

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Theo Tesselaar		Rijperweg	SM 0226-39 3492
Telefoon Novakantine			0226-39 1082

Jeugdbestuur:

Theo Tesselaar	Rijperweg	SM 0226-39 3492
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Miriam v.d. Welle	Verzetslaan 43	WH 0226-39 3991
Irene Glas	Schelphk. Nrd 40	WH 0226-39 5169
Carol Buiten	Trambaan 3	WH 0226-39 4303
Lydia v.d. Berg	Oudevaart 42	WH 0226-39 4748

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

Belangrijke informatie:

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

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van tevoren bij Piet v.d. Welle
Sportlaan 20 1749 Warmenhuizen

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 1424
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	WH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg	8a Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard10	Alkmaar	072-540 3250
Lia Raat	Westfriesedijk 2	Schoorl dam	

Trainingstijden vanaf 1 november 2004

Dinsdag: **Op de Nova baan**
19.30 tot 21.00 Senioren

Donderdag: **Op de Nova baan**
16.00 tot 17.00 Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar
17.00 tot 18.00 Jongens en meisjes 8 jaar
19.00 tot 20.00 Loopgroep Louis
19.30 tot 21.00 Loopgroep Peter

Vrijdag **Op de Novabaan**
17.00 tot 18.00 Jongens 9 t/m 10 jaar
18.00 tot 19.00 Meisjes 9 t/m 10 jaar
19.00 tot 20.00 Junioren jongens en meisjes

Sportief wandelen: **Vertrek bij het Zandspoor**
Maandagmorgen 9.00 uur
Zaterdagmiddag zomertijd 15.00 uur
wintertijd 15.30 uur



Marian Leijen, Henry Hofman, Monique Schrijver
Maaïke Tesselaar
Louis v/d Berg
Henry Hofman,
Monique en Maaïke

Peter Robert
Peter Robert
Miriam Ligthart

REDACTIONEEL JANUARI 2005

Een nieuw jaar is weer van start gegaan. Goede voornemens, wie heeft ze niet. Wat ons precies allemaal te wachten staat, is niet te voorspellen. Kijk maar naar het schokkende nieuws van tweede kerstdag; de zeebeving in Azië. Het is vreselijk wat deze mensen allemaal moeten doorstaan. Daar heeft een ieder z'n eigen gevoelens en emoties bij.

Beste Novaleden, de redactie wil jullie allemaal een heel goed 2005 toe wensen. Vooral in goede gezondheid met veel wandel- en sportplezier. Deze editie van de Novakrant meldt verschillende uitslagen van crosslopen, de wintercompetitie en de boerenkoolloop. Wij zijn maar weer trots op alle atleten die hieraan hebben meegedaan. Tja, wat kunt u allemaal nog meer lezen in deze Novakrant!!!!!!! Nieuws over de wandelgroep "start to run", en sportief wandelen. Peter en Marian Robert doen verslag over hun vakantie in Costa Rica, september j.l. Bedankt hiervoor. Onze inmiddels vaste rubriek, Rijpernieuws van Theo Tesselaar. Annet Kruiver vertelt het een en ander over de tdr-trainingen. Marleen en Matthijs de Groot een stukje over de klaverjas drive tevens kerstdiner. Worden jullie nieuwsgierig begin dan gauw met lezen in de Novakrant.

Nova gaat dit jaar voor de twintigste keer een weekendje weg. Dit keer wordt er afgereisd naar Appelscha en wel 20 t/m 22 mei. Aanmeldingsformulier vinden jullie in de krant en verdere inlichtingen bij Peter en Marian. Er is plaats voor 50 personen.

Het jubileumfeest wordt dit jaar gehouden op **2 april 2005**, schrijf dit allen op in jullie agenda. De feestcommissie doet een oproep: foto's en filmmateriaal voor deze avond. Verder informatie hierover bij David en Nelina. Tevens krijgen alle leden en oud-leden een persoonlijke uitnodiging over de post. Een jaarlijks terugkerend evenement is de halve marathon in Schoorl en dit keer op 13 februari. Komt allen naar Schoorl en zet hem op, zodat jullie een betere prestatie kunnen leveren ten aanzien van het vorige jaar.

Iedereen bedankt die dit keer weer een bijdrage heeft geleverd voor het tot stand komen van deze Novakrant. Graag zien wij voor de volgende Novakrant de ingezonden stukken tegemoet en wel voor **21 februari**. De volgende nova krant wordt in elkaar gezet op **2 maart**.

Nogmaals een knalgoed 2005 en tot de volgende keer.

Een sportieve groet van de redactie





28-12-04 Van de voorzitter,

Terugkijkend op het jaar 2004 mag ik zeker niet ontevreden zijn. Naast enkele kleine lichamelijke gebreken is 2004 goed verlopen. Een aanval van jicht is het enige wat tegenzat.

Trouwens in de agrarische sector gaat het super slecht. Ik kan mij niet herinneren dat het ooit zo slecht geweest is. Dat heeft wel zijn weerslag. Bij het bezoeken van tuinders krijg ik steeds negatieve verhalen te horen. Zelf kan ik er ook geen chocolade van maken, dus soms heeft het enige invloed op mijn humeur. Ik hoop voor agrarisch Nederland, dat 2005 iets beters voor hen in petto heeft, want zo gaan er veel slachtoffers vallen. Je brood verdienen met € 0,02 voor wortelen en € 0,01 voor uien is niet te doen. Ik heb het hier over kiloprijzen. Vergelijk dat eens met prijzen in de winkel. Je ziet dan dat er geen enkel verband bestaat tussen grondstofprijzen en de prijzen die boer en tuinder voor hun product ontvangen. Een ding is zeker de prijzen zullen omhoog gaan, want lager kunnen ze niet.

Vrijwilligers

We kunnen als AV NOVA altijd een beroep doen op een groot aantal vrijwilligers. Zo aan het einde van het jaar is toepasselijk om al deze mensen te bedanken voor hun inzet. Zonder deze vrijwilligers valt er niets te organiseren. Ook in 2005 hopen we weer een beroep op hen te mogen doen.

Bosloop

Ruim een week geleden was de eerste bosloop in Schoorl. Over de deelname hadden we niet te klagen. Een groot aantal lopers meldde zich aan de start. Onder prachtige weersomstandigheden. Het leek wel een kerstplaatje, alleen het beetje sneeuw ontbrak. Ook stond er veel jeugdig blauw aan de start. Bij de volgende op 16 januari hopen we er weer zoveel te zien.

GroetuitSchoorlRun

Op 13 februari is de Groet uit Schoorl Run. Dit jaar inclusief een NK 10 kilometer op de weg.

De inschrijving loopt al voortreffelijk en kan alleen bij voorinschrijving. Velen van jullie zijn gewend om op zondagmorgen de plunje te pakken en naar Groet te rijden en daar in te schrijven. Dat kan door omstandigheden niet meer. Schoorl is met 6.000 lopers overvol en gaan we daar overheen dan komen we in de problemen met parkeren en kleedgelegenheid.

De parkeerproblemen worden dan weer met de gemeente besproken en die gaan dan moeilijk doen. Het aantal voorinschrijvers is al het dubbele van vorig jaar, zodat we kunnen zeggen, dat het loopt als een trein. Nu hopen op mooi weer, want dat is altijd spannend om die tijd van het jaar.

Accommodatie

Hiermee zijn we in 2004 geen meter opgeschoten. Voorstellen leden schipbreuk. Waarschijnlijk deed de politiek een poging om ons murw te krijgen, maar dat lukt niet, want dan waren we dat allang geweest. We gaan onverdroten door. Rest mij nog iedereen een gezond en sportief 2005 toe te wensen.

Costa Rica reis van 31 augustus - 24 september.

Costa Rica is een waar natuurparadijs. Oppervlakte vergelijkbaar met Nederland, met regenwouden, mangroven, palmenstranden, nevelwouden, savannen en koraalriffen. Tijdens deze reis bezoeken we de mooiste plekken van de 'rijke kust'. (Costa Rica). Temperatuur is het hele jaar door rond 25 graden. Onze reisperiode staat bekend als 'regentijd'. Voordeel: alles is mooi groen en groeit weelderig. Nadeel: af en toe stortregens, meestal vanaf 14.30 uur.

De georganiseerde reis duurt 18 dagen, we vinden dit een beetje kort in relatie tot de lange vliegreis. Dus plakken we er een week aan vast.

We gaan eerst een week met z'n 2'en op pad. Via Miami komen we na een reis van plm. 22 uur aan in San Jose, de hoofdstad van Costa Rica. Het regent werkelijk pijpenstelen. De volgende dag: het mooiste weer van de wereld. We gaan de komende week de hoogste berg van Costa Rica 'beklimmen'. Dit betekent dat we direct na aankomst het e.e.a. moeten regelen. Geen probleem, de straten zijn, net als in New York, genummerd. Met een boekje WatEnHoe in het Spaans gaan we op pad. Vervoer en onderkomen geregeld voor de komende week, verder is er weinig te beleven in San Jose. Opvallend is dat zo weinig Costaricanen Engels spreken. Nog even een vlindertuin bezocht, een vogelboek gekocht en de rugzak voor morgen gepakt.

Met openbaar vervoer (€ 3 voor een bustocht van 3 uur...) naar de plaats van bestemming. Daar worden we opgehaald door de waard van de hut waar we nog een nacht slapen voor de beklimming. Het is prachtig weer, maar rond 14.30 uur begint het weer te hoven!!!! Gelukkig zitten we in ons hutje. Een prachtig exemplaar, je kunt er in slapen, maar tafel en stoelen staan, weliswaar overdekt, buiten. Geen probleem, de temperatuur is immers altijd goed. De volgende morgen starten we met de rugzak op om iets over 6'en op 1500 m. We klimmen gestaag en lopen door een geweldig mooie vegetatie, veel epivieten (planten die groeien op bomen). Ook zien we veel mooi gekleurde vogels en vogeltjes. Peter loopt steeds (iets....) sneller, maar wacht bij elke km. even. Iets over 2'en komen we na ruim 14 km. aan in de hut op 3400 m. De costaricanen hebben het erg koud (is hier plm. 5 graden) en hebben mutsen op en handschoenen aan in bed. Wij maken nog even een pastamaaltijd klaar, rollen de slaapzak uit en rond 17 uur liggen we ook lekker in bed. De volgende dag klimmen we door naar 3800 m. Een prachtige wandeling boven de bomengrens en door mooie bloemenvelden. Nadat we de top hebben bereikt nemen we nog een afslag richting morenen, lunchen bij een meertje, klimmen nog eens 250 m. en gaan weer retour hut. Het is hier niet echt gezellig en ook koud. Dus maar weer snel een pastamaaltijd maken. We ontmoeten hier nog een Oostenrijker en Zwitserse, werd toch nog even gezellig, maar, ook door de kou, liggen we al weer vroeg in de slaapzak. De volgende dag: weer prachtig weer en nu lopen we 2000 hoogtemeters naar beneden. Het gaat heel voorspoedig, af en toe wel een glijpartij door de regen van de vorige dag, maar rond de middag zijn we weer op het eindpunt. En wat denk je, de tropische regen begint weer. Wat hebben we geluk gehad! Nog 1 nachtje in het knusse hutje en we gaan weer op pad richting San Jose, waar de groep uit Nederland ondertussen is gearriveerd.

