

***In deze Noviteit van
Januari/Februari 2011***

Verslag wandelvakantie Nepal

Wintercompetitie in Groningen !!!

***Klaverjasdrive 14 jan
Kesen 19 maart***

Ilse in Australië

Interview met Ronald Schröer

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

| | |
|--------------------------------------|----|
| Redactioneel _____ | 6 |
| Van de voorzitter _____ | 9 |
| Rijpernieuwtsjes _____ | 10 |
| Prietpraat _____ | 12 |
| Dick Smit " Christoff " _____ | 14 |
| Louis v d Berg" Jeugdverslag " _____ | 28 |
| Recepten "pakora's " _____ | 39 |
| Verjaardagen _____ | 40 |
| Jeugdportret _____ | 41 |
| Evenementenkalender _____ | 42 |

Verder in deze Novakrant

| | |
|--|----|
| Afscheid Marian Leijen _____ | 12 |
| Uitslag WC Petten- Krommenie _____ | 17 |
| De zwarte broekjes in Groningen _____ | 18 |
| Klaverjasdrive en Keesavond opgave _____ | 19 |
| Uitslag WC Boerenkool - Texel _____ | 20 |
| Namesté Nepal _____ | 22 |
| Uitslag Boerenkool _____ | 26 |
| Programma Jeugdcross comp _____ | 27 |
| Verlichtingsloop vacature _____ | 27 |
| Ilse in Australië _____ | 32 |
| Pensioen Marian _____ | 39 |

Novabestuur

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

Jeugdcommissie

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

Trainers

| <i>Naam</i> | <i>Telefoon</i> | <i>Naam</i> | <i>Telefoon</i> |
|-------------------|-----------------|---------------------|-----------------|
| Tonja Burger | 0226 39 1291 | René de Nijs | 0226 39 3661 |
| Ingmar Zondervan | 0226-391994 | Ron Janssen | 06-13634170 |
| Henry Hofmann | 0226 39 4974 | Peter/Marian Robert | 0226 39 3338 |
| Jan Karsten | 0226 39 2029 | Rob Duvivier | 0226-395543 |
| Ilse Leegwater | 0226 39 3537 | Louis Suiker | 0226 39 2577 |
| Maaïke Tesselaar | 0224 29 9884 | Jan Berkhout | 0226 39 4278 |
| Louis van de Berg | 0226-39 2501 | Piet van der Welle | 0226 39 2339 |

Trainingstijden

| | | |
|---|--|---|
| Maandag 9.00 tot 10.30 | Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen | Trainer Peter Robert |
| 16.45 tot 17.45 18.00 tot 19.00 | Novabaan G-Atletiek Junioren B + C | Trainers Maaïke en Ilse Louis, Maaïke en Ilse |
| Dinsdag 19.30 tot 21.00 | Novabaan Senioren/masters | Trainers Jan Berkhout, |
| Woensdag 17.15 tot 18.15 18.30 tot 20.00 19.30 tot 21.00 | Novabaan Pup B 2001 Extra training Pup/Jun. Start to run Senioren/masters | Trainers Maaïke en Ilse Maaïke en Ilse Ron Janssen |
| Donderdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 19.30 tot 21.00 | Novabaan Mini's 2003 /2004 Pupillen C 2002 Senioren/masters | Trainers Henry Hofmann, Henry Hofmann, Tonja Burger Peter Robert, |
| Vrijdag 16.00 tot 17.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00 | Novabaan Pupillen A1 2000 Pupillen A2 1999 Junioren D 1997/1998 | Trainers Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse Maaïke, Ilse |
| Zaterdag 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30 15.30 tot 17.00 | Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Nordic Walking (winter) Nordic Walking (zomer) | Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten Louis Suiker, Rob Duvivier, Jan Karsten. |
| Zondag 9.00 tot 10.30 | Vertrek bij Zandspoor Start to run | Trainers Ron Janssen |

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

| | | |
|-------------------|---|----------|
| Pupillen | € 65,00 per jaar | |
| Junioren | € 75,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie | € 87,00 |
| Senioren/Masters | € 90,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie | € 109,20 |
| Sportief wandelen | € 75,00 per jaar | |
| Steunend lid | € 15,00 per jaar (inclusief Novakrant) | |
| Donateur | € 5,00 per jaar | |

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

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2010 tot 31-10-2011

| | |
|---------------|----------------|
| Mini pupillen | 2004 en jonger |
| pupillen C | 2003 |
| pupillen B | 2002 |
| pupillen A1 | 2001 |
| pupillen A2 | 2000 |
| Junioren D | 1999-1998 |
| Junioren C | 1997-1996 |
| Junioren B | 1995-1994 |
| Junioren A | 1993-1992 |

Diverse commissies:

Kantine commissie:

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

Materiaal- en baan commissie:

| | | | |
|-------------|----------------|--------------|--------------|
| Piet Meijer | Spoorlijntje 3 | Warmenhuizen | 0226 39 0819 |
| Piet Stuyt | Kloet 3 | Tuitjenhorn | 0226 39 3177 |

Baanwedstrijden commissie:

| | | | |
|---------------------|---------------|--------------|--------------|
| Yvonne Boerdijk | Oudewal 60 | Warmenhuizen | 0226 39 4735 |
| René Tijm | Mosterdpot 15 | Tuitjenhorn | 0226 39 3035 |
| Henry Hofmann | Zwanebloem 18 | Tuitjenhorn | 0226 39 4974 |
| Piet van der Welle | Sportlaan 20 | Warmenhuizen | 0226 39 2339 |
| David van der Welle | Wieder 25 | Warmenhuizen | 0226 39 2209 |

Comité Verlichtingsloop:

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

Van de Redactie

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

REDACTIONEEL

Dit is een superdikke Noviteit die bij jullie op de deurmat valt in dit nog prille 2011! We hebben een mooie witte kerst achter de rug! Oude tijden herleven. Zo konden we genieten van de sporten die de winterse omstandigheden mogelijk maken, schaatsen, langlaufen en de kinderen leven zich uit met de slee van het klimduin. Jippie! Wegens de gladde baan weken we bij de training uit naar de prima grasmat op de binnenbaan. Dat was lang geleden, maar gaf als vanouds een goed gevoel. De Nova bosloop op 19 december in Schoorl (ook een onderdeel van de wintercompetitie) is wegens gladheid dan ook niet doorgedaan. Misschien een idee dat het WC-comité de volgende bosloop op 16 januari aan de competitie toevoegt? Als ijs en weder dienende uiteraard.



Wij als redactie zijn zeer verheugd dat Louis weer als trainer actief is, hij heeft over de eerste cross van de jeugd, weer een zeer enthousiast en positief verslag geschreven. Erg leuk als er van die enthousiaste jeugdleden zijn die meedoen met de cross. Het is toch heel anders dan de zomercompetitie. Dapper hoor. Voor de jeugd hebben we belangrijke mededeling omtrent je categorie, pupil of junior, die wijziging heeft plaats gevonden per 1 november. Je categorie is afhankelijk van je geboortjaar. Zie verder in dit nummer.

Onze vaste rubriek schrijvers laten ons ook tijdens de feestdagen niet in de steek. We vinden het toch wel weer even het opnoemen waard. Onze voorzitter Jos, Theo Tesselaar, Piet van der Welle, Dick Smit (met wederzijdse complimenten) Nelina Bruin met de uitslagen en de bijdragen die Peter en Marian elke keer leveren maken ons telkens blij. Ook alle bedrijven die adverteren en het hiermee mogelijk maken om alle leesplezier te genereren zijn we dankbaar. De redactie heeft de complimenten van Dick Smit in dank aanvaard, kijk maar snel naar 'Christoff'. Een lang interview met Ronald Schröer laat zien wat een toploper er allemaal voor doet. Piet en Nel hebben een reisverslag gemaakt van hun wandelreis in Nepal, erg boeiend. Na afloop van de jaarvergadering, wat waarschijnlijk in maart plaatsvindt, laten Piet en Nel een fotoverslag zien van alle indrukken wat dit mysterieuze topland heeft achtergelaten. Mis het niet, want ach, die jaarvergadering zelf is ook gerust gezellig!

Nu maar hopen dat de nu al legendarische halve marathon van Egmond op 9 januari en de wandeltocht twee weken door kunnen gaan. Lees ook zeker het stukje van Peter Robert over de wandelbelevissen in Oranjewoud en je krijgt meteen al zin om op pad te gaan. Nu, trouwe lezers, veel leesplezier maar blijf niet achter en zend ook eens een bijdrage in. Jullie kunnen de stukjes tot 25 februari naar ons toesturen en begin maart komt de volgende editie. Tot slot wensen we iedereen een gezond, gelukkig en gezellig 2011!

Met een sportieve groet,
De redactie

De Novaredactie: novakrant@hotmail.com

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

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

Van de voorzitter,



24-12-2010

Zo tegen het einde van het jaar heb ik altijd een klein melancholisch gevoel over me. Afsluiten en opnieuw beginnen. Goede voornemens. Laat maar zitten, want er komt toch niks van terecht. Wat is er gebeurd dit jaar? Het einde van een werkzaam leven. Moet ik daarbij stilstaan? Wat heb ik daaraan? Hebben anderen ook dat gevoel? Jawel! Marian Robert! Ze was gisteren met collega's uit eten. Daarna met Peter naar Oostenrijk. Lekker skiën en misschien eens terug denken aan hoe het eens begon.

Dat bedoel ik met melancholisch.

Vrijwilligers

Tegelijkertijd besef ik dat de samenleving rust op veel vrijwilligers. Ik zag het lijstje van NOVA en besepte dat ook wij leven bij de gratie van mensen die wat voor de club willen doen en dat zijn er nogal wat. Zij werden verrast met een kleine waardering en ik was er getuige van dat zoiets zeer in de smaak valt. Schuifelend over de sneeuw ben ik langs wat huizen geweest.

ALLE VRIJWILLIGERS NAMENS NOVA VEEL DANK. WE REKENEN WEER OP JULLIE IN 2011.

Het weer

Wat een nieuws zo'n week. Een beetje sneeuw en Nederland ligt plat. In 1963 zat ik op de Middelbare Tuinbouwschool in Hoorn. Dat was een winter. Op 8 april liepen we nog met zijn achten naast elkaar over de Draafsingel. Ik moet erbij vermelden dat die grotendeels in de schaduw lag. Op het fietsje naar Heerhugowaard en met de trouwe hondenkop naar Hoorn. Ik kan me niet herinneren dat dit ooit veel vertraging heeft opgeleverd. Maar in deze moderne tijd is dat wel anders. Geen Hondenkop meer, maar een Sprinter. Uit de atletiek wisten we natuurlijk al, dat een Sprinter supergevoelig is. Zonder goede coaching en onderhoud kom je er niet, maar schijnbaar zitten er geen atletiekmensen bij NS. Of zit er teveel elektronica op zo'n trein? Dat zou best eens kunnen.

We hebben al veel bij NOVA, maar nog geen verwarmde baan, die zorgt dat die sneeuw- en ijsvrij blijft. Als ik naar de weersverwachting kijk zal het nog wel even duren voor de winter ophoudt. Tot die tijd blijft het behelpen, want die baanverwarming zal er wel nooit komen.

In plaats van lopen, schaatsen. Dat is het alternatief. Geweldig om weer een natuurijswedstrijd te zien. In een hal is bijna nooit wind, maar dat was hier wel anders.

Wensen

Natuurlijk zijn er privé wensen, maar de grootste wens die ik voor NOVA heb, is dat als wij wat organiseren, dat er dan ook deelnemers zijn. Althans meer dan dit jaar. Ik denk aan wintercompetitie en clubkampioenschappen. Organisatie is er toch. Dan liever voor 30 man/vrouw dan voor tien.

Verder wens ik alle NOVA leden een gezond en sportief 2011.

Jos



Rijpernieuwtjes

In november maken wij een start met het schaatsseizoen. Bij de SIS praten wij met een grote groep deskundige trainers over de komende lessen voor de basisschooljeugd. Dit onder de bezielende leiding van Hans van den Berg. De vergadering duurt elk jaar toch wel een aantal uren en wordt afgesloten met een rondvraag, die vaak drie rondes duurt. Er is altijd wel iemand, die rond tien nog een belangrijke vraag heeft. Het gaat dan over pylonen en kleding en de steken onder water zijn elk jaar van een hoog/laag gehalte. Maar over het enthousiasme en de inzet van de trainers hoeft niemand zich zorgen te maken. De ruim 80 kinderen, die aan onze zorgen zijn toevertrouwd, krijgen uitstekend les.

Dan begint het eind november te vriezen en te sneeuwen. Onze noodschool aan de Bogtmanweg heeft het zwaar te verduren. Lekkage en vastgevroren leidingen. Klassen, waar het 's morgens 10 graden is en waar de kinderen met hun jas aan zitten. Gelukkig bederft dit ons humeur bepaald niet. Kinderen zijn zeer flexibel en maken gebruik van sneeuw en ijs in de pauze en na schooltijd. De bijgesloten foto laat zien, dat veel kinderen na schooltijd over het land richting het Blankendaell Park rennen om in de plassen schotsen te trappen en verderop op het ijs te gaan. Het deed me denken aan vroeger. In mijn basisschooltijd konden wij ook zo van het schoolplein de akker en de bevroren sloten op. Heel geweldig, schotsen trappen met de kinderen van de school. Ik heb er fantastische herinneringen aan!

