meer informatie over de ski- langlauf- en wandelmogelijkheden kijk dan op de website www.chatel.com of www.portesdusoleil.com
- De kosten:**
- | | |
|---|--------|
| 7 nachten á € 62 | € 434 |
| (inclusief ontbijtbuffet en 4-gangendiner) | |
| Extra ontbijt bij aankomst en diner bij vertrek | € 22 |
| Royal Class bus | € 142 |
| Groepskorting | € 33 - |
| Totaal | € 565 |
| Korting 3 ^e of 4 ^e persoon op de kamer: | € 42 |
| Toeslag 1-persoonskamer (bepert beschikbaar) | € 125 |
- Wil je mee:** er is nog ruimte voor 4 personen. Dus als je mee wilt geef je dan z.s.m. op.

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen
tel. 0226-393338 of mobiel 06 53749496
E-mail: peter_marian_robert@planet.nl

Wintercompetitie

Het Trimloopboekje verschijnt dit jaar later dan voorgaande jaren. Dit betekent dat de commissie nog niet bijeen is geweest en het programma dus nog niet bekend is. De verwachting is dat dit medio september wel het geval is. Ik zal er voor zorgen dat het programma bij de webmaster Rene terecht komt, zo rond 20 september is de informatie dan te vinden op www.avnova.nl. Ook zullen een aantal programma's in de Novakeet gelegd worden. Mocht je het programma via mail willen ontvangen laat het ons weten via peter_marian_robert@planet.nl.
Namens de KNAU: excuses voor de vertraging.

Peter.

Op 1 juli 2006 werd in Heiloo de derde pupillencompetitie gehouden.

Leuk is het om te zien dat er vele deelnemers (wel 22 stuks) in die mooie blauwe shirts van Nova aanwezig waren. Maar dan even niet vergeten al die supporters die mee waren, het was een sportieve, gezellig en warme dag. Dit laatste mocht de pret niet drukken want onze rene de Nijs had een Tarp mee, wat een uitvinding!



Zoals altijd begonnen we met de estafette voor Nova kwamen de volgende groepen aan bod: Bij de meiden pup A1 deden er twee groepen mee, de eerste groep die bestond uit: Eva, Maaïke, Robin en Juli zij behaalde de tweede plaats met 456 punten (nr 1 had 514 punten) en de andere groep bestaande uit: Isabel, Laurence, Lynn en Lonneke zij behaalde de vijfde plaats met 250 punten.

De jongens pup B bestaande uit Sid Hamelink, Sven Burger, Jelle en Sam de Nijs werden tweede en dit nog wel met de ondersteuning van twee C pupillen (Jelle en Sam) omdat er 3 van de B jongens niet of later aanwezig waren omdat er een voetbalfeest en proefzwemmen was (ja mensen, die Warmentuters zijn toch wel echte sportfanaten). Ja, Jelle en Sam nog bedankt want zonder jullie hadden we het niet gered!

Met de mini pupillen deed van Nova Papijn van Perge mee en die liet ze daar wel even een poepie ruiken. Hij werd met de meerkamp derde en met de 600 meter behaalde hij de tweede plaats. Papijn gefeliciteerd en zeg maar tegen je zus Davina dat ze haar borst maar nat moet maken want voor ze het weet haal je haar in!

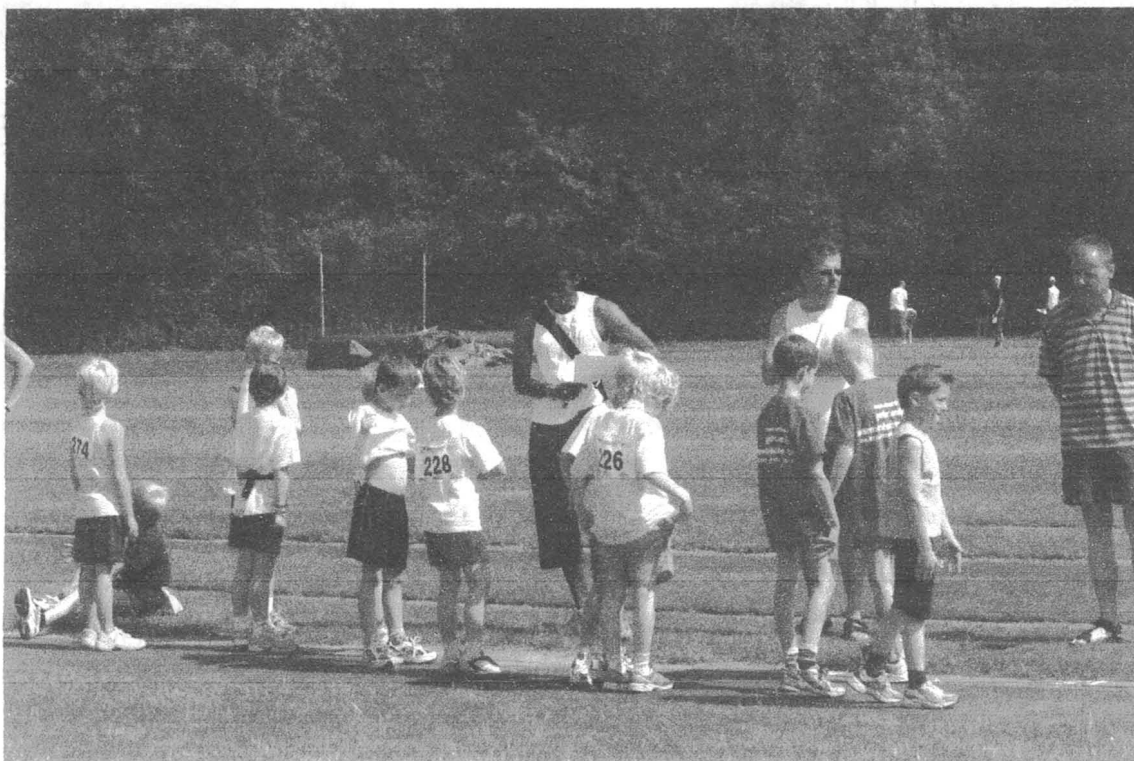


Bij de meiden pup B deden totaal 26 deelnemers mee waarvan Kirsten Blom en Hester de Goede van Nova.

