

## In de Noviteit van januari/februari 2017

New York Marathon:  
*“I love you Henry!”*

*“Zoals de wind thuis waait”*  
Hardloopdaakter

Jeugdportret

*“Mart Pronk”*

*“Lekker de duinen in”*  
Oudejaarstraining

Toppers van Toen

*“Florence Griffith”*



# Inhoudsopgave

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

## *Vaste Rubrieken*

Van de voorzitter	6
Rijpernieuwtsjes	10
"Nova's Giganten"	12
Pietpraat	18
Ruud Doodeman "Het waarom"	20
Jong Blauw News	24
Toppers van Toen "Florence Griffith"	26
Jeugdportret "Mart Pronk"	39
Prikbord "Gevonden voorwerpen"	45
Evenementenkalender	46

## *Verder in deze Noviteit*

Lidmaatschap	9
Crossen	14
Hardloophdokter	17
Geörgie	21
New York Marathon	24
Fietsreis Azië	28
Sponsoring	31
Nieuwe leden	32
Afscheid Maaïke	32
Wandelnieuws	35
Oudejaarstraining	40
Wintercompetities	44

### **De Novaredactie      novakrant@hotmail.com**

---

Martijn Jorritsma	<a href="mailto:martijnjorritsma@gmail.com">martijnjorritsma@gmail.com</a>
Elles de Groot	<a href="mailto:weidemolen20@outlook.com">weidemolen20@outlook.com</a>
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>
Ruud Doodeman	<a href="mailto:ruud.doodeman@quicknet.nl">ruud.doodeman@quicknet.nl</a>

***Wilt u adverteren in onze krant? Neem dan contact op met de sponsorcommissie!***

# Novabestuur

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

## Trainingstijden

Maandag	Vertrek bij Zandspoor	Trainer
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
	<b>Novabaan</b>	
18.00 tot 19.00	Clubavond pupillen (eerste twee maandagen van de maand)	Verschillende trainers
19.00 tot 20.30	Clubavond junioren	Verschillende trainers
Dinsdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Woensdag	Novabaan	Trainers
19.30 tot 21.00	Start to Run	Frans Kauffman
19.00 tot 20.00	NovaFit	Deni van Schagen
Donderdag	Novabaan	Trainers
17.00 tot 18.00	Mini pupillen	Sara Prins
17.00 tot 18.00	Pupillen B	Carlien Wabeke + Amber Hurkmans
18.00 tot 19.00	Pupillen C	Linda Hurkmans
18.00 tot 19.00	Pupillen A1	Kiki Klaver
18.00 tot 19.00	Pupillen A2	Linda Hurkmans + Mick v/d Velden
18.15 tot 19.15	G atleten	Remon Schoorl
19.00 tot 20.15	Junioren 2e training	Carol Rademakers + Kiki Klaver
19.00 tot 20.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Zaterdag	Vertrek bij Zandspoor	Trainers
09.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert, Ingmar Z, John Vader
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
15.00 tot 16.30	Nordic Walking	Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
Zondag	Verrek bij Zandspoor	Trainers
10.00 tot 12.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
	<b>Novabaan</b>	
10.00 tot 12.00	Selectietraining	Maaïke Tesselaar
	<b>Vertrek bij begin Zeeweg</b>	
09.00 tot 10.30	Start to Run	Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 39 4278	Jorg Ootjers	06 1090 3088
Mark Dekker	0226 39 5238	Carol Rademaker	0226 39 3603
Lars Dignum	06 1434 7341	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Rob Duvivier	0226 39 5543	Deni van Schagen	06 2134 0092
Linda Hurkmans	06 2364 5244	Maaïke Tesselaar	06 2221 7397
Jan Karsten	0226 39 2029	Ingmar Zondervan	0226 39 1994
Frans Kauffman	0226 39 3426	Sara Prins	06 22599617
Remon Schoorl	06 2797 5448	Kiki Klaver	06 2164 7074



# Informatie

## Contributie

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

Pupillen	€ 95,00 per jaar
Junioren	€ 105,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie € 125,00
Senioren/Masters	€ 125,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie € 150,00
Sportief wandelen	€ 85,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Noviteit)

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, drie maanden van te voren bij Marian Robert: [LedenadministratieNova@kpnmail.nl](mailto:LedenadministratieNova@kpnmail.nl)

## Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2016 tot 31-10-2017

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2010 en later	Junior C	2003-2002
Pupil C	2009	Junior B	2001-2000
Pupil B	2008	Junior A	1999-1998
Pupil A1	2007	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2006	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2005-2004	Masters 40	30-44 jaar

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

## Commissies

### Jeugdcommissie

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

### Kantine commissie

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

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

### Baanwedstrijden commissie

Kiki Klaver	<a href="mailto:kik.klaver95@hotmail.com">kik.klaver95@hotmail.com</a>	06 21647074
René Tijm	<a href="mailto:renetijm@gmail.com">renetijm@gmail.com</a>	06 4186 0786
Tijs Hofmann	<a href="mailto:tijshofmann@quicknet.nl">tijshofmann@quicknet.nl</a>	0226 39 4974
Jesse Smit	<a href="mailto:jesse_s-m-i-t@hotmail.com">jesse_s-m-i-t@hotmail.com</a>	0226 39 4378
Bram Berkhout	<a href="mailto:brambo_berkhout@hotmail.com">brambo_berkhout@hotmail.com</a>	06 5090 8367

### Clubrecord commissie

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

### Sponsorcommissie

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

### Onderhoud Website

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

# Van de Voorzitter



## *Maaike*

Op zondag 13 november is er afscheid genomen van Maaike als trainer bij a.v. NOVA. Door de collega jeugdtrainers werd een verrassingsafscheid georganiseerd die in het diepste geheim was voorbereid, het was een ontzettend leuke bijeenkomst waarbij heel veel jeugd aanwezig was. Dit geeft wel aan hoeveel Maaike heeft betekend voor de jeugd. Een boek met persoonlijke herinneringen van de jeugdleden en een fotocollage werd overhandigd aan Maaike. Verder werd er de toezegging gedaan dat het nieuwe krachthonk waar de besturen momenteel mee bezig zijn in de toekomst de naam van Maaike zal dragen.

In het dankwoordje van Maaike roemde ze over de sfeer bij Nova, ze was ook wel eens bij andere verenigingen geweest, maar Nova voelde als een warm nest.

Dat vond ik een mooie uitspraak, goed om dit eens horen, en nog belangrijker om dit te koesteren en te zorgen dat het ook zo blijft.

## *Begonnen op haar 14e*

Maaike was al op 14 jarige leeftijd jeugdtrainer bij Nova, ik herinner me nog een opmerking van het toenmalige bestuurslid Jopie Nota " kan dat meisje dat wel " nou dat is gebleken, ruim 15 jaar is ze trainster geweest en heeft onder ander de G atleten groep opgestart en ook de talenten groep komt uit de koker van Maaike

Gelukkig blijft Maaike betrokken bij Nova zo gaat ze de trainingen coördineren en heeft ze toegezegd om toe te treden in het bestuur, dat is in mijn ogen goed nieuws omdat we weten met welke ambitie Maaike de dingen aanpakt.

Maaike ook vanaf deze plek nog eens mijn dank voor je inzet en enthousiasme die mede heeft bijgedragen aan een van de mooiste verenigingen in de regio.

## *Krachthonk*

Na veel wikken en wegen is er besloten dat de voorbereidingen voor het krachthonk met een extra materiaalberging de volgende fase ingaat:

namelijk kijken of het financieel verantwoord is om deze investering te gaan doen. De plek is inmiddels wel gekozen, het gebouwtje komt aan de linkerzijde van ons clubgebouw.

Ons clubgebouw is grotendeels door vrijwilligers gebouwd, dat zal deze keer waarschijnlijk niet lukken, de meeste arbeiders van toen zijn ondertussen de 70 gepasseerd, en hebben hun steentje voor Nova meer dan genoeg bijgedragen.

## *Deenactie*

De Deen Clubactie was weer een groot succes voor Nova, met een bedrag van € 1.441,52 was Nova de vereniging die met het hoogste bedrag aan de haal ging, dat bewijst dat Nova in de dorpen veel goodwill heeft, maar ook hebben vele leden zich extra ingespannen om mensen te stimuleren de muntjes in te leveren bij Novaleden die er voor zorgden dat deze in de juiste koker werden gedeponereerd.

## *Feestdagen*

Nu ik bezig ben met het schrijven van dit stukje is het 24 december, de feestdagen staan voor de deur, we zijn nu bijna een week thuis van een fietsreis van ruim 4 weken door Vietnam, Laos en Thailand, Nel heeft daar een mooi verslag van gemaakt dat verderop in het clubblad staat afgedrukt.

Het toewensen van fijne feestdagen is dus niet van toepassing, die zijn al achter de rug als jullie dit lezen, maar een gezond en sportief 2017 wil ik jullie niet onthouden.

De voorzitter,

Piet Meijer





# Spelregels lidmaatschap AV NOVA

Sinds bijna twee jaar verzorgt Marian Robert de ledenadministratie. Ze merkt dat niet iedereen weet hoe nu precies zit met de contributie en het lidmaatschap van onze atletiekvereniging. Het bestuur heeft zich hierover gebogen en spelregels vastgesteld.

## *Lidmaatschap \**

Uiterlijk 1 maand na de eerste training meld je je aan via de website van AV Nova. Voor jeugdleden zijn de ouders hiervoor verantwoordelijk.

Nieuwe leden ontvangen een welkomstmil, inclusief een contributienota voor het resterende deel van het jaar.

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor een kalenderjaar. Als je je niet hebt afgemeld voor 1 november betaal je ook de contributie voor het komende jaar. Reden hiervoor is dat Nova ook contributie en wedstrijdlicenties van de leden over het komende jaar moet afdragen aan de Atletiekunie.

Opzeggingen ook uitsluitend via de website van AV Nova. Als je opzegt ontvang je hiervan een bevestiging.

## *Atletiekunie / KWBN*

De Atletiekunie is een samenwerkings-overeenkomst aangegaan met de KWBN (Koninklijke Wandel Bond Nederland). Dat betekent dat alle nieuwe Nova-leden

aangemeld worden als zijnde lid van de Atletiekunie, deze bond geeft de gegevens van wandelaars door aan de KWBN.

## *Wedstrijdlicentie*

Als je een wedstrijdlicentie wenst kan je dit aanvragen bij de ledenadministratie. Hieraan zijn extra kosten verbonden, zie hiervoor de website.