We bezoeken het Tapanti NP en maken een korte wandeling in de stromende regen. Heeft ook wel weer wat. Lunchen onder een afdak. Het park heeft veel riviertjes en watervallen (na de regenval van vandaag zeker). We zien weer veel vogels en brul-, slingerapen.

We reizen door naar NP Tortuguero. Eerst met de bus, daarna nog 70 km met een Lancha (bootje) door het tropisch regenwoud. We varen langs waterpalmen en hoge plankwortelbomen, zien ook apen, kaaimannen, krokodillen, moerasschildpadden. Natuurlijk zien we ook prachtige vogels als ijsvogeltjes, slangehalsvogels, oropendola's, pelikanen, roze lepelaars, roerdompen, verschillende soorten reigers en zelfs een toekan. Geweldig mooi! We slapen weer in een soortement hutje. 'sNachts gaan we op pad om zeeschildpadden te spotten (zonder camera, is verboden i.v.m. mogelijke rustverstoring). We zijn getuige van een schilpad die een nestgat graaft, en één die eieren legt. Heel indrukwekkend. De volgende dag varen we door een kreek naar een Canadees onderzoekstation. Hier krijgen we uitleg over het regenwoud. Hierna wandelen we via een modderig pad naar een hoger gelegen deel van Tortuguero. Prachtig uitzicht! Na de afdaling varen we in de lancho door de branding naar zee. Hier zien we verschillende zeeschildpadden, net met hun kopjes boven water. Zij wachten tot het donker wordt om het strand op te gaan om eieren te leggen. Tijdens dit tochtje worden we vergezeld door enkele meezwemmende dolfijnen. 's Middags maken we nog een kanotocht door het gebied. Het voordeel van dit vervoermiddels is: maakt geen geluid, vogels blijven mooi zitten. Hoog verrekijker- en fotogehalte! De volgende dag weer met de lancho terug naar de bewoonde wereld (4 uur varen) en door naar NP Puerto Viejo de Talamanca. We logeren in een hotelletje aan de Caribische kust. 'sAvonds nog een stranddisco bezocht. De volgende dag wandelen we met een plaatselijke gids

door het Gandoca-Manzanillo park. Hij weet heel veel van de flora en fauna. Legt o.a. ook het verschil uit tussen giftige en niet giftige slangen, we zien een nestje kolibri's, vleermuisjes die in nog opgekrulde bananenplanten zitten en nog veeeeeeeeel meer, zelfs weer een toekan. We verlaten een dag later dit mooie gebied al weer richting Puerto Viejo de Sarapiquí. Al weer een prachtig onderkomen, met vlindertuin en zwembad. We maken een mooie wandeling door het vogelrijke Tirimbina regenwoud reservaat.

Inmiddels dag 16 van de vakantie. We rijden naar La Fortuna, de basis van de actieve vulkaan Arenal. We wandelen over het zogenaamde nieuwe lava (1994). Het is prachtig weer en we zien en horen de actieve vulkaan. Onderweg echter begint het echter werkelijk te hopen. Tot op de draad nat gaan we naar een (lekker warm) subtropisch zwembad (met bar in het bad). 's Avonds zien we enkele kleine erupties. De volgende dag weer door het 700 m hoger gelegen Rincon de la Vieja. We verblijven hier in een lodge. Echter door de flinke regenval in de namiddag is een brug verdwenen onder een kolkende rivier (ongeveer 1 km voor de lodge). We wachten, het water zakt na een uur en we kunnen de brug (niet meer dan een houten vlonder) over. De volgende morgen: je weet niet wat je ziet: het mooiste weer van de wereld. We wandelen/klimmen vandaag naar de krater van de vulkaan (1100 hoogtemeters), prachtig. We lopen eerst door het bos, later door een savanne-achtig landschap. Een flinke klimpartij, soms langs touw omhoog, de rand van de krater is niet meer dan 1 meter breed. Het uitzicht wordt soms belemmerd door mist, maar vervolgens verdwijnt die weer en is het uitzicht prachtig! Het is, zeker in de mist, vrij koud, dus snel weer naar beneden. Soms te snel, af en toe maken we fysiek kennis met de blubberige paden. De dag er na wandelen we 's morgens langs een pad met links en rechts opborrelde modder en opstijgend stoom. 's Middags maken we nog een lange wandeling naar een waterval. Peter beklimt en passant nog even een berg(je) 500 m. hoger. Eigenlijk weten we het wel, maar ook vandaag worden we overvallen door de Costaricaanse regen. We moeten nog zeker 2 uur lopen voordat we bij het eindpunt zijn. Eerst lopen we nog voorzichtig aan de zijkant van de paden, maar al snel lopen we 'gewoon' door het water. Het pad is ondertussen veranderd in een klein riviertje. We lopen 'gewoon' door met tot over de enkels/schoenen door het water. Op het eindpunt wacht ons een verrassing: een echte boa! Met het busje weer richting lodge. Tsja, we staan weer voor de kolkende rivier, de vlonder is in geen velden of wegen te zien. Wachten maar. Het wordt al een beetje schemerig, we zien enige activiteiten aan de andere kant van de rivier. Een kabel wordt gespannen van de ene naar de andere kant en, ja hoor, harnas aan en tokkelen naar de overkant! Nog een kwartiertje lopen, douchen en we zijn er weer.

De volgende dag transfer naar het nevelwoud Monteverde. Dit reservaat geldt als een van de belangrijkste gebieden van Costa Rica. Het is tevens het leefgebied van de quetzal, de heilige vogel van de maya's en azteken. We gaan hier een trektocht maken naar een hut. Rugzak vullen en gaan met die banaan. Onduidelijk is op welke hoogte de hut ligt, welke hoogteverschillen moeten worden overbrugd en hoe lang de tocht is. We gaan op pad, zien onderweg weer veel vogels en apen, de plantengroei is weelderig. De zware, grillige bomen dragen op hun armen 'hangende plantentuinen' van varens, mossen, bromelia's, anthuriums en orchideeën. Onderweg was het pad gesperd door vallende bomen. De 2 mannen van onze groep hebben de dames er overheen (en doorheen) geholpen. Na 6 uur komen we aan in de hut. De benaming Hut is eigenlijk nog teveel van het goede. We hebben geen water (leiding vanaf bron rivier weggespoeld), de hut is heel vies achtergelaten door vorige bewoners, de bedden zijn niet geheel vlooiervrij. Het is echter al 12 uur, en niet iedereen is in staat om nog weer een keer 6 uur te lopen. Democratisch wordt besloten om toch terug te gaan. Degene met de minste conditie stonden als eersten klaar om terug te gaan..... En ja, precies op costaricaanse tijd, begon het weer te regenen. De 2 mannen zijn snel vooruit gelopen om hulp te halen. Ondertussen is de bagage van enkele reisgenoten welke het moeilijk hadden overgenomen. Hulp is ondertussen onderweg (2 quats). Net voor donker komen we weer aan in het dorp. Moe maar voldaan (zoals dat heet) zitten we na een warme douche aan een biertje. Wel jammer, we hadden ons verheugd op eten bij kampvuur en zo, maar de staat van de hut was té slecht. Een deel van de groep ging de volgende dag canopyen, wij gaan lekker weer aan de wandel en lopen over hangbruggen door de boomtoppen heen.

We reizen weer naar San Jose en de volgende dag weer via Miami naar Amsterdam.

Samenvattend:

een aaneenschakelijk van hoogtepunten. Letterlijk de bekliming van de hoogste berg van Costa Rica, en figuurlijk de overweldigende natuur van vogels, beesten, bloemen, planten en bomen die je ziet! Over het algemeen: elke dag geweldig mooi weer en vanaf 14.30 uur hoosbuien. Hielden we gewoon rekening mee!

Peter en Marian.

Rijpernieuwtsjes

Begin november is de Boerenkoolloop gepland. Mijn buurman met de twee rechterhanden, Aad Vader, en ikzelf plaatsen de drie prachtige aankondigingborden op de invalswegen rond Warmenhuizen. Ik vind het wel een bijzondere naam 'Boerenkoolloop'. Ik moet zeggen, dat ik na een bord boerenkool met worst niet veel zin meer heb om hard te lopen. Ik maak de loop niet mee. Ik heb me netjes afgemeld om een zuinige reden. Ik ga met de jongens naar AZ. Ik heb twee seizoenskaarten en Erik krijgt van een speler van Hollandia T zijn kaart te leen. Op zondag fietsen we dan meestal naar Alkmaar. Dat is heel gezellig.

Piet v.d. Welle vertelde me, dat het een geslaagde loop is geweest zonder wanklank. Gelukkig maar.

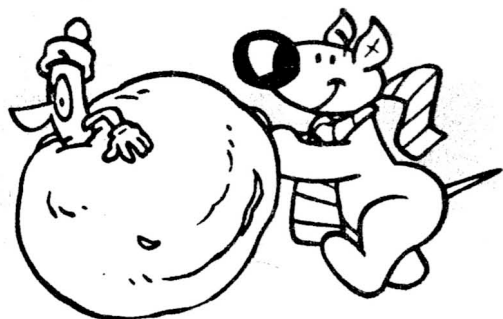
Zaterdag 13 november was de eerste crosswedstrijd van dit seizoen. NOVA organiseerde deze opening van drie wedstrijden. De volgende is in Anna Paulowna en de derde in Schagen. De terreinmeesters van NOVA hadden een prachtig parcours van 1 km gemaakt rond de baan. Ook was er een slingertje bij van nog 500 m. Ik mocht voor de tweede keer het startpistool gebruiken. Ik vond het een goed georganiseerde cross met een fantastisch overzichtelijk parcours. Ook de deelnemende NOVA-leden presteerden geweldig. We konden ons goed aan het tijdschema houden en we hielden het droog. Groot compliment voor de organisatie. Een opmerking van Erik is memorabel. Atletiek is toch eigenlijk leuker dan voetbal. Bij voetbal heb je steeds ruzie met je tegenstander en bij atletiek nooit. Daar heb je juist een leuke verstandhouding met je tegenstanders.