Gelukkig is het met Sinterklaas niet zo koud meer. De harde wind is gaan liggen en de Sint wordt met een vrachtauto van Gouwenberg op school bezorgd. Dit in het gezelschap van twee Pieten. Het drietal wordt gelost op het schoolplein en brengt de verdere dag op onze school door. Ik krijg een stripboek van de Rode Ridder voor mijn collectie. En naast een lekkere chocoladeletter blijft het daarbij. Sinterklaas gaat tegenwoordig bijna aan onze deur voorbij. Alleen Luuk krijgt nog wat cadeautjes en dan meestal praktische. Hij krijgt een akoestische gitaar, omdat hij met een vriend op gitaarles zit. Ze krijgen les van Arie van der Graaff van de Amazing Stroopwafels. Beide jongens zijn zeer enthousiast, mede omdat Arie een enorm stimulerende gitaarleraar is. Wij luisteren thuis vaak naar zijn vingeroefeningen, die je dagelijks moet doen. Een muzikale Tesselaar, wie had dat ooit gedacht.

Ik heb vroeger op de opleiding (Pabo) blokfluit leren spelen. Het stomme daarbij was, dat ik begonnen ben met mijn handen op de verkeerde plaats. Het kostte veel moeite om dit terug te veranderen. Ik vond het eigenlijk best wel leuk, al die kinderliedjes op de blokfluit spelen. Maar de kunde verloor je snel, omdat je later te weinig oefent. Verder blijft mijn muzikaliteit beperkt tot een matige danskunst. Ik doe mijn best om de voeten van mijn danspartner te ontwijken.

De zondag van Sinterklaas, 5 december, rijden wij met Erik naar Den Helder. De Duincross staat op het programma en Erik wil graag oefenen op een langer loopnummer, nl. de 5.8 km. Dit is in Den Helder een trimloop en tevens de wedstrijdloop voor de vrouwen. We lopen Peter en Marian Robert tegemoet. Zij komen de atleten van AV NOVA aanmoedigen, omdat de Duincross een loop in de wintercompetitie is. Erik doet het uitstekend en wint op spikes de 5.8 km in 21.33 minuten. Een mooie tijd, vooral als je kijkt naar de omstandigheden. Smeltende sneeuw vormde een slechte ondergrond. Erik haalt de krant als Tim Tesselaar, maar dat hindert hem niets. Hij is tevreden met de tijd en de oefening voor het NK cross in Hellendoorn. Van AV NOVA spotten wij ook wat snelle atleten. Jeroen Swinkels wint in zijn categorie en bij de heren loopt Arie Kossen een prima wedstrijd. Na een rondje (hij moest nog bijna 5 km lopen) zei Arie op onze aanmoediging "Makkie". Erik vergeet wel zijn winterjas in de kantine van Watervogels. En even op en neer naar Den Helder is toch ook niet zomaar gedaan. Maar geen nood, Bjorn Nat uit Sint Maartensbrug weet uitkomst. De vader van Charissa Czech uit Den Helder gaat naar Watervogels en neemt de jas mee naar Spierdijk (Sint Georgecross). Hier neemt Bjorn de jas over en bezorgt hem bij ons. Fantastisch nietwaar!

Bij het afsluiten van deze editie van het Rijpernieuws is het Kerstvakantie. Gisteren (zondag 19 december) is onze NOVAloop voor de tweede keer afgelast. Heel jammer, maar wel volkomen begrijpelijk. Het zou immers in de nacht van zaterdag op zondag flink gaan sneeuwen. Er komt dan wel geen sneeuw, maar dat kan geen mens voorspellen. Ik ga met Erik wel naar Schoorl. Hij om hard te lopen en ik om te wandelen. We treffen Louis en Loes Suiker, die met een gezelschap gaan langlaufen. In het bos en vooral op de heide is het panorama geweldig. De sneeuw vormt zich een deken op alles wat groeit en dat onder de belichting van een mooi winterzonnetje!

Ik wil besluiten met jullie allen een fantastisch nieuw jaar, 2011, toe te wensen. In een mooie Kerstkaart, verzonden naar vele donateurs van projecten in Kenya staat het volgende

Vrede komt dichterbij,
als we proberen
een licht te zijn
voor anderen.



De mazzel
Theo Tesselaar

Vrijdag 14 januari Klaverjasdrive in de kantine, aanvang 19.30 opgeven bij Nel 39 01819 of Marian 39 3338 of via de Novakrant@hotmail.com Kosten 15,00 euro alles inclusief. Van te voren opgeven in verband met de catering

Pietpraat

Kerst staat weer voor de deur en als jullie dit lezen zitten we alweer in 2011. Waar blijft de tijd? Als je wat ouder wordt wil je nog wel eens achterom kijken en wat zag ik? Afgelopen zondag bosloop. Deed me weer aan vorig jaar rond deze tijd denken. Ook toen zagen we ons genoodzaakt om de bosloop op de zondag voor Kerst wegens slechte weersomstandigheden af te lassen. Nu dan weer. Altijd een moeilijke beslissing zoiets. In feite kan je altijd wel lopen, maar meer zaken spelen daarbij een rol, zoals is de weg ook goed berijdbaar om in Schoorl te komen, hoeveel lopers zullen er op af komen met dit weer, wat zijn de weersvoorspellingen en ook aan de diverse posten moeten we denken. Is het voor hen te doen om op de goede plek te komen? Door op vrijdag alvast de beslissing te nemen was het mogelijk om nog de nodige bekendheid aan de aflasting te geven. En nu maar hopen dat de volgende bosloop op 16 januari wel doorgang kan vinden. Vorig jaar moesten we die inkorten. Zo is er altijd wel weer wat. Jammer genoeg zullen we de Volendammers dan moeten missen. 16 januari staat niet op hun kalender.

Maar eerst krijgen we nog de Halve van Egmond op 9 januari waar we weer met een aantal medewerkers gaan helpen om onze clubkas wat te spekken, of zal dat ook weer niet doorgaan? Ik ga er van uit dat we weer het nodige werk aan de finish mogen doen. Helemaal geen ondankbaar werk, al moet het niet te hard waaien daar op de boulevard.

Ook op de baan valt het niet mee om te lopen. Ik mocht nog weer een keer invallen voor Peter. Er lag nog aardig wat sneeuw en het was nog niet zo plat getrapt, dus we waagden het er maar op. Ging wel, maar niet te hard aanzetten. We maakten er maar een duurloopje van. Als je door de dikste sneeuw liep leek het wel wat op lopen op een ruitepad, goed om sterk te worden. Bij mij riep dat toch weer wat herinneringen op aan het mooie bos- en duingebied met op de zondagmorgen soms lange duurlopen met grote stukken ruitepad met Gijs (Dick) Smit als gids.

De Boerenkoolloop verliep ook weer prima met een grote deelname ook van Nova leden. Maar toch misten we wat dames. Ondanks hun inbreng bij het maken van de agenda voor de wintercompetitie bedachten de "zwarte broekjes" een ander evenement. Ze liepen heel in Groningen en maakten er een gezellig weekend van. Naast lopen was "stappen" ook heel belangrijk. Zo zetten ze Nova in het hoge noorden duidelijk op de kaart. Mag best hoor, maar volgend jaar natuurlijk niet meer op de eerste zondag van november. Jullie mannen willen dan weer aan de boerenkool met worst.

Het artikel(tje) in de krant over de Boerenkoolloop was wel erg summier en ook nog onjuist voor een dergelijk evenement. Gelukkig nog wel een foto, maar verder stelde het niets voor. Ik was erg teleurgesteld en werd de week erna echt boos toen ik de sportbijlage van het N.H.D. las. Zeer ruime aandacht voor de winterduathlon van D.T.C. alsmede voor de Dijkgatcross van A.V.W. Uiteraard gun ik dat deze verenigingen graag, maar ik vond dat wij er maar bekaaid afkwamen.

Ook dit najaar organiseerde Runnersworld weer een verkoopavond in ons clubhuis met interessante koopjes. Waar vindt je nog shirts, jacks en broeken voor € 10,- en € 20,-? Volgend jaar zullen ze zeker weer komen en wellicht ook nog een keer in het voorjaar. Houdt de aankondiging hierover goed in de gaten. Heb je de verkoop gemist dan kan je altijd nog terecht in de Schoutenstraat in Alkmaar. Leden van Nova krijgen altijd korting van Bram en z'n medewerkers. Denk niet dat ik een aandeel in de zaak heb hoor, maar ze sponsoren onze vereniging wel bij evenementen zoals de Verlichtings- en Boerenkoolloop.

Tot slot wens ik alle lezers natuurlijk een gezond en sportief 2011. Veel p.r.'s en hopelijk blessure vrij.

Piet van der Welle

Gevonden voorwerpen:

- Trainingsjas/Windblocker zwart
- Zwart T-shirt "New York Girl "
- Heren sportschoenen Asics

Afscheid van trainer Marian Leijen

Wat zou de club zijn zonder de enorme inzet van al haar vrijwilligers en dan vooral natuurlijk van de trainers. Zij zijn de spil van de club, en een van die vrijwilligers is Marian Leijen.

Marian heeft vanaf 2003 tot afgelopen zomer training gegeven aan de allerkleinste jeugd op de donderdagmiddag, dat heeft ze altijd met veel plezier gedaan. Nu haar eigen kinderen groter zijn geworden gaat ze meer tijd besteden aan haar maatschappelijke carrière, en heeft daardoor afscheid van de club genomen. In al die jaren heeft ze aan veel kinderen training gegeven.

Marjan is in al die jaren een vaste waarde geweest voor de vereniging en daar willen we haar langs deze weg namens bestuur en leden voor bedanken.

Wij wensen Marian veel succes met haar nieuwe baan en wie weet laat ze nog eens wat van haar horen via de Novakrant hoe het haar vergaat in de toekomst.



Christoff

Opgeschrikt door de mail van Nel Meijer over de teloorgang van het clubblad bij de verschillende sportverenigingen in het dorp, ga ik bliksemsnel aan de slag met als achterliggende gedachte dat Noviteit dit bespaard zal mogen blijven, waar ik overigens het volste vertrouwen in heb. Ruim 60 adverteerders en voldoende aanbod van kopij? is een solide basis dat door de vrijwillige redactie op een leuke en vakkundige wijze verwerkt wordt in het voor Novaleden onmisbare clubblad. Applaus dus voor jullie en de bezorgers hiervan en zolang mijn Anna het gekrabbel van mij nog op een ordentelijke wijze op papier weet te krijgen en door te sturen, zal ik voor het komende jaar mijn bescheiden bijdrage blijven aanleveren.

Het is weer volop winter en zo las ik een klein berichtje in de bijlage van de Alkmaarsche Courant over het wintersportgebieden in de regio Zuid Tirol met name de Reschenpas, het dorpje Reschen en het Reschenstuwmeer, dat na heel veel strijd van de plaatselijke bevolking zestig jaar geleden is aangelegd. Complete gemeenschappen zijn hiervoor geslachtofferd, De enige tastbare herinnering hieraan is de torenspits van de heilige Christoffel, die als een obelisk hoog boven het bevroren meer uitsteekt. Mijn belangstelling was meteen gewekt omdat we daar 14 jaar geleden met Novaleden een week wintersport hebben beleefd in het kasteeltje van Christoff aan het stuwmeer.



De aankomst op zaterdag rond het middaguur was al sensationeel, er was nog helemaal niets op orde. Speciekuipen vol bouwafval in de eetzaal, douches zonder deuren en nog niet aangesloten en zelfgetimmerde houten stapelbedden in een met schotten afgesloten ruimte (slaapkamers) waar je je spullen amper kwijt kon. Theo Hopman werd verbannen naar de catacomben, een ruimte waar Stiefbeen en Zn stinkend jaloers op zouden wezen. Zijn bed stond temidden van allerlei materialen, gereedschappen en rotzooi. Christoff de eigenaar, was gort en gort makkelijk, dit tot grote wanhoop van Marian, die 's avonds handenwringend bij de keuken stond, wanneer de kok, Christoff himself, eindelijk eens aan de slag zou gaan.

Het après skiën werd dan maar weer wat gerekt, maar al met al was het er beregezellig. Het is een prachtig wintersportgebied zo rond het meer, waar skiërs en langlaufers volop aan hun trekken kunnen komen. Theo Hopman en Louis Suiker maakten er op het eind van de middag nog wel eens een wedstrijdje van wie er het eerst bij kasteeltje was. Skatend over het grote meer gingen ze tekeer als duivels in een wijwatervat, op naar glühwijn die Jan Beeldnman iedere dag voor ons had bereid. De week vloog om met als afsluiting een grandioze pastamaaltijd. Nu zullen er deze winter schaatswedstrijden over diverse afstanden tot 200 km worden gehouden. Het lijkt er echter op dat Marian een pact met de duivel (Christoff) heeft gesloten, om dit alles te bewerkstelligen en in goede banen te leiden. Ik wens haar heel veel sterkte met dit hachelijke avontuur.

Voor meer informatie www.reschen-it

Voor iedereen een gezond, sportief en liefdevol nieuwjaar ook namens Anna.