## *Uitwonende studenten*

Zij betalen 50 % van de contributie, de wedstrijdlicentie wordt wel volledig in rekening gebracht. Opgave rechtstreeks bij de ledenadministratie.

## *Contributie*

In de ledenvergadering wordt de hoogte van de contributie vastgesteld en worden vervolgens op de website vermeld. De nota's worden eind december/begin januari verzonden. Als je hebt gekozen voor automatische afschrijving wordt het bedrag in de 2e helft van maart afgeschreven.

\* = gaat om alle leden met uitzondering van steunende leden/donateurs.

## *Voor vragen kun je terecht bij:*

Ledenadministratie:

Marian Robert

Beuninge 80

1749 BR Warmenhuizen

e-mail:

ledenadministratienova@kpnmail.nl

Penningmeester:

Carlo de Moel

Windhoos 4

1747 ED Tuitjenhorn

carlodemoel@quicknet.nl

# Rijpernieuwttjes



Goede sfeer tijdens de Boerenkoolloop!

Begin november was de Boerenkoolloop. Ik had al gemeld, dat ik een ander baantje ambieerde bij deze loop. Verandering van spijs doet eten, al gaat dat niet altijd op. Ik was verkeersregelaar op de hoek van de Burchtweg met de Trambaan. Hesje aan, certificaat op zak en het moet gaan lukken. Je hoort overigens wel merkwaardige verhalen over ongein met verkeersregelaars. En dan bedoel ik de tolerantie van het verkeer, met name auto's. Ik heb daar gelukkig geen last van gehad. Ik stond er een uurtje en heb alleen maar prettige gesprekken gevoerd met passerende auto's en ook voetgangers. Geïnteresseerd in hetgeen er aan de hand was, is het misschien wel voordelig dat de lopers een keer langs kwamen. Het duurde allemaal niet erg lang. Ik vond het leuk en de boerenkool als beloning was mooi meegenomen.

Half december was ik post bij de bosloop vanuit Schoorl. Ik sta dan tussen Groet en Hagen bij de Baaknolweg. Daar heb ik u al eens over verteld. Ik noem de functie post, maar verkeersregelaar had hier beter gepast, al was een certificaat niet nodig. Ik sta op een post naast Joop Tesselaar en omdat ik wat vroeg was, wandelde ik een stukje.

Ik zag Joop niet op zijn post staan en ik twijfelde wat te doen. Ik hield het in de gaten, maar het kwam helemaal in orde. Gerben Botman en Carlo de Moel kwamen op een mountainbike de bocht om en Carlo bleef op de post van Joop staan. Joop wens ik bij deze van harte beterschap toe. Ik op een holletje terug naar mijn post. Loopt me daar een kluwen mensen met honden op de kruising. Het leek de Kalverstraat wel en ze gingen bepaald niet opzij. Gerben slalomde door de massa. De eerste loper was bang voor honden en durfde nauwelijks door het geweld heen. Ik vond het verschrikkelijk, omdat ik het als mijn verantwoordelijkheid zag. Gelukkig zat er een gaatje tussen de eerste en tweede loper en loste het probleem zich toch op. Maar dat mensen het vertikken om aan de kant te gaan, dat is toch heel erg. En dan al die springende honden, die je eigenlijk niets kunt verwijten.

Ik heb ook al eens gemeld, dat AV NOVA een mooie vereniging is. En dat is lang niet altijd even gemakkelijk. Soms is er sprake van eigenbelang en dan leidt dat tot onderlinge ruzies. Heel belangrijk is het wij-gevoel en dat iedereen een radertje is in een prachtige machine. Gaat een



radertje zich heel belangrijk voelen, dan loopt het spaak. Natuurlijk moet er ook ruimte zijn voor talentontwikkeling, maar er moet zeker oog blijven voor de recreanten en de wandelaars. Alles in goede harmonie. Bij deze wil ik het hebben over de tak van de G-atleten. Deze geweldenaren hebben een prominente plek veroverd binnen de vereniging. Zij trainen op donderdag en ik hoorde van Ruben, dat zij al ruim 20 leden hebben en dat de aanloop blijft. Dat is toch fantastisch! En er zijn een zestal trainers, na het voorlopige afscheid van Lars en Erik, die de kar trekken. Ze zijn enorm enthousiast en dat slaat over op de G-atleten. Ik neem mijn hoed voor jullie af!



Erik zit momenteel in Cambodja (moment van schrijven). Hij is vanaf Bangkok gaan reizen door Thailand en vervolgens naar Laos. Samen met een vriend (Perry Bruin) heeft hij twee maanden gereisd en nu is hij alleen. Als dat mogelijk is, want er zijn veel jonge mensen die hetzelfde ondernemen. In Cambodja heeft hij de geschiedenis van de Rode Khmer meegekregen. Daar word je heel droevig van. Hij was onder andere op de Killing Fields. Na Cambodja wil hij een lange tijd door Vietnam reizen, dat moet een prachtig land zijn. Eind februari wil hij, met een neef, door Maleisië en Indonesië gaan reizen. Uiteindelijk moet er toch weer geld verdiend worden in Australië. Maar wellicht loopt alles weer anders, je weet het maar nooit.

In januari 2017 gaan wij afscheid nemen van

Frank, onze oudste zoon. Frank gaat op reis onder andere door Zuid-Amerika. Hij start in Colombia om daar Spaans te leren en dan ziet hij verder hoe de reis gaat verlopen. Hij wil ook voor ongeveer een jaar op reis gaan. Dat zal wederom een lastig afscheid gaan worden. Eerst komt hij nog twee weken thuis rond Kerstmis en Nieuwjaar. Dat is gezellig tijdens deze feestdagen. Dan zijn wij met vier en hebben we wel contact met Erik. Dat is toch wel gemakkelijk in dit computertijdperk. Op school werken wij naar Kerstmis toe met een knutseldag en een Kerstviering. Ook gaan wij schaatsen in Schagen. Op de markt ligt een kunstijsbaan, waar je met hockeyschaatsen op mag schaatsen. Het wachten is

natuurlijk op echt ijs en het opengaan van de ijsbaan bij de SIS. En ook een mooie schaatstocht zou, na een lange afwezigheid, weer prachtig zijn.

Maar nu even wat anders. Na lang wikken en wegen heb ik het volgende besloten. Ik zet een punt achter de Rijpernieuwtsjes in de Noviteit. Na mijn afscheid uit het bestuur bijna twee jaar geleden heb ik niet meer het echte contact met AV NOVA. Ik kom er nog

steeds graag, maar weet niet meer wat er zoal speelt. En dan beginnen mijn stukjes een groot gehalte van Libelleverhalen te bevatten. En ik vind eigenlijk dat het voornamelijk over atletiek moet gaan. Ik heb u ruim 12 jaar met nieuws van 't Rijpje bestookt, het is tijd voor wat anders.

Nogmaals, AV NOVA is een fantastische vereniging. Wees en blijf er trots op!

Ik wens u allen het allerbeste toe.

En een mooi, gezond en sportief 2017.

De mazzel,

Theo Tesselaar.

# NOVA's Giganten

Nova's Giganten is een rubriek die gaat over misschien wel de meeste bijzondere groep van de hele club. Deze rubriek gaat namelijk uitsluitend over het wel en wee van de Giganten, trainend van 18:15 tot en met 19:15 op donderdagavond. Dit keer hebben we het over de sinterklaastraining en de trainingen van de afgelopen maand.

## *Vervanging Lars en Erik*

Na de afgelopen editie hebben we nog enkele trainingen met Erik en Lars mogen samenzijn. Nadat ze elk naar een ander werelddeel waren vertrokken, waren er nog maar 4 vaste waarden over in het trainingskorps. Al snel werden er extra trainers gevonden, wat voor veel vreemde gezichten bij de Giganten zorgde. Met ongeveer 20 atleten in de groep (en een stijgend aantal) kunnen we alle hulp goed gebruiken. Gelukkig wende de groep snel aan de aanwezigheid van Carlien en Bram. Ondertussen horen ze er helemaal bij, samen met Lucas, Jesse en de "tweeling" Ruben en Remon.

## *Wedstrijdje*

Enkele giganten zijn heel competitief ingesteld. Mart is hierop geen uitzondering, het liefst wil hij van iedereen winnen. In al zijn ijver begon hij zelfs trainers uit te dagen. Een 400m race met Jesse werd georganiseerd, Mart kreeg korting en mocht 300m lopen. Alle trainingsarbeid kwam naar bovendrijven, want Mart won dik!

## *Pieten op bezoek!*

Donderdag 1 december kwamen de zwarte pietten op bezoek. Vanaf minuut één waren de meeste giganten al zenuwachtig. Tijdens het rekken en strekken was iedereen opzoek naar de pietten, zouden ze wel komen???

de pietten eenmaal op de Novabaan verschenen was de groep niet meer te houden. Nadat de pietten de training overnamen, liep alles weer op rolletjes. Er werden spelletjes gespeeld met cadeautjes en zwarte pietten tikkertje. Na afloop werd de goede training beloont met een cadeau van zwarte piet.

## *Serieuze groep*

Naast het vaarwel van Lars en Erik, is er nog iets veranderd in de training. Door het grote verschil in leeftijd en interesse, hebben we een groep die spelende voort de atletiek zich meester maken en een "serieuze" groep. Deze groep is

druk bezig met sprints, springen en krachtoefeningen. De trainers van deze groep worden continu gewisseld om steeds nieuwe ideeën te genereren. Op deze manier blijft de training toch elke keer uitdagend voor de Giganten. Vaste atleten in deze groep zijn: Lasse, Mart, Thomas en Yuri. We hopen in het nieuwe jaar nog meer topprestaties te zien van deze toppers.

Jesse Smit







# DE MARLEQUI

Vanaf Valentijnsdag zijn wij weer elke middag geopend!

## Agenda 2017

- Week 12 Elke middag workshop Hanging Basket maken. Geef u alvast op!
- 12 april kinderworkshop paasmandje
- 6 mei plantjesdag
- 16 & 17 september = *Fair de Marlequi*



Van 1 april tot 11 november kunt U bij ons terecht voor al uw kinderfeestjes, familie-, vrienden-, of bedrijfsuitjes. Kijk voor meer informatie op

[www.marlequi.nl](http://www.marlequi.nl)



Like ons op Facebook voor leuke nieuwtjes en acties!