In november heeft de jubileumcommissie weer een bijeenkomst. Wij buigen ons over de voorbereiding van het 25-jarig feest van onze vereniging. Sandra Jansen-Dekker heeft een prachtige activiteit op het oog voor de jeugd van 12 t/m 16 jaar. Het is in Petten en het ziet er zeer sportief en enerverend uit. U hoort er nog van. Voor de reünie heeft David al vijf jaargangen met NOVA-leden in de computer gezet. Dat is best een hele klus. Wij kunnen het weten, want de jaargangen 1986 t/m 1990 heeft mijn vrouw ingevoerd. Geen klus van een paar uurtjes, kan ik U vermelden. Maar een prachtig feest in 2005 vergoed een heleboel. Verder praten we nog over de zeskamp en het tentenkamp/weekend. Voor ieder NOVA-lid iets leuks. Sinterklaas zit inmiddels al weer op de tribune bij Real Madrid en we koersen richting de Kerst. Wij hebben de boom met de bijpassende versiering al weer staan.

Het viel me onlangs op, dat veel jeugdleden van NOVA ook verzot zijn op schaatsen. Ze nemen les bij buurman SIS en dat doet mij deugd. Sta ik straks niet alleen met buurman Aad en alle andere trainers op de ijsbaan van de Meent. Schaatsen, atletiek en fietsen past toch wel bij elkaar, vind ik. Ik weet eigenlijk niet, wanneer deze NOVA-krant verschijnt. Maar het is vast niet te laat om jullie allemaal een prachtig, gezond en sportief 2005 toe te wensen.

Ik verheug me enorm op de NOVA-wintersport in Italië. Ik hoop weer lekker te kunnen rossen in de sneeuw. Ik voel me net een klein kind op pakjesavond.

De mazzel



Theo Tesselaar



In een sfeervolle ambiance van een in kerstsferen getooide 'huize De Groot' moest het vanavond dan eindelijk gebeuren...

De 17^e plaats was op de klaverjasdrive, àt random door Louis bepaald, goed voor een dineetje verzorgd door niemand minder dan onze voorzitter. Het toeval wilde dat mij de eer te beurt viel deze prijs te winnen.

Een grote mond van de voorzitter aan het adres van een van de organisatoren van de drive, over zijn 'vermeende' kooktalent, zorgde er voor dat deze hem er even stevig bijnaaide om deze prijs voor zijn rekening te nemen.

Het oorspronkelijk als 'diner voor twee' bedoelde etetje was al gauw uitgegroeid tot een diner voor de hele familie, inclusief oma. Natuurlijk waren we al bekend met het verborgen talent dat onze voorzitter al jaren verborgen houdt dus vol spanning zagen we deze avond tegemoet. In een ver verleden kan ik mij namelijk nog zwarte hamburgers herinneren, evenals gehaktballen met een veel te hoge PAK-waarde, die ons eens waren voorgeschoteld bij afwezigheid van moeder De Groot. Wel is het natuurlijk zo dat Jos weet wat lekker eten is, wat ons nog enigszins positief stemde.

Voor het diner zijn aanvang zou hebben en de spanning op z'n top was werden we allemaal wreed uit de surrealistische wereld van de kerstfilm gerukt door geluid van de rookmelder. Schel gepiep maakte zich meester over de hele buurt. Gelukkig bleek dit al snel loos alarm, de scherp afgestelde melder ging misschien zelf al af door de draaiende wasdroger.

Op het moment suprême opende de keukendeur met de eerste gang. Een frisse krabsalade gearganeerd met allerlei heerlijkheden streelde onze tongen. Nauwelijks bijgekomen van dit culinaire orgasme opende de keukendeur zich voor de volgende maal. De chef-kok serveerde vol opgemaakte borden heerlijke met champignonsaus overgoten rollade, verschillende soorten sla en gekruide aardappeltjes van het knapperige en het zachte soort. Het tweede hoogtepunt van deze avond was bereikt.

Blijkbaar had de chef-kok nog tijd over gehad om allerlei heerlijke vruchten uit het verre zuiden te pellen, want het nagerecht bleek een heerlijke vruchtencocktail met een lekkere toef slagroom. Hierna was er alleen nog ruimte voor koffie en een borrel en nog een, en nog een en...

De avond duurde nog lang.....

Groeten, Marleen en Matthijs



UITSLAGENLIJST KWART MARATHON A.V. NOVA OP 7 NOVEMBER 2004

Plts.	Naam	Plaats	Lft.	Atletiekvereniging	Tijd
1	P. Hopman	Egmond	39	Trias	35.00
2	Y. Wolthuizen	Anna Paulowna	19	Dokev	37.12
3	M. Spanjaard	Alkmaar	23	Hylas	38.00
6	T. Tesselaar	Tuitjenhorn	48	Nova	38.17
14	H. Hofmann	Tuitjenhorn	44	Nova	40.56
15	D. ten Bruggencate	Broek op Langedijk	52	Trias	40.56
22	R. Strooper	Tuitjenhorn	41	Nova	43.23
24	R. Janssen	Tuitjenhorn	55	Nova	43.43
26	M. de Groot	Warmenhuizen	25	Noordkop	43.53
30	P. Pronk	Tuitjenhorn	26	Nova	44.19
34	P. Robert	Warmenhuizen	55	Nova	44.52
36	A. Kossen	Tuitjenhorn	46	Nova	45.22
39	R. Ligthart	Warmenhuizen	40	Nova	45.43
40	J. Lagemaat	Warmenhuizen	46		45.50
42 D	E. Spruit	Tuitjenhorn	38	Nova	46.11
44	E. Zuiker	Sint Maarten	47	Nova	46.36
45	R. de Nijs	Warmenhuizen	44	Nova	46.44
50	T. Bos	Tuitjenhorn	46	Nova	47.19
51	A. Vader	Sint Maarten	50	Nova	47.20
52	J. Schalkwijk	Warmenhuizen	47	Nova	47.24
54	R. van Duin	Warmenhuizen	35		47.32
55	P. Kruijer	Tuitjenhorn	50	Nova	47.39
58 D	P. Rol	Warmenhuizen	37	Nova	47.57
59	C. Karsten	Warmenhuizen	40		47.59
63	E. Nunnink	Warmenhuizen	41		48.42
64	D. Smit	Warmenhuizen	61	Nova	48.45
73	Q. Molenaar	Warmenhuizen	44	Nova	49.35
74	J. de Nijs	Warmenhuizen	45	Nova	49.45
78	Leo van Rozelaar	Wieringerwaard	45		50.18
82 D	T. Kruijer	Tuitjenhorn	48	Nova	51.03
83	B. Groen	Burgerbrug	52	Nova	51.22
107 D	N. Meijer	Warmenhuizen	50	Nova	53.11
109 D	M. Slijkerman-Hof	Tuitjenhorn	25		53.28
111 D	M. Dekker	Warmenhuizen	39	Nova	53.37
120	M. Stoop	Warmenhuizen	37		54.06
122	A. Oudhuis	Tuitjenhorn	40	Nova	54.20
130	W. van Altena	Warmenhuizen	33	Nova	55.06
133 D	M. de Groot	Warmenhuizen	51	Nova	55.47
144 D	T. Veldboer	Tuitjenhorn	44	Sportlust	57.03
152 D	B. Groen	Burgerbrug	48	Nova	57.38
156	A. Tijm	Tuitjenhorn	49	Nova	57.43
173	J. Hoogeboom	Schoorl	74		59.31
176 D	Y. Boerdijk	Warmenhuizen	39	Nova	59.38
191	D. Boereboom	Warmenhuizen	59		1.02.28
199 D	N. van Schie	Tuitjenhorn	18		1.03.14

3 personen niet gefinisht.



UITSLAGENLIJST HALVE MARATHOM A.V. NOVA OP 7 NOVEMBER 2004

Plts.	Naam	Plaats	Lft.	Atletiekvereniging	Tijd
1	K. Portegijs	Breezand	46	Dokev	1.12.29
2	R. Doodeman	Warmenhuizen	38		1.16.05
3	M. Tazelaar	Alkmaar	36	Hylas	1.17.23
7	N. v.d. Berg	Tuitjenhorn	40	Tas '82	1.18.22
15	N. Trentelman	Schagen	33	Tas '82	1.23.30
24	V. de Wit	Zijdewind	47		1.26.51
29	R. Berger	Warmenhuizen	41		1.27.55
46	J. Korver	Warmenhuizen	46		1.33.38
54	J. van Wonderen	Warmenhuizen	46		1.35.25
56	A. van Wonderen	Zijdewind	54		1.36.23
57	G. Boon	Kalverdijk	47		1.36.23
58	K. Tillema	Schoorl	55		1.36.30
78	S. Schotvanger	Schoorl	53		1.40.46
80	R. van Wonderen	Tuitjenhorn	35		1.41.28
96	J. de Groot	Warmenhuizen	54		1.44.59
102	A. Pancras	Tuitjenhorn	52	Nova	1.47.59
103 D	C. Latenstein	Warmenhuizen	39	Nova	1.48.02
110	J. Becker	Warmenhuizen	28		1.50.27
121 D	A. Groep	Tuitjenhorn	27		2.03.15

3 personen niet gefinisht

1	wheeler W. Tesselaar	Tuitjenhorn	47		1.15.38
---	----------------------	-------------	----	--	---------

Wintersportnieuws.

Nog een paar weken en we gaan met z'n 50'en naar de Wintersport in de Dolomieten, Italië. Zoals gemeld: we zijn volgeboekt. Er gaan zelfs 6 man een paar dagen eerder met de auto. Niet alleen omdat de bus vol is, maar ook om zich voor te bereiden op de Marchia Longa. Een langlauf-wedstrijd/toertocht van 70 km.

In ieder geval gaan we veel plezier maken, de één op ski's, de ander op de langlaufplanken. Ook wordt er natuurlijk gewandeld. Tot de gezelligste momenten van de dag behoren altijd weer de uurtjes vanaf een uur of 4. Dan komen onder het genot van een biertje/wijntje de sterke verhalen los.

Wij hebben er in ieder geval veel zin in en wensen vanaf deze plaats de deelnemers aan de Marchia Longa veel succes toe (Jaap Nieuwland, Leo en Louis Suiker, Jan Karsten en Peter. Ook zal Ger Schrijver wel aan deze tocht meedoen. En Dick Smit??)

Natuurlijk zal ook weer een geweldig mooie prijs worden uitgereikt: een verhaal/verslag schrijven over deze trip voor de volgende NOVA-krant.

Peter en Marian.



Uitslag trimlopen 1,5 en 4,3 km d.d. 7 november 2004.