Groetjes Dick

| 10 km Petten oktober 2010 | | | | |
|----------------------------------|----------------|-----------------|---------------|-------------|
| | | Leeftijd | Punten | Tijd |
| 1 | Ruud Doodeman | 44 | 88,69 | 38,09 |
| 2 | Theo Tesselaar | 54 | 81,54 | 43,03 |
| 3 | Piet de Waard | 54 | 80,36 | 43,33 |
| 4 | Arie Kossen | 52 | 77,19 | 44,54 |
| 5 | Frans Kroes | 43 | 71,93 | 45,47 |
| 6 | Dick Smit | 67 | 70,56 | 52,22 |
| 7 | Paul Valkering | 55 | 65,88 | 50,31 |
| 8 | Pim vd Bulk | 47 | 65,71 | 49,18 |

| 5 km Petten oktober 2010 | | | | |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| | | Leeftijd | Punten | Tijd |
| 1 | Petra Rol | 42 | 88,80 | 22,45 |
| 2 | Hilde Ligthart | 38 | 78,82 | 26,17 |
| 3 | Tannes Kruijer | 54 | 78,13 | 27,00 |
| 4 | Erna Doodeman | 45 | 75,71 | 27,38 |
| 5 | Esther Ligthart | 41 | 74,87 | 27,50 |
| 6 | Emmy vd Bulk | 47 | 74,02 | 28,14 |
| 7 | Betsy Groen | 54 | 73,96 | 28,24 |
| 8 | Miriam vd Welle | 45 | 72,70 | 28,42 |
| 9 | Jolanda Dekker | 37 | 72,47 | 28,40 |
| 10 | Bianca Zutt | ? | ? | 28,04 |

| 10 km Krommenie 24 oktober 2010 | | | | |
|--|----------------|-----------------|---------------|-------------|
| | | Leeftijd | Punten | Tijd |
| 1 | Theo Tesselaar | 54 | 88,67 | 40,01 |
| 2 | Arie Kossen | 52 | 78,52 | 44,20 |
| 3 | Peter Kruijer | 56 | 76,52 | 46,22 |
| 4 | Rob van Andel | 35 | 76,33 | 42,30 |
| 5 | Frans Kroes | 43 | 76,32 | 43,47 |
| 6 | Dick Smit | 67 | 75,97 | 50,46 |
| 7 | Pim vd Bulk | 47 | 72,06 | 46,34 |
| 8 | Jos Schalkwijk | 53 | 70,91 | 47,34 |

| 5 km Krommenie 24 oktober 2010 | | | | |
|---------------------------------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|
| | | Leeftijd | Punten | Tijd |
| 1 | Hilde Ligthart | 38 | 81,22 | 25,23 |
| 2 | Esther Ligthart | 41 | 78,20 | 26,37 |
| 3 | Emmy vd Bulk | 47 | 77,39 | 27,02 |
| 4 | Miriam vd Welle | 45 | 76,46 | 27,22 |
| 5 | Jolanda Dekker | 37 | 76,02 | 27,20 |

Deelname wintercompetitie.

Een dringende oproep om in clubkleding deel te nemen aan de wedstrijden. En meld je voor de wedstrijd bij de jury Anneke Smit. Het is anders lastig jureren voor haar !

Elders in de clubkrant staan de uitslagen van de kermisloop Petten. Wellicht sta je er niet in, meld het dan (bij voorkeur via e-mail peter_marian_robort@planet.nl).

De wintercompetitiecommissie.

De zwarte broekjes op avontuur!

Allereerst onze excuses voor onze afwezigheid tijdens de Boerenkoolloop.

Deze dames hadden namelijk een heel ander programma dit weekend. Wij hadden een uitje gepland met z'n allen. Natuurlijk moest het nuttige met het aangename worden gecombineerd dus kozen wij voor een bestemming waar ook nog kon worden deelgenomen aan een wedstrijd.

Op zaterdag 6 november vond in de mooie stad Groningen de Plantsoenenloop plaats. Het toeval wil dat Groningen ook een erg leuke bestemming is om uit gaan en lekker te eten, dus een plan was snel gemaakt.

Die zaterdagmorgen om 10.00 uur vertrokken 10 dames fris en fruitig richting het noorden. Al in de Wieringermeer werd geopperd dat we toch echt eerst koffie moesten drinken bij Van der Valk in Wieringerwerf. Daar stemde iedereen blij mee in toen bleek dat ze daar ze ook een grote gebaksvitrine hadden. Dus eerst lekker aan de koffie met gebak en toen richting de Afsluitdijk.

Tijd zat, de wedstrijd begon pas om 15.15 uur...

Na een voorspoedige reis (heerlijk die kant op, helemaal geen drukte) arriveerden wij rond een uur of twee in Groningen. Even een parking zoeken en dan snel richting de inschrijving. Tenminste... dat dachten we. De parkeerplek vonden we uiteindelijk bij het UMCG en de wandeling naar de inschrijving was weer een verhaal apart. Daar zullen we jullie niet mee vermoeien.

Enfin, om 15.15uur stonden we allemaal aan de finish (ondertussen wel een rijsschoolhouder gesommeerd om ons met spoed naar de inschrijving te rijden maargoed) en konden we beginnen aan 4 rondjes door een blubberig plantsoen. Er stonden 8 kilometers op het programma en daar gingen we dan ook voor. Het weer was goed en we hadden een goed vooruitzicht. Iedereen liep zijn rondjes en de resultaten waren helemaal niet verkeerd.

Na de wedstrijd vertrokken wij naar de jeugherberg waar we die nacht zouden overnachten. Na een heerlijke douche vertrokken we gezamenlijk naar het centrum om lekker te gaan eten Bij Jansen, bekend van het programma "Mijn tent is top" van Herman de Blijker. Heerlijk gegeten en met een wijntje erbij waren we allemaal alweer snel in de stemming.

Natuurlijk was het avontuur hiermee nog niet afgelopen. Enthousiast stortten wij ons in het nachtleven van Groningen. Wat hier allemaal gebeurde zullen we niet uit de doeken doen maar dat het gezellig was moge duidelijk zijn.

Moe en voldaan vertrokken wij de volgende morgen weer naar huis om vervolgens de rest van de dag op de bank door te brengen...

Dit uitje was zeker voor herhaling vatbaar maar dan niet meer gelijk met de Boerenkoolloop dat beloven wij hierbij plechtig!

De zwarte broekjes,

(Hilde, Ilse, Jacqueline, Mirjam, Jolanda, Mariska, Loes, Nynke, Bianca en Esther)



Lieve Zwarte Broekjes,

Sint kwam dit jaar heel vroeg in het land,
En stond in Groningen bij de Plantsoenloop aan de kant.
Wat hij daar zag was lang niet verkeerd,
Van die mooie strakke billen, ze zijn het lopen nog lang niet verleerd.
De één liep wat korter, de anderen wat langer, en er was zelfs een fotografe aanwezig,
De Sint dacht echt: 'wat zijn die meiden goed bezig'.

Ondanks de vele kilometers gingen zij 's avonds en 's nachts voor goud,
Allemachtig, wat waren de meiden "lekker stout".
Lekker eten, lachen, borrelen en vooral ook dansen,
tussen de jonge wielrenners, en de Spakenburgers hadden er bij een aantal volop kansen!!

Daarna heerlijk uitrusten in de Simplon met volop vertier,
Kussengevechten, lekker snurken, dat krijg je van dat 'gebier'.
De volgende ochtend weer fris en fruitig op,
Lekker ontbijten, een aantal wat pijn in de kop.
Sint en Piet hebben respect voor de chauffeurs van de terugrit,
Want ja, ook zij waren natuurlijk niet topfit.
Ze worden nogmaals bedankt voor het rijden,
Het volgende uitje laten jullie de auto maar staan,
En moeten jullie maar gewoon met een ander mee gaan.

Sint hoopt dat jullie dit soort uitjes nog eens plannen,
Maar vindt dat hij jullie toch ook nog even moet verwennen.
Het is voor iedereen een dure tijd,
En daarom worden jullie met wat centjes verblijd.
Op jullie rekening wordt daarom €25,- gestort,
Want gelukkig hadden we in de pot lang niet te kort.
Sint hoopt dat jullie allemaal wat leuks gaan kopen,
Bv. Een zwart broekje, reuze handig voor het hardlopen.

Afijn, allemaal een fijn Sinterklaasfeest,
wees niet bang voor de roe, jullie zijn reuze lief geweest.

Groetjes van de Sint en de Zwarte (broekjes) Piet!!

Klaverjasdrive en Keesavond

14 januari hebben we weer onze jaarlijkse klaverjasdrive, inschrijving via de hotmail en via een formulier in de kantine, bellen kan natuurlijk ook. Zoals bekend is bij de meeste personen kaart je niet met een vaste maat maar elke ronde met een andere deelnemer, omdat het ook een sociaal gebeuren is.

De kosten zijn € 15,00 p.p. hiervoor krijg je een gezellige kaartavond, gratis drinken en hapjes en bijna voor iedereen een prijs.

Omdat er ook vraag was naar een "Keesavond" hebben we besloten om dit op 19 maart te doen. Volgens bovengenoemde spelvoorwaarden. We rekenen op een grote deelname. Aanvang beide avonden om 19.30uur.

Voor informatie en eventuele opgave bellen naar Nel 39 0819, Marian 39 3338 mailen naar: Novakrant@hotmail.com

Boerenkoolloop 7 november

| | | leeftijd | tijd | pnt |
|----|-------------------|----------|-------|-------|
| 1 | Leon Ineke | 27 | 36,32 | 95,20 |
| 2 | Ruud Doodeman | 44 | 38,75 | 93,74 |
| 3 | Theo Tesselaar | 54 | 42,16 | 91,89 |
| 4 | Kim Modder | 34 | 44,50 | 90,97 |
| 5 | Petra Rol | 43 | 47,39 | 88,53 |
| 6 | Piet de Waard | 54 | 44,30 | 86,64 |
| 7 | Arie Kossen | 52 | 47,20 | 79,98 |
| 8 | Matthijs de Groot | 31 | 44,35 | 78,63 |
| 9 | Dick Smit | 67 | 54,48 | 77,44 |
| 10 | Rob van Andel | 35 | 45,59 | 75,75 |
| 11 | Frans Kroes | 43 | 47,33 | 75,51 |
| 12 | Peter Kruijer | 56 | 51,32 | 73,06 |
| 13 | Jos Schalkwijk | 53 | 51,52 | 69,31 |
| 14 | Henk Zutt | 39 | 49,35 | 68,34 |
| 15 | Niels Goudsblom | 41 | 50,55 | 68,12 |
| 16 | Tannes Kruijer | 54 | 56,24 | 67,99 |
| 17 | Pim vd Bulk | 47 | 51,55 | 67,89 |
| 18 | Paul Valkering | 55 | 54,07 | 66,45 |
| 19 | Ingmar Zondervan | 49 | 54,28 | 61,97 |
| 20 | Susan Gouwenberg | 38 | 59,00 | 56,67 |
| 21 | Betsy Groen | 54 | 60,28 | 55,87 |
| 22 | Erna Doodeman | 45 | 60,70 | 52,26 |
| 23 | Emmie vd Bulk | 47 | 61,13 | 52,12 |
| 24 | Marieke Brakkee | 50 | 67,47 | 34,05 |

Boscross Texel 28 november 2010

| Heren: 8,8 km | | | | |
|----------------------|----------------|----------|-------|--------|
| | | leeftijd | tijd | punten |
| 1 | Ruud Doodeman | 44 | 32,02 | 93,34 |
| 2 | Piet de Waard | 54 | 36,13 | 88,44 |
| 3 | Arie Kossen | 52 | 37,37 | 85,14 |
| 4 | Dick Smit | 67 | 43,46 | 84,88 |
| 5 | Rob van Andel | 35 | 35,58 | 81,55 |
| 6 | Pim vd Bulk | 47 | 40,55 | 76,97 |
| 7 | John Vader | 50 | 50,10 | 55,63 |
| 8 | Luc Rademakers | | 39,15 | bm |

| Dames: 5,8 km | | | | |
|----------------------|-----------------|----|-------|-------|
| | | | | |
| 1. | Petra Rol | 43 | 24,51 | 89,99 |
| 2. | Erna Doodeman | 45 | 30,58 | 74,15 |
| 3. | Hilde Ligthart | 38 | 30,35 | 73,74 |
| 4. | Emmie vd Bulk | 47 | 32,14 | 70,58 |
| 5. | Esther Ligthart | 41 | 31,58 | 70,48 |
| 6. | Marieke Brakkee | 50 | 36,47 | 57,51 |

Namasté,

Na een aantal jaren te hebben gefietst, nu maar weer eens wandelen en wel in Nepal "het Annapurnacircuit ". Dit is een wandeling van ca. 200 km hier doe je 19 dagen over inclusief een rustdag om te acclimatiseren. De top is de Thorung La pas, deze ligt op 5416 mtr. Op jaarbasis in 2008 liepen 70.000 mensen deze route, nogal populair dus.