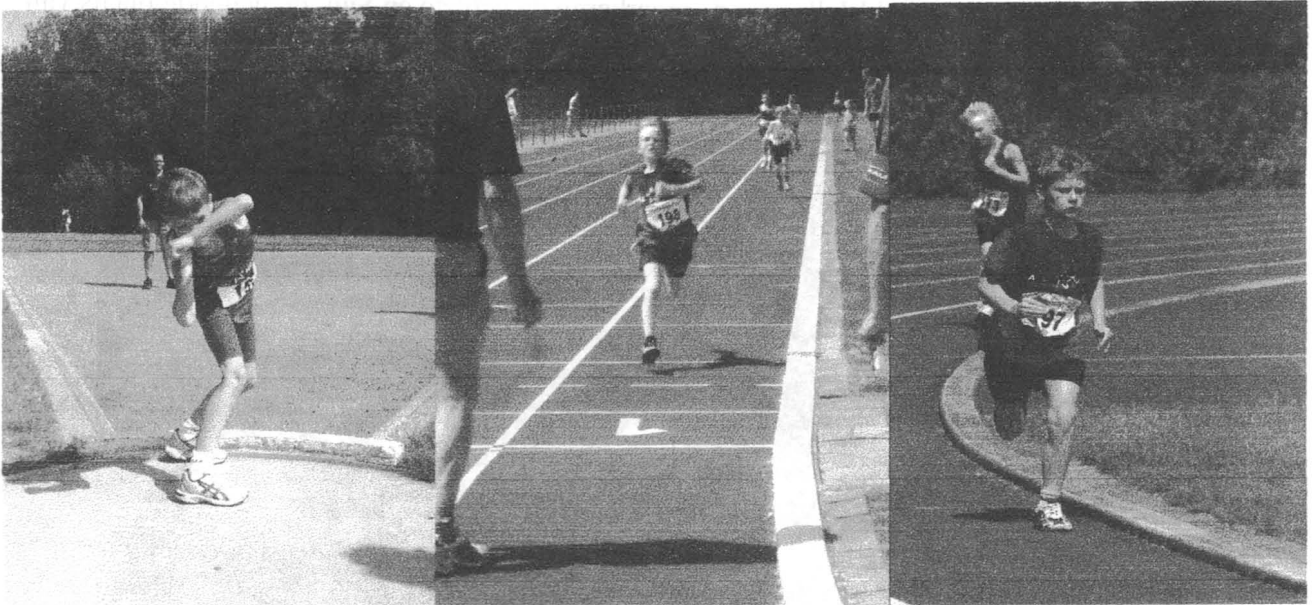
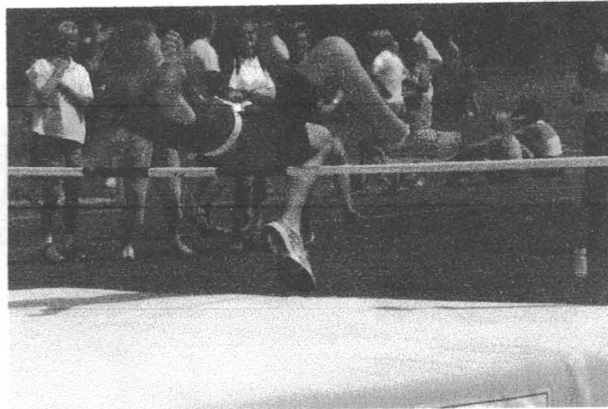
Deze twee meiden lieten zien dat ze echte bikkels zijn en zich niet aan de kanten laten drukken. Kirsten werd zowel bij de meerkamp als op de 1000 m derde. Hester behaalde met de meerkamp de vierthende plek. Helaas moest ze bij de 1000 m afhaken omdat ze last kreeg van haar knie. Top meiden!



Bij de jongens pup C behaald Jelle met de meerkamp de achtste en Sam de negende plaats van de totaal 18 deelnemers. Verder behaalde Jelle met de 600 meter de vijfde plaats van de 16 deelnemers (Sam was inmiddels richting een feesie). Klasse mannen!

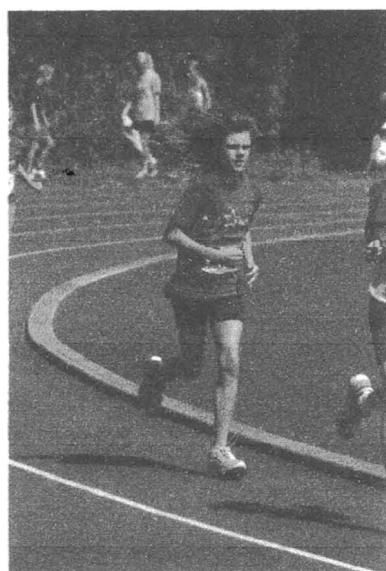
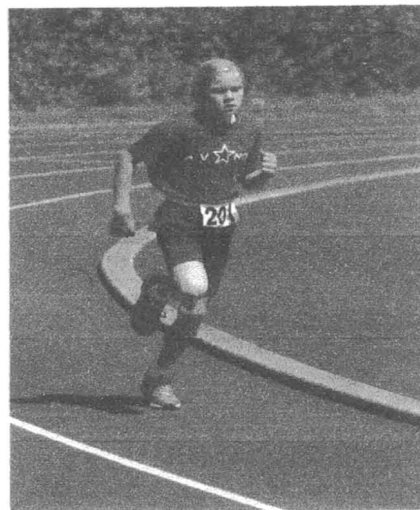


De jongens B mochten voor de verandering hoogspringen i.p.v. verspringen. Dat was voor Reinier en Joost wel even wennen maar ze zijn zeker een ervaring rijker. En zeg maar tegen de trainers dat jullie snel weer een keer willen oefenen. Bij Sid en Sven was te zien dat ze toch al een paar keer meer hadden gesprongen. Sid behaalde een mooie hoogte van 1.05 meter en Sven liet ons allemaal genieten want die ging in z'n uppie door en behaalde de hoogte van 1.20 meter. Bij 1.25 m dachten we dat de lat bleef liggen maar die viel er toch na wat twijfelen af. Maar ja, 1.20 m word wel wat voor een B pupil. Sven werd met de meerkamp eerste, Sid de elfde, Reinier viertiende en Joost achttiende. Bij de 1000 meter werd Sven eerste, Reinier zevende, Sid tiende en Joost vijftiende. Klasse mannen en vol houden hoor!



Bij de meiden pup. A1 deden totaal 29 deelnemers mee waarvan 8 van Nova. Eva Roozendaal behaalde met de meerkamp de zevende plaats, Maaïke Ruitertwaalfde, Robin Tesselaar viertiende, Juli Kuiper zeventiende, Isabel Schipper twintigste, Laurence Aubrun zesentwintig, Lynn Glas zeventwintigste en Lonneke Rademakers negentwintigste. Bij de 1000 m werd Eva dik eerste, Maaïke vierde, Robin Tesselaar vijfde, Isabel tiende, Laurence zestiende en Lonneke (die zich zeker niet gek laten maken omdat de meerderheid groter is) behaalde werd negentwintigste.