1,5 km

1. Jeffrey v.d. Park	Anna Paulowna	13 jr.	28. Jop Ligthart	Warmenhuizen	8 jr
2. Hugo Kuiper	Alkmaar	12	29. Thomas Smeel	Warmenhuizen	9
3. Rob ter Burg	Julianadorp	9	30. Oek Jongbloed	Warmenhuizen	7
4. Thomas Botman	Warmenhuizen	10	31. Djessie Ligthart	Schagen	8
5. Jaimie Schouten	Schagen	12	32. Sid Hamelink	Warmenhuizen	7
6. Kay Abbink	Anna Paulowna	12	33. Laura van Baar	Warmenhuizen	10
7. Fleur ter Burg	Julianadorp	12	34. Jasmijn van Duin	Warmenhuizen	7
8. Kees Bakker	Wieringerwaard	9	35. Joris Bonnes	Winkel	7
9. Ruwen Gouwenberg	Den Helder	8	36. Ivo van der Oord	Warmenhuizen	7
10. Michelle Krete	Den Helder	12	37. Lyn Glas	Warmenhuizen	8
11. Joeri Slagter	Schagen	9	38. Pim Bakker	't Zand	9
12. Hugo Vader	Warmenhuizen	11	39. Wouter Leijen	Waarland	5
13. Bram Dekker	Tuitjenhorn	9	40. Ivar Ligthart	Schagen	6
14. Robbert de Nijs	Warmenhuizen	11	41. David Smeele	Warmenhuizen	7
15. Bjorn Abbink	Anna Paulowna	8	42. Joris Berkhout	Warmenhuizen	5
16. Kai Botman	Warmenhuizen	8	43. Jaike Berkhout	Warmenhuizen	10
17. Jesse Smit	Warmenhuizen	11	44. Janine van Baar	Warmenhuizen	8
18. Tijs Hofmann	Tuitjenhorn	10	45. Melody Ligthart	Warmenhuizen	11
19. Kiki Klaver	Warmenhuizen	8	46. Claudia Boerdijk	Warmenhuizen	7
20. Jens Leijen	Waarland	7	47. Kevin Boerdijk	Warmenhuizen	9
21. Eva Roozendaal	Warmenhuizen	8	48. Demi Buiten	Warmenhuizen	7
22. Tineke Ruijter	Warmenhuizen	10	49. Noah Stoop	Warmenhuizen	5
23. Sven Burger	Warmenhuizen	7	50. Jet Strooper	Warmenhuizen	8
24. Maud Dekker	Warmenhuizen	9	51. Pleun Strooper	Warmenhuizen	6
25. Anne Smeele	Warmenhuizen	11	52. Marleen Bakker	't Zand	7
26. Pien Stolk	Eenigenburg	10	53. Lynn Dekker	Warmenhuizen	5
27. Jolijn Prins	Warmenhuizen	7	54. Lisanne Buiten	Warmenhuizen	4
			55. Silvia Boerdijk	Warmenhuizen	6
			56. Max van der Oord	Warmenhuizen	4

4,3 km

1. Daan Leeuwenkamp	Schoorl	13jr.	17. Dagmar Keizer	Schagen	14 jr.
2. Niels Angevare	Den Helder	15	18. I. Dalyliers	Alkmaar	47
3. L. Alblas	Den Helder	15	19. Stephan Gomes	Den Helder	14
4. Koen Totte	Br. op Langedijk	14	20. Chiel de Ruijter	Warmenhuizen	14
5. Bram Berkhout	Warmenhuizen	12	21. Jacqueline Karman	Alkmaar	39
6. Maarten Elsenaar	Schoorl	12	22. Hennie Klaver	Warmenhuizen	41
7. Arno van Zwieten	Anna Paulowna	14	23. Simone Schouten	Warmenhuizen	15
8. Yordi Verkroost	Alkmaar	12	24. Carina de Nijs	Warmenhuizen	39
9. Jim Kruiver	Tuitjenhorn	12	25. Wytse Siybrandy	Alkmaar	28
10. Koert Angevare	Julianadorp	48	26. Linda de Zeeuw	Alkmaar	28
11. Jip van Otterloo	Den Helder	12	27. C. Kooij	Tolken	73
12. Nikki Smit	Waarland	15	28. Nynke Rijkeboer	Warmenhuizen	15
13. Joshua Veldboer	Tuitjenhorn	12	29. Ilse Leegwater	Tuitjenhorn	14
14. Björn Molenaar	Warmenhuizen	13	30. Ingrid Strijbis	Broek op L'dijk	34
15. Josephine Veldboer	Tuitjenhorn	12	31. Edward Huschka	Schoorl	52
16. Cora Lindaya	Alkmaar	47			

Nieuws van de Start to Run groep.

Zoals de meeste van jullie misschien wel gezien hebben, heeft in de zomer van 2004 een advertentie gestaan in de plaatselijke bladen, waarin stond dat Nova met ingang van de maand september een loopcursus voor beginners zou starten op de donderdagavond van 19.30 tot 20.30 Uur (10 weken lang). We hadden afgesproken, dat als er minimaal 6 mensen zich zouden aanmelden, dat er dan pas gestart zou worden. Wie had gedacht dat er zich 48 mensen zouden aanmelden: NIEMAND!!!

Op een avond 48 mensen training geven is een beetje TE, dus hebben we maar besloten ook de woensdagavond er bij te betrekken. Iedereen werd de eerste avond gevraagd naar de voorkeur: woensdag of donderdag en wat kwam er uit: precies 24 op de woensdag en 24 op de donderdag. Na 2 weken training vielen de eersten al af, dit was een vriendinnenclubje op leeftijd, de oudste was 62.

Na 10 weken was er weer een groepje afgevallen. We hadden afgesproken, dat iedereen gratis kon blijven trainen tot 1 januari 2005. Op dit moment zijn er 25 mensen, die zich hebben aangemeld als lid van de Start to Run groep en dus lid van NOVA. Dit zijn op alfabet:

Mariska Barsingerhorn
Linda Blommaart
Lucienne Braaksma
Tonja Burger (was reeds lid)
Co Duineveld (moet zijn inschrijfformulier nog inleveren)
Tonny Entes (moet haar inschrijfformulier nog inleveren)
Tineke Feyen
Ton Huiberts
Arnoud Hulst
Greetje Jonker
Frans Kauffman
Carla de Keijzer
Henny Klaver (moet haar inschrijfformulier nog inleveren)
Kees Kusch
Simone Ligthart (was reeds lid van Sportief Wandelen)
André Oudhuis
Karin Pancras
Laura Pancras
Leslie van der Ploeg
Corina Ruijter
Ingrid Tesselaar
Thea Tesselaar
Anja Tillema (moet haar inschrijfformulier nog inleveren)
Wop Veenstra
Ingmar Zondervan

Van de genoemde 25 komen er 11 uit Tuitjenhorn, 9 uit Warmenhuizen, 3 uit Schoorl, 1 uit Eenigenburg en 1 uit Sint Maarten.

We blijven voorlopig op de woensdag en de donderdag trainen. Het loopschema voor de 10 km van Schoorl hangt in de kantine (een blauw a-4 tje).

Week 1 en week 2 ben ik op vakantie (Tenerife), woensdag 19 januari ben ik weer present en ik hoop, dat jullie dan allemaal weer aanwezig zijn. De eerste 2 weken van het jaar neemt Louis van de Berg op woensdag de training over en op donderdag kunnen jullie met de groep van Peter meetrainen.

Ik moet wel blijven trainen op Tenerife, want als ik terugkom, dan wacht die zondag er op alweer de 16,1 km in Krommenie. De concurrentie komt steeds dichtbij. (Nico, Aad en de twee Peters), dus ik mag niet verzwakken. We doen het tenslotte allemaal voor de TAART!!!

Het moment dat ik dit schrijf is net na de 16,1 km in Castricum. Het liep wel lekker, ondanks dat het niet mijn parcours is (te zacht). Peter R. kwam nog aardig dichtbij, maar gelukkig zag ik hem op tijd en had ik nog iets over om te versnellen. Op een normaal parcours (dus hard!!!) loop ik ongeveer 01u10m op de 10 EM, nu liep ik 01u12m43s.

In Krommenie gaan we weer voor de 01u10m.

Marjan heeft ook nog iets te vertellen, dit volgt hieronder.

Allemaal een gezond en dus gelukkig 2005!!! Afz. Ron Janssen.

Aan de sportieve wandelaars van NOVA.

Zaterdag 26 februari 2005 wordt er een wandelloop van 10 km georganiseerd over de Utrechtse Heuvelrug. Dit is weer eens iets anders dan een wandeling in de Schoorlse Duinen. De wandeling start om 11.10 Uur op het terrein van Recreatiecentrum Het Grote Bos, Hydeparklaan in Driebergen.

Meer weten? www.driebergenloop.nl

Wij zijn dan met vakantie in Doorn en lopen in ieder geval mee.

Groeten van Marjanne Janssen.

SPORTIEF WANDELEN bij AV Nova

Sportief wandelen is een ideale activiteit voor mensen met weinig conditie en die zich toch fitter willen gaan voelen. Regelmatig sportief wandelen verhoogt de capaciteit van het hart/vaatsysteem, versterkt de spieren van de lage rug, heupgordel en benen, het houdt de gewichten flexibel en heeft een positief effect op de stofwisseling. Wandelen kan helpen het gewicht te reguleren en helpt het verbrozen van de botten te vertragen, met name botten in de benen en heup. De kans op een blessure is klein, terwijl het gezondheidseffect groot kan zijn. Samen bewegen is bovendien leuk en gezellig. Het is stimulerend en geeft mensen de mogelijkheid om nieuwe contacten op te doen.

Leeftijd

Leeftijd telt niet. Bij het sportief wandelen wordt de leeftijd in sterke mate bepaald door de lichamelijke fitheid.

Conditie

Conditieverbetering d.m.v. sportief wandelen kenmerkt zich door een hogere intensiteit en door een specifieke loophouding. Hierbij moet gedacht worden aan een intensiteit waarbij de hartslag geregeld op 70 % van de leeftijd gerelateerde maximale hartslag zit. Gemiddeld is dit het geval bij wandelsnelheden van zo'n 6 á 7 kilometer per uur.

Overgewicht

Sportief wandelen is één van de beste trainingsvormen om overgewicht kwijt te raken. Een voorwaarde is wel, dat er tenminste 60 minuten per keer moet worden getraind.

Wat heb je voor Sportief Wandelen nodig?

Voor deze sport zijn geen speciale vaardigheden en faciliteiten nodig. Wandelen is tenslotte de meest elementaire bewegingsvorm die de mens eigen is.

Goed passende schoenen en makkelijk zittende kleding zijn de enige vereisten.

Voor wie is Sportief Wandelen geschikt ?

Voor u, want Sportief Wandelen kent geen beperkingen. Weliswaar zijn er verschillen in niveau's, maar iedereen die kan lopen, kan in principe ook sportief wandelen.