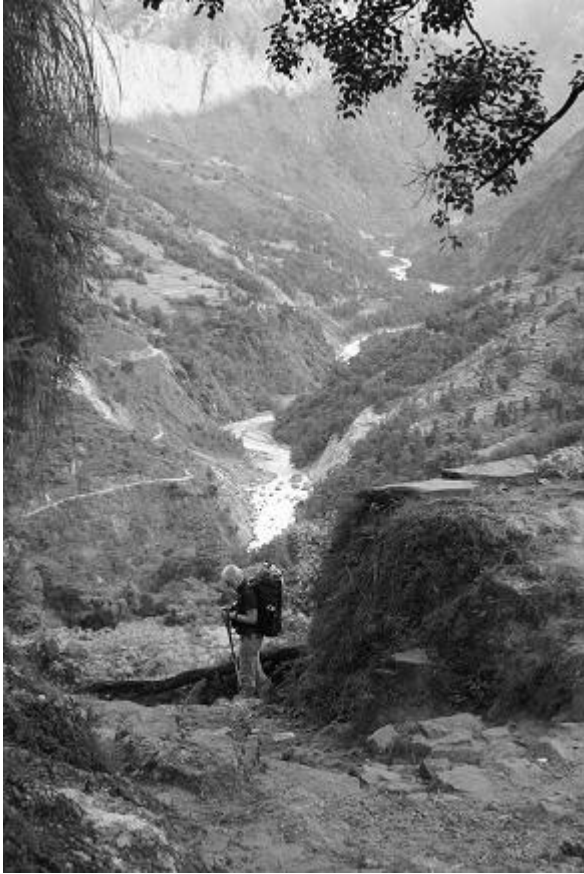
Nepal ligt ingebed tussen India in het zuiden en China/Tibet in het noorden. Een land wat bekend staat om zijn machtige bergen waarvan 8 bergen met een minimale hoogte van achtduizend meter in Nepal liggen, met als allerbekendste de " Mount Everest ". Wij lopen met zijn tweeën, een gids "Tenzie" en een drager "Purna ". In Nepal groet men elkaar met het woord namesté.

Op 12 oktober landen wij in Kathmandu de hoofdstad van Nepal, het is een chaotische, stoffige en vieze stad, de eerste indrukken zijn overweldigend, het verkeer linksrijdend, de mensen, het vuil, de bewoning. Het is van een andere dimensie, het verkeer toetert als ze willen passeren, de hoek om gaan, of als iemand te langzaam gaat, in de weg staat, noem maar op. Motorrijders hebben alleen een helm op, de passagiers soms in totaal 4 mensen hebben dit niet nodig, kinderen zitten voor op de motor. En dan hebben we nog de riksja's, de ambulante handel lopend met hun fiets, de handelswaar die aan de kant van de weg ligt uitgestald, kortom ogen tekort. De weg is niet altijd verhard, en mocht dit zo zijn, dan is het wegdek broodnodig aan vervanging of herstel toe. Maar mocht je denken dat het een straf is om hier te zijn, het is fascinerend om dit allemaal te bekijken, en ondanks deze hectische toestand is er totaal geen agressie in het verkeer, tijd kost daar (nog)geen geld. Bovendien is er voldoende te zien aan cultuur, zoals verschillende tempels, Swayambhunath Stupa, Pashupatinath tempel waar de lijkverbranding plaatsvindt bij de heilige rivier Bagmati, de 3 oude stadsstaten Kathmandu, Patan en Bhaktapur die elk een Durbar Square hebben, die elkaar vanaf de 14^e eeuw bestreden om de mooiste gebouwen. De 3 steden die in de Kathmandu-vallei liggen hebben prachtige houten gebouwen met houtsnijwerk, en zijn alle gebouwd rondom een plein.

14 oktober gaan we met een lokale bus naar Besisahar, dit is een rit van ongeveer 7 uur, vanwege een 11daags Hindufestival "Dashain" is het een chaos op de weg, maar voordat we konden vertrekken moest eerst de bus nog worden gerepareerd, het raam boven de deur was eruit. Dit werd gerepareerd met een kartonnen doos gevormd naar het model van het raam, 2 á 3 man aan het werk, 7 á 8 toeschouwers. Om 7.30 uur moesten we bij de bus zijn, om 8.15 vertrok de bus inclusief busboy. Deze heeft een belangrijke taak, hij staat links van de chauffeur bij de deur, hij moet zijn hand uitsteken als ze linksaf slaan, op de bus slaan als er iemand uit moet, geld innen van passagiers, de bagage aangeven aan de mensen die boven op de bus zitten. Onderweg stopte de bus bij een "wegrestaurant" alle passagiers eruit, in de rij gaan staan, een bord pakken en opscheppen wat je lekker lijkt, een plekje aan een tafel zoeken en eten maar, na verloop van tijd komen ze nogmaals met alle gerechten en kan je nog een keer opscheppen. Het was erg smakelijk, nadien betaal je allemaal hetzelfde 200NRS p.p. 100 roepies staat gelijk met € 1,00. Omdat het zo druk was op de weg, kwamen we later dan gepland aan in Besisahar en werd besloten door onze gids om tot Kundi te rijden, dit is het eindpunt van de weg, hierna kan je alleen nog maar lopend of met een ezel of paard verder. Om 17.30uur mochten we dan eindelijk van start, en begon de wandelvakantie om 18.00uur wordt het donker, en om 18.30 waren we in Bhulbule dit ligt op 840 mtr. waar heel veel lodges zijn.

Tenzie, die wel heel vriendelijk is, heeft het over een nice and clean room " en dat is zo'n beetje zijn vocabulaire. Onze interpretatie van een "nice en clean room" is niet geheel dezelfde als die van onze gids, de spin van 5 cm. die ik vind breng ik naar buiten met een stuk zeil dat ergens los in de kamer ligt. Purna is een verlegen en aardige jongen, ook zijn engels is niet veel bijzonders.





De volgende morgen om 6.00uur op en 6.30uur ontbijt, dit wordt het stramien van deze vakantie, het eerste gedeelte van de trek volgt de Marshyangdi Rivier, langs groene rijstvelden, bananenplantages, hier en daar lopen we in een smalle kloof, zien prachtige watervallen, steken de rivier over via hangbruggen om daarna weer in een breed rivierdal te lopen. We passeren dorpjes die nog in de middeleeuwen leven, lemen hutten met een open vuur om te koken, kippen, geiten, koeien in het straatbeeld, stieren en geiten die worden geslacht op straat vanwege het festival. Maar de jongens lopen wel met een ipod, broeken die op afzakken staan en daaronder een Calvin Klein onderbroek, haar modern gekapt. We komen dragers tegen die met een gewicht van soms wel 70kg de route lopen om hun waar te verkopen of af te leveren. In dit gebied wonen afstammelingen van de Tibetanen, vriendelijke mensen, blije kinderen. We hebben prachtig weer, het landschap veranderd, het wordt kaler, de eerste bergen laten zich zien, Annapurna 2 en 4, de Ganesh Himal en Manaslu Himal. Indrukwekkend, vooral 's morgens vroeg als de zon opkomt en zijn eerste stralen laat schijnen op die enorme bergmassieven en zo komen we na 6 dagen in Manang aan en zitten we op 3540 mtr. Elke avond rond 20.30uur gaan we naar bed.

In Manang hebben we een rustdag, we komen Boy Blokker uit Kalverdijk tegen die in gezelschap is van 2 Vlaamse documentairemakers, zij maken een documentaire over religie, wat het met je doet als je hier in Nepal bent. Het product moet nog worden verkocht, maar als het zover is dan krijgen we een berichtje, want ik (Nel) ben ook geïnterviewd. Dat wordt dan een leuk document voor ons, want vele mensen die zijn geïnterviewd zijn wij tegengekomen en hebben die ook gesproken. De rustdag hebben we gebruikt om naar de gletscher (3900mtr) te lopen met prachtige rotsformaties en vergezichten, en kijken we weer naar die imponerende bergen waar tot op grote hoogte gebedsvlaggetjes hangen. Er is een begin gemaakt met het verminderen van de vervuiling. Op diverse plaatsen kan je gefilterd water kopen en je fles hervullen, een andere mogelijkheid is om zuiveringstabletten te gebruiken, deze smaken naar chloor, maar je schijnt eraan te wennen. Voor elke 1000mtr. hoogte moet je 1 liter water per dag drinken, dit om de kans op hoogteziekte te verkleinen, ook is het verstandig om vanaf 3000mtr. geen alcohol te drinken, omdat alcohol vocht onttrekt uit de hersenen. De lodges in de bergen zijn allemaal voorzien van spaarlampen en solar installaties om goedkoop aan energie te komen, want zonlicht genoeg. We zien ook heel vaak zonnecollectoren waarop gekookt wordt. De dorpen waar we langs komen doen soms iets aan het afval, dit wordt verbrand of er wordt een kuil gegraven waarin men het stort. In Manang kon je een lezing bijwonen over hoogteziekte, en daar werd verteld dat als je boven de 50 bent er een kleinere kans op hoogteziekte is, omdat de hersenen op oudere leeftijd krimpen, en daardoor minder vocht bevatten. Nog nooit eerder zo tevreden geweest over onze leeftijd!!!

22 oktober gaan we weer wandelen en het wordt nu toch wel serieuzer, het gesprek van vele wandelaars is toch wel die vermaledijde hoogteziekte. Hoe het te voorkomen, en wat te doen indien het zich voordoet. Maar we zien wel, geen zorgen voor morgen. De boomgrens ligt hier op 4000mtr. We zien nu alleen nog maar struiken, de jeneverbess en de sea-buckthorn waar heerlijk sap en thee van wordt gemaakt. En boven ons hoofd cirkelen de lammergieren op zoek naar een prooi. De eerste nachtvorst dient zich aan, de was is bevroren, en het heeft gesneeuwd. Als we boven de 4000mtr lopen wordt het fysiek toch wel zwaarder, maar de uitzichten vergoeden veel. Tijdens het lopen hebben we nog steeds mooi weer, maar als 's avonds de zon achter de bergen verdwijnt en dat is om 16.00uur dan wordt het zo 15° kouder. We zitten dan al in de lodge, maar de Nepalezen hebben het helemaal niet koud. De kachel gaat dan ook nog niet aan, rond 17.00uur of later komt er beweging rond de warmtebron, of eigenlijk oliedrum, want dat is wat de kachel is. Dit resulteert niet altijd meteen

tot een behaaglijke warmte, rookontwikkeling is vaak een deel van dit gebeuren, waardoor de deuren en ramen weer open moeten. Dit heeft niet direct een temperatuurverhoging tot gevolg. Om 20.00uur gaat iedereen naar bed omdat de kachel weer uit is. Het eten is ook een bijzonder gebeuren, we moeten onze bestelling zelf opschrijven in een notitieblokje, ook voor het ontbijt en dit is dan tevens de rekening. Alle lodges in dezelfde streek hebben een convenant afgesproken, waardoor de kaart en de prijzen hetzelfde zijn. De variatie is niet groot, en het eten is erg afhankelijk van de kok. De ene keer eet je springrolls (soort loempia's) en die zijn erg lekker, de volgende keer neem je na het eten maar een snicker om het hongergevoel weg te nemen.

De kaart bestaat uit pasta's, momo's, springroll, curry's en soep en niet te vergeten dal bath het nationale eten. Dit is rijst met linzen een beetje groente, en iets pittigs, ook weer erg afhankelijk van de kok. 's Morgens kunnen we kiezen uit: porridge, boekweitbrood, tibetaans brood, omelet, gekookte eieren en toast, dit smaakt allemaal even weëig, de gekookte eieren zijn favoriet.

Zondag 24 oktober gaan we de Thorungpas over, om 5.00uur zijn we eruit, en doen in ons normale ritme onze dagelijkse dingen. Rugzak inpakken, naar de wc etc. Maar we komen nu al adem tekort we moeten rustiger aandoen, dat belooft wat als we omhoog gaan. We zitten nu op 4450mtr en we moeten naar 5416mtr. Op 5000mtr heb je nog maar 50% zuurstof t.o.v. het zeeniveau. Uit voorzorg hebben we maar een pilletje genomen voor de hoogte, omdat we gisteren allebei hoofdpijn hadden. Na het ontbijt rond 6.00uur gaan we van start, het is lekker rustig, iedereen is vanmorgen al vroeg vertrokken om de zonsopgang te zien op de pas. Het is stil weer rond de 0° een heldere lucht en daardoor hebben we weer een prachtig uitzicht. Om 7.00uur zitten we op highcamp dit ligt op 4950 mtr.



een troosteloze plek met wat lodges. Even uitgerust en daarna zeer langzaam omhoog het is één stap, ademen en weer één stap, het schiet niet op. Af en toe staan er stokken om de wegrichting aan te geven voor het geval er sneeuw ligt. Dit werkte niet motiverend, want voordat je zo'n stok hebt bereikt, ik heb de blik maar verlegd naar een plek wat te overzien was. Op een gegeven moment heeft Tenzie mijn rugzak overgenomen en dat scheelde toch wel. Om 10.00uur zijn we op de top, thee gedronken in een tent, foto's gemaakt en daarna een fluitje van een cent. Geen gebrek meer aan zuurstof, en huppelend naar beneden. Bergen en alleen maar bergen in de kleuren rood, bruin, grijs in prachtige rotsformaties, verweerd en gevormd door de natuur. Het was een flinke afdaling maar fascinerend, elke keer als je een bergketen had verlaten, verwachtte je een andere horizon, maar nee, het bleven dezelfde verweerde bergachtige rotsen. Zaterdag had het gesneeuwd, hier en daar was het pad smal en glibberig. Een karavaan van wel 50 ezels moest langs dit glibberige pad, ook dragers zwaarbeladen met spullen voor een campingtrek passeerden ons. Rond 15.00uur kwamen we aan in Muktinath op 3800mtr. een toeristisch plaatsje voor Indiërs er komen daar veel bedevaartgangers voor de tempels. 's Avonds zitten we in een bar "Bob Marley's" het is één groot feest, muziek, drank, lekker eten, zingen en dansen. Iedereen is even uitgelaten en blij dat ze het hebben gehaald.