Meiden ik ben trots op jullie ook al hadden sommige van jullie een betere eindresultaat verwacht. Maar ja, dat is sport (kijk maar de topsport)!
Of werden jullie afgeleid omdat jullie afgeleid door die super fotograaf Jelle (zie einde verslag).



Bij de meiden pup. A2 deed van Nova helaas alleen Davina van Perge mee. Davina werd met de meerkamp zevende en liep een fantastische 1000 m. Waarbij ze eerst haar krachten spaarde om vervolgens met gemak haar tegenstanders achter te laten. Davina kwam heel blij over de finisch.



Maar helaas was dit een rekenfoutje want ze was vergeten dat er nog een tweede groep moest lopen waarbij er 1 toch sneller was. Maar Davina een tweede plaats is ook fantastisch!



Een gedeelte van de Novabikkels (helaas staat niet iedereen erop).

Zowel bij de jongens pup A1 en bij A2 hadden we dit keer maar 1 novabikkel en dat was Timon Meulemans (A1) en Rick Groen(A2). Ook deze mannen lieten hun kaas niet van het brood eten. Timon behaalde met de driekamp de negende plaats van de totaal negentien deelnemers en bij de 1000 meter behaalde hij eveneens na een dikke eindsprint de negende plaats van de vijftien deelnemers.

Rick die zich goed verzetten met de meerkamp behaalde de zeventiende plaats van de achttien deelnemers en met de 1000 meter behaalde hij de elfde plaats van de zeventien.
Klasse mannen! Zeker omdat jullie alleen waren in jullie categorie. Weet je, maak nog wat leeftijdsgenoten gek zodat er volgende keer nog een paar mee doen.

Vol houden hoor want zolang je ziet dat je eigen prestatie's verbeterd zit je in de lift en wordt je een kanjer van een atleet!



Bedankt Jelle (en ook een beetje Ursula)!

U denkt misschien wel wie zijn Jelle en Ursula?

Nou dat zijn de oom en tante van Robin Tesselaar en Jelle heeft een heleboel foto's gemaakt en aan ons gegeven.

Ik zelf heb ook een aantal foto's genomen maar het grootste vakwerk komt bij Jelle vandaan. Als het goed is, komen deze foto's op de Nova site, maar ook heb ik foto's ingeleverd van de Clubkampioenschappen. Dus houdt de site in de gaten.

Hierbij wil ik Jelle namens de Novabikkels bedanken voor deze mooie foto's en hem succes wensen met zijn eigen atletiekwedstrijden. Jelle is namelijk op zijn 60 jarige leeftijd nog steeds actief en is (als ik het goed heb) met een WK derde geworden op de 400 meter horden.

En niet alleen de atleten, begeleiders en supporters waren actief maar ook bestuursleden van Nova.

Zo was Jos de Groot tijdwaarnemer en David van der Welle hoofdscheidsrechter.



Bedankt, Tonja.

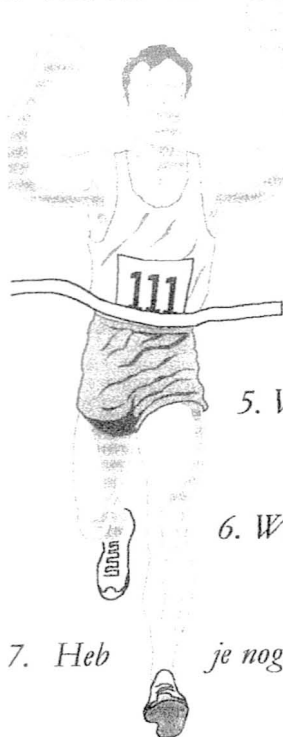
Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je? *Madelon Kemper*

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *11 jaar in waarmenhuizen*

ben ik geboren



3. Op welke school zit je? *Torenwien*

4. Hoe lang zit je al op **Nova** en wat is er zo leuk aan? *3 1/2 jaar het is leuk.*

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *60 meter sprint*

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *iedereen wel*

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van **Nova**? *een echte atletiek baan*

8. Wat is je favoriete t.v. programma? *Puca, all stars*

9. Wat is je mooiste c.d.? *Jhelly Clarkson*

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *hoe overleef ik*

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? *Prinsess Dairly*

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

13. Waar heb je een grote hekel aan? *oorlog / pesten / spuitjes*

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



De jarigen van september en oktober zijn:

September

01 Jeroen Groenveld
 04 Nienke Rijkeboer
 05 Maud Dekker
 05 Nico Groot
 06 S. Kruijer
 07 Anne Blankendaal
 07 André van West
 13 Ilse Rozendaal
 15 Nic Henselmans
 15 Tineke Ruijter
 16 Ton Bos
 17 Peter de Ruijter
 21 Stan Groenland
 22 Jos Meeussen
 23 Lynn Glas
 23 Maarten de Boer
 23 Ian Smit
 24 Jos Schalkwijk
 24 Margriet Kaandorp
 25 M. Smits-van de Gevel
 26 Arie Kossen
 27 Adrie Weijers
 29 Sandra Jonker
 30 Ester Nolten

Oktober

03 Eva Rozendaal
 05 Leon Ineke
 05 Jaap Nieuwland
 05 Rianne Holtes
 05 Claudia Goudsblom
 06 Marian Deutekom
 08 Anne Smeele
 08 Theo Tesselaar
 08 Wop Veenstra
 14 Jochem Jansen
 14 Hugo Vader
 15 Lia de Nijs
 15 Jacob Molenaar
 15 Njels Noordeloos
 17 Arnoud Hulst
 20 Simone Schouten
 20 Petra Perge-Bakker
 21 Margreet Bruijn
 22 Niels Groen
 29 H. van Leverink
 29 Randi Kerssens
 30 Kai Botman
 30 Dennis de Cock
 31 Rick Groen
 31 Renate Anneveld

hartenlijk gefeliciteerd!

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

Alice Kruijer
 Bart Olthof
 Lea van Dierman

De laatste ??????

Al een paar weken werd gevraagd wanneer de laatste training zou zijn voor de vakantie. Besloten werd om op donderdag 13 juli de laatste training te geven, misschien wel wat vroeg maar een groot gedeelte was na het behalen van de diverse diploma's al aan het werk, lekker vakantie aan het vieren en bij de schoolgangers was de meeste puf ook al verdwenen.