Waar Sportief Wandelen?

Bij atletiekvereniging NOVA, Harenkarspel.

De trainingen vinden plaats op zaterdag in het duingebied van Schoorl. Aanvangstijd: wintertijd 15.00 - 16.30 uur; zomertijd 15.30 - 17.00 uur. Startpunt: Bezoekerscentrum Staatsbosbeheer aan de Oorsprongweg in Schoorl. Kosten € 70.- per jaar.

Proeftrainingen

Om kennis te maken met het sportief wandelen kunt u gratis deelnemen aan een aantal proeftrainingen om zo aan den lijve te ervaren of het werkelijk iets voor u is. Begin het nieuwe jaar goed en doe mee aan de proeftrainingen!

Informatie:

Peter Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen. telefoon: 0226-393338

E-mail : peter_marian_robert@planet.nl

Voor de 20^e keer:
WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Appelscha!

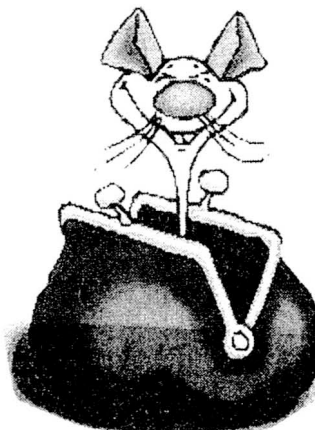
Van vrijdagavond 20 t/m zondag 22 MEI 2005 naar
Kampeerboerderij Nijsingh in Appelscha (fietsers: afstand plm. 160 km)

Een weekend-uit met zowel hardlopers als sportief wandelaars/Nordie Walkers ! De accommodatie is lekker ruim (geschikt voor 80 personen), het maximum aantal deelnemers is echter 50.

De kosten zijn 65 € per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest...., zoals bier, wijn, fris.)
- tussendoortjes
- fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de autokosten



Programma:

Op zaterdag- én zondagmorgen wordt getraind. Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht(je) en de festiviteiten op zaterdagavond worden georganiseerd door Nel en Piet Meijer

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op. Daarbij geldt: 50 = vol.

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338) ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl (Bankrekening 3585.61.000)

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 20 t/m 22 mei 2005 naar Appelscha

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____ E-mail-adres _____

gaat / gaan mee.

Wil / kan tegen vergoeding met de auto naar Appelscha rijden.



Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
7 november 2004		Boerenkoolloop Nova				
Heren: 10,5 km			Dames 10,5 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	38,17	50 V1	1.	Esther Huyberts	46,11 50
2.	Henry Hofmann	40,56	49 V1	2.	Petra Rol	47,57 49
3.	Rene Strooper	43,23	48 V1	3.	Tannes Kruijer	51,03 50 V
4.	Ron Janssen	43,43	50 V2	4.	Nel Meijer	53,11 49 V
5.	Matthijs de Groot	43,53	50	5.	Miriam Dekker	53,37 48
6.	Peter Pronk	44,19	49	6.	Marianne de Groot	55,47 48 V
7.	Peter Robert	44,52	49 V2	7.	Betsie Groen	57,38 47 V
8.	Arie Kossen	45,22	47 V1	8.	Yvonne Boerdijk	59,38 47
9.	Ron Ligthart	45,43	46 V1			
10.	Eef Zuiker	46,36	45 V1			
11.	Rene de Nijs	46,44	44 V1			
12.	Ton Bos	47,19	43 V1			
13.	Aad Vaker	47,20	48 V2			
14.	Jos Schalkwijk	47,24	42 V1			
15.	Peter Kruijer	47,39	47 V2			
16.	Dick Smit	48,45	46 V2			
17.	Rinus Molenaar	49,35	41 V1			
18.	Jan de Nijs	49,45	40 V1			
19.	Bert Groen	51,22	45 V2			
20.	W.van Altena	55,06	39 V1			

Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
28 november 2004		Oosterpolderloop Westwoud				
Heren: 9,6 km			Dames 9.6 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	33,24	50 V1	1.	Petra Rol	41,45 50
2.	Henry Hofmann	34,39	49 V1	2.	Tannes Kruijer	43,47 50 Vet.
3.	Rene Strooper	37,03	48 V1	3.	Nel Meijer	46,15 49 Vet.
4.	Ron Janssen	37,54	50 V2	4.		
5.	Arie Kossen	38,15	47 V1	5.		
6.	Peter Kruijer	38,19	49 V2			
7.	Rene de Nijs	39,50	46 V1			
8.	Matthijs de Groot	40,34	50			
9.	Dick Smit	41,11	48 V2			
10.	Rinus Molenaar	42,48	45 V1			
11.	Piet Stuijt	43,11	47 V2			

Wens voor 2005.

Een sportief en een gezond 2005 toegewenst!!!!!!

Dit wens ik jullie allen toe:

Dat er veel vooruitgang geboekt mag worden met alles wat er met de accommodatie nu toch eens moet gebeuren. Dus knopen doorhakken. Hierbij wijsheid toegewenst.

Dat we Ron zijn project 'start to run' in 2005 een vervolg kunnen geven.

Dat we onze jeugd vast kunnen houden waaraan onze jeugdtrainers keihard werken.

Onze trainers van sportiefwandelen en Nordic Walking: we rekenen weer op jullie en we maken er weer een fantastisch wandeljaar van.

Onze evenementen halve marathon - Hartstocht - verlichtingsloop - jeugd wedstrijden - Boslopen - wintercompetitie - wandelvierdaagse - Weekend Uit -allemaal evenementen waar we trots op zijn en waar veel vrijwilligers voor nodig zijn. Het lukt allemaal dankzij jullie hulp. De redactie van de Nova krant, stille werkers, maar 6x per jaar ligt die krant er, klasse!!!!!!! En natuurlijk onze leden waarmee we onze Nova familie vormen. Met al deze mensen zijn wij, NOVA, een club om trots op te zijn.

2005 we gaan er weer voor met zijn allen.

Peter.

Egmond Wandel Marathon 22 en 23 januari 2005.

Hier even wat gegevens over de wandel marathon van Egmond.

Parkeren wil men op de noord en zuid boulevard op de parkeerplaatsen.

Aanwijzingen van de parkeer verwijzers volgen.

De start is tussen 08.00 uur en 11.00 uur op beide dagen.

De startplaats is vanaf de sporthal "DE WATERTOREN" in Egmond.

Ook de inschrijving en finish vinden daar plaats.

Na inschrijving kost voor de 21 km voor 1 dag 9 €.

Na inschrijving kost voor de 21 km voor 2 dagen 15 €.

Inbegrepen is dan het toegangkaartje voor het duin gebied, herinnering, attenties op de verversingsposten en een bijdrage aan het reumafonds.

Routebeschrijving krijgt iedereen bij het afhalen van de startstempel.

Route loopt zaterdag over het strand richting Schoorl. Bij het Schoorls duingebied van staatsbosbeheer gaat de route het duin weer in.

Zondag wordt de route van het halve marathon hardloop parcours grofweg gevolgd.

Zelf hoef je niet veel mee te nemen volgens de organisatie omdat je onderweg te eten en te drinken krijgt. Er zijn 5 stempel/verversingsposten in het parcours.

Verder gaf men op de site nog tips over wat je moet doen als het gaat onweren.

Kijk voor deze tips eventueel nog even op de site "egmondwandelmarathon.nl"

Vertrek vanaf de Nova baan om 8.00 uur. Spreek een plek bij de sporthal af voor als je elkaar onderweg kwijt raak. Rij met zo weinig mogelijk auto's.

Zelf ben ik er niet, ga zondag een wedstrijd lopen. Iedereen die meedoet veel wandelplezier.

Peter.

Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

19 december 2004 Bosloop AV Nova Schoorl

Heren: 11,7 km				Dames 11,7 km		
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	42,50	50 V1	1.	Esther Huiberts	50,42 50
2.	Coen Schoonheden	42,57	50	2.	Petra Rol	52,38 49
3.	Henry Hofmann	45,16	49 V1	3.	Carla Latenstein	54,12 48
4.	Rene de Nijs	46,48	48 V1	4.	Tannes Kruijer	57,15 50 vet
5.	Ron Janssen	49,20	50 V2	5.	Nel Meijer	59,33 49 vet
6.	Nico Hink	49,30	49 V2	6.	Marianne de Groot	60,39 48 vet
7.	Aad Vader	49,38	48 V2	7.	Betsie Groen	64,19 47 vet
8.	Arie Kossen	49,44	47 V1	8.	Yvonne Boerdijk	68,14 47
9.	Peter Robert	50,10	47 V2			
10.	Rene Strooper	50,22	46 V1			
11.	Peter Kruijer	50,26	46 V2			
12.	Joop Kooij	51,14	45 V2			
13.	Eef Zuiker	51,52	45 V1			
14.	Jos Schalkwijk	52,31	44 V1			
15.	Ron Ligthart	53,08	43 V1			
16.	Dick Smit	53,40	44 V2			
17.	Ton Bos	53,57	42 V1			
18.	Hans Smeele	54,13	41 V1			
19.	Jan de Nijs	54,20	40 V1			
20.	Piet Stuijt	54,24	43 V2			
21.	Rinus Molenaar	55,15	39 V1			
22.	Bert Groen	58,46	42 V2			
23.	Matthijs de Groot	58,58	49			

Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
2 januari 2005 Bosloop Castricum						
Heren: 16,1 km				Dames 10,7 km		
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	64,14	50 V1	1.	Esther Huiberts	48,43 50
2.	Henry Hofmann	64,22	49 V1	2.	Tannes Kruijer	53,43 50 Vet.
3.	Rene Strooper	71,10	48 V1	3.	Nel Meijer	56,33 49 Vet
4.	Arie Kossen	72,03	47 V1	4.	Marianne de Groot	57,51 48 Vet
5.	Ron Janssen	72,43	50 V2	5.	Betsie Groen	59,22 47 Vet
6.	Peter Robert	73,19	49 V2	6.	Yvonne Boerdijk	60,30 49
7.	Jos Schalkwijk	75,25	46 V1	7.		
8.	Peter Kruijer	75,31	48 V2	8.		
9.	Dick Smit	79,03	47 V2	9.		
10.	Piet Stuijt	79,33	46 V2			
11.	Aad Pancras	83,56	45 V2			
12.	Piet vd Welle	84,38	44 V2			

Met dank aan Anneke en Jos.

Marian.