De volgende morgen nemen we afscheid van een aantal mensen die we tijdens de wandeling regelmatig tegenkwamen, en dalen we verder af in een weer heel ander decor, bossen in herfstkleuren, kleine dorpjes, en ook af en toe auto's. Want sinds een aantal jaar is er een weg tussen Muktinath en Jomson aangelegd. Nou ja weg, het is een weg uit de rotsen gehakt en ietwat gladgemaakt met een bulldozer, met als gevolg een enorme stofwolk als er een bus of auto passeert. Een desolaat landschap volgt als we laatste nederzetting voorbij zijn, we lopen wel 3 á 4 uur over de weg. Volgens Tenzie ziet Tibet er zo uit. Na de middag steekt er een stevige wind op met windvlagen tot windkracht 10, dit is normaal deze tijd van het jaar, de zonnebril moet op vanwege het stof en de zonneklep af. We lopen nu langs de rivier Kali Gandaki deze heeft een breed rivierdal, waarin fossielen gevonden worden uit de tijd toen Nepal nog een zee was. We lopen 3 dagen langs deze rivier die meer grind en steen bevat dan water, maar waar een aantal smalle waterstroompjes lopen. Zien houtzagerijen, vrouwen die met 50kg cement op hun rug de spullen naar een bouwplek brengen, en overall kinderen in een schooluniform die naar school lopen. We eten jakvlees, nou ja eten, we

laten het staan het is niet weg te krijgen. En dan opeens zien we in Tukuche een bord met "Dutch Bakery " en een reclame sticker van DE koffie en klompen aan de muur, daar gaan we koffiedrinken met eigen gebakken appeltaart. Wat blijkt: een ondernemende Nederlander "Patrick Maas" is in Nepal blijven hangen, getrouwd met een Nepalese toevallig heet zij ook Purna en is daar een lodge begonnen. Hij heeft een boekje geschreven over zijn ervaringen in Nepal, dat hebben we gekocht en zijn het ook weer kwijtgeraakt. Gelukkig heeft Piet het nog wel gelezen, maar de weg die is aangelegd heeft wel zijn broodwinning aangetast. Toeristen kiezen vaker voor de bus, en rijden zo zijn lodge voorbij. Vooruitgang heeft ook hier zijn beperkingen!!

Na 3 dagen verlaten we de rivier en daarmee ook de weg, maar ook de vlakke we mogen weer omhoog. Tatopani met zijn heetwaterbronnen (heerlijk vooral bij gebrek aan een douche) ligt op 1680mtr en we gaan vandaag naar Chitre dit ligt op 2390 mtr. Het begin was meteen heftig een steile grindhoop was de eerste aanblik, maar gelukkig ernaast hadden ze een nieuw pad gemaakt. Verder een prachtige route met lieflijke maar wel arme dorpjes, kinderen die heerlijke mandarijnen verkochten, rijstvelden waar gedorst werd, mooie gekleurde vlinders zo groot als mussen. In een dorpje was het een drukte van belang met heel veel bejaarden, ze zaten in een kroegje, en opeens was er beroering, iedereen stond op sleepte een tafel naar buiten en een paar banken en zette dit in het midden van een grasveld. Een ambtenaar ging zitten, een hulpvaardige bejaarde stond hem bij met een handvol boekjes, een stempelkussen en nog wat papieren. En alle bejaarden stroomden rondom de tafel, het bleek om de uitbetaling te gaan van de AOW, vanaf 70 jaar krijgt men 2000NRS p.p. voor 4 maanden, handtekeningen werden niet gezet, daar was het stempelkussen voor, met de duim werd bevestigd dat je € 5,00 per maand p.p. had gekregen.

Nog eenmaal moesten we flink klimmen en dat was naar Poon Hill, dat ligt op 3193 mtr, en met mooi weer heb je een fabelachtig vergezicht op alle bergen rondom het Annapurnacircuit. Iedereen doet dat 's morgens om de zonsopgang te zien, wij gingen 's middags heen, omdat het prachtig weer was en je moet toch wat doen als je al om 11.00uur bent aangekomen. Dachten we in eerste instantie dat het niet zo ver was, de gebedsvlaggetjes zagen we al van verre, bleek dat achteraf nog maar op de heft te zijn, een flinke klim dus. Maar toen we eenmaal boven waren, overtrof het onze verwachtingen, prachtige bergen in het zonlicht, geen wind, en hier en daar een wolkje welke na verloop van tijd oploste. We besloten dan ook de volgende ochtend vroeg uit bed te gaan om dit met de opkomende zon weer te aanschouwen, maar 's nachts betrok de lucht en was er een flink wolkendek. Piet is nog naar boven gegaan, maar zonder het gewenste resultaat.

Het laatste traject gaat door Rododendronbossen, dit zijn enorme bomen begroeid met mossen en varens, en het moet een prachtig gezicht zijn in het voorjaar als deze in allerlei kleuren in bloei staan. We lopen door een jungleachtig gebied, zien Langur apen, lopen door schilderachtige dorpjes, zien nu ook veel toeristen die naar het Annapurna basecamp gaan. Slapen voor de laatste keer in een lodge,



ook hier was het weer genieten, we hebben uitzicht op rijstvelden en zien een klein rijstveldje waar met 5 á 6 mensen de oogst wordt binnengehaald. Een karavaan met ezels wordt van hun last ontdaan en wordt weer op straat geparkeerd, ze eten van de bloemen en planten, maar mogen niet voor het restaurant staan. En dan is de laatste wandeldag aangebroken, het voelt wat weemoedig en tegelijkertijd we hebben zoveel gezien, dat we ook wel nu naar huis willen maar we hebben nog 4 dagen te gaan 1 dag Pokhara, 1 dag reizen met de bus en 2 dagen Kathmandu.

We hebben een geweldige vakantie gehad, heel veel leuke en bijzondere mensen ontmoet, een indrukwekkend landschap en ontzettend mooi weer. En nu weer thuis heerlijk genieten van alle luxe, schoon en warm water, een verwarmd huis. Met de jaarvergadering van Nova zullen wij een diaprojectatie verzorgen.

Piet en Nel Meijer

Boerenkoolloop A.V.Nova 2010

Een bijzonder geslaagde Boerenkoolloop dit jaar. Bijna 700 deelnemers meldden zich op 7 november voor dit evenement. Een record in de inmiddels 30 jarige geschiedenis van dit evenement. Vooral de 11 km was met 386 deelnemers zeer in trek. Het aantal lopers op de halve marathon stabiliseerde zich op bijna 90. Met goed loopweer kan worden teruggezien op een bijzonder geslaagd evenement. Vooral bij de jeugd zien we veel atleetjes uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn met daarbij veel leden van onze vereniging. De volledige uitslag kunnen jullie zien op de site van onze vereniging: www.avnova.nl.

Hier volgen de prijswinnaars op de verschillende afstanden.

Jeugd 1,5 km

Jongens t/m 8 jaar

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Bas Hoogeboom | Warmenhuizen |
| 2. Scott Boekel | Tuitjenhorn |
| 3. Jochem van Dijk | Anna Paulowna |

Meisjes t/m 8 jaar

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. Thyra Verweij | Purmerend |
| 2. Lisette Doodeman | Warmenhuizen |
| 3. Lisa Church | Warmenhuizen |

Jongens 9 en 10 jaar

- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. Tom Hoogeboom | Warmenhuizen |
| 2. Steven de Moel | Warmenhuizen |
| 3. Julien Karsten | Warmenhuizen |

Meisjes 9 en 10 jaar

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. Carlien Wabeke | Warmenhuizen |
| 2. Brechtje Dekker | Tuitjenhorn |
| 3. Britt Stammis | Warmenhuizen |

Jongens 11 en 12 jaar

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Rutger Keer | Anna Paulowna |
| 2. Stan Rietveld | Tuitjenhorn |
| 3. Nick Schoenmaker | Spanbroek |

Meisjes 11 en 12 jaar

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. Sophie Aubrun | Eenigenburg |
| 2. Juliet Koning | Volendam |
| 3. Dianne Konijn | Anna Paulowna |

Jeugd t/m 15 jaar 5 km

- | | |
|---------------------|--------------|
| 1. Jeroen Swinkels | Schoorl |
| 2. Deni van Schagen | Warmenhuizen |
| 3. Bryan Wannink | Hoorn |

- | | |
|--------------------|---------------|
| 1. Lianne Keet | Anna Paulowna |
| 2. Jeske Hoogeboom | Schoorl |
| 3. Jolijn Prins | Warmenhuizen |

11 k.m.

Heren senioren:

- | | | | |
|-----------------------|------------|-----------|-------|
| 1. Leon Ineke | Alkmaar | Nova | 36.32 |
| 2. Dennis Bruggencate | Oudkarspel | Trias | 37.40 |
| 3. Anthonius Koning | Volendam | A.V. Edam | 38.12 |

Dames:

- | | | | |
|-------------------|--------------|-------------------|-------|
| 1. Charissa Czech | Den Helder | Noordkop | 43.22 |
| 2. Angela de Boer | Volendam | A.V. Edam | 44.48 |
| 3. Kim Modder | Warmenhuizen | Nova | 44.50 |
| 4. Truus Piels | Monnickendam | A.V. Monnickendam | 46.29 |
| 5. Petra Rol | Warmenhuizen | Nova | 47.39 |

Heren masters 35-49 jaar

- | | | | |
|---------------------|----------------|-----------|-------|
| 1. Rene Korpershoek | Nieuwe Niedorp | Hera | 39.04 |
| 2. Piet Mossel | Volendam | A.V. Edam | 39.50 |
| 3. Nelson Jonk | Volendam | A.V. Edam | 40.18 |

Heren masters 50+

- | | | | |
|------------------------|-------------|-----------|-------|
| 1. Janusz Pochranowisz | Berlijn | | 40.30 |
| 2. Jan Zwarthoed | Volendam | A.V. Edam | 41.24 |
| 3. Theo Tesselaar | Tuitjenhorn | Nova | 42.16 |

Halve marathon

Heren:

- | | | | |
|------------------|--------------|----------|---------|
| 1. Cees Kersten | Schagen | Tas '82 | 1.13.52 |
| 2. Ruud Doodeman | Warmenhuizen | Nova | 1.17.51 |
| 3. Armand Ritsma | Zaandijk | Lycurgus | 1.18.28 |

Dames:

- | | | | |
|------------------|-----------|----------|---------|
| 1. Ilonka Betjes | Krommenie | Lycurgus | 1.31.36 |
| 2. Jose Doersen | Zaandam | Zaanland | 1.31.48 |

Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2010-2011



Nog 4 wedstrijden te gaan voor onze Nova Wintercompetitie voor de jeugd.

- | | |
|---------------|---|
| 16 jan 2011 | Voor de 2 ^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur. |
| 13 febr. 2011 | De Groet Uit Schoorl Scholierenloop. Je loopt met je school, maar toch telt hij mee voor de wintercompetitie. De afstand is 1,2 km. |
| 6 maart 2011 | We houden een ontbijtloop thuis op de Novabaan, alleen voor leden van AV NOVA. Aanvang van de loop is om 9.30 uur en daarna gaan we met z'n allen ontbijten (wel van te voren aanmelden svp). We zouden het erg leuk vinden als de deelnemers in pyjama aan de start verschijnen. |
| 27 maart 2011 | De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op www.avnova.nl |

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas). Vooral belangrijk voor de kermisloop in Petten (17 okt) en de boslopen op 19 dec en 16 jan. Er moet ook in een Nova-shirt gelopen worden. We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie

Vacature bij de Verlichtingsloop!

De Verlichtingsloop wordt ieder jaar georganiseerd door een apart comité, met uiteraard hulp van vele Nova-leden. Een deel van de opbrengst komt ook ten goede aan de clubkas van Nova. Ingmar Zondervan, de man die alle sponsors benadert, heeft aangegeven dat hij stopt. Nu zijn we op zoek naar iemand die deze taak van hem over wil nemen. We vergaderen ongeveer 4 keer per jaar en op de dag van de loop is het prettig dat je beschikbaar bent. De Verlichtingsloop is altijd de 1^e zaterdag van september!

Wie wil ons helpen?

Wil je meer informatie dan kan je bellen of mailen met David van der Welle of Nelina Bruin. (0226-392209 of d.v.d.welle@kpnplanet.nl)

Sportief wandelen en Nordic Walking.