# Crossen, crossen, crossen



Crossen: dat is met kou in het lijf verlangen naar het startschot en twee minuten na die verlossende knal alweer verlangen naar de finish... Het is zwaar, op je allerhardst rennen door de modder, maar het maakt je wel beresterk. Van jong tot oud: NOVA-atleten kwamen de afgelopen maanden bij meerdere wedstrijden aan de start en liepen de longen uit het lijf.



Van Boven naar onder, met de klok mee: Joost strijdt mee bij de eerste cross in Heiloo. Margriet op weg naar de winst in het Dijksgatsbos. Arie op het laatste zware stuk in Spierdijk. Femke start sterk in Heiloo. Silje schiet weg voor haar wedstrijd in Heiloo. En Michiel snelt naar de winst in het Dijksgatsbos.









# Hardloofdokter

*Zoals de wind thuis waait...*

Wind en de Kop van Noord-Holland. Dat is twee handen op een buik. En dan vooral tegenwind natuurlijk. Wie veel op de baan traint, weet dat het in de zuidwesthoek het zwaarst lopen is: het waait daar eeuwig en het lijkt er ook altijd kouder. En neem de Boerenkoolloop: berucht om de vaak ijzige wind op de dijk. Zaak om te zoeken naar beschutting van een loper voor je, vanaf Eenigenburg is het lopen in sliertjes. Want anders...

Wind dus.

Een stevige winters koude bries wordt trouwens niet door elke loper gewaardeerd. Maar soms is het een must: Egmond is er groot door geworden. Zonder wind is daar geen eer te behalen. Hoe kouder en hoe winderiger, hoe beter je je voelt. Na afloop dan.

Ander favoriet gespreksonderwerp onder lopers is natuurlijk het weer. Hoe warm of koud wordt het?

Je hebt echte zomerlopers. Die zweren bij warme temperaturen, draaien hun hand niet om voor een Dam-tot-Damloop bij 27 graden Celsius. Durven ze de winterkou toch te trotseren? Dan hullen ze zich in meerdere lagen kleding, zetten een muts op, doen een kraag om en handschoenen aan. Terwijl de profs altijd in korte broek en hempje lopen, weer of geen weer. Is dat slim? Of moet je wat temperatuur betreft gewoon af gaan op wat voor jou het prettigst voelt?

Kortom: hoe groot is de invloed van wind en temperatuur op je loopprestatie? Zit een hoge windkracht jou dwars in je jacht naar een nieuw PR? En als tegenwind je echt serieus afremt, is je eindtijd dan ook significant beter als je wind mee hebt? Wind als vriend en vijand. Kun je de wind gebruiken als trainingsmaatje? Windstages doen, zoals je ook hoogtestages hebt? Als dat zo is, zitten wij hier in Warmenhuizen goed! Voor zover ik weet, is daar nooit serieus onderzoek naar gedaan. En

dan die temperatuur. Stuwte een warme dag de gemiddelde NOVA-loper tot ongekeerde hoogte? Of lopen wij bij NOVA (gemiddeld genomen) juist optimaal rond het vriespunt? De beste marathontijden wereldwijd werden gelopen rond de 4 graden. Zou dat eigenlijk de reden zijn voor een NOVA-winter- in plaats van zomercompetitie? Hoe trainbaar ben jij in de winter? Of zweer jij bij zomerwarmte? Interessant om bij NOVA eens de stand van zaken op te nemen: is de verdeling tussen zomer- en winterlopers fiftyfifty? Bij welke temperatuur heb je je persoonlijk record gevestigd?

Terug naar de wind. Het effect van wind mee en wind tegen is te berekend. Even de diepte in. De formule voor de luchtweerstand bij lopen:

$$P_l = 0,5 * \rho * C_d A * (V + V_w)^2 * V$$

$V$  = loopsnelheid (m/s)  $V_w$  = windsnelheid (m/s)  $C_d A$  = luchtweerstandsfactor (of lichaamsoppervlakte wordt hierin meegenomen) is +/- 0,24m<sup>2</sup> bij de gemiddelde man  $P$  = luchtdichtheid (bij 15°C is dit 1,23kg/m<sup>3</sup>)

De wiskundigen onder ons zien hier dat de luchtweerstand door tegenwind enorm toeneemt. Alle anderen moeten dat maar even van me aannemen. ;-)

Bij een tegenwind van 36 km/u (windkracht 5) daalt de snelheid van loper  $X$  (met dezelfde krachtsinspanning) van 13,1 km/u naar 10,0 km/u. Bij een meewind heeft hij helaas minder voordeel en stijgt zijn snelheid maar van 13,1 km/h naar 13,6 km/h. Wind mee helpt je dus maar een heel klein beetje.

Wat tegenwind geven? Of nog meedoen met de "koud douchen" poll van november? Mail [hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl](mailto:hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl)

De hardloofdokter

# PietPraat



Ik begin voor de ik weet niet hoeveelste keer mijn praatje over datgene wat mij aan Nova bindt. Ja na zoveel jaar kom je er bijna niet meer los van. Niets nieuws natuurlijk, want het stond ook al in de krant. Ja ze doen wel eens wat om een evenement onder de aandacht te brengen. Wel gelukt zo aan de vele reacties te horen. Maar maak jullie niet ongerust, er zijn gelukkig ook nog andere dingen waar ik mij bezig ben en waaraan ik plezier beleef. Het is niet alleen Nova, anders zou het wel heel eenzijdig zijn.

De gezondheid gaat gelukkig goed alleen laat ik de racefiets nog even staan. Niet teveel uitdagingen aangaan. Dat wordt weer iets voor 2017. Ik heb "mijn wijk" voor de vorige uitgave van Noviteit weer gewoon kunnen doen en dat zal deze keer ook wel weer lukken. Sommige adressen vallen weg en andere komen erbij. Het is soms wel eens even zoeken naar een nieuw adres, maar ik kom er altijd wel weer uit en probeer de meest gunstige route in elkaar te zetten. Niet om minder kilometers te maken hoor, maar meer omdat de krant dan zo snel mogelijk bij de leden in de bus ligt. Er komt begin 2017 wel een gedeeltelijke verandering. Voor Langedijk heeft zich een vrijwilliger gemeld. Prima natuurlijk. Een jonge enthousiaste kracht, lid van de commissie voor de baanwedstrijden en wonende in Noord Scharwoude. Hoe kan een geboren en getogen

Warmenhuizener nu in dat dorp gaan wonen? Overgehaald door zijn partner? Zou kunnen. Met enige weemoed draag ik het aan Matthijs over. Met weemoed zeg ik, want wat is het geval: zowel ik als Agaath zijn geboren en getogen Langedijkers, dus fietste ik altijd met bijzondere interesse door de dorpen die Langedijk vormen. Voel je bezwaard Matthijs, ik kom er af en toe evengoed wel.

De vorige keer moest de Boerenkoolloop nog plaats vinden. Die ligt nu alweer een tijdje achter ons. Jammer van het niet zo beste weer. Dat scheelde behoorlijk in het aantal deelnemers vooral bij de wandelaars. Hardlopers hebben daar minder last van, die gaan er gewoon voor. Voldoende Vezettasjes met inhoud en geen nabezorging. Zoals gewoonlijk rij ik altijd voorop om te zien af het parkoers vrij is en soms nog een hesje aan een post te geven. Toen ik terug kwam op de atletiekbaan was ik nog net op tijd voor de prijsuitreiking bij de jeugd. En zowaar twee kleinkinderen op het podium.

Espen eerste bij de jongens jeugd en zijn tweeling zus Maren derde bij de meisjes. Van wie zullen ze dat hebben? Ik weet het wel. Nelina was altijd al erg goed, maar trad niet zozeer op de voorgrond. Haar trainingsmaatje Sylvia Kruijer timmerde meer aan de weg. David kon ook redelijk lopen

maar werd overklast door jaargenoten Jos Hoogeboom, Marcel (Pip) Tesselaar en Michel Tesselaar. We weten inmiddels dat hun kinderen ook veel vooraan in de wedstrijden eindigen.

Sport neemt in onze familie wel een belangrijke plaats in. Twee andere kleinkinderen waren ooit ook lid van Nova en deden het lang niet slecht maar kozen toch voor VIOS en de derde inmiddels ook. Hou ze in de gaten die Botmannen. VIOS vaart er wel bij. Een topscorer en een die probeer te voorkomen dat de tegenstander scoort. Ze hebben alles in huis.

Na de Boerenkoolloop kwam onze eerste bosloop. Prima voorbereid door onze voorzitter. Hij zelf met vakantie naar zuidoost Azië en liet het verder aan mij over. Dat ging echter lang niet vanzelf. De vergunning van Staatsbosbeheer liet op zich wachten. De opperboswachter had het te druk met vertellen dat het echt nodig is om bijna 100 hectare bos te kappen en daar kan hij heel veel mensen niet van overtuigen. Kort voor het weekend toch maar even gebeld dat we wel van start zouden gaan, ook zonder vergunning. Verder gaf een van onze oudste posten aan het toch niet meer te zien zitten. Jammer, maar wel verstandig. Onze penningmeester die bij de inschrijving was ingedeeld kon direct op de mountainbike stappen en de post bemannen. Zo kwam hij ook nog aan zijn fietskilometers op de zondagochtend. Dan was er nog een afzegging via de mail. Kreeg ik door van de voorzitter uit Laos. Later bleek dat Jan toch wel kon, een nieuwe mail nu uit Thailand. Ja je zal maar met vakantie zijn als voorzitter. Laten ze hem nog niet met rust. Enfin alles kwam goed.



De woensdag voor kerst was mijn laatste beurt (van 2016 hoor) om koffie te zetten voor de Start to Run groep van Frans. Ik was iets aan de late kant. Geen probleem ze wilden geen koffie maar hadden zelf de glühwein al op het fornuis staan en inmiddels was de kerststol ook al aangesneden. Dus viel ik met mijn neus in de boter. Een heel gezellige afsluiting. Ook Deni zat met zijn atleten heel gezellig het jaar af te sluiten dacht ik, maar helaas het was ook een afscheid. Vanwege zijn studie lukt het hem niet meer om elke week op dit tijdstip naar de Novabaan te komen. Ik hoorde dat Kiki hem gaat vervangen, dus dat komt wel goed met zo'n enthousiast meid.

Als jullie dit lezen is 2017 alweer gestart en ik hoop voor jullie allemaal gezond en sportief.

Tot de volgende keer.