Wintercompetitie vervolg

In navolging van Piet v.d. Welle nu maar een verslag uit de gelederen van de dames. Ondertussen hebben we er al weer 4 gelopen. De eerste was de boerenkoolloop van Nova gesponsord door de Vezet 10.5 km voor de heren en dames. Het was een prachtige dag zulk mooi weer heeft de organisatie nog niet eerder gehad. Om 11 uur viel het startschot een heel veld van lopers veel Novablauw. Met het zonnetje erbij was het een voorrecht om te kunnen lopen. In de kermisloop van Petten liep Rinus heel slecht (het had een reden!!!) maar ik had hem in zicht wat de burger moed geeft. Dus bij de start van de boerenkoolloop zeg ik tegen Rinus, "kijk uit hoor want ik kom eraan ". Bij de Delftweg had Rinus me al ingehaald en wrijft er nog even fijntjes in. "Ik heb je al snel te pakken Nel " Betsie, Yvonne, Marian, Miriam en ikzelf zijn de loopsters van ongeveer gelijk kaliber. Miriam heeft tijdens het lopen nog volop lucht om te praten. Yvonne is nog herstellende van een blessure die ze van de zomer heeft opgelopen, en ook Betsie kampt regelmatig met blessures. Tannes, Petra en Esther zijn voor ons onbereikbaar, wie weet in een volgend leven. Van de overige heren heb ik weinig gezien die waren natuurlijk ver vooruit. Ik had mezelf een doel voor ogen gesteld waaraan ik moest voldoen en dat was met 55 minuten binnen zijn. Deze opdracht is gelukt en ben dan ook zeer tevreden. Met een zakje boerenkool en worst als herinnering gingen we voldaan naar huis.

28 november was er een wedstrijd van 9.4 km in Westwoud en dat ligt best wel ver, mijn tegenstanders heb ik op dat feit gewezen en de opzet lukte. Alleen Tannes, Petra en ikzelf van de dames waren aanwezig. Een dreigende lucht, en slechte weersberichten ten spijt waren er ook nog heel wat heren aanwezig. Het was een leukere loop dan ik me had voorgesteld, variërend via een park, door een nieuwbouwwijk, langs polderwegen en door het dorp kwamen we weer bij de ijsbaan terug. Onder het genot van een kopje koffie en pepernoten konden we onze ervaringen kwijt. Tannes moest hierna nog naar Midwoud om met de harmonie een concert te geven. En wij konden naar huis, nauwelijks in de auto kwam het water met bakken uit de lucht. Meiden achteraf was Westwoud nou ook weer niet zo ver.

19 dec. de Nova bosloop 11.6 km. De avond ervoor Sinterklaas gevierd, een prima voorbereiding voor deze loop. Veel deelnemers, het was geloof ik net geen record, maar leuk voor de Novakas. Ik wilde het binnen een uur lopen. Het eerste gedeelte gaat meteen omhoog, bij Louw aangekomen was ik meen ik nr. 156 en was benieuwd of ik een paar plaatsen op zou schuiven in het klassement. Maar het aantal mensen was ook voor Louw niet meer bij te houden, dus dit blijft een vraag. Wel heb ik mijn doel bereikt en was nog maar 2 minuten achter Tannes. Het gaat vooruit. Tijdens het lopen dacht ik erover om misschien toch nog eens een ½ marathon te doen, want het gaat wel lekker de laatste tijd. Dinsdags tijdens de training in het bos dacht ik daar al minder rooskleurig over. Ja, ja, een mens is wispelturig.

Afgelopen zondag 2 januari in Castricum (voorlopig voor mij de laatste WC loop) deze keer een afstand van 10.7 km en de heren mochten 16.1 km. De gedachte over de ½ marathon speelde nog door mijn hoofd, geen 10.7 maar 16.1 is een goede voorbereiding daarvoor. Maar allerlei argumenten om het vandaag rustig aan te doen vochten om een plekje (te koud, harde wind, vroeg naar huis omdat anderen op jou moeten wachten etc. etc.) Kortom gewoon 10.7 km gelopen een mooi parcours door het bos en duingebied. Alleen had ik er geen idee van hoever je er nou eigenlijk in zit één keer een bordje gezien met 5 km. Dat was na ± een half uur, dus niet echt snel, nog een kwartier later denk ik werd ik ingehaald door Piet v.d. Welle, we hadden net tegen wind en dacht, lekker ga ik even in de luwte lopen. Maar ik vond toch niet dat ik dit kon maken Piet moest nog heel wat kilometers. Ik heb even "gehaasd " ja, dit is een nieuw fenomeen in mijn loopcarrière. Maar het kostte toch wel extra energie en moest Piet voorbij laten gaan. Tannes stond al aan de finish toen ik aankwam in 56.33min. Maar iedereen was weer tevreden over zijn of haar prestatie. En de ½ marathon is nog niet uit het hoofd gezet, dus wie weet.

Voor iedereen een sportief en gezond 2005 toegewenst,
Nel Meijer

Tussenland wintercompetitie AV Nova seizoen 2004 - 2005

Datum

Afstand Dames

Afstand Heren

3-okt 14,0 7,0

17-okt 10,0 10,0

7-nov 10,5 10,5

28-nov 9,4 9,4

19-dec 11,6 11,6

2-jan 10,7 10,7

23-jan 10,0 10,0

13-mrt 10,0 10,0

3-apr 9,0 6,0

Noorderhavenloop

Kernisloop Petten

Boerenkoolloop

Oosterpolderloop Ww

Bosloop Schoorl Nov

Rabo Bosloop Ccum

Lycurgusrun Kromme

Voorjaarsloop Hhwa

Clubcross

Heren Vet. 1

Wedstrijd

Plaats

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Punten

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Punten

296

286

248

234

222

187

182

179

169

128

125

41

39

Bonus

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Totaal

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Heren Vet. 2

Wedstrijd

Plaats

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Punten

49

46

50

48

44

47

44

47

48

44

47

45

Punten

288

277

250

194

192

180

140

135

131

130

49

Bonus

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

Totaal

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0

0



Herens Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Mattijs de Groot		2	1	1	2						0	49	50	50	49	0	0	0	0	0	0	198	0	198
2	Coen Schoonheden		1			1						0	50	0	0	50	0	0	0	0	0	0	100	0	100
3	Peter Pronk		3	2								0	48	49	0	0	0	0	0	0	0	0	97	0	97
4												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Dames Veteranen		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Tannes Kruijer	1	1	1	1	1	1					50	50	50	50	50	50	0	0	0	0	0	300	0	300
2	Nel Meijer	2	2	2	2	2	2					49	49	49	49	49	49	0	0	0	0	0	294	0	294
3	Betsie Groen	4	3	4		4	4					47	48	47	0	47	47	0	0	0	0	0	236	0	236
4	Marianne de Groot	3		3		3	3					48	0	48	0	48	48	0	0	0	0	0	192	0	192
5												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Dames Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1	Esther Huyberts		1	1		1	1					0	50	50	0	50	50	0	0	0	0	0	200	0	200
2	Petra Rol		1		2	1	2					50	0	49	50	49	0	0	0	0	0	0	198	0	198
3	Yvonne Boerdijk		3		4		4	2				48	0	47	0	47	49	0	0	0	0	0	191	0	191
4	Miriam Dekker		2	2	3							49	49	48	0	0	0	0	0	0	0	0	146	0	146
5	Carla Latenstein					3						0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	0	48	0	48
6												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



15

Hier is dan weer eens een berichtje van de Nova atleten die bij TDR trainen:

Leon Ineke
Lisanne en Alwin Groen
Manon Kruiver
Margriet Berkhout.

In de maand september is voor de atleten het baanseizoen afgesloten. Er is een rustperiode van een paar weken ingelast zodat het lichaam even op adem kon komen.

Eenmaal begonnen met de training stonden de atleten alweer te popelen om aan de wegwedstrijden deel te nemen. Dit is was een prima voorbereiding voor de crossen die in de maand november zouden gaan beginnen. We hebben 25 oktober j.l. de teampresentatie van de TDR's kunnen bewonderen. Leuk was het om te zien dat bekende NOVA gezichten de tijd hadden genomen om deze presentatie bij te wonen. Deze avond werden bekende TDR's b.v. Hugo van de Broek Selma Borst maar ook Leon Ineke en zelfs Manon Kruiver geïnterviewd. Ook werd er tijdens de teampresentatie een film getoond hoe de atleten trainen, omlijst met heftige muziek. Het was een geweldige avond.

Maar het gaat natuurlijk allemaal om de wedstrijden en uitslagen.

Leon Ineke heeft dit seizoen scherpe tijden neergezet dit smaakt naar meer. Ook neemt Leon in de maand januari '05 zijn intrek in het atletenhuis van TDR gelegen te Castricum. Leon gaat zich de komende tijd richten op het indoorseizoen.

05 september	Arena games te Hilversum	400 m	4 ^e plaats	50.88	BESTE SEIZOENTIJD
11 september	Nat studkamp te Groningen	400 m	2 ^e plaats	51.15	
11 september	Nat studkamp te Groningen	1500 m	1 ^e plaats	4.06.74	
10 oktober	4 mijl van Groningen	6,666km		20,43.7	
07 november	Lotto Crosscup	2750 m		7.38	
28 november	Warandaloop	3100 m		10.09	
12 december	St Georgecross	8200 m		27.00	

Lisanne Groen heeft een hielblessure gehad maar deze is weer genezen. De trainingen laten zien dat Lisanne in een goede vorm is.

28 augustus	Getax Meeting te België	800 m		2.28.96	
04 september	Gala meeting België	800 m		2.30.17	
10 september	Run2Daytrackm Utrecht			5.12.23	
19 september	DamtotDamloop Zaandam	4km		14.24	4 ^e plaats
10 oktober	4 mijl van Groningen	6,666km		27.10.7	6 ^e plaats
13 november	Crosscompetitie Warmenhuizen	2000 m		7.34	
28 november	Warandacross Tilburg	4900 m		20.43	
12 december	St. Georgecross	4200 m		15.50	
26 december	Kerstcross Opmeer	5 km		20,46	4 ^e plaats
31 december	Sylvestercross	3600 m		16,41	

Alwin Groen kwam dit jaar veel uit bij de junioren B terwijl hij senior C is. Volgend seizoen is hij officieel junior B waardoor we echt kunnen zien wat Alwin in zijn leeftijd kan betekenen. Vooral op de lange afstand wordt veel goeds van Alwin voorspeld.

21 augustus	Nat C spelen Amsterdam	1500 m		4.38.76	12 ^e plaats
28 augustus	Ronde van Egmond	3,3km		11.03	1 ^e plaats
04 september	4 em Warmenhuizen	4em		22.19	1 ^e plaats
19 september	DamtotDamloop Zaandam	4 km		12.35	4 ^e plaats

10 oktober	4 mijl van Groningen	6,666km	23.36.2	13e plaats.
13 november	Crosscompetitie	3000 m	10.20	
28 november	Warandecross	4000 m	15.41	
12 december	St.Georgecross	4200 m	14.46	
26 december	Kerstcross Opmeer	5 km	17.55	2e plaats
31 december	Sylvestercross Soest	4 km	15.04	

Margriet Berkhout traint sinds het begin van dit seizoen bij TDR. Ook de wedstrijden die ze gelopen heeft tonen aan dat Margriet over een groot talent beschikt. Het hoogtepunt dit seizoen was dat ze zich plaatste in de finale van de B junioren terwijl ze nog C junior is. Maar ook de 1^e plaats bij Warandecross was een complete verrassing.