Eerste trainingen 2011:

Nordic Walking zaterdag 8 januari

Sportief wandelen zaterdagmorgen: 8 januari

Sportief wandelen maandagmorgen: 10 januari

De trainers.

De eerste cross van het seizoen 2010-2011.

Omdat Henry een tijdje uit de roulatie was mocht ik tijdens zijn afwezigheid zijn trainingen overnemen. Hierdoor vond ik het niet meer dan mijn plicht om mijn gezicht ook te laten zien bij de eerste cross.

Deze cross werd georganiseerd door Aro uit Obdam en ik wist niet beter uit de over-levering dat deze wedstrijden dan werden gehouden bij de voetbalvelden in Obdam.

Daar aangekomen geen crosser te bekennen maar wel een heel klein briefje met een verwijzing naar een recreatiepark in Hensbroek, zie het maar te vinden.

Dat viel gelukkig mee. Het parcours was door de regen van de nacht daarvoor op de plekken waar gras was of moest zijn zeer glad geworden vooral bij de start en finish.

Voor het overige bestond het uit een leuk bruggetje, hard zand met daarin hoogteverschillen en een schelpenpad, voor een cross zeer leuk en voor het publiek ook redelijk goed te volgen.

De eerste start was al om 12 uur en omdat ik pas om 1 uur aan kwam glijden miste ik de mooie 2^e plaats van Jim Kruiver, hij kan het dus nog steeds, de 7^e plek van Thijs Hofmann, een 3e plaats van Jeroen Swinkels, de 22^e in een groot veld van Jasper Kroes de 4^e plek van Stan Rietveld en de 18^e van Lonneke Rademakers.

De eerste die ik live mocht zien was Marc Rademakers. Direct vanaf de start ging "die kleine" met de eersten mee en wist uiteindelijk in een veld van 33 atleten als prima 6^e over de denkbeeldige streep te komen. Ook Vincent Fontaine was in deze klasse present en kwam als 18^e binnen.

Bij de jongens A2 pupillen 3 mannen in de strijd, goed voor een clubnotering en ook hier goede resultaten, Sven de Geus wordt 28, Steven de Moel 4, en Bastiaan Church 3.

Bij de jongens A1 pupillen, 2 blauwe Nova shirts, in het op een na grootste veld van 46 atleten, Nick Kroes komt als nummer 17 binnen en Youri Dekker haalt een mooie 8^e plaats.

Bij de junioren D1 van de meisjes zien we direct na de start Carlien Wabeke als een van de eersten de brug overgaan, deze plek heeft ze nog steeds bij de eerste doorkomst al is de voorsprong op nummer 2 niet zo groot, maar bij de finish na de "grote" ronde is het verschil al veel groter en wint ze met overmacht, een prima prestatie.

Bij de meisjes pupillen A1 zet Linda Schipper, onder luide aanmoedigen van pa Ronald nog een slotoffensief in wat een keurige 10^e plek oplevert en bij de A2 glibbert Bregje Dekker zelfs naar een 7^e plaats in het grootste veld dat van start gaat.

Erik Rademakers, ook al zo'n klein opdondertje, gaat net als zijn broer in het begin met de eersten mee maar moet later wat toegeven, maar net bij de eerste tien, plaats negen is gerust goed.

Ook Lisa Church, weer een knoert, vecht zich naar een prima 7^e plaats en in dezelfde klasse komen gezusterlijk Mireille Lighthart en Sarah Stoop als nummer 30 en 31 binnen.

Ze dacht dat ze nooit kon winnen tussen al die grote meiden maar Femke Wabeke laat nu zien dat niet alleen van haar zus kan winnen. In een veld met alle mini pupillen, dus ook de jongens komt ze als eerste binnen, het heeft wel wat aanmoedigen gekost maar prima gedaan.

Voor de atleten die mee hebben gedaan, iedereen prima, petje af, maar voor een vereniging als NOVA, bekend om zijn crossers een wel zeer schamele deelname.

Als we naar de trainingsopkomst kijken waarbij soms in groepen van 20 tot 30 wordt getraind is een deelname van een totaal twintig atleten naar mijn mening een zeer schamele afspiegeling van de Nova jeugd.

Ook uit de groepen die ikzelf een tijdje mocht trainen zitten beslist een aantal atleten die dit werk prima aankunnen en zelfs voorin kunnen eindigen.

Het zou leuk zijn als voor de tweede cross zich nog een flink aantal atleten aanmelden, ook voor de atleten die al mee doen, met een groep is het veel leuker en werkt ook stimulerend.

Van de 3 te houden crosses tellen de beste 2 resultaten voor deelname aan de finale dus nog alle kans.

Ook aan de ouders, stimuleer het meedoen aan deze wedstrijden, voor eventueel vervoer kan worden gezorgd en het inschrijfgeld wordt betaald door Nova.

Op naar de volgende cross en ik hoop dat we dan als supporter het ene na het andere blauwe Nova shirt aan ons voorbij zien komen.

Louis

Najaarswandeling Oranjewoud 24 oktober.

De weersvooruitzichten waren ronduit slecht. Dit was wellicht de reden dat we met een kleine (maar fijne) groep op stap gingen.

'Vorstelijk wandelen door Oranjewoud', zo werd de route aangekondigd op internet. De route ging door vogelrijk park- en bosgebied met oude lanen en waterpartijen, cultuurhistorisch interessante tuinen en bouwwerken.

Na de autorit startten we bij hotel Tjaarda met aangeklede koffie. De buienradar gaf aan dat het rond 10 uur op zou klaren en dit gebeurde, de zon brak zelfs door. Een prachtig gezicht zo tussen de gekleurde bomen !

Het eerste stuk was een afwisselend geheel van (mooi gekleurde)loof- en naaldbomen, eikenhakhout, adelaarsvarens en hultstruiken.

Onderweg nog de Belvédère (30 m hoog) beklommen. Dit is een van de eerste betonnen bouwwerken in Friesland. Het panorama over de boomkronen was prachtig. In de beschrijving stond dat roofvogels soms op ooghoogte voorbij zweven, niet gezien

De route was heel afwisselend, zo liep je door mooi gekleurd bos, dan weer had je zicht op landerijen. Ook komen we nog een paar mooie klokkenstoelen tegen, één zelfs met een grafkelder er onder.

Halverwege is de rustpauze bij koffie- en theeschenkerij De Hooiberg. We waren al op de hoogte dat deze gesloten zou kunnen zijn en dat was ook zo. Maar we konden gebruik maken van het overdekte terras met bankjes, tafels en stoelen, een prachtige plek om de zelf meegebrachte koffie, soep, broodjes te nuttigen. En de zon bleef schijnen, af en toe was het kippenkermis.

Via het dorpje Bringerga lopen we door in het museumpark en komen na bijna 19 km weer terug bij hotel Tjaarda. Nog even een biertje/frissie en weer op huis aan.

Een heerlijke dag in een geweldig mooie omgeving. Oranjewoud is echt een stukje onverwacht Friesland. Je denkt niet zo gauw aan bos als je het over deze provincie hebt. De herkomst van de naam is duidelijk, de Oranjes hebben een belangrijke rol gespeeld bij het ontstaan van dit gebied. In 1676 werden 3 landgoederen gekocht, na hun vertrek naar Den Haag hebben friese adellijke families zich op de buitenplaatsen gevestigd. Zij hebben het grootste deel van het Oranjewoud ingericht volgens de landschapstijl: natuurlijke lijnen, slingerpaden, grillige vijvers, heuvels en prieeltjes. Er zijn veel oude bomen, die broed- en schuilgelegenheid bieden aan vogels als boomklevers, boomkruipers, spechten, bonte vliegevangers, en andere holenbroeders.

Als je google op 'wandelroute oranjewoud' kan je 'm downloaden!

Peter/Marian.



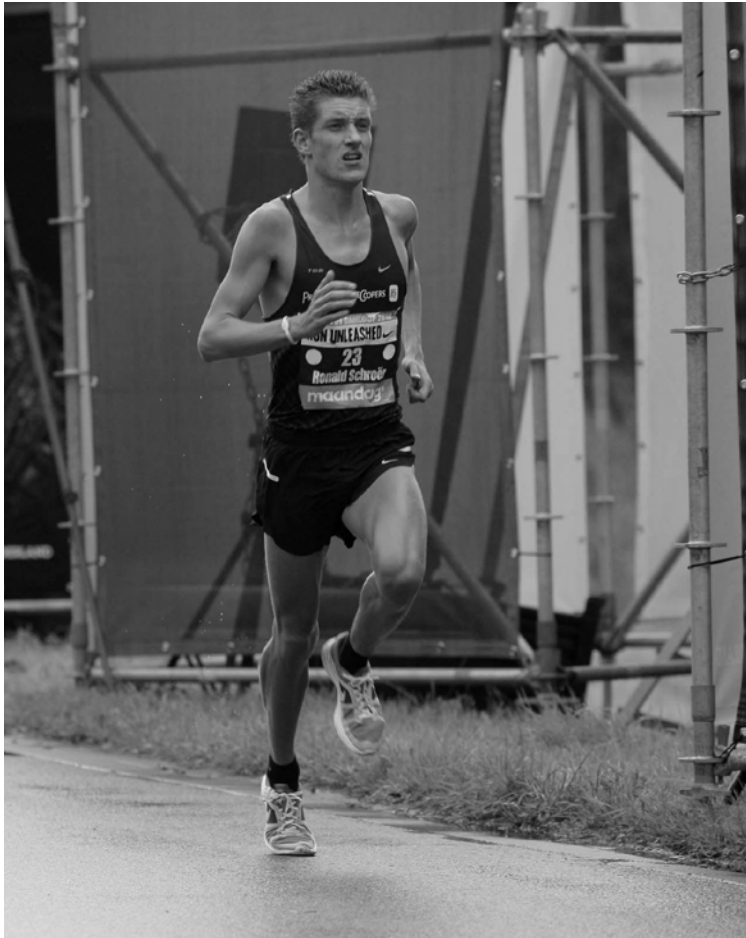
1e verslagjee



Hoiiii allemaal !!!

Nou h  h   eindelijk me eerste verslagje, ik zal het wel een beetje kort houden hoor! Lange vlucht gehad, we waren met 32 man (en vrouw) aangekomen in Sydney, het was echt prachtig mooi weer en ik had het snikheet in me trainingsbroek! De eerste 5 dagen waren we met ze allen samen, hebben we veel van Sydney gezien, gezellig gegeten en natuurlijk gedronken! (wat leuk is in Sydney, maar wel super duur, een biertje is daar \$6,- dus dronken werden we niet) In deze dagen heb ik ook een meisje leren kennen, Jessica, zij kitesurft en heeft een beetje dezelfde stijl als mij, dus een klik! we hebben in deze week samen een bussie gekocht, en die zijn we nu lekker aan het uittesten in the blue mountains! paar dagen geleden heb ik voor het eerst gesurft, in Bondi beach, prachtig strand en echt een surfcultuur, de zee licht vol surfers, overal waar je loopt zie je surfdudes en surfchickies, hier voelde ik me helemaal thuis. Jammer genoeg moesten we binnen 3 dagen de auto getest hebben dus zijn we maar naar de bergen gereden, hier is het nu niet echt mooi weer, af en toe zon af en toe regen! maar vanmiddag vertrekken we weer naar Sydney en daarna gaan we richting Byranbay om lekker te surfen en chillen! We zijn hard bezig om ons bussie te pimpen, roxy stickers, surfplank erin (die ik in het hostel van een meisje heb gekregen die naar Thailand ging), we hebben een bed en een keuken in het bussie, hij slaapt heerlijk!! gisteren hebben we voor het eerst krokodil gegeten..mmmm lekker (beter dat wij hun eten dan dat zij ons opeten!) We hebben ook al kangoeroes gezien, die zijn echt leuk!! ik zal snel wat foto's online zetten, dan krijgen jullie een beetje een idee hoe ik hier leef! want er zit bijvoorbeeld geen douche in de van, dus we snieken vaak een hostel in om daar te douchen, dat gaat zoo super makkelijk! Nou dat was het voor nu even, korte versie, ik zal proberen wat vaker te schrijven! XXX





Interview Ronald Schröer: Na het EK in Barcelona verder naar de top

De laatste jaren is er een nieuwe generatie lange afstandslopers in Nederland opgestaan. Voor het EK in Barcelona 2010 wisten Rens Dekkers, Koen Raymaekers, Patrick Stitzinger, Hugo van den Broek, Robert Ton en Ronald Schröer zich voor de marathon te kwalificeren. Raymaekers en van den Broek, zijn ervaren atleten, maar de andere atleten zijn nog volop in ontwikkeling. Het is goed om te zien dat een regionale atleet zich zo manifesteert. Voor Ronald Schröer pakte het EK niet zo gunstig uit maar bij de marathon van Amsterdam in oktober stond hij er weer. Schröer afkomstig uit Oudkarspel, is intussen al enige tijd inwoner van het atletenhuis van Team Distance Runners in Bakkum.