Groeten,

Piet van der Welle

**Sandra Smit**  
**Praktijk voor Natuurgeneeswijze**



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

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



# Het waarom



Vraag niet waarom, maar als loper moet je wel eens uitleggen wat nu het mooie is van hardlopen. Onze lezers zullen zichzelf deze vraag vast niet te vaak stellen en dan nog alleen als ze er onderweg volledig doorheen zitten. Bovendien is het dan ook nog eens zo dat het moment van vertwijfeling niet lang beklijft. Als eenmaal het einddoel gehaald is vraag je jezelf soms na vijf minuten al af wat er nou eigenlijk zo moeilijk aan was en beleef je een intens euforisch moment. Zo zie je maar, interne geestelijk processen die je bij die bij de sport beleeft zijn nauwelijks te doorgronden en behoren voor een groot gedeelte tot de geheimen van de sport. Daarom denk je er al nauwelijks bij na wat het mooie is. Nu heb ik voor jullie enige research gedaan om je eigen loopmotivatie te herkennen en over te kunnen brengen. Waarschijnlijk kan je na het visueel consumeren van deze tekst geestelijk de link leggen. Dan kan je ze haarfijn duidelijk maken dat ze het niet helemaal goed begrepen hebben wanneer ze de moeder van alle sporten nog niet geïntegreerd hebben in hun leven. Het resultaat is een handvol motivaties die je zo in de schoot geworpen krijgt. Laat ze rustig op je inwerken en pak er zelf de motivator uit die je op het lijf geschreven is.

Als eerste zorgt lichaamsbeweging en dan vooral hardlopen, er bij voldoende inspanning voor dat er endorfine in de hersenen aangemaakt wordt. Endorfine fungeert als een natuurlijke drug en de dealer ben je zelf. Het geeft je meer energie, maakt je alerter en ja, het geeft je vooral dat happy feeling! Bij het lopen wordt het aangeduid als een runner's high. Bijna elke loper ervaart een verbeterde stemming na het lopen, en de meeste zullen het lopen erg missen als het even niet kan.

De sport maakt je in vorm en stelt je beter in staat om de uitdagingen die op je pad komen te handelen. Bij goede conditie ben je niet alleen fysiek, maar ook mentaal sterker. Je voelt je beter in je vel, wat leidt tot een gelukkiger stemming.

Wat aspiratie geeft is het werken naar een (gezamenlijk) loopdoel, of het nu daadwerkelijk te realiseren is of niet, dat kan je altijd later nog zien. Het richting geven en actief bezig zijn met een hoger doel kan een ingedut animo om te lopen reanimeren tot nieuwe inspiratie. Het bereiken van het doel, is natuurlijk prachtig, maar het is de reis naar het doel, dat leidt tot de meeste welzijn. De sportclub is een heel sociale groep, ook al lijkt hardlopen een meer individuele sport. Het biedt zowel vrijheid als geborgenheid. Lopers zijn doorgaans zeer positief en graag samen. Hardlopen met vrienden of interactie met andere lopers geeft een extra band. Het wil niet zeggen dat hoe groter de groep is hoe beter, eerder kan een handvol lopende maatjes genoeg zijn om je verbonden te voelen. Bovenal, lopen verbetert je gevoel van eigenwaarde En hoge zelfwaardering is de sleutel tot geluk. De gezondheidsvoordelen zijn onmiskenbaar aanwezig. Dat kan al helemaal geen issue meer zijn. Eventjes opgesomd: je loopt omdat je een endorfine-junkie bent die fit en blij wil zijn, die van de gezelligheid van de loopgroep houdt, niet tegen wat inspanning opziet en omdat het jezelf gewoon een goed gevoel geeft. Aldus kan je aan iedereen nu uitleggen wat hardlopen jouw leven oplevert en dat zij het blijkbaar niet helemaal goed begrepen hebben, als ze naar het waarom van hardlopen vragen.

Ruud Doodeman



# Reis Georgië



## *Stand van zaken jubileumreis: 25 september t/m 7 oktober 2017*

Petra heeft in oktober een bezoek gebracht aan Georgië om onder andere de reis af te stemmen met de plaatselijke gids Levan. Maar ook om de locaties te bezoeken waar overnacht gaat worden.

Inmiddels zijn de onderkomens vastgelegd, de aanschaf van vliegtickets laat nog even op zich wachten.

Op 9 november heeft Petra in het clubgebouw een aangepaste versie van een eerdere presentatie laten zien. Ook was de gids Levan aanwezig om nog het een en ander toe te lichten. Er waren 43 liefhebbers die de reis willen meemaken. Steeds is gecommuniceerd dat de wandelleden voorrang krijgen bij de loting, gevolgd door de atleten van Nova en daarna de steunende leden. In 2017 kunnen maximaal 21 deelnemers mee.

Levan heeft de deelnemers uit een hoge hoed

getoverd, de volgende personen gaan in 2017 mee op reis:

Chinara Arykbaeva, Ineke en Cees Bas, Marina Deutekom, Sil en Nico Groenveld, Frank en Margriet Kaandorp, Jan en Tiny Karsten, Joke Kramer en John Vader, Simone en Eric Ligthart, Ad en Anneke den Ouden, Truus Rood, Tilly Wessel, Peter en Marian Robert en Petra Taams.

De volgende personen staan genoteerd voor 2018:

Ada en Jaap Jonker, Elly Mosch, Marjanne en Ron Janssen, Theo en Marga Tesselaar, Marc Heinsbroek, Pim en Emmie vd Bulk, Myriam Dekker, Piet en Nel Stuyt, Jos en Yvonne Boerdijk, Jaap en Ans Nieuwland, Piet en Nel Meijer, Margriet Prins, Riet Pronk, Louis Suiker.

Tot zover de stand van zaken !

Petra en Marian

# New York Marathon 2016



Eind vorig jaar nam ik me voor om een marathon te lopen. Mijn eerste marathon moest een bijzondere worden. Het werd New York. Toen ik thuis vertelde de marathon van

New York te gaan lopen zei Tijs: "dan wil ik ook wel mee doen".

Een startbewijs voor deze marathon is moeilijk te verkrijgen, door een loting duurt het gemiddeld 7 jaar alvorens je mee kan doen. Gelukkig leidden er meer wegen naar New York en 6 november was het zover. Omdat de wegen (bruggen) richting de start om 07.00 uur voor al het verkeer worden afgesloten beloofde het een lange dag te worden. Maar gelukkig was het mooi weer, een zonnetje, 14° met een stevig briesje.

Om 5.00 uur opstaan, ontbijten en om 6.00 uur met de bus naar de start op Staten Island. Een busritje van ca. 1 uur, maar wij zijn niet de enige op de weg. Met veel oponthoud kwamen we iets over halfnacht op het startterrein aan. Een immens groot terrein waar ca. 50.000 lopers wachtten op de start. Je kleding moet je ongeveer 1 uur van tevoren inleveren, dus we hadden wat oude kleren meegenomen om warm te blijven. Deze kleding wordt ingezameld en gaat naar de daklozen van New York. Een van de oude kledingstukken is een NOVA-trui uit het jaar kruik. Als je eendaags in New York een dakloze in een bekende blauwe trui ziet, hoeft dit geen oud NOVA lid te zijn.

Iets voor halftien mogen we naar de start. Eerst werd het Amerikaanse volkslied gezongen en daarna werden nog vele mensen in het zonnetje gezet. Later dan gepland klonk dan eindelijk het startschot. Niet zo'n pistoolknalletje als we hier gewend zijn, nee een heuse BOEM uit een kanon die als een zware bas door je lichaam trilt. In het begin zijn er 3 verschillende parcours, na 2,5 mijl komt het parcours samen van de lopers die boven op de brug lopen en na ruim 3 mijl komen pas alle lopers samen. De loop begint op Staten Island al gelijk met een stevige klim over de Verrazano-Narrows bridge, waar je een fantastisch mooi uitzicht over Manhattan hebt, maar ook veel last van de wind hebt. Op de brug ging Tijs er al vandoor. Ik weet dat hij meer snelheid in de benen heeft, maar ik vertrouw op mijn duurvermogen. Over de brug komen we in Brooklyn, vervolgens gaan we via Queens, Manhattan en The Bronx naar Central Park waar de finish is.

Vanaf het 3 mijl punt kent het parcours elke mijl een drankpost waar zeker honderd vrijwilligers, uitgedost in groene poncho's staan om ons van drank te voorzien. Pas later kreeg ik door waar de poncho's voor dienden, met 50.000 man die bekertjes met sportdrank of water verkeerd aanpakken of weer teruggooien heb je wel extra bescherming nodig.

Bij de St. Patricks Church in Brooklyn stond een koor ons toe te zingen. Een swingend koor zoals je in films ziet, uitgedost in paars en wit. In Brooklyn, Queens en de Bronx stonden vele toeschouwers ons aan te moedigen, maar eenmaal in Manhattan aangekomen leek het wel of heel Manhattan en alle toeristen waren uitgelopen om ons aan te moedigen. Wat een overweldigend geluid.

Gedragen door de muziek en aanmoedigen word je naar de finish geschreeuwd. Het parcours van de Holland Runners ons aan te moedigen. Nadat wij haar gepasseerd hadden is ze in een rap tempo naar Central Park gelopen om ons voor de 2e keer langs te zien lopen.



Vanaf 30 km was het alleen nog maar vals plat, klimmen en dalen. Oftewel loodzware kilometers. Na 32 km haalde ik Tijs weer in, Tijs kreeg regelmatig kramp in beide hamstrings en moest regelmatig stoppen om te rekken.

Ik liep in een shirt met mijn naam erop en hoorde veel, veel is zeg maar elke 10 passen, "Come on Henry"; "Henry you can do it!"; "Henry I love





is "If it was easy, I wouldn't stand here".

Hoe dichterbij de finish kwamen hoe zwaarder het parcours werd. De heuvels werden hoger en steiler. Bij 37 km, net voor Central Park kwam de langste klim. Mijn bovenbenen protesteerden, maar uiteindelijk toch boven gekomen. Omlaag was echter net zo moeilijk omdat mijn kuit begon op te spelen. Na 2 zware kilometers had ik eindelijk weer de kracht om lekker door te lopen. Net onder de 3.30 uur juichend de finish gepasseerd. Droge en warme kleren aangetrokken en nog even op Tijs gewacht, die in 3.46 uur binnenkwam. Samen zijn we naar de uitgang van Central Park gelopen waar Herma ons stond op te wachten.

you" en meer van dergelijke kreten. Zeker op de moeilijke momenten gaf dit de power om door te gaan. Leuk waren de teksten die toeschouwers bedacht hadden. Veel gingen over de run van Trump (hij was toen nog kansloos volgens de peilingen) "Run like Trump is trying to grab you by the pussy", maar er waren ook veel andere mooie teksten. Een mooie die ik onthouden heb

De volgende dag liepen veel lopers trots met de medaille om door New York. Ik vind dit toch wel erg overdreven, want aan onze pinguinloop kon toch iedereen al zien dat we de marathon hadden gelopen.