Ook op deze laatste donderdag dus als gebruikelijk lekker rustig op de fiets op naar de baan, deze keer zonder voorbereiding want zo'n laatste training is niet voor te bereiden en maar zien wat er gaat komen.

Volgens het vaste ritueel eerst de poort open, dan de keet en op naar de kantine. Zoals altijd heerste er een serene rust maar bij het openen van de deur naar de kantine kreeg ik zowat een hartverknettering. Een groot gedeelte van de atleten was al binnen, begroette me heel luid en duidelijk en hadden ook alles versierd.

Na eerst even te zijn bijgekomen en gevraagd wat er moest gaan gebeuren kreeg ik geen duidelijke antwoorden maar van trainen zou niet veel komen.

Iedereen schuifelde een beetje onrustig en zenuwachtig heen en weer en toen het al over zevenen was kwam als eerste Daan naar voren om een speech af te steken wat hem keurig af ging. Na de lovende woorden kreeg ik een beker namens de atleten van schrik niet een 55 cm hoogte en ook nog met inhoud.

Besloten werd om de festiviteiten buiten verder te laten gaan door het mooie weer. Stoelen en tafels werden aangesleept en wat bleek, bij deze groep atleten zaten uitstekende "baksters". Nienke en Joy hadden al hun energie gestoken in het maken van een taart en een cake die bijzonder goed waren geslaagd en ook uitstekend smaakten. Niets was aan het toeval overgelaten want de dames hadden ook gezorgd voor borden en bestek. Zelf had ik wat fris en chips meegenomen maar ook daar had de groep aan gedacht, niet te geloven.

Tijdens deze "schranspartij" kwam onze Simone ook de feestvreugde verhogen, altijd wat later maar dat waren we van Simone wel gewend

Onder het nuttigen van al die heerlijke waar werd ik verder nog bedeed met een boeket bloemen, chocolade, een dropboeket, een wat kleinere beker met opschrift en allemaal voorzien van een persoonlijk schrijven waarin ik werd bedankt.

Nu ook Nikki was gearriveerd, de groep was nu helemaal compleet en dat zegt ook wel wat, werd besloten om aan topfotograaf Kees Modder te vragen om een groepsfoto te maken. Nadat we het over de kosten eens waren geworden, we kregen korting omdat het deze keer zonder bril moest, werd de groep digitaal vastgelegd.

De buitentemperatuur begon wat minder aangenaam te worden en besloten werd om alles weer naar binnen te brengen, de spullen keurig op te ruimen om zo langzamerhand een einde te maken aan het gehele gebeuren.

Daan en Eva Leeuwenkamp waren nog niet uitgefeest want vader Leeuwenkamp was deze dag ook jarig dus bij binnenkomst werd hij door iedereen eerst uitbundig toegezongen en daarna gefeliciteerd.

Na de kantine weer in zijn originele staat teruggebracht te hebben en iedereen weer naar huis was weer terug in het oude ritueel, afsluiten en het hek voorlopig voor de laatste keer achter je op slot. Ook nu weer rustig naar huis fietsen, fietstassen boordevol en zelf nog duidelijk onder de indruk van alles.

Dat dit alles nog een vervolg zou krijgen was ook buiten verwachting.
Zit je rustig bij je familie wordt gevraagd of je even thuis wilt komen want er was visite.

Het resultaat van de heer Modder, een heel mooie en goed geslaagde foto van de complete groep werd me overhandigd door Eva, Daan en Bram, weer een brok in de keel.

Ik wil Nienke, Joy, Nikki, Anne, Anne, Simone, Eva, Maarten, Bas, Daan, Jim, Bjorn, Bram en Ilse hartstikke bedanken voor alles, hoop dat degenen die verderop gaan studeren daarin veel plezier hebben en daar misschien een leuke atletiekvereniging vinden, dat de rest hier verder blijft gaan en goede resultaten mag boeken onder een nieuwe trainer die net als ik veel lol aan deze groep heb mogen beleven

Louis.



De eerste juli waren David van der Welle en ondergetekende scheidsrechter bij de pupillencompetitie in Heiloo. Prachtig weer, Een heerlijk dagje. Wel een dag waar je je kop bij moet houden.

Veel kinderen en ouders bij de wedstrijden. Gelukkig helpen ouders dan ook mee. Andere ouders weer niet. Er zijn ook ouders die van regels, want die zijn er ook bij atletiek, niets weten. Vreemd is dat niet wanneer die regels nooit worden uitgelegd. Daarom waag ik een poging met de wetenschap dat ik veel vergeet.

De enige fout waar wij de NOVA delegatie op konden betrappen was het verkeerd dragen van het wedstrijdnummer.

- 1. Hardloopnummers uit de startblokken, nummer achter.**
- 2. Niet uit de startblokken, nummer voor.**
- 3. Bezoek op het middenterrein is niet toegestaan, dit wordt door ons en ook door andere verenigingen gedoogd.**
- 4. Daarbij geldt de regel: jury en deelnemers niet in de weg zitten of staan.**
- 5. Veiligheid van jezelf en anderen in de gaten houden.**
- 6. Je niet bemoeien met de jury, tenzij je daar uitdrukkelijk om gevraagd wordt.**
- 7. Niet meelopen met je eigen of met een ander zijn kind, dit werkt competitie vervalsend.**
- 8. Aanmoedigen vanaf de binnenkant van de baan is niet toegestaan om dezelfde reden.**
- 9. Het prijzen van het kind met zijn of haar goede prestatie na afloop is natuurlijk wel toegestaan.**
- 10. Van de buitenkant van de baan mag wel aangemoedigd worden. Ik zou bijna zeggen moet.**
- 11. Heeft een kind zijn of haar nummer gedaan, dan zo snel mogelijk het middenterrein verlaten.**

Jos de Groot

Evenementenkalender

Voor velen is de Dam-tot-Damloop het hardloophmoment van het jaar. Er wordt al maanden van te voren naar toe geleefd. De een doet het met veel trainingskilometers en de ander doet gezellig mee in een wellicht eenmalige opwelling. Toch neem ik voor beiden mijn petje af. Al kan je zonder training natuurlijk beter de Damloop wandeling doen die daags tevoren is. Het parcours is nu aangepast, zodat er mooiere stukjes van de Zaanstreek gelopen worden dan die recht-toe-recht-aan-wegen die de hardlopers onder de benen krijgen. Je ziet dan dat er onder de rook van Amsterdam een prachtig gebied is met veel natuurschoon en rustieke dorpjes. Een goede voorbereiding voor de Dam tot Damloop vormt de Zeevangsloop. Deze loop vind in die mooie omgeving plaats. Er is ook hier de mogelijkheid tot deelname aan een wandeltocht/Nordic-Walking. De 15 km-loop gaat van Middellie, Oosthuizen, Hobrede en Kwadijk terug naar Middellie. Dit is een zeer mooi landelijk en rustig parcours. De 21 km is voor de echte lange- afstandlopers en -loopsters en voert via Warde langs de IJselmeerdijk en Etersheim (en nog steeds in Noord-Holland) terug.