Op zijn dertiende begon Schröer aan de triatlonsport. Op aanraden van een buurman besloot hij aan een zwemloop mee te doen. Aangezien

Schröer al aan wedstrijdzwemmen deed en regelmatig met zijn vader te mountainbiken ging was het geen onlogische gedachte. Zonder al te veel voorbereiding op het looponderdeel pakte de zwemloop zeer goed uit. Tot zijn verbazing kwam Ronald als eerste over de finish. Hoewel er in zijn juniorenperiode succes was op de triathlon en nog meer op de duathlon, sprong het hardlopen er duidelijk uit, waardoor hij later de definitieve keuze voor dit onderdeel gemaakt werd. De basis voor de loopcarrière was gemaakt.

De 26-jarige Schröer was in 2009 Nederlands Kampioen op de 10 kilometer en weet zich intussen voor internationale wedstrijden te plaatsen. Daarom kijken we met deze toploper in deze eerste Noviteit van het nieuwe jaar terug op het EK atletiek in Barcelona in juli 2010 en blikken onder andere vooruit naar de komende Halve van Egmond en de marathon van Utrecht.

Je hebt een aantal jaar aan triatlonervaring, hoe ging het je af op de triathlon?

“Ik heb meerdere wedstrijden gedaan in mijn triathlontijd. Nadat ik in Abbekerk 1998 tijdens de 1/8e triathlon werd gevraagd om uit te gaan komen voor het AA-drink team heb ik in 1999 meegedaan aan de grotere wedstrijden van het Triathloncircuit in Nederland. In Groningen won ik bij de categorie jongens tot 14 jaar, bij het Nederlands Kampioenschap in Holten behaalde ik de derde plek, in Stein werd ik tweede en volgens mij waren er nog een aantal wedstrijden waar ik een podiumplek behaalde. In april van dat jaar won ik het Nederlands Kampioenschap Duathlon bij de H14, daar was ik super blij mee. Ik heb in mijn juniorentijd altijd de ambitie gehad om een topper te worden. Ik wilde altijd winnen. In april 2000 was het NK Duathlon weer in Venray, ik behaalde toen de bronzen plek bij de H16, daarna heb ik geen triatlons meer gedaan. Bij de Atletiekvereniging Hera waar ik ook lid van was geworden, kwam er een samenwerking tot stand met AV Castricum tussen mijn oude trainer Marcel Swart en mijn huidige trainer Guido Hartensveld. Hieruit kwam TDR tot stand. In oktober 2000 werd mij gevraagd in een evaluatiegesprek wat ik nu echt wilde, duathleet worden of atleet worden. Ik koos voor het laatste. Maar voor het zelfde geld was ik nu een goede triatleet geweest.”

Je vader (Kees Schröer) was een redelijk goede hardloper, in hoeverre heeft je familie je gesteund om je verder te ontwikkelen als atleet?

“Mijn ouders hebben altijd voor mij klaargestaan en doen dat nog steeds en daar ben ik ze zeer

dankbaar voor. Het is voor een jonge atleet ontzettend belangrijk dat hij of zij in een goede omgeving zit waar ze je altijd zullen steunen. Mijn vader bracht mij altijd naar iedere training en wedstrijd toe tot mijn 18e aan toe. Daarna was ik eindelijk zelf mobiel en niet meer afhankelijk. Mijn vader is ook altijd een voorbeeld voor mij geweest, ik wou dolgraag zijn pr's verbeteren en die stonden scherp met bijvoorbeeld 1.09.03 op de halve marathon."

Door een tijd van 2.16.28 op de marathon in Rotterdam wist je jezelf te kwalificeren voor het EK. Hoe kijk je terug op de Marathon van het EK in Barcelona?

"De marathon van Barcelona is absoluut niet geworden van wat ik er van had verwacht. Ik had me tot in de puntjes voorbereid en alles zag er naar uit dat dit mijn grote dag zou gaan worden. Wat er bij mij misging was dat ik vanaf het 10 kilometer punt kramp kreeg in mijn maag. Dit verdween na een kilometer of 13, maar toen ik op 15 kilometer weer begon te drinken, verkrampte mijn maag direct. Ik denk dat het had te maken met dat ik mijn drank iets te sterk had gemaakt, te veel koolhydraten die niet opgenomen konden worden in de warmte. Daarnaast hadden we alle dranken ijskoud gemaakt met ijsklontjes, ook dit trok mijn maag niet. In de week ervoor hebben we dit nog getraind en toen viel het wel goed, maar blijkbaar gaat het met een dosis wedstrijdspanning niet goed. Het is een zeer harde leerschool geweest."

In oktober liep je in Amsterdam alweer een marathon in 2:16 en werd je daar de eerste Nederlander, was het geen gok om na Barcelona weer relatief snel een hele te doen?

"Ik weet dat er erg weinig tijd zat tussen Barcelona en Amsterdam. Maar het was absoluut geen gok. Samen met mijn coach Guido hebben we eerst het lichaam even rust gegeven, na een week pakte ik de draad voorzichtig op en we hebben toen van training tot training gekeken hoe ik er voor stond en of



ik nog naweeën had van Barcelona. Zo ja, dan zou ik geen Amsterdam hebben gelopen. Ik ben er ook van overtuigd dat ik weinig heb geleden in Barcelona, ik kwam wel uitgedroogd over de finish, maar door de hevige kramp heb ik geen 'echte' inspanning geleverd. Maar van uitstappen is er nooit sprake geweest, je loopt voor Nederland en dan stap je gewoonweg niet uit, ook al ben ik door een hel gegaan."

Hoeveel kilometers maak je bij de voorbereiding op een marathon en hoe heilig is het trainingschema?

"Het aantal kilometers voor een marathonvoorbereiding varieert, maar het is meestal zo rond de 170 kilometer in de week, met uitschieters naar 200 plus of 140, in een relatieve rustweek in marathonvoorbereiding. Het schema

is een leidraad en zal dit altijd zijn, als ik me niet fit voel of een pijntje heb dan pas ik dit in overleg met de fysio en coach aan."

Ging het herstel voldoende na Barcelona en Amsterdam?

"Het herstel na Barcelona ging heel snel, na Amsterdam minder snel, dit had te maken omdat ik tijdens die voorbereiding de dag na de Dam tot Damloop door mijn enkel ging en daarbij noodgedwongen paar dagen moest rusten. Na de marathon heb ik nog een heel tijdje last gehad van die enkel en het kuitbeen. Maar nu is alles weer heel."

Hoe lang duurt het bij jou voordat de spierpijn uit de benen is na een marathon?

"Het gevoel van spierpijn is na een goede marathon redelijk snel verdwenen. Hoogstens 1 à 2 dagen een beetje stijf. Maar that's it. Ik herstel snel, dat merk ik ook in de trainingen. Maar wat ik altijd heel belangrijk vind is de herstelperiode na een marathon, ik heb een vaste routine en dat is dat ik hoe dan ook 5 dagen lang niet loop. Het lichaam moet rust krijgen, moet weer opgeladen worden. Als ik dan weer begin met lopen voel ik vaak nog wel wat stijve bovenbenen opkomen."

Hoe reageer je op signalen van je lichaam?

"Ik luister altijd heel goed naar mijn lichaam, dat is denk ik mijn grote kracht. Body and mind are one! Ik train ook nooit met hartslagmeter, maar altijd op gevoel. Dat zegt zo veel meer. Als je goed naar je lichaam kan luisteren (durft te luisteren) dan kan je tot echt grote prestaties komen, daar ben ik van overtuigd."

Word je getest op lichamelijke gesteldheid en zo ja hoe wordt daar rekening mee gehouden?

“Wij hebben sowieso drie tot vier keer per jaar bij TDR dat we onze bloedwaardes laten meten. Hieruit valt altijd wel het een of ander vanaf te leiden. Daarnaast word ik regelmatig door mijn fysio gescreend op beperkingen. Daarmee bedoel ik dat in zware trainingsperiodes alle spieren en pezen worden nagelopen op de massagebank op goed functioneren en soepel zijn.”

Ben je fulltime atleet of werk je er ook nog bij?

“Ik werk zes dagen in de week, doordeweeks bij een communicatiebureau in Amsterdam als communicatie adviseur en op zaterdag ben ik sportschoenadviseur bij Sporthuis Visser in Egmond aan Zee.”

Je loopt bij TDR, wat is het grote voordeel om daar te trainen?

“Grootste voordeel is het samen trainen en elkaar naar een hoger niveau tillen. We hebben allemaal hetzelfde doel: zo goed mogelijk worden. Het werkt zeer motiverend om met alleen maar gemotiveerde atleten en een gemotiveerde coach te trainen.”

Zie je in de toekomst nog nieuwe uitdagingen bijvoorbeeld op de cross of wil je jezelf meer gaan specialiseren op de lange afstand?

“In de toekomst wil ik naast een snelle marathon ook nog werken aan mijn snelheid, volgend jaar wil ik op de baan mijn tijden op de 5000 en 10.000 meter flink aanscherpen. Om concreet te zijn, ik wil graag onder de 13.45 en 29.00 lopen. Ik zou ook graag nog eens mee willen naar het EK Cross. Maar prioriteit nummer 1 blijft een goede marathon lopen.”

Elke loper heeft zo zijn eigen manier van hardlopen. Wat is er karakteristiek aan jouw manier van lopen?

“Dat ik een mooie loopstijl heb. Verder is er niet iets afwijkends als een knikkend hoofd of iets dergelijks.”

Hoe wil je jezelf onderscheiden van de andere lopers?

“Ik wil mezelf onderscheiden door mijn prestaties, als ikzelf en andere mensen later terug kijken op mijn carrière als atleet dan wil ik dat ze kunnen zeggen: ‘Ronald Schröer was een van de beste atleten die Nederland heeft gekend’. Er is dus nog veel werk aan de winkel!”

Komend jaar ga je in Utrecht aan de marathon meedoen. Het wordt dan een ‘Dutch Battle’. Wat vind je van deze opzet en wat verwacht je daarvan?

“De Dutch Battle in Utrecht vind ik een heel goed initiatief, eindelijk krijgen de Nederlanders een reële kans om een grote stadsmarathon te winnen. En krijgen ze bovenal eens de aandacht van de media. Maar het mooiste is dat we met alle marathonlopers in Nederland gaan strijden. Het gaat in deze marathon om één ding, en dat is de winst. Tijden zijn van ondergeschikt belang en daarom gaat het een erg interessante race worden waar ik nu al zo naar uit kijk. Ik hoop dat Patrick Stitzinger ook van de partij is, dan is op Koen Raymaekers na, iedereen erbij. Hugo van den Broek is nog aan het herstellen van een operatie en het is nog afwachten wat hij gaat doen.”

Wat zijn je doelen voor de komende periode?

“Belangrijkste doelen zijn voor mij: een goed trainingskamp draaien in Zuid Afrika van 11 januari tot 11 februari. Dan op 13 februari Schoorl 10 kilometer hard lopen. De CPC loop in maart een PR verbetering op de halve marathon, en dan Utrecht echt knallen. Daarna ga ik een baanseizoen draaien en zal ik in juni, juli een maand op trainingskamp gaan naar het Zwitserse Sankt Moritz en terugkomen voor een goede 5000 meter in Heusden. Maar mijn ultieme doel zou de Olympische Spelen zijn in 2016. Niet alleen halen, maar ook presteren. Maar voordat het zo ver is moet er eerst nog bijna zes en een halve minuut harder worden gelopen. Dat is toch een groot verschil nog, maar wel mijn grote doel.”

Op 9 januari is de halve van Egmond. Doe je daar aan mee en zo ja wat is daar je doel?

“Als het goed is doe ik mee in Egmond aan Zee op 9 januari. Ik ben nog aan het herstellen van een pijntje in mijn kuitbeen, maar het gaat nu de goede kant op. Ik verwacht weer fit te zijn, niet op top niveau, maar goed genoeg om aardig voorin mee te kunnen strijden. Mijn doel is om voor mijn gevoel



met een goed niveau op trainingskamp af te kunnen reizen om daar vervolgens te gaan werken aan een nieuwe stap voorwaarts.”

Hoe ziet een trainingsweek voor de marathon er ongeveer uit?

“Bij mij begint de marathonvoorbereiding vaak 10-12 weken voor de wedstrijd. De eerste 4 tot 6 weken staan in het teken van de belastbaarheid opvoeren, het lichaam moet straks 42 kilometer knallen en daar moet het op en top fit voor zijn en alle trainingen aan kunnen. Die eerste weken trainen we relatief gezien op een lager pitje maar wel meer kilometers per week dan de laatste 4 weken. De 2e helft van de voorbereiding bestaat uit Specifieke Marathon Training. Dit houdt in dat we heel veel blokken doen, bijvoorbeeld 6 keer 3 kilometer of 8 keer 2 kilometer, in het marathontempo, waarbij de pauzes 1000 meter zijn in 3:45 per kilometer. Op deze manier wordt het zeer specifiek. Naast de blokken zitten er ook altijd lange progressieve duurlopen in om de vetverbranding zo zuinig mogelijk te krijgen. Dat is het allerbelangrijkste voor een marathonloper, de verbrandingsmotor in het lichaam moet zo zijn afgesteld dat je extreem zuinig omgaat met de koolhydraten in het lichaam. Iedere training 2 seconde per kilometer te hard, maakt je motor minder zuinig. Het beste kun je het vergelijken met een auto, die heeft ook een bepaalde cruisesnelheid waarbij deze de meeste kilometers zal afleggen op één tank. Onze lange progressieve duurlopen doen we of in tijd (opbouwend van 2.00 uur tot 2.30 soms 2.45 uur duurloop van 80% van marathontempo naar 95% van marathontempo) of in kilometers. Als we het in kilometers doen dan begint dit in het begin van de marathonvoorbereiding met bijvoorbeeld. 24 kilometer van 95% naar 103% van het marathontempo en eindigt dit met niet meer dan 36 kilometer. Dit zijn extreme trainingen, die doen we ook niet vaak, maar worden wel rustig opgebouwd. Tussendoor zijn het vooral duurlopen van 60 tot 90 minuten om de omvang wel hoog te houden. Ik train dan circa 9 tot 11 keer per week. Dit wil ik in de toekomst op gaan schroeven naar 13 trainingseenheden in de week, dus er is nog zeker ruimte om door te groeien.”