Het is een mooie ervaring geweest die ik niet snel zal vergeten.

Henry Hofmann



<p><b>Van de JB News redactie</b> De redactie van het Jong Blauw News wenst al haar lezers een sportief en gezond 2017! In de vorige editie heeft u dankzij editor Martijn al een voorproefje gehad. Speciaal om ons 5<sup>e</sup> seizoen JB News 2.0 te beginnen hebben we de layout gemoderniseerd. We hopen dat dit het leesgenot ten goede zal komen.</p>	<p><b>Voorspellingen voor 2017</b> Speciaal in deze eerste editie van 2017 waagt JB News zich aan zeven voorspellingen voor 2017.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1: 7 nationale titels. Meneer de voorzitter kan maar beter een abonnementje afsluiten bij Sandy's, want wij voorspellen voor 2017 zeven nationale titels voor de (jong) blauwen.</li> <li>2: Het damesteam is gepromoveerd naar de tweede divisie, maar de promotie/degradatie wedstrijd van september zal uitwijzen dat de heren en de dames elkaar in 2018 weer zullen ontmoeten in dezelfde divisie.</li> <li>3: Een nieuwe inspirerende trainer zal het aantal junioren en baanatleten doen groeien.</li> <li>4: Dafne prolongeert haar titel op het EK 60m indoor. Dit dankzij de support van aanwezige JB fans.</li> <li>5: Dafne prolongeert ook haar titel op het WK 200m outdoor</li> <li>6: We voorspellen voor 2017 een record aantal</li> <li>7: De 7<sup>e</sup> editie van de jaarlijkse Jong Blauw Quiz gaat opnieuw voor een record deelname. Minimaal 30 personen zullen komend jaar aanwezig zijn.</li> </ol>
<p><b>Gehoord op de atletiekbaan:</b> 'Toffe ro?' – Rene T 'Ik slaap ook weleens een nacht' – Matthijs de G 'Boring it on Hugo' – Matthijs de G</p>	



*Een anonieme fan van JB News en Dafne liet ons weten meer Dafne in JB News te willen in JB News. Dus, deze speciaal voor jou Ruud!*

<p><b>Het 'BWOC' Uitje</b> Op vrijdag 28 oktober jongsleden vond de 1e editie van het BWOC-uitje plaats. In de Escape Room Alkmaar vochten de commissie leden (en bovendien meervoudig Nova clubrecord bezitters) een bijzonder spannend gevecht met de klok uit om zo snel mogelijk te ontsnappen. Van te voren werd er geïnformeerd naar de 'Escape recordtijden' en men was vastbesloten om deze te gaan aanvallen. Geheel vrijwillig betrad Kiki K met 5 testosteron bommen de afgesloten ruimte. Uiteindelijk bleek de 6-koppige commissie de recordtijd met ruim 20 min te hebben verbeterd en kreeg men een plek op de Escape room Alkmaar 'hall of fame'. Zonder scheikundig wonder Matthijs de G moet er in 2017 een nieuwe locatie worden gezocht om records aan te vallen.</p>	<p><b>Nieuwe duikboot</b> Na jaren van trouwe dienst hebben we helaas afscheid moeten nemen van onze vaste duikboot-columnist. Tijdens zijn laatste missie is hij verdwaald geraakt en in Delft blijven steken. Gelukkig is er spontaan een nieuwe duikboot bovenwater komen drijven. We hopen dat onze nieuwe duikboot net zulke gevatte columns zal schrijven.</p>
---	--



**De Nova Hovercraft**  
 Enkele JB leden is onlangs opgevallen dat er sinds kort meerdere keren per week een bezienswaardigheid op de Novabaan is waar te nemen. De eigenschappen van dit mysterieuze fenomeen zijn onder andere dat het zich over zowel modder, weg als atletiekbaan kan voortbewegen. Bovendien maakt het weinig tot geen contact met de ondergrond en heeft het onlangs het Roele de Vries crosscircuit gewonnen. De Nova hovercraft is een belangrijke schakel in de ontwikkeling van mila-talent Tom H, die in de zuiging van de hovercraft sterke kwaliteitstrainingen afwerkt.  
 Een tipje voor 2017!: Loop je het komende jaar op de Novabaan en spot je de Nova Hovercraft, blijf dan lopen waar je loopt en zorg dat het je veilig kan passeren via de buitenbaan.

**Sixth Annual Jong Blauw 2.1 Sinterklaas Quiz**  
 Zaterdag 10 december was het weer tijd voor het jaarlijkse cadeaufestijn. Rond de 30 laaiend enthousiaste nova leden waren van de partij. Rick G won vorig jaar de eer quiz presentator te mogen zijn. En dan krijg je de eer om de quiz te maken. Bram B verzorgde opnieuw de catering. En hier werd zonder enige schroom goed gebruik van gemaakt. Iedere deelnemer was verplicht om een zo groot en origineel mogelijk cadeau van €5,00 mee te brengen. Bij binnenkomst vonden we de teamindeling op de tafels. Na enige discussie of het nou wel eerlijk was dat de nova leden met veel levenservaring bij elkaar in 1 team mochten konden we starten. Een korte maar zeer krachtige quiz volgde. Wie won had voordeel. Iedereen was in opperste concentratie en volledig gefocust op zijn of haar doel. Het bier pakket, kleed met voeten en het toverstafje met licht en geluid waren de favorieten. Uiteindelijk won Matthijs de G met overmacht de sinterklaasquiz. Voor de rest van de deelnemers geldt: geeft niets, volgende keer beter! Matthijs, succes met de voorbereidingen van volgend jaar. En Rick G, bedankt! Maar toen, de afterparty! Bram B zette de muziek op het volume 'geen burens'. Het feest kon beginnen. De avond duurde nog lang..... Tot volgend jaar!

**Trainingsgasten**  
 Het is de oplettende atleet allang opgevallen de "dinsdag" groep uit z'n voegen knalt. Onder leiding van onze talenten-trainer Jorg O. en Jan B. worden steeds meer toptalenten aangetrokken. Terwijl bij Jan B. de regionale Cross top 10 rond loopt, zijn bij de sprinters van Jorg O. al verschillende toppers van andere verenigingen gesignaleerd. Onder andere de hordeloper van Noordkop Axel B. heeft JB versterkt bij langdurige afwezigheid van vaste hordeloper René T. Naast de routiniers zijn ook enkele nieuwkomers gesignaleerd. Luuk G. heeft onlangs al het tartan geproefd en zei: "dat smaakt naar meer".



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

- 1: EK Indoor Atletiek, 2 t/m 5 maart 2017, Kombank Arena, Belgrado, Servië
- 2: 9<sup>e</sup> AV PEC1910 Indoor, 28 januari 2017, Omnisport Apeldoorn
- 3: NK Indoor Junioren A en B, 18 en 19 februari 2017, Omnisport Apeldoorn
- 4: AA Drink NK Indoor Senioren, 11 en 12 februari 2017, Omnisport Apeldoorn
- 5: NK Indoor Masters, 3 t/m 5 februari 2017, Omnisport Apeldoorn

Uiteindelijk won Matthijs de G met overmacht de sinterklaasquiz. Voor de rest van de deelnemers geldt: geeft niets, volgende keer beter! Matthijs, succes met de voorbereidingen van volgend jaar. En Rick G, bedankt! Maar toen, de afterparty! Bram B zette de muziek op het volume 'geen burens'. Het feest kon beginnen. De avond duurde nog lang..... Tot volgend jaar!

# Flo-Jo

*De bijnaam van Florence Griffith. Een beetje een mysterieuze vrouw. Niet alleen bekend van de snelheid waarmee ze liep, maar ook van haar extreem lange nagels. Zij was niet onomstreden vanwege de doping natuurlijk. Wel strijden alle huidige toploopsters nog steeds tegen haar vanwege haar wereldrecords. Als ik in het vervolg rekening moet houden met doping gebruik, dan kunnen we deze rubriek wel sluiten. Zeker na het bekend worden van het systematische dopinggebruik van de Russen.*



*Delorez Florence Griffith-Joyner, bijnaam Flo-Jo (Los Angeles, 21 december 1959 – Mission Viejo (CA), 21 september 1998) was een Amerikaanse atlete die gespecialiseerd was in de sprint. Ze won in 1988 vier olympische medailles en liep wereldrecords op de 100 en 200 m.*

*Naast atlete was ze dichteres, schoonheidsspecialiste, kledingontwerpster, manicure en secretaresse.*

## *Jeugd en eerste succes*

Florence Griffith werd geboren als zevende kind in een gezin van elf kinderen en groeide op onder moeilijke sociale omstandigheden in de wijk Jordan Downs. Ze woonde met de grote familie in de Mojavewoestijn. Haar vader was elektricien en haar moeder was lerares en gaf haar een strenge opvoeding. "De voornaamste reden waarom ik succesvol wilde zijn was, dat ik uit het getto weg wilde. Mijn ouders hielpen mij mijn weg uit te stippelen".

Haar moeder besloot dat haar kinderen betere onderwijsomstandigheden moesten krijgen. Ze scheidde in 1964 van haar man en verhuisde naar Los Angeles. Op jonge leeftijd was Griffith-Joyner al actief. Toen ze als zevenjarige, bij het achterna rennen van konijnen, talent bleek te hebben, koesterde haar moeder dit talent. Ze mocht meedoen aan de Sugar Ray Robinson Youth Foundation running en versloeg al haar tegenstanders gemakkelijk. Op veertienjarige leeftijd won ze de Jesse-Owens Jeugdspelen (1973 en 1974).

Ze rondde in 1978 de Jordan High School af, waar ze verschillende schoolrecords liep. Hierna studeerde Griffith-Joyner 2 jaar aan de California State University - Northridge. Door geldproblemen was ze genoodzaakt te stoppen met haar studie. Nadat ze 2 jaar bij een bank gewerkt had, regelde haar trainer Bob Kersee een studiebeurs voor haar. Tijdens haar studie behaalde ze ook haar eerste succes door in 1982 NCAA-kampioene te worden op de 200 m. Bij haar eerste grote internationale toernooi, de WK van 1983 in Helsinki, eindigde Griffith-Joyner op een vierde plek op de 200 m.