28 augustus	Ronde van Egmond	3,3 km		3 ^e plaats
19 september	Damtotdamloop Zaandam	4 km	14,13	2 ^e plaats
10 oktober	4 mijl van Groningen	6,666km	28,13	12 ^e plaats
13 november	Crosscompetitie Warmenhuizen		7,19	
28 november	Warandacross	2000 m	7,31	1 ^e plaats
26 december	Kerstcross Opmeer	5 km		1 ^e plaats
31 december	Sylvestercross Soest	2000 m		

Manon Kruiver na een goed voorseizoen is het in de maand juli iets ingezakt. Nieuws was dat TDR Manon als jonge belofte benoemd heeft wat weer tot gevolg heeft dat Manon een sponsor heeft. Van Lierop en Beerepoot uit Breezand gaan dit karwij op zich nemen.

10 september	Run2daytrackm Utrecht		2.26.59	4 ^e plaats
10 oktober	4 mijl van Groningen	6,666km		4 ^e plaats
07 november	Lotto crosscup			
13 november	Crosscompetitie Warmenhuizen	2000 m	7,06	2 ^e plaats
28 november	Warandecross Tilburg	4900 m	19,32	
26 december	Kerstcross Opmeer	5 km	19.27	1 ^e plaats
31 december	Sylvestercross Soest	2000 m	7,38	2 ^e plaats

Annet Kruiver

Uitslagen gemaald door Gerjo Elsenaar

uitslag st-georgcross in spierdijk 12 december

leon ineke 1e heren

alwin groen 1e jongens t/m 15

lisanne groen 3e meisjes t/m 15

maarten elsenaar 1e t/m 12 jaar

Leon ineke 2x, alwin en lisanne groen, margriet en bram berkhout, manon en jim kruiver, bas en maarten elsenaar.

<http://www.sylvestercross.nl/uitslagen2004.htm>

mvg

gerjo elsenaar

Crosscompetitie junioren en pupillen

Zaterdag 13 november 2004 was de eerste wedstrijd van de crosscompetitie. Deze wedstrijd werd door ons zelf georganiseerd. We hadden deze keer een iets ander parkoers gemaakt waardoor we niet over het fietspad gingen. Door het nu gekozen parkoers was ook het verloop van de wedstrijd voor de toeschouwers beter te volgen. Er waren bijna 300 deelnemers ingeschreven. Door de aankomst van St. Nicolaas (in Alkmaar) waren er helaas wel wat afzeggingen, met name van Hylas. Toch gingen er bij alle categorieën een behoorlijk aantal crossers van start en natuurlijk ook veel Novaleden. Hoewel wat winderig, was het verder prima weer. Dank aan allen die hielpen om dit evenement te organiseren.

Hier volgen hun klasseringen:

Jongens junioren B 3000 m

1. Alwin Groen 10.20

Jongens junioren D2 2000 m

1. Bram Berkhout 7.32

2. Maarten Elsenaar 7.40

5. Jim Kruiver 7.48

Jongens pupillen A2 1000 m

2. Erik Tesselaar 3.49

4. Thomas Botman 3.57

16. Lars Dignum 4.36

Jongens pupillen C 1000 m

1. Sven Burger 4.28

2. Jan-Willen Tesselaar 4.30

4. Oek Jongbloed 4.51

6. Sid Hamelink 4.58

9. David Smeele 5.42

Meisjes junioren A 2000 m

3. Lisanne Groen 6.38

Meisjes junioren C 2000 m

1. Margriet Berkhout 7.19

Meisjes pupillen A1 1000 m

2. Davina van Perge 4.24

6. Kiki Klaver 4.32

Meisjes pupillen B 1000 m

1. Maaike Ruijter 4.25

2. Eva Roozendaal 4.29

5. Jolijn Prins 4.57

10. Lynn Glas 5.36

12. Demi Buiter 5.50

13. Lonneke Rademakers 6.04

Jongens junioren C 2500 m

3. Daan Leeuwenkamp 9.19

18. Björn Molenaar 10.33

22. Paul Glas 11.02

30. Chiel de Ruijter 12.23

Jongens junioren D1 2000 m

12. Hugo Vader 8.56

14. Jesse Smit 9.12

Jongens pupillen B 1000 m

6. Kai Botman 4.28

Meisjes junioren B 2000 m

1. Manon Kruiver 6.10

6. Nienke Rijkeboer 7.28

Meisjes junioren D1 1500 m

7. Jaimy Leegwater 6.59

Meisjes pupillen A2 1000 m

4. Tineke Ruyter 4.34

7. Pien Stolk 4.39

Meisjes pupillen C 1000 m

4. Jasmijn van Duin 5.15

5. Hester de Goede 5.25

8. Claudia Boerdijk 5.44

Zoals jullie zien prachtige resultaten. Wellicht is het mogelijk om in de nog volgende 2 wedstrijden jullie klasseringen nog iets te verbeteren. De 2^e wedstrijd is op 15 januari bij Dokev in Anna Paulowna en de 3^e op 19 februari bij Tas '82 in Schagen. Jullie krijgen daar natuurlijk nog bericht over.

Donderdag 6 januari

We gingen voor de verandering met atletiek een keer naar het zandspoor. Eerst gingen de trainers tellen met hoeveel we waren.

Daarna gingen we op de foto met z'n allen. Mama vroeg wie er een stukje voor de Nova krant wilde schrijven. Toen gingen we klimmen op een berg. Toen we boven waren gingen we verstopperkje doen, de meisjes moesten de jongens zoeken. De trainers gingen de kinderen tellen. Er was er een weg dat was Bas, Henry float, toen kwam Bas uit de bosjes. We moesten achter Rene aan naar een andere plek, waar we sliertakkie gingen doen. Oek was daar door z'n enkel gegaan en kon een tijd niet meedoen. Toen gingen we naar een hele open zandplek. We moesten eerst zo veel mogelijk dennenappels, takjes en dingen zoeken die je mooi vindt en daar moest je iets moois van maken (een wigwam ofzo.) en toen gingen we na een loopspelletje weer naar de auto's en limonade drinken en naar huis.

BAS en OEK



De Bostraining van de pupillen en Junioren d
We verzamelde bij het Nova terrein
Iedereen werd in auto's verdeeld
Toen we er waren renden we naar het zandspoor
Daar gingen we spelletjes doen
Daar gingen we verstoppen voor de meisjes
Kai zat in de boom
Kai en Thomas vonden het leuk
We liepen verder naar het hoogste punt van Schoorl
Daar gingen we sliertakkie doen de eerste keer won Jesse Smit de tweede keer won Thomas Botman
We liepen door naar een kuil
Daar moesten we eerst dennenappels zoeken
Daarna takken we moesten iets moois zoeken
Daar moesten we wat maken
We gingen terug rennen wie het eerst er was
Thomas was er het eerst en daarna Kai
Derde was Hugo

Kai en Thomas

Einde

Verslag Bostraining 6 januari

We gingen een bostraining doen bij het zandspoor. Met een rustig dribbeltje liepen we naar een soort verspringbak. Iedereen mocht twee keer springen.

Ondertussen gingen een paar ouders naar het volgende spelletje om het voor te bereiden. Toen de kinderen klaar waren splitsten ze in twee groepen, de eerste groep ging alvast door. Die moesten naar boven door het mulle zand dat wat was heel zwaar. Toen de eerste groep boven was gingen ze zich verstoppen. De tweede groep kwam er al weer aan die moesten ook naar boven en moesten de eerste groep zoeken. Toen we allemaal gevonden waren gingen we tellen of iedereen nog bij elkaar was. 1, 2, 3, even later 33 oh, oh we zijn er eentje kwijt gelukkig gevonden hij zat vast en kwam er niet zo gemakkelijk uit.

We gingen links en toen de trap op toen nog een stukje over het pad eenmaal boven gingen we tikkertje doen dat was heel leuk. Toen gingen we naar de speelkuil en daar splitsten we in zeven groepjes. Ieder groepje moest zoveel mogelijk dennenappels zoeken in vier minuten en later zoveel mogelijk takken in vier minuten. Toen mocht je nog in een minuut andere dingen zoeken toen mocht je er een kunstwerk van maken. Ze waren allemaal prachtig. Toen kregen we allemaal een snoepje, heel lekker. We keerden terug naar de auto's en kregen allemaal een bekertje limonade. Toen gingen we naar huis.

Tijs Hofmann

Wintercompetitie jeugd

Zondag 28 november werd voor de wintercompetitie van de jeugd een “rondje Novabaan” georganiseerd. De opkomst bij de jongste jeugd was goed, maar bij de wat oudere jeugd kan het echt wel wat beter. Dit hoeft natuurlijk geen probleem te zijn. Er staan nog meer wedstrijden op het programma om te proberen voor de prijzen van de wintercompetitie in aanmerking te komen. Hier volgt de uitslag:

Pupillen C: 1. Sven Burger
2. Sid Hamelink
3. Jasmijn van Duin
4. Bonne Veenstra
5. Claudia Boerdijk
6. Romy Pancras

Pupillen B: 1. Kai Botman
2. Eva Rozendaal
3. Jolijn Prins
4. Janine van Baar
5. Demi Buiten
6. Lynn Glas

Hester de Goede viel helaas uit.

Pupillen A meisjes: 1. Laura van Baar
Pupillen A jongens: 1. Thomas Botman

2. Tijs Hofmann

Junioren D 1. Jesse Smit

2. Robert de Nijs

Junioren C 1. Daan Leeuwenkamp

2. Björn Molenaar

3. Chiel de Ruyter

Bosloop 16 januari 2005

Zondag 16 januari a.s. organiseren wij onze 2^e bosloop in Schoorl door het mooie bos- en duingebied. Er kunnen verschillende afstanden worden gelopen, t.w. 12 km, 5 km en voor de jongeren is er weer 1,5 km. Voor de senioren telt deze bosloop niet mee voor de wintercompetitie, maar het is natuurlijk altijd leuk om mee te doen met een evenement van je eigen vereniging. Het parkoers is hetzelfde, dus kijk eens of het zonder druk van een (onderlinge) wedstrijd misschien sneller kan als de vorige keer.

Voor de **jeugd** telt de 5 of 1,5 km wel mee voor de wintercompetitie. Dus doe zoveel mogelijk mee, Schoorl is tenslotte lekker dichtbij.