Erelijst Ronald Schröer

| Wedstrijd | Afstand | Tijd |
|-----------------------|----------------|-------------|
| Heusden 2009 | 5000 meter: | 13.55 |
| NK 2009 en 2010 Goud: | 10.000 meter: | 29.35 |
| Dam tot Damloop 2010 | 10 EM: | 49.10 |
| City-Pier-City 2010: | ½ marathon | 1.04.42 |
| Rotterdam 2010: | marathon | 2.16.27 |

Bij de grotere landelijke wedstrijden zien we zijn naam intussen regelmatig langskomen op tv en bij de uitslagen op teletekst. Met het goud op NK in 2009 en 2010 op de 10 kilometer op de baan kunnen we vaststellen dat Schröer tot de Nederlandse toplopers behoort. De top is echter nooit vanzelfsprekend. Zeker met trainingsweken van 200 kilometer en een zesdaagse werkweek van 30 uur is het niet gemakkelijk. Gelukkig is er voor Schröer op zijn werk een goede collega in Benjamin Romkes die met 3 Nederlandse records bij de masters eveneens een mooie erelijst op hardlooplegebied heeft. Samen trainen ze wel eens tussen het werk. Zo kan je niet alleen goed tempo's lopen, maar ook prima brainstormen en creatieve ideeën opdoen. De ondersteuning van de Atletiekunie bestaat vooral uit trainingsfaciliteiten voor grote wedstrijden. Om aan de top te komen is een lange moeizame weg, zeker bij een specialisatie voor het lopen van de marathon, waar je zowel mentaal en fysiek ijzersterk moet zijn. Door de draad snel op te pakken na het EK van Barcelona kan er vooruitgekeken worden naar nieuwe topprestaties. De ambitie is duidelijk. Hopelijk wordt een overwinning bij de Dutch Battle in Utrecht een nieuwe mijlpaal voor Ronald Schröer wellicht op weg naar de Olympische Spelen van 2016.

R.D.

Wintersport 25 februari – 6 maart 2011

De wintersportvakantie naar Italië is volgeboekt !

Jubileum Novaweekend van 8 – 11 april 2011 naar Ameland

Er zijn momenteel ruim 60 aanmeldingen, dus ook volgeboekt. In januari krijgt een ieder bericht om zich definitief op te geven.

Met pensioen

Gisteren (23 december) ben ik na 44 jaar, 5 maanden en 19 dagen werken bij de Rabobank, met pensioen gegaan.

Even een lastig moment, want ik vond dat ik de leukste baan ter wereld had. Maar aan alles komt een end.....

Nu komt het grote genieten. Morgen lekker 2 weken skiën, eind februari weer met de NOVA-bus en vanaf 15 mei vier maanden fietsen. Heerlijk, we kijken er naar uit !

Het Bestuur bedankt voor het mooie bloemstuk (door Agaath gemaakt !), maar ook allen kaartjes hebben gestuurd, kadootjes hebben gebracht !

Marian.

Een Nepalees hartig hapje "Pakora's "

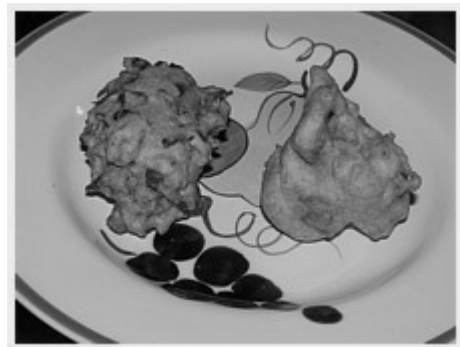
Mitho cha en dat betekent erg lekker.

Tijdens onze vakantie in Nepal hebben we verschillende keren pakora's gegeten. De eerste keer was in Marpha, bij Sashi Hirachan. Zij vertelde dat haar recept in het tijdschrift Himalaya heeft gestaan en liet het ons zien.

Dit heb ik toen overgeschreven en zie hieronder het recept. Het is een vegetarisch hartig hapje als voorgerecht of als borrelhapje. De benodigdheden zijn een leidraad, je kunt je fantasie erop los laten.

Benodigdheden:

- 1 ei
- 1 geraspte winterwortel
- stukje bloemkool fijngesneden
- stukje witte kool fijngesneden
- handvol gehakte wilde spinazie
- 1 gekookte aardappel fijngehakt
- 1 ui fijngesnippert
- 1 knoflookteen gehakt
- 2 flinke el besan/ kikkererwtbloem
- zout/peper/chili,currypoeder naar smaak
- 1 el komijnzaad
- olie



Alles door elkaar roeren en nog even met de staafmixer fijnmaken verdelen in 10 ronde balletjes. In de koelkast de balletjes even laten koelen, daarna in de olie bakken/ omdraaien 1 á 2 minuten. Uit de olie halen en plat drukken ongeveer 3cm. dik. Daarna weer in de olie bakken/omdraaien 1 á 2 minuten.

Serveren met een pittige chilisaus of currysous.

Van harte gefeliciteerd alle jarigen van januari en februari

Januari

03 Manon Kruiver
04 Martijn Kroes
04 Stan van der Velden
05 Youri Danenberg
05 Derk Paarlberg
05 Maaïke Zutt-Bruin
06 Tineke Feijen
06 Ruud Doodeman
07 J.F. Mink
08 Marjan Leijen
08 Liesbeth Meeussen
08 Marua de Vries
09 Nel van Wijk
10 Jorg Ootjers
10 Paul Valkering
11 Pim van den Bulk
12 Karin Tas
12 Steffen Atzema
13 Lars Dignum
13 Jaap Kruiver
13 Femke Wabeke
14 Marja Nannes
14 Job Molenaar
15 Jeroen Swinkels
16 Robin Tesselaar
16 Job Saers
18 Louw Groot
18 Wim Keesom
18 Tiemen Smit
18 Bregje Dekker
18 Zoë Emmanouilidis
19 René Tijm
20 Miriam van der Welle
22 Aad Vader
24 Anique Mooij
24 Lars Berkhout
24 Merel Berkhout
24 Paul Blom
25 Stan de Vries
26 Karin Groot
26 Bastiaan Church
28 Lance Goudsblom
28 Gérard Bosch
29 Isabelle Brus
30 Lia Nota
31 Piet de Waard

Februari

01 Simone Ligthart
01 Cuny Blaauboer
01 Marco van Rossum
02 Theo Sluijs
03 Marc Heinsbroek
04 Matthijs de Groot
04 Marga Hink
04 Loes Suiker
08 Britt Stammes
08 Hester Louter
09 Ingrid Prins
10 Erica Blankendaal
10 Evelyn Schouten
10 Brünhilde Albers
11 Henry Hofmann
11 Anneke Smit
12 Theo Tesselaar
12 Lies Beers
14 Martin Church
17 Ton Kuijs
17 Sven de Geus
17 Lisette Doodeman
19 Alwin Groen
20 Bert Groen
21 Scott Boekel
21 Frans Kauffman
22 Elly Ruiten
25 Maaïke Tesselaar
26 Guido Mosch
26 Suzanna Woudstra
27 Ronald Vreeker
28 Nico Hink
28 Marian van Wonderen
29 Nel Strooper

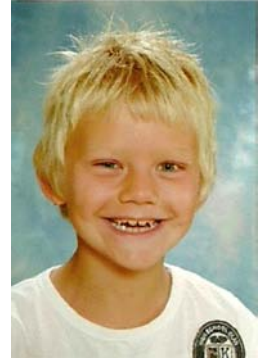


Nieuwe leden:

Victoria Domainska
Henk Zutt
J.F Mink

Nelleke Nannes
Zoë Emmanouilidis

Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Aris Beers

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
Ik ben 8 jaar oud en ik ben geboren in Tuitjenhorn

3. Op welke school zit je?
Torenven

4. Wat wil je later worden?
Profvoetballer

5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
Twee en een half jaar en ik vind alles leuk

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

7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
Balwerpen

8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
23 meter

9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Teun en Lies Beers

10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
NOS Studio sport

11. Wat is je mooiste CD?
Viva La Vida van Coldplay

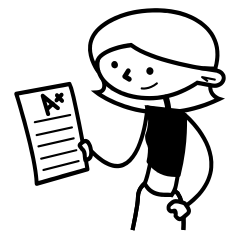
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Dik Trom

13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Spekkie en Sproet en de geheimzinnige tekening, omdat er een boef in voorkomt

14. Heb je nog meer hobby's?
Ja, voetballen

15. Waar heb je een grote hekel aan?
Schelden

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



Evenementenkalender

Ongetwijfeld zullen vele lopers hun sport vanwege de klimatologische omstandigheden momenteel combineren met de schaatssport. Een enkele Nova coryfee weet het zelfs te combineren met de zwemsport, maar dan ben je toch iets te enthousiast bezig geweest. Op 16 januari is er een herkansing voor de Nova bosloop die 19 december helaas niet door kon gaan. Half februari is de niet te missen Groet uit Schoorl Run. Hier verwachten we veel Nova-shirts te zien bij jong en oud. De Run telt mee voor de wintercompetitie, dus een prima gelegenheid om de onderlinge strijd aan te gaan. Hierna is het goed om door te trainen voor de Hel van het Noorden. Deze klassieker tussen Den Helder en Schagen staat op 6 maart op het programma. Je kunt kiezen voor de estafette met een team of individueel voor de 25 kilometer. Gelukkig is de finish op de markt in Schagen, dat is een prima locatie om meteen weer aan te sterken met de nodige dorstlessers.



Januari

09 jan. Rondje Novabaan. Een cross rondje uitgezet om de Nova/SIS accommodatie. Om 10.30 uur start de gezamenlijke warming-up. Daarna valt het startschot. Inschrijving in de Novakantine. Het is gratis. Er zijn geen prijzen aan verbonden. De wedstrijd telt mee voor de Nova jeugd wintercompetitie.

09 jan. Halve van Egmond, Le Champion, 10,25 km en halve marathon.

16 jan. Nova bosloop. Schoorl. Start bij het klimduin in Schoorl. Afstand: 12 km start om 10.30 uur; 5 km start om 10.35 uur en de 1,5 km start om 10.40 uur.

16 jan. Bos en Duincross Texel, meer info: www.avtexel.nl

16 jan. Den Helder Noordkop Cross 6,5-9

23 jan. Achtervolgingsloop Groet. Nadere info bij de training en of de site. **Wintercompetitie Nova**

30 jan. Den Helder Reus Sport Center Loop 0,6-1,1-5-10 Sv Sportlust

30 jan. Krommenie Lycurgus Run 1,2-2,2-5-10-16,1

30 jan. Beeckestijncross, Velzen Zuid, www.avsuomi.nl

30 jan. Kaagloop Wervershoof, Organisatie SAV, 10 km

Februari

6 feb. Castricum Bosloop 2,3-4-7,2-11,2-16,1 AV Castricum

13 feb. Groet uit Schoorl Run Groot hardloopevenement door de dorpen en het bosgebied bij Schoorl en Groet. Geef je op tijd op voordat het evenement vol is. **Wintercompetitie Nova**

13 feb. Texel Bos en Duincross 1-2,9-5,8-8,7 AV Texel

20 feb. Texel Open Texels Crosskampioenschap 0,9-1,3-6,4-8,5 AV Texel

27 feb. Obdam Polderloop 5-10 ARO '88

Maart en later:

06 mrt. Den Helder - Schagen Wandeltocht Start 09:30-10:30 Motel Den Helder, finish in Schagen.

06 mrt. Den Helder - Schagen Start in Den Helder 25 km en teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop

12 mrt. Texel Halve Marathon De Waal & 4,8-10,6 AV Texel

13 mrt. of 6 mrt. ? Nova Ontbijtloop Cross wedstrijd om de Nova/SIS accommodatie. Aanvang 9.30 uur. Na afloop gaan we met z'n allen ontbijten, alleen voor Novaleden. Het zou leuk zijn als de deelnemers starten in pyjama. Van te voren aanmelden s.v.p. **Wintercompetitie Nova**

13 mrt. Heerhugowaard Voorjaarsloop 0,6-1-10 Voorjaarsloop.nl

20 mrt. Hoorn Dijkenloop 5-10-21,1 AV Hollandia

27 mrt. AV Nova clubcross De clubkampioenschappen cross op en rond de Nova/SIS accommodatie.

Eerste start (mini, pup C en B) 10.30 uur. **Wintercompetitie Nova**

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

10 apr. Grootebroek Kloetloop 5-10-16,1 km SAV