## *Olympisch debuut*

Door de boycot van de Verenigde Staten van de Olympische Spelen van 1980 in Moskou kon Flo-Jo pas voor het eerst in 1984 aan de Olympische Spelen deelnemen. Deze werden in haar geboortestad Los Angeles gehouden. Bij haar olympisch debuut dwong ze op de 200 m gelijk een plek in de finale af en veroverde met 22,04 een zilveren medaille.





## *Nieuwe wind in atletiecarrière*

Op de WK 1987 in Rome won Griffith een zilveren medaille op de 200 m door met 21,96 achter de Oost-Duitse Silke Gladisch en opnieuw voor de Jamaicaanse Merlene Ottey te finishen. Met haar Amerikaanse teamgenotes Alice Brown, Diane Williams en Pam Marshall won ze vervolgens in 41,58 een gouden medaille op de 4 x 100 m estafette.

In 1987 trouwde Florence Griffith met regerend olympisch kampioen hink-stap-springen Al Joyner, tevens zwager van haar trainer Bob Kersee. Hiervoor was ze jarenlang bevriend geweest met de Amerikaanse hordeloper Greg Foster. Ze was tevens de schoonzus van zevenkampster en verspringster Jackie Joyner-Kersee.

## *Medalleregen in 1988*

Ter voorbereiding op de Spelen van 1988 deed Flo-Jo aan gewichtheffen en duurlopen. Ook bestudeerde ze de looptechniek van haar landgenoot Carl Lewis en de Canadees Ben Johnson, de twee toonaangevende sprinters bij de mannen. In het bijzonder bekeek ze de start van Ben Johnson. Het resultaat was dat ze zich op zowel de 100 als de 200 m enorm verbeterde. In de aanloop naar de Spelen bleek haar vorm duidelijk. Tijdens de olympische trials in het bloedhete Indianapolis bracht ze op 16 juli 1988 het wereldrecord op de 100 m naar 10,49. Ze was hiermee 0,27 seconden sneller dan de vorige wereldrecordhoudster Evelyn Ashford. Alle aanwezigen verwachtten, dat na deze loop de windmeter meer dan 2,0 m/s aan zou geven, maar dit bleek niet het geval. De windmeter noteerde 0,0 m/s (windstil) en hierdoor was dit wereldrecord officieel. Hierna kwam geen enkele atlete ooit in de buurt van deze prestatie. De tijd blijft controversieel, want de windmeter die bij het hink-stap-springen stond opgesteld, gaf tijdens de race wel degelijk snelheden van boven de 5,0 m/s aan.

Griffith-Joyner beleefde op de Olympische Spelen van Seoel in 1988 het hoogtepunt van haar sportcarrière. Ze werd driemaal olympisch kampioene (100 m, 200 m en de 4 x 100 m estafette) en won tevens een zilveren medaille op de 4 x 400 m estafette. Op de 200 m verbeterde ze het wereldrecord naar 21,34.

## *Einde sportcarrière*

Kort na de Spelen van Seoel zette ze op 29-jarige leeftijd een punt achter haar sportcarrière. Ze wilde boeken gaan schrijven, een eigen tv-programma hebben en zelfs in een James Bondfilm spelen.

Op 15 november 1990 werd ze moeder van dochter Mary Ruth Joyner.

In 1996 probeerde ze een comeback te maken als 400 meterloopster, maar wegens een ontsteking aan haar achillespees moest ze haar hoop opgeven de Olympische Spelen van Atlanta te halen.

## *Speculatie over doping en dood*

Florence Griffith-Joyner was zoveel beter dan alle concurrentes, dat haar wereldrecords op de 100 en 200 meter, nog steeds 'overeind staan'. Mede door deze overmacht werd ze vaak beschuldigd van dopinggebruik. Dit is echter nooit bewezen. Op 38-jarige leeftijd overleed ze in haar slaap in haar woning in Mission Viejo. De doodsoorzaak, zoals opgegeven na sectie, was 'verstikking bij een epileptische aanval ten gevolge van een afwijkende bloedvatstructuur in haar hersenen'. De verdachtmakingen omtrent dopinggebruik zijn niet bevestigd of ontkracht. Er is ook niet op getest bij de sectie. Al eerder had Griffith-Joyner te kampen gehad met haar gezondheid. Zo kreeg ze op 6 april 1996 tijdens een reis van Los Angeles naar St. Louis een beroerte. Op verzoek van haar familie zijn toentertijd geen nadere mededelingen over haar gezondheid gedaan.

# Fietsvakantie Vietnam, Laos en Thailand

De keuze van onze fietstocht is deze keer gevallen op Azië, een aangename manier om de winter te verkorten. Op 15 november vliegen we naar Hanoi, in Nederland is het druilerig, wat een heerlijk vooruitzicht om ruim een maand in een warm gebied te verblijven.

In Hanoi aangekomen valt meteen op dat het verkeer links en rechts elkaar inhaalt, bij elke inhaalmanoeuvre wordt getoeterd en vooral dat scooters door rood licht rijden. Iedereen blijft relaxed, geen opgestoken vingers of woedende blikken. Het is een hectische stad, heeft een inwoneraantal van ruim 6.5 miljoen inwoners. Overal bedrijvigheid van kleine winkeltjes, straatkraampjes, ambulante verkopers, scooters als transportvervoer. We zien scooters met glasplaten van 1,5 mtr. hoog, kozijnen, golfplaten, matrassen vervoeren. Ook de traditionele stok met manden op hun schouders. De volgende dag een stukje fietsen, over de Long Biênbrug ontworpen door Gustave Eiffel. "deze brug was meerdere malen doelwit van de Amerikanen tijdens de Vietnamoorlog in de jaren '60, '70 van de vorige eeuw." Op een gegeven moment reden we verkeerd en moesten we tegen de stroom in een weg oversteken. Alsof er een worst werd uitgeknepen zoveel verkeer dat onze kant opging, er was geen doorkomen aan. We bekeken dit een minuut of 5 en staken toen maar over, totaal geen probleem ze reden om en langs ons heen en bleven vriendelijk lachen. Sinds een maand is er in het weekend een auto- en scooterverbod in het oude centrum van Hanoi. Een verademing is dit, overal spelende kinderen en volwassenen op straat, er wordt gepicknickt, muziek gemaakt, en vooral rust geen stank en lawaai van scooters en auto's. In Vietnam zit er een belastingtarief van 300% op nieuwe auto's dat verklaart meteen de enorme hoeveelheid scooters, we signaleren ook de elektrische scooters.

Zondag 20 november verlaten we de verkeersjungle Hanoi, en gaan richting het zuiden. Eerst de stad uit waar de kippen op straat lopen, langs een lintdorp met aan weerszijde van de straat allerlei ambachten. Er zijn hondenslagerijen met geroosterde honden, onder de tafel staan kooien met honden die gelaten op hun lot wachten. Etalages met bruidsjurken, metaalbewerkers, houtzagerijen, monteurs, groente en fruit, kappers. We komen ogen tekort, en fotograferen deze ongekende wereld voor ons.

We komen Yvonne tegen, zij fietst van Kunming in China naar Phuket in Thailand, zo'n 5000km fietsen in 5 maanden. Als we door een landbouwgebied komen zien we langs de kant



van de weg glasnoedels drogen op staande houten borden. Paddenstoelen, maïskolven, bladeren van thee?, pepers, dit alles ligt op straat om te drogen. Veel viskwekerijen en eendenfokkerijen. Dat zijn ook bijna de enige vogels die we zien, want alles wat beweegt wordt gegeten. Later wordt dit bevestigd, op een markt zien we van alles liggen. Vogels, ratten, eekhoorns, kikkers, slakken, meelwormen en nog veel meer. Ook de kennis van planten en vruchten is een goedkope voedselbron waar wij in de westerse wereld niet meer over beschikken. Regelmatig zien we mannen en vrouwen hun oogst binnenhalen langs de stoffige weg. Eetbare kruidachtige planten zoals hondsdraf, morning glory een soort waterspinazie, jonge toppen van planten en struiken, de bloesem van de bananen.

Op deze zondag zien we veel partytenten half op straat waar bruiloften worden gevierd, knetterharde muziek, taxi's met bruidsparen die af en aan rijden.

Onze overnachtingadressen zijn ook hilarisch, de hotels worden gerund door families die in de hal van het hotel wonen. Daar staan een aantal bedden, een kleine ruimte waar ze kunnen koken, ze spreken geen Engels. Op een briefje of een calculator laten ze zien wat de prijs is er moet meteen afgerekend worden. De kamer is eenvoudig, de badkamer heeft een vaste opstelling, eerst een wasbak erg laag, waarbij de afvoer regelmatig niet is aangesloten op de riolering. Als je je tanden poetst of je handen wast moet je met enige afstand van de afvoer



gaan staan om te voorkomen dat je natte voeten krijgt. Daarnaast hangt de douchekraan en deze spuit niet de kant op die je verwacht, daarnaast de WC. En dit alles in een ruimte van 1 x 2,5 m. Kortom het is altijd wel ergens nat.

Hotels en guesthouses hebben meestal geen ontbijt, 's morgens eerst op zoek naar een restaurantje. Meestal is dit noedelsoep, soms gebakken rijst, een heel enkele keer kunnen we regelen dat er brood is met een gebakken ei. In de wat meer toeristische plaatsen zijn er resorts deze zijn beter uitgerust. Wij verbleven 2 nachten in een bamboehuisje en aten bij de familie. Op de grond werd een vloerkleed neergelegd, af en toe werd er wat op het kleed gezet. Kommetjes waar je uit eet, stokjes, kommetjes met eten. Een aantal kinderen liep er rond, een hond, oma en opa. Uiteindelijk zaten er 15 man op de grond, wij zaten aan tafel en kregen af en toe wat toegeschoven. Een bijzondere ervaring, je bent getuige van de wijze waarop men in Vietnam leeft.

We fietsen door een prachtig waterrijk gebied met aan weerszijden het Karstgebergte in het Trang An gebied. We varen een stukje door dit gebied, de roeier roeit met haar voeten, zien hier een ijsvogel en een reigerral. Mensen zijn vriendelijk en roepen hallo, of op zijn Vietnamees "xin chao". Yvonne rijdt een paar dagen met ons mee tot aan de grens van Laos. We fietsen een stuk over de "Ho Chi Minh Road" bezoeken het museum in zijn geboorteplaats Lang Sen.