September

10 sept. Zeevangsloop Middellie 3-10-15 en 21 km en wandeltocht/Nordic-Walking

www.zeevangsloop.nl.

16 sept. Dam tot Damloop Amsterdam – Zaandam, wandeltocht. www.damloop.nl

17 sept. Dam tot Damloop Amsterdam – Zaandam, 4 en 10 Engelse mijl www.damloop.nl

24 sept. Amak Hacquebardloop, 5, 10 en 15 km. Akersloot, 0251-313738

Oktober

1 okt. Agriport A7 halve marathon. 1, 5, 10 en 21 km www.agriport7.nl

1 okt. De 21 km van Bergen, 1,7 5 10 21 km. Bergen

7 okt. Kermisloop 't Zand. 0,5 1 2,6 7,8 km.

8 okt. Vestloop 5, 10 km. Enkhuizen

8 okt. Van Gansenkink Bosloop 2,3 4 10,7 16,1 km. Castricum

8 okt. DEM Duinloop 5, 10 km. Beverwijk

15 okt. 10 EM Heerhugowaard 10, 16,1 km. Heerhugowaard

29 okt. Parkcross 1,1 7,5 10 7,5 10 km. Hoorn

November

5 nov. Boerenkoolloop 10,5 21,1 4,3 1,5 km. NOVA, Warmenhuizen

12 nov. Nearun 21,1 10 5 1 2 3 Purmerend

19 nov. SAV Cross 2 4 8 6 Grootebroek

26 nov. De Graaf Keukens Crossloop 1,2 2,5 5,5 9,5 Anna Paulowna



December

3 dec. Hypotheker Duincross 5 10 Den Helder

10 dec. St. George Cross 4,2 8,2 Spierdijk

10 dec. Rabo Bank Bosloop 2,3 4 11,3 21,1 Castricum

24 dec. Bosloop 12, 5- 1,5 Schoorl

26 dec. Kerstcross Opmeer 1, 3, 5, 10 km. Spanbroek

Puzzelpagina

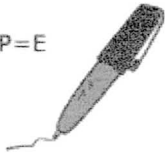
S C H O M M E L E N M X
 E P N I V S E T N A T D
 G L R N E G R O Z R E V
 R N H O Q Y H B I N G R
 V H E Z D Y D L R O P O
 M Y L L Y R Z P Z R L J
 N Y H M L U E K Q B K A
 C Z O H E I F D S E Y R
 B O V E J T T W N H F D
 K I N D E R E N I I C E
 T C U S U Y C W A X K L
 A E D S P E E L T U I N

Vrijwilligers
 Kinderdorp
 Oom
 Tante
 Speeltuín
 Rojardel
 Antillen
 Kinderen
 Verzorgen
 Hebron
 Schommelen

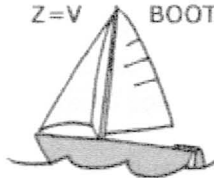


WOORDZOEKER

P=E



Z=V BOOT=IG



K=V



+DEREN



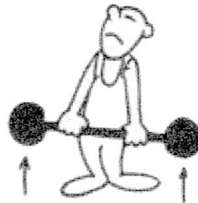
-T



-N



-P



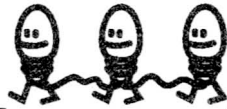
Puzzel: Wat weet u van Curaçao?

Beantwoord de onderstaande vragen en vul de ontbrekende letters in.

De letters op de gekleurde plaatsen vormen dan van boven naar beneden een woord.

1	P								
2		E						E	
3			A						
4								E	
5	N								N
6			O				O		
7		V					V		
8					A				
9		L	L						

1. Welke taal spreekt men op de Antillen?
2. Welke bedrijfstak vormt de grootste bron van inkomsten op Curaçao?
3. Wat is het eiland dat het dichtst bij Curaçao ligt?
4. Welk meer op Curaçao is vernoemd naar een prachtige vogel?
5. Wat zijn de oorspronkelijke bewoners van Curaçao?
6. Uit welke vrucht kun je drinken?
7. Wat is de naam van een bekende Antillaanse boom?
8. Noem de naam van een veel voorkomende hagedis op de Antillen.
9. Wat is de hoofdstad van Curaçao?



Verlichtingsloop

De laatste wedstrijd van de Golden drie vond plaats in Warmenhuizen. Voor de jeugd waren er diverse startseries. Bovendien was er na het startschot voor de jongens een apart startschot voor de meiden waardoor de jeugdige lopers precies wisten op welke klassering ze liepen. Voor de allerjongsten was er een verkort parcours uitgedacht, waarbij handig gebruikt werd gemaakt van connecties om via de Krankhoorn af te steken. De andere lopers gingen via de Stationsstraat, linksaf Zwarte Pad, linksaf Dorpsstraat in en langs de Ooievaar weer terug naar de startplek voor het dorps huis. Het was net aan droog toen de jeugd aan de loop ging. Maar het waaide gelukkig over. De flinke wind uit het westen maakt het valse plat de oude terp op bij de stationstraat extra pittig. Vlak voor het Zwarte Pad denderde je daar naar beneden het egale asfalt op om via de klinkers in de bocht weer langzaam de terp op te gaan. De animo was net als bij de voorgaande wedstrijden weer uitstekend. Bij alle leeftijdscategorieën zag je veel lopers die aan de hele serie meededen. Vooral bij de jongere jeugd lieten de lokale toppertjes er geen gras over groeien en scoorde vele ereplaatsen. In de recreantenloop over de 6 Engelse mijl liet Tuitjehorner Jos Hooigeboom zien dat hij goed op de weg terug is. Op de 4 Engelse mijl was de eerste plek voor Alwin Groen uit Burgerbrug. Vanaf de start leek het een zekere zaak dat hij de eerste plek voor zich zou opeisen, maar aan de finish was het gezien de uitslagenlijst seconden werk ten opzichte van de nummers twee en drie.