Inschrijven kan in café-restaurant Honky Tonk aan de voet van het klimduin vanaf 9.30 uur. De 12 km start om 10.30 uur en de kortere afstanden iets later.

Gelet op de deelname van wandelaars tijdens de vorige boslopen wordt deze bosloop niet officieel aangekondigd als een loop voor wandelaars. Leden van Nova die aan sportief wandelen of Nordic Walking doen kunnen natuurlijk altijd starten als ze dat willen. Voor velen is het parkoers bekend.

Tot zondag.

Nieuwe accommodatie??????

Het lijkt weer erg stil met de ontwikkelingen rond een nieuwe accommodatie. Veel tijd en moeite is er gestoken om te kijken of er wat nieuws zou kunnen komen aan de Oostkant van het Noorderlicht. Eigenlijk was op voorhand al te voorspellen dat dit veel te duur zou worden. Nu dat kwam ook wel zo af. Wat nu?

Uit verder overleg met de gemeente is gebleken dat er op dit moment weinig mogelijkheden zijn. Over verdere invulling van het huidige terrein van sporthal, zwembad en atletiek/ijsbaan wil mijn zich nu nog niet vastleggen. Hier moet (weer) een visie voor worden ontwikkeld. Tijdsduur plm. 5 jaar. Verder overleg zal nog plaatsvinden, maar zoals de zaken er nu voorstaan zou dit wel eens kunnen betekenen dat wij gaan inzetten op een behoorlijke opwaardering van de huidige accommodatie. Uiteraard horen jullie als er meer bekend is. Piet v.d. Welle



De jarigen van januari en februari zijn:

Januari

02 Chiel de	Ruijter
02 Luuk van den	Berg
03 Manon	Kruiver
03 Randy	Oldenburger
04 Cécile van den	Berg
06 Bas	Elsenaar
08 Marjan	Leijen
09 Nel van	Wijk-Drijver
09 Marly	Houtman
10 Paul	Valkering
10 Jorg	Ootjers
10 Mats	Mul
11 Paul	Glas
12 Steffen	Atzema
12 Karin	Tas
13 Lars	Dignum
14 Bjorn	Molenaar
14 Nina	Schmidt
15 Eva	Leeuwenkamp
16 Robin	Tesselaar
18 Louw	Groot
18 Wim	Keesom
18 Tiemen	Smit
19 René	Tijm
22 Aad	Vader
22 Sander	Goudsblom
23 Julian	Koenis
24 Anique	Mooij
24 Tessa Anne	Janssen
26 Karin	Groot-Dekker
29 Nadim	Akbari

Februari

01 Simone	Ligthart
03 Marleida	Kamper-van Duin
04 Loes	Suiker
04 Marga	Hink-Vlaming
04 Matthijs de	Groot
09 Bonny	Klaver
10 Erica	Blankendaal
11 Anneke	Smit-Jonker
11 Henry	Hofmann
11 Miriam	Ligthart
12 Theo	Tesselaar
17 Ton	Kuijs
17 Karen	Kruijer
19 Alwin	Groen
20 Bert	Groen
22 Christel	Bosma
24 Lars van	Baar
25 Maaïke	Tesselaar
26 Tiny de	Kroon-Kalk
28 Nico	Hink
28 Marian van	Wonderen-Louter
29 Nel	Strooper-Blom

hartelijk gefeliciteerd!

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

Rob	Berger
Jan de	Nijs

DE VIER SEIZOENEN SPECIALIST



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

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

Kompas Outdoor World Heerhugowaard: Nobelstraat 12 1704 RM Heerhugowaard (bedrijventerrein "De Zandhorst")

Tel: 072 - 5714342 Parkeergelegenheid voor de deur. **Openingstijden:** ma: 13.00 - 18.00 uur, di & wo & do: 10.00 -

18.00 uur, vr: 10.00 - 21.00 uur (koopavond), za: 09.00 - 17.00 uur.

KOMPAS
Outdoor World

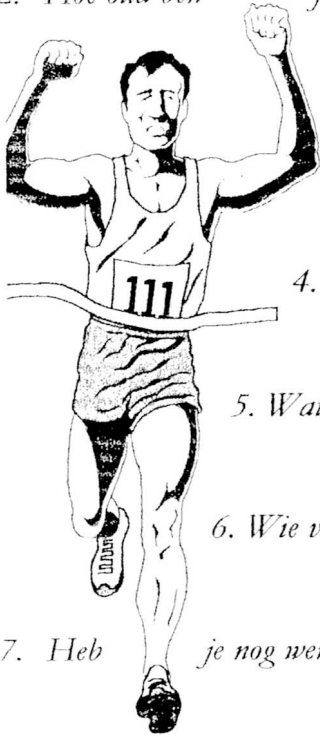
www.kompasoutdoor.nl

Met duizenden m² winkelplezier de grootste buitensportbelevens van Nederland!

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *jim zutt*

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *8, warmenhuizen*



3. Op welke school zit je? *vincentusschool*

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

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *hartloⁿen*

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

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

8. Wat is je favoriete t.v. programma? *marcupilami*

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

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *strips*

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? *oket
rket power*

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

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

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

QUIZ

IJSDOORNOP

De letters die voor de goede antwoorden staan, vormen achter elkaar een woord.

1 Waar kun je wilde ijsberen tegenkomen?
H E I J op de zuidpool
 in Japan
 op de noordpool

2 Rodelen doe je met
S E M een slee
 een snowboard
 ski's

3 Bij welke sport heet het spoor dat je volgt een 'loipe'?
L O P schaatsen
 bobsleeën
 langlaufen

4 Hoe wordt het zuidpoolgebied ook wel genoemd?
E M F Antarctica
 Spitsbergen
 Nova Zembla

5 Wat is klunen?
G A S op je schaatsen over land lopen van de ene ijsschots op de andere springen
 skiën zonder stokken

6 Hoe heet het schijfje waar ijshockey-spelers tegenaan slaan?
A R E curling
 shuttle
 puck

7 In welk gebergte woont de Verschrikkelijke Sneeuwman?
R L N Alpen
 Himalaya
 Rocky Mountains

8 Wat voor een drankje is 'sneeuw witje'?
G L S appelsap met een scheutje melk
 melk met een scheutje limonade
 limonade met een scheutje bier

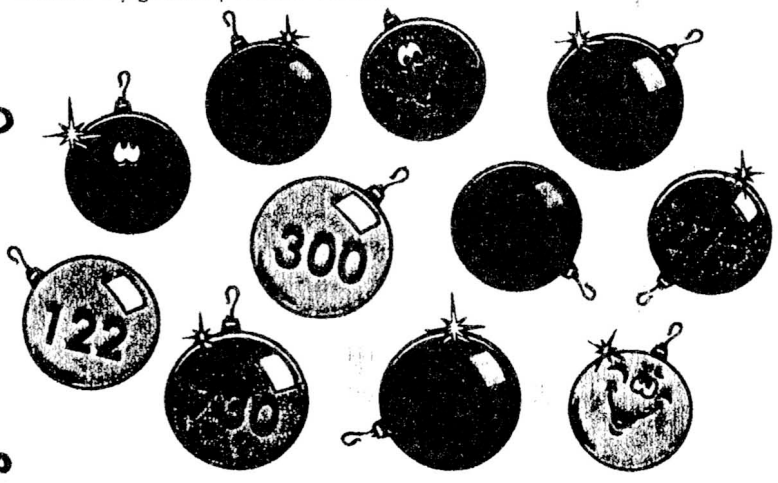


Zap is gaan schaatsen zonder op te letten waar hij heen ging. Nu wil hij graag warme chocolademelk. Breng jij hem er naar toe? Hij moet via HET KOUWE KIKKERKANAAL EN DE SLOME EENDENSLOOT. Let op: je mag niet schuin!



KERSTBALLENSOM

Welke drie kerstballen zijn bij elkaar opgeteld precies 2005?



Puzzelsport

OPLOSSINGEN

- 8 S
- 7 I
- 6 E
- 5 G
- 4 E
- 3 P
- 2 S
- 1 I J
- Quiz

Alle ballen verzamelen!
 Geef mij maar gehaktballen.
 Zigzagpuzzel
 1 skien 2 sneert 3 trein 4 bezem 5 adieu
 6 clown 7 Alpen 8 vorst 9 piste
SNEEUWPOP
 Kerstballensom
 $730 + 597 + 678 = 2005$

I S J E N D E N E R T
 H E T K O I K K E R K
 O T E L E K K E L K N
 U K O U W E A A R A A
 K O E W E K O A A N A
 O N K I N D A L S A N
 E D G S E D N E F A L
 I F O L O M E N D L E
 E U V O W F O D U E N
 V E E M E E N A F S D
 L E B G E R L O O R I
 A N T S E I S S L O O
 I S J E N D E N E R T

A G E N D A

15 jan.	Jun/pup	2° wedstrijd crosscompetitie bij Dokev te Anna Paulowna
16 jan.	Allen	Bosloop Schoorl (wintercompetitie jeugd)
23 jan	Allen	Lycurgusrun te Krommenie (wintercompetitie)
29 jan.	Liefhebbers	Bokkenpotenloop training Den Helder-Schagen
13 febr.	Allen	Groet uit Schoorl Run 30, 21 en 10 km + scholierenloop
19 febr.		Jun/pup. 3° wedstrijd crosscompetitie bij Tas '82 te Schagen
6 mrt.	Liefhebbers	Den Helder – Schagen
6 mrt.	Jeugd	Rondje Novabaan of crossloop bij Tas '82 (wintercomp.)
12 mrt.	Jun/pup.	Finale crosscompetitie
13 mrt.	Senioren	Voorjaarsloop Heerhugowaard (wintercompetitie)
21 mrt	Allen	Jaarvergadering
2 apr.	Allen	Reünie i.v.m. 25-jarig bestaan
3 apr.	Allen	Clubcross (tevens afsluiting wintercompetitie)
25/29 apr.		Wandelvierdaagse
13 mei	Jeugd	Vrijdagavondwedstrijd
20/22 mei	Senioren	Trainingsweekend Appelscha
28 mei	Pupillen	1° wedstrijd pupillencompetitie <i>Krommenie</i>
3 juni	Jeugd	Vrijdagavondwedstrijd
11 juni	Pupillen	2° wedstrijd pupillencompetitie <i>Noordkop</i>
12 juni	Allen	Zeskamp i.v.m. 25-jarig bestaan
24 juni	Jeugd	Vrijdagavondwedstrijd
2 juli	Pupillen	3° wedstrijd pupillencompetitie <i>Tricus</i>
2/3 juli	Jeugd 6/12jr	Jeugdweekend i.v.m. 25-jarig bestaan

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