Koffie drinken is ook een belevenis, de koffie wordt gezet in een filttertje dat op een glas wordt gezet. In het glas zit gecondenseerde melk, ijsklonten, en daarbovenop het tergend langzaam lopende filttertje met heet water. We wilden wel een koekje erbij, er stond een koektrommel daar wilden we er een van. Dit was onmogelijk ze had het niet, na lang aandringen kwam ze met een grote trommel. We moesten de hele trommel betalen en meenemen, het betalen was geen probleem. Maar de trommel wilden we achterlaten. Het leek alsof we een handgranaat in onze handen hadden die elk moment kon afgaan, ze gaf het elke keer met ietwat woeste gebaren terug. Zonder trommel zijn we op de fiets gestapt en de eigenaresse min of meer verontwaardigd achtergelaten.

We komen grote groepen kinderen tegen die naar huis gaan om te eten, veelal op de scooter soms niet ouder dan 9 á 10 jaar. We raken een beetje gewend aan de wijze waarop de Vietnamezen leven, maar soms worden we weer vergast op een fantastische aanblik van twee varkens welke op de scooter vastgebonden zit onder een snelbinder.

Op 28 november verlaten we Vietnam. Bij de grensovergang is het een unheimisch troosteloos gebeuren. Het is mistig, het waait, het tocht en het is koud. Golfplaten loodsen waar je moet uitchecken, visum moet aanvragen voor Laos, geld wisselen. Heel veel mannen in militairachtige uitdossing, en hebben lijkt het geen andere functie dan er te zijn. Na 45 minuten is alles ingevuld, betaald, gewisseld en kunnen we afdalen. Jasje extra aan, maar al snel komt de zon door, een gezin wilde zwijnen rent met ons mee, een komisch tafereel.

Ook hier zijn we weer miljonairs 100.000kip = 11,25. Een kamer kost gemiddeld 100.000 kip, eten iets van 60 tot 100 kip p.p. We slapen 2 nachten in Na Hin in een guesthouse waar het goed toeven is. Hier komen we 4 Nederlanders tegen die dezelfde route als wij fietsen. Ook veel backpackers omdat dit gebied in een route ligt waar ze met een scooter een ronde doorkruisen van een 300km. Heel gezellig. Een dagje rust en gaan met de auto naar een 7km. lange grot waar we doorheen racen met een motorbootje in het pikkedonker en een mijnwerkerslamp op het hoofd.

In Laos waar nog geen 7 miljoen inwoners wonen is het een stuk rustiger op de weg. Kinderen fietsen of lopen naar school, het transportvervoer gebeurt hier met 2wielige trekkers ofwel Agria's. Wagens volgeladen met matrassen, cassave, families, watermeloen en overige producten van het land. Wel zitten ze op de trekker met een helm op, als statussymbool misschien?

We zien hier alleen maar nieuwe 4wheeldrive auto's en gelukkig weinig scooters. Wel een raar gezicht om in een land wat behoorlijk arm is en waar de wereld er nog uit ziet als "het dorp van Wim Sonneveld" zoveel van die dure auto's te zien. De mensen zijn wat ingetogener maar zwaaien en roepen naar ons "sa bai dee".

Waar de woningen in Vietnam hoog en smal zijn vanwege de belasting op de breedte van de voorgevel, zijn er hier houten paalwoningen en veel ruimte eromheen. De trekker of 4wheeldrive heeft hier zijn eigen carport. Ook zien we prachtige villa's.

Hoe kan dat vraag je jezelf af? Er is wel de nodige corruptie, de Amerikanen hebben in de jaren '60 geld gegeven om een luchthaven te bouwen in Vientiane de hoofdstad van Laos. Hier hebben ze hun eigen Arc de Triomphe van gebouwd, de mensen in Vientiane noemen het dan ook de verticale startbaan.

Op de weg zien we koeien, geiten, kippen, varkens en als een koe oversteekt en gaat scheiten moeten de auto's maar even wachten. De bruggen vragen ook nog wel enig onderhoud,

er zitten gaten in, planken steken omhoog.

Opeens horen we een gejuich en gejoel, wij denken aan een voetbalwedstrijd waar de mensen naar kijken. Maar niks van dat alles: een hanengevecht, 2 hanen in een kring vechten tegen elkaar. Alleen mannen die ernaar kijken, drinken en gokken. De dierenbescherming heeft hier nog een slag te slaan, evenals de milieulobby, alles wordt weggegooid in de berm, bos of rivier. In Takhek een leuke plaats aan de Mekong komen we de Nederlanders weer tegen, ook hier blijven we weer 2 nachten en bezoeken weer een grot. Niet spectaculair maar het verhaal is bijzonder in 2012 is er een man op zoek naar vleermuizen, en vindt in een grot ruim 200 Budhabeelden. Vanaf dat moment bewaken de dorpelingen de Budha's en zitten daar met een man/vrouw of 5 in de grot opdat niemand ze kan stelen. We eten hier heerlijk en gaan naar de massage naast het hotel, de masseuse van Piet heeft hele andere ideeën hierover, hij moet haar afremmen.

Na een paar dagen niet zo'n interessant gebied komen we weer in een backpackers plaatsje "Tad Lo" gezellig, weer lekker koffie drinken en eten. We spreken andere reizigers, en maken een wandeling in een jungleachtig gebied. Daar stuiten we op een begrafenisritueel midden in het bos. We hoorden wat geluiden en gingen erop af, zo'n 80 vrouwen, mannen in groepjes allemaal gehurkt. Enkele mannen waren beton aan het maken en werkten aan het graf. Er werd gerookt, qat gekauwd en gemurmeld. We werden gemaand om te kijken wat er gebeurde, mochten foto's maken. Het gaf ons het idee alsof we ontdekkingsreizigers waren die een nooit eerder ontdekte stam had gevonden.

We fietsen door het Bolavenplateau, hier wordt koffie verbouwd, maar geen koffie te verkrijgen, prachtige dorpen met paalwoningen. Ook zijn er cassaveplanten. En dan komen we in Pakse, de laatste plaats in Laos voordat we de grens passeren naar Thailand. We zijn toe aan een paar dagen rust, we blijven 3 nachten hier. Er is een golfbaan in de buurt we fietsen erheen en gaan kijken of we er kunnen spelen. Wat standaard in Azië is omdat ze geen Engels spreken is nee zeggen op elke vraag die je ze stelt. We konden dus niet golfen, maar ondertussen wijzer geworden laten we ons niet afschepen. We maken een golfbeweging en vragen nog een keer, o ja, geen probleem. 15 Minuten later staan we buiten met een golf tas met trolley, een jongen die onze tas moet trekken en een zakje ballen. Een bijzondere ervaring, een uitdagende baan, en alle ballen op het eind van de rit weg. Ach ja, het is weer wat anders dan fietsen. Yvonne appt 's avonds ze is ook in Pakse, weer even bijgepraat over onze ervaringen. De volgende dag gaan we op de scooter naar een



ruïne van een Kmer tempel, we voelen ons met helm net "Bob en Annie de Rooij". 90 km op een scooter is ook niet echt gaaf, fietsen is leuker.

En dan komt het eind in zicht, het is nog 2 dagen fietsen, we passeren de grens, het ziet er hier beter uit. Heel veel vrachtwagens, bussen met toeristen, en mensen die in Laos wonen, maar werken in Thailand en andersom en elke keer weer een visum moeten aanvragen. De Kippen kunnen we niet inwisselen want de bank is dicht. Er hangen stroken stof zwart/wit, bij de grensovergang, bij overheidsgebouwen, bij tempels. We moeten links rijden, het is hier iets minder vervuild, de wegen zijn goed. Thailand is wel meer ontwikkeld dan Vietnam en Laos. We zien hier ook weer vogels. We blijven 2 nachten in een resort met een prachtige tuin en uitzicht op de Mekong. De volgende dag willen we naar de bank maar het is een drukte van belang, we denken dat de rouw vanwege de dood van Bhumibol voorbij is. Er staan wel 50 scooters voor de bank, ambulante verkopers profiteren hiervan, dit gaat wel een tijdje duren. Wij fietsen naar het Pha Taem N.P., waar duizenden jaren oude rotstekeningen te zien zijn, en prachtige kalkzandsteenformaties. Op het parkeerterrein wordt er gewerkt door een 8tal personen om de parkeervakken aan te geven: 2 mannen vegen het zand weg, 2 mannen houden een mal vast waarlangs de verf moet worden getrokken, 2 mannen brengen de gele verf aan, een man bestuurt de auto voor de maat van de vakken en de 8ste man kijkt toe. Arbeid kost niets in Azië! Als we terugkomen in het dorp is de rij ietsje minder lang.

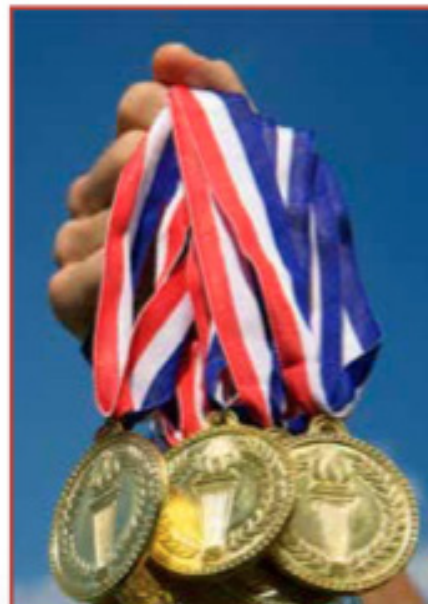
En dan is het de laatste fietsdag nog 80 km en dan zit het erop, we hebben dan nog 2 dagen te besteden in Ubon Ratchathani. We zijn verzadigd, we hebben zoveel gezien, we gaan lekker relaxen. We hebben ongeveer 1700 km gefietst met alle dagen mooi weer tussen de 20 en 32 graden.

Piet en Nel Meijer

# Steun onze club!

Ben jij of ken jij onze nieuwe sponsor? In ruil voor een financiële bijdrage heeft onze club veel te bieden. Er zijn vier pakketten: Goud, Zilver, Brons en Basis, zodat er voor elk budget en wensen een ruime keuze is. Hieronder vind u een overzicht van de pakketten met de daarbij horende jaarlijkse kosten. Interesse? Neem dan contact op met de sponsorcommissie: Yvon Louter (0642198831), Frans Kroes (0647847623), Jos Hoogeboom (0612668131).