Toen het stilaan begon te schemeren werd het tijd voor de hoofdact van de KNAU-lopers. Het veld was net als in Tuitjehorn en Kalverdijk weer van een uitstekend niveau, al hadden we graag meer dames aan de start gezien. De winnares, Barbara Zutt uit Oudkarspel deed wat er verwacht werd. Overtuigend won ze de 6 Engelse mijl in 35:04, ruim voor Nova-atlete Silvia Kruyer die 37,11 liet noteren. Bij de mannen op de 6 Engelse mijl was het vooral de vraag wie Pip Tesselaar uit Heerhugowaard van de eerste plek zou kunnen afhouden. Na twee zeges in de vorige wedstrijden in de sprint zouden de tegenstanders er nu weer alles aan doen om de wedstrijd nu eens in hun voordeel te laten kantelen. De eerste ronden was er een flinke groep met kanshebbers. Naarmate de strijd vorderde werd de loperstrojka leger en leger. Speaker Jos de Groot wist de spanning telkens per ronde goed op te bouwen. De laatste ronde werd het tempo door de drie overgebleven lopers, Pip Tesselaar, Ronald Schöer, en Christiaan de Lie nog eens opgeschroefd. In de felle eindsprint wist Pip de overige concurrenten wederom voor te blijven in 30 min, 22 seconden en eiste daarnaast de eindoverwinning van de Rabo Golden drie overtuigend voor zich op. Christiaan de Lie werd tweede en Ronald Schöer, die binnenkort voor de marathon gaat eindigde als derde. Achter deze matadors van de weg wist Nova loper Theo Tesselaar als eerste te eindigen in de categorie heren 50.

Golden Drie

Het Rabo Golden Drie was een groot succes gezien alle deelnemers en vooral door de beleving van de atleten die er daadwerkelijk drie wedstrijden voor gingen en de klasseringen goed in de gaten hielden. De vele sponsors en alle mensen die drie wedstrijden mogelijk maakte en veel sportplezier wisten te genereren bij jong en oud: bedankt! Het was pure reclame voor de loopsport en op basis van een aantal goede geluiden bij de jeugd krijg Nova er hierdoor wat aanwas bij.

Ruud Doodeman

Jongens 5/6 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Joris Berkhout	6	Warmenhuizen	3,00
2	Swen Dekker	6	Warmenhuizen	3,00
3	Maarten Emmaneel	5	Tuitjenhorn	3,08
4	Wout Blom	6	Eenigenburg	3,12
5	Dave Zutt	6	Warmenhuizen	3,15
6	Wout Kleibroek	6	Tuitjenhorn	
8	Tom Hoogeboom	4	Tuitjenhorn	
9	Ties Danenberg	5	Warmenhuizen	
11	Joren Braaksma	6	Tuitjenhorn	
12	Sam Wever	5	Tuitjenhorn	
13	Carlo Klaver	5	Warmenhuizen	
14	Daan Emmaneel	3	Tuitjenhorn	
15	Chris Jonker	5	Warmenhuizen	
16	Thijmen Smit	4	Warmenhuizen	
18	Jens Barsingerhorn	4	Warmenhuizen	
19	Daan Heman	5	Warmenhuizen	
20	Max Block	3	Warmenhuizen	
21	Seb Pronk	4	Warmenhuizen	
22	Jarno Danenberg	5	Warmenhuizen	

Meisjes 5/6 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Carlien Wabeker	6	Warmenhuizen	3,13
2	Britt Stammes	6	Warmenhuizen	3,30
3	Jill van Baar	6	Warmenhuizen	3,31
4	Jans Rohling	6	Warmenhuizen	3,47
5	Amber Hurkmans	6	Tuitjenhorn	3,49
6	Roos Poland	6	Warmenhuizen	
7	Sanne Jansen	6	Warmenhuizen	
8	Iris Jongejan	6	Warmenhuizen	
10	Linda Schipper	4	Warmenhuizen	
11	Lynn Ooievaar	5	Warmenhuizen	
12	Suze Schipper	4	Warmenhuizen	
13	Liz van Baar	5	Warmenhuizen	
14	Kirstie Nannes	6	Warmenhuizen	
15	Sem Quant	6	Warmenhuizen	
16	Lois Barsingerhorn	4	Warmenhuizen	
17	Esmay Dekker	5	Warmenhuizen	
18	Casey Rozendaal	5	Warmenhuizen	
19	Joyce Vlugt	5	Warmenhuizen	
20	Kim van Baar	3	Warmenhuizen	
21	Veere Schouten	4	Warmenhuizen	
22	Jet Pronk	5	Warmenhuizen	
23	Maaïke Ligthart	5	Warmenhuizen	
24	Zus Poland	4	Warmenhuizen	
25	Zoë Bruin	3	Warmenhuizen	

Jongens 7/8 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Thomas Driessen	8	Tuitjenhorn	4,37
3	Bart Olthof	8	Warmenhuizen	4,53
4	Mats Mul	8	Warmenhuizen	4,57
5	Wesley Vork	8	Warmenhuizen	5,08
6	Mark Rademakers	7	Tuitienhorn	

7	Stijn Morren	8	Warmenhuizen
8	Jelle de Nijs	8	Warmenhuizen
9	Mats Stoop	8	Waarland
10	Rens Klijbroek	8	Tuitjenhorn
11	Ted Ooievaar	7	Warmenhuizen
12	Jasper Boekel	7	Tuitjenhorn
13	Mike Wever	7	Tuitjenhorn
14	Jelmer Rosendaal	7	Warmenhuizen
15	Wietse Groot	8	Warmenhuizen
17	Mike Schipper	7	Warmenhuizen
18	Sander Doodeman	7	Warmenhuizen
19	Tom de Goede	7	Warmenhuizen
20	Bjarne Danenberg	8	Warmenhuizen
21	Yoeri Danenberg	8	Warmenhuizen
22	Mees Bruin	7	Warmenhuizen
23	Do Pronk	7	Warmenhuizen

Meisjes 7/8 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Laura Boekel	8	Tuitjenhorn	5,06
2	Sophie Aubrun	8	Eenigenburg	5,24
3	Rianne Holtes	7	Warmenhuizen	5,31
4	Amber Jongejan	7	Warmenhuizen	5,36
5	Kelly van Baar	7	Warmenhuizen	5,59
7	Lieke Veldhuis	7	Warmenhuizen	
8	Maxime Braaksma	7	Tuitjenhorn	
9	Merel Stammes	8	Warmenhuizen	
10	Jona Dignum	8	Warmenhuizen	
11	Roxi Groot	7	Warmenhuizen	
12	Sanne Groenland	7	Tuitjenhorn	
15	Calay Ligthart	8	Warmenhuizen	
16	Kristen Beukers	7	Warmenhuizen	

Jongens 9/10 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Ruwen Gouwenberg	10	Den Helder	4,11
2	Kai Botman	9	Warmenhuizen	4,18
3	Sven Burger	9	Warmenhuizen	4,25
4	Deni Van Schagen	10	Warmenhuizen	4,28
5	Joost Meendering	9	Tuitjenhorn	4,30
7	Friso Buter	10	Tuitjenhorn	
8	Bram Roling	10	Warmenhuizen	
9	Stan Groenland	9	Tuitjenhorn	
10	Sid Hamelink	9	Warmenhuizen	
13	Brent Braaksma	9	Tuitjenhorn	
14	Jim Zutt	9	Warmenhuizen	
15	Job Ligthart	9	Warmenhuizen	
16	Guido Berkhout	9	Warmenhuizen	
17	Korneel Nannes	10	Warmenhuizen	
18	Stijn Schouten	9	Warmenhuizen	

Meisjes 9/10 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Eva Roozendaal	9	Warmenhuizen	4,26
2	Kirsten Blom	9	Eenigenburg	4,33
3	Jolijn Prins	9	Warmenhuizen	4,36
5	Isabel Schipper	10	Warmenhuizen	4,57

7	Hester de Goede	9	Warmenhuizen
8	Jill Roosendaal	9	Warmenhuizen
9	Laurence Aurbrun	9	Eenigenburg
10	Marijn Pronk	10	Warmenhuizen
11	Ellen Groot	10	Warmenhuizen
12	Natasja Wever	9	Tuitjenhorn
13	Marith Mosch	10	Warmenhuizen
14	Linda Hurkmans	9	Tuitjenhorn
15	Lian Jongejan	9	Warmenhuizen

Jongens 11/12 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Martijn Leek	12	Sint Pancras	4,03
2	Jacob Molenaar	11	Warmenhuizen	4,06
3	Joeri Slagter	11	Schagen	4,20
4	Tijs Holmann	12	Tuitjenhorn	4,27
5	Sjoerd de Vries	11	Warmenhuizen	4,30
6	Jonas de Groot	12	Schoorl	
7	Roy Wever	11	Warmenhuizen	

Meisjes 11/12 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Lianne Burger	12	Waarland	4,45
2	Tineke Ruijter	11	Warmenhuizen	4,46
3	Sara Prins	12	Warmenhuizen	4,47
4	Jessie Morren	12	Warmenhuizen	7,28

Jongens 13/15jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Daan Leeuwenkamp	15	Schoorl	7,11
2	Rob Stavenuiter	15	Enkhuizen	7,25
3	Edwin de Vries	13	Almere	7,34
4	Bram Berkhout	14	Warmenhuizen	7,48
6	Bjorn Molenaar	15	Warmenhuizen	

Meisjes 13/15 jaar

pl	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Regina Cornelis	14	Almere	8,33
2	Anna Lindaya	14	Alkmaar	8,41
3	Trudy Ruijter	14	Warmenhuizen	9,38

Trimloop 4 Engelse mijlen

Pl	Naam	Tijd	Lftd	M/V	Woonplaats
1	Alwin Groen	25,00	17	m	Burgerbrug
2	Niels Verwer	25,01	17	m	Egmond Binnen
3	Rogier de Wit	25,02	32	m	Warmenhuizen
4	Margriet Berkhout	25,12	16	v	Warmenhuizen
5	Koen de Groot	26,36	16	m	Schoorl
6	Lisanne Groen	26,55	19	v	Burgerbrug
8	Mirjam Dekker	27,30	41	v	Warmenhuizen
9	Daniëlle Bruin	32,29	34	v	Warmenhuizen

Trimloop 6 Engelse mijlen

Pl	Naam	Tijd	Lftd	M/V	Woonplaats
1	Jos Hoogeboom	34,28	37	m	Kalverdijk
2	Henry Hofmann	37,24	46	m	Tuitjenhorn
3	Vincent Rasch	37,30	39	m	Zuid Scharwoude
5	Niko Stammes	39,29	41	m	Warmenhuizen
6	Jean/Paul Aubrun	39,45	46	m	Eenigenburg
7	Matthijs de Groot	39,56	27	m	Tuitjenhorn

8	Tinda van Baar	40,20	35	v	Warmenhuizen
10	Elian Ineke	41,24	25	m	Amsterdam
11	Martin Klaver	41,27	44	m	Warmenhuizen
12	Klaas Tillema	43,13	57	m	Schoorl
13	Arie Kossen	43,42	47	m	Tuitjenhorn
16	Joop van Wonderen	44,43	47	m	Warmenhuizen
18	Peter Kruijer	44,46	52	m	Tuitjenhorn
23	André Oudhuis	46,03	42	m	Tuitjenhorn
26	Paul Valkering	46,31	51	m	Warmenhuizen
28	Riet Tas	47,09	58	v	Groote Keeten
30	Ingmar Zondervan	47,32	45	m	Tuitjenhorn
31	Ron Ligthart	47,46	42	m	Warmenhuizen
34	Rinus Molenaar	49,21	46	m	Warmenhuizen
36	Toby Zoon	49,51	23	m	Warmenhuizen
37	Frans Kauffman	49,51	49	m	Warmenhuizen
38	Tannes Kruijer	50,58	50	v	Tuitjenhorn
40	Robin Duizend	53,32	28	m	Warmenhuizen
46	Annelies Drost	59,08	28	v	Warmenhuizen

Wedstrijd 6 Engelse mijlen

Pl	Naam	Tijd	Lftd	Vereniging
----	------	------	------	------------

Dames

1	Barbara Zutt	35,04	25	AV Hera
2	Silvia Kruijer	37,11	31	Nova
3	Esther Schipper	39,09	18	Hylas

Heren senioren

1	Christian de Lie	30,26	30	AV Castricum
2	Ronald Schroèr	30,28	21	AV Hera
3	Rens Dekkers	31,00	24	AV Castricum
13	Ivar Rood	36,59	27	AV 34

Heren veteranen I

1	Pip Tesselaar	30,22	37	AV Hera
2	Ron van Diepen	31,56	35	AV Hera
3	Marco Prins	34,31	36	AV Trias

Heren veteranen II

1	Louis Dam	33,42	43	AV Trias
2	Ruud Doodeman	34,37	40	Nova
3	Arie Hendrik Visser	34,50	44	AV Trias

Heren veteranen IV

1	Theo Tesselaar	36,25	50	Nova
2	Her Tesselaar	37,08	52	Veteranen Ned.
3	Koos van der Jagt	37,50	55	Veteranen Ned.

Einduitslag Rabo Golden 3

Dames	Naam	Puntentotaal
-------	------	--------------

1	Silvia Kruijer	56
2	Esther Schipper	52
3	Joke van Bruggen	47

Heren senioren

1	Pip Tesselaar	60
2	Rens Dekkers	53
3	Michiel de Ruijter	49

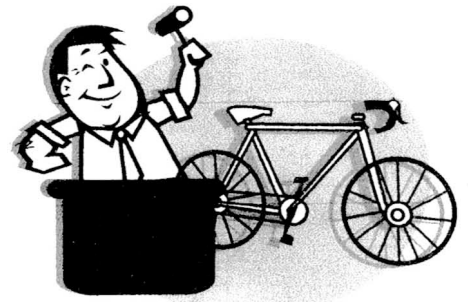
Heren veteranen

1	Louis Dam	56
2	Ruud Doodeman	48
3	Michel Drijfhout	43

Clubkampioenschap a.v. NOVA 2006

Einduitslag Heren / Dames en Masters

PL:	NAAM	8 / 20 juni		15-jul						loop-nummers				techn.-nummers					loop / techn.	loop / techn.	TOTAAL 6- kamp		
		400m.	1500m. 3000m	(n.v.t.) 100m.	800m.	hoog	ver	kogel	speer	discus	pnt. 400	pnt. 1500	pnt. 3000	pnt. 800	pnt. hoog	pnt. ver	pnt. kogel	pnt. speer	pnt. discus	PUNTEN TOTAAL		punten aftrek	
Heren																							
1	Jorg Ootjers				2.28.1	1.85	5.21	11.06	45.68	33.61				355	725	422	536	574	554	3166	-422	2744	
2	Bart Schalkwijk				2.59.8	1.50	4.02	6.81	25.24	16.49				88	394	118	205	244	120	1169	-118	1051	
3	Peter Pronk		12.02										257							257	0	257	
Her-Masters																							
1	Henry Hofmann	1.04.9	10.47		2.19.7	1.40	4.13	6.23	16.58	16.46	287		430	455	293	148	152	63	119	1947	-350	1597	
2	Jan Berkhout				2.29.9	1.35	3.92	8.86	25.14	22.20				334	241	91	374	242	283	1565	-91	1474	
3	Aad Vader		12.03		2.42.6	1.25	3.79	7.38	22.31	18.85			255	205	134	55	254	186	190	1279	-55	1224	
4	Arie Kossen	1.09.4	11.34		2.47.8	1.25	3.70	6.41	22.19	17.16	176		317	157	134	29	169	184	141	1307	-186	1121	
5	Piet Stuyt		13.42		3.02.8	1.20	3.33	7.30	26.26	21.94			75	36	79	1	247	263	276	977	-1	976	
6	Joop Kooy	1.11.1			3.12.5	1.35	3.75	6.73	18.49	16.20	138			1	241	43	198	106	111	838	-43	795	
7	Peter Kruijer	1.09.0	12.21		0	1.35	3.52	5.02	16.35	13.02	185		218	0	241	1	34	57	7	743	-1	742	
8	Rene de Nijs	1.12.0			0	1.30	3.19	6.99	15.35	16.52	118			0	188	1	220	33	121	681	-1	680	
9	Peter Brakenhoff	1.13.0	12.23		0	0	2.78	6.12	18.00	12.78	97		215	0	1	1	142	95	1	552	-1	551	
10	Theo Tesselaar							8.28	23.92								329	218		547		547	
11	Jos de Groot							7.18	17.70	19.05							237	88	196	521	0	521	
12	Paul Valkering	1.25.8	12.41								1		180							181	0	181	
bm	Willem Schoone					1.40				17.71								293		157	450	0	450
Dames																							
1	Simone Drektraan	1.22.3												270						270	0	270	
2	Esther Nolten	1.23.3												254						254	0	254	
Dam-Masters																							
1	Miriam Ligthart				3.24.6	1.10	3.15	7.78	12.68	19.12				232	206	180	429	220	296	1563	-180	1383	
2	Yvonne Boerdijk	1.26.8			3.17.7	1.10	2.78	5.22	10.82	14.03	200			275	206	65	212	167	155	1280	-65	1215	
3	Tonja Burger				3.41.2	1.10	2.53	6.46	11.65	15.28				142	206	1	323	191	192	1055	-1	1054	
4	Betsie Groen	1.37.6	7.00								58	145								203	0	203	



A G E N D A

17 sept.	Wie wil	Dam tot Damloop
22 sept.	Jeugd	Nacht van Nova
24 sept.	Allen	Nova-Kompas wandeltocht
23 sept.	Pupillen	finale pupillencompetitie bij Hylas Alkmaar (geplaatsten)
5 nov.	Allen	Boerenkoolloop
25 nov.	Jun/pup	1 ^e wedstrijd crosscompetitie
26 nov.	Allen	de Graaf Keukens Crossloop Dokev Anna Paulowna 1,2 km 10.15 uur, 2,5 km 10.30 uur, 5,5 en 9,5 11.00 uur.
24 dec.	Allen	Bosloop Nova te Schoorl
13 jan.	Jun/pup	2 ^e wedstrijd crosscompetitie
10 febr.	Jun/pup	3 ^e wedstrijd crosscompetitie
10 mrt.	Jun/pup	finale crosscompetitie

Omdat de wedstrijden/trimlopen in 2007 nog niet bekend zijn is er nu nog geen agenda voor de wintercompetitie 2006/2007

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

Vooraankondiging

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Epe !

*We gaan van vrijdagavond 20 t/m zondagmiddag 22 april 2007
naar Vakantiehuis 'De Hertekolk', midden in de bossen bij Epe.*

***Nieuw: Ons arrangement loopt zondagmiddag 16 uur af, we hebben echter het vakantiehuis voor dezelfde prijs kunnen huren tot maandagmorgen 10 uur. Dit betekent dat je gratis nog een nacht kunt blijven, de bijkomende kosten bestaan alleen uit een extra diner op zondag (chinees halen?) en ontbijt op maandagmorgen. En de drankjes natuurlijk.
Meer informatie verschijnt in de volgende NOVA-krant.***

Wil je nu al meer informatie over het vakantiehuis kijk dan op de website: www.hertekolk.nl

Peter en Marian