Goud	Zilver	Brons	Basis
Viermaal per jaar nieuwsbrief	Viermaal per jaar nieuwsbrief	Viermaal per jaar nieuwsbrief	Viermaal per jaar nieuwsbrief
Ons clubblad "De Noviteit" (verschijnt 6 maal per jaar) in uw brievenbus	Ons clubblad "De Noviteit" (verschijnt 6 maal per jaar) in uw brievenbus	Ons clubblad "De Noviteit" (verschijnt 6 maal per jaar) in uw brievenbus	Ons clubblad "De Noviteit" (verschijnt 6 maal per jaar) in uw brievenbus
Advertentie in Noviteit	Advertentie in Noviteit	Advertentie in Noviteit	Advertentie in Noviteit
Naam op bord in kantine	Naam op bord in kantine	Naam op bord in kantine	<b>€ 50,-</b>
Positieve aandacht tijdens Nova evenementen	Positieve aandacht tijdens Nova evenementen	Positieve aandacht tijdens Nova evenementen	
Logo + link op de Nova website	Logo + link op de Nova website	Logo + link op de Nova website	
Uw verhaal op onze website	Uw verhaal op onze website	<b>€ 100,-</b>	
Bord langs de kant van de baan	Bord langs de kant van de baan		
Vlaggen/beachbanners bij evenementen	<b>€ 250,-</b>		
Vijf gratis trainingen voor personeel, klanten en partners			
Presentatie "Nieuwe sponsor bij Nova" in Noviteit (clubblad dat 6 maal per jaar verschijnt)			
Tien startbewijzen voor Boerenkoolloop, verlichtingsloop en Nova boslopen			
<b>€ 500,-</b>			





# Nieuwe atleten

Welkom bij NOVA!

<b>Fleur Mussert</b>	<b>pupil B</b>	<b>atletiek</b>
<b>Jolanda Dekker</b>	<b>master</b>	<b>atletiek</b>
<b>Ernst Binnekamp</b>	<b>master</b>	<b>atletiek</b>
<b>Esmee Binnekamp</b>	<b>junior C</b>	<b>atletiek</b>
<b>Julia Oorthuysen</b>	<b>minipupil</b>	<b>atletiek</b>
<b>Susan van der Heide</b>	<b>senior</b>	<b>atletiek</b>
<b>Noortje de Vries</b>	<b>minipupil</b>	<b>atletiek</b>
<b>Remon Kruithof</b>	<b>master</b>	<b>atletiek</b>
<b>Marieke van Lierop</b>	<b>master</b>	<b>atletiek</b>
<b>Suze Anna Molenaar</b>	<b>pupil C</b>	<b>atletiek</b>
<b>Iann Petiet</b>	<b>pupil A</b>	<b>atletiek</b>
<b>Siem Dijkhuizen</b>	<b>pupil B</b>	<b>atletiek</b>
<b>Julian Sevenhuijsen</b>	<b>pupil B</b>	<b>atletiek</b>
<b>Michael van Duin</b>	<b>junior B</b>	<b>G-atletiek</b>
<b>Tygo van der Meer</b>	<b>pupil B</b>	<b>G-atletiek</b>
<b>Floortje Bilars</b>	<b>pupil B</b>	<b>atletiek</b>
<b>Kim Berger</b>	<b>master</b>	<b>atletiek</b>
<b>Rody Kiekens</b>	<b>master</b>	<b>atletiek</b>
<b>Nel Pronk</b>	<b>master</b>	<b>wandelen</b>
<b>Eva Rozendaal</b>	<b>senior</b>	<b>atletiek</b>
<b>Melvin Oostwal</b>	<b>junior B</b>	<b>G-atletiek</b>
<b>Thomas Maas</b>	<b>junior D</b>	<b>G-atletiek</b>
<b>Frank Nannes</b>	<b>senior</b>	<b>atletiek</b>

## Afscheid Maaike

Zou dat wel goed komen, dachten de meer ervaren mensen bij NOVA nu ruim 15 jaar geleden. Een meisje van 14 als trainster... Maar goed kwam het! En hoe! Anderhalf decennium zette Maaike Tesselaar zich als trainster in voor onze club. Door haar enthousiasme en kennis beleefden honderden jonge atleten daarom veel plezier aan hun sport. Sinds november is ze gestopt als trainster, maar gelukkig blijft ze wel actief bij de club als trainingscoördinator en bestuurslid.







# Wandelen en Hardlopen op Texel

Op zondag 29 januari nemen de hardlopers deel aan de Bos en Duincross op Texel (onderdeel van de hardloopcompetitie).

Maar Texel is niet alleen leuk om hard te lopen, maar ook om te wandelen ! Bij deze de uitnodiging aan de wandelenden om ook mee te gaan naar Texel en: neem gerust familie, vrienden en bekenden mee !

Vertrek vanuit den Helder is gepland om 9.30 uur. De wandelaars en hardlopers gaan tegelijkertijd met de boot naar Texel. De hardlopers worden met auto's opgehaald

vanaf de boot, de wandelaars gaan lopend van de boot naar het restaurant Bos en Duin.

We hebben een mooie route uitgestippeld, lengte plm 12 km. Oud Nova-lid Rob Koenen is, samen met zijn vrouw en zoon, eigenaar van het hotel en restaurant.

We lunchen er met z'n allen en gaan met de Texelhopper terug naar de boot.

In verband met de organisatie (groepskorting boot, vervoer hardlopers, lunchaanvraag) graag voor 21 januari aanmelden via e-mail ([peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl))



## Nordic Walking - TV opname

Zaterdag 17 december zijn TV-opnames gemaakt van een Nordic Walking-training in de duinen van Schoorl.

Jan Karsten was deze keer de trainer. Met hem, en de oprichter Nordic Walking bij Nova, Peter Robert, zijn interviews gehouden.

Ook de deelnemers werden geïnterviewd, zo werd aan Karin Dekker gevraagd of bij Nordic Walking ook een 'derde helft' hoort. Je kunt in

januari bij TV Schagen zien wat het antwoord van Karin is.....

Volgens de filmer zijn het mooie opnames geworden, t.z.t. laten we weten wanneer precies de uitzending is.

Zij komen nog een keer terug om opnames te maken van de jaarlijkse afsluiting van het wandelseizoen op de laatste zaterdag van juni.

Marian Robert

# Weekend Lemele

## Familiehuis



Voor de 32e keer organiseren we weer een Wandel- en Hardloopweekend, deze keer in Lemele.

Van vrijdagmiddag 21 t/m maandagmorgen 24 april 2017 naar Groepsaccommodatie Erve Aaftink, vlakbij de Lemeler berg  
Zie ook: [www.erveaaftink.nl](http://www.erveaaftink.nl)

Kosten bedragen € 95,- per persoon. Inbegrepen:

- 3 overnachtingen
- 3x ontbijt / brunch
- diner op vrijdag en zaterdag
- koffie, thee, bier, wijn, fris
- tussendoortjes
- 1 dag fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens de zaterdag-fietstocht)
- bijdrage in de reiskosten

De accommodatie heeft 4 2-persoonskamers beneden met elk eigen sanitair. Boven zijn er 7 kamers, 6 wc's, 6 douches en 8 wastafels. Indeling slaapzalen boven: 4 x 3 persoonskamers, 1 kamer voor 10 personen, 1 kamer voor 16 personen en 1 kamer voor 18 personen. We zullen naar verwachting niet alle grote slaapzalen gaan gebruiken. In de hal beneden zijn nog 4 toiletten.

### *Programma*

De hardlopers trainen zowel op zaterdag- als zondagmorgen. Voor de sportief- en nordic-wandelaars is een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen) Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht. De zaterdagavond-activiteit wordt verzorgd door Ad den Ouden, Simone Ligthart, Henry Hofmann en Tannes Kruijer.

De zondagmiddag-activiteit is nog een verrassing.

Uiteraard bestaat de mogelijkheid om op zondag naar huis te gaan. De kosten blijven echter gelijk omdat de huurprijs van de accommodatie t/m maandagmorgen nagenoeg gelijk is aan een verblijf t/m zondagmiddag.

Evenals voorgaande jaren gaat er op vrijdag weer een groep op de racefiets. Ook vertrekt er een groep op donderdag op de fiets, onderweg wordt overnacht. Deze groep gaat op maandag weer in 2 dagen naar huis op de fiets.

### *Opgave bij:*

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 06 48161285) ;  
e-mail-adres: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)







## Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?  
Mart Pronk
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?  
12 jaar - Alkmaar
3. Op welke school zit je?  
Sint Barbara in Tuitjenhorn
4. Wat wil je later worden?  
Dat weet ik nog niet
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?  
Vanaf 2011 - tijd leuke en gezellige trainingen
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?  
Kiki & Carol -
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?  
Lange afstand
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?  
5 km in 21 min.
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?  
Churandi Martina
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?  
Disney XD
11. Wat is je mooiste CD?  
X
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?  
Zootropolis
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?  
GVR
14. Heb je nog meer hobby's?  
Vissen
15. Waar heb je een grote hekel aan?  
Lezen
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?  
Sil van de Berg





# Oudejaarstraining

Op vrijdagochtend 30 december was het weer zo ver, de dag van de jaarlijkse duintraining voor de jeugdleden van AV Nova was aangebroken. Op deze, toch wel erg koude, vakantieochtend werd richting het Zandspoor vertrokken met een enthousiaste groep van 45 atleten, 7 trainers & een groep ouders die de pupillen wilden brengen. Om warm te worden werd door de gehele groep het spel 'Water, vuur & spons' gespeeld, een zeer leuke, simpele variatie op Levend stratego. Vervolgens splitste de groep in tweeën, een groep junioren onder leiding van Jorg, Carol & Mick, en een groep pupillen onder leiding van Linda, Jesse, Steven & Deni.

De pupillengroep heeft diverse spellen en opdrachten afgelegd in het bosgebied rondom het Zandspoor. Zo werden meerdere trappen beklommen en geteld, en werd er van het zandduin af gesprint, waarbij niet altijd kon worden voorkomen dat een aantal geheel onder het zand zaten. Er werden verschillende tikspelletjes gedaan, en een achtervolgparcours werd afgelegd. Terwijl een aantal atleten toch nog even snel moesten plassen bij het Zandspoor speelden de overige atleten het verstopspeel 'Tien tellen in de rimboe'. Inmiddels zat er alweer een uur op en vertrokken de pupillen met zijn allen richting de Speelkuil om daar het eindspel met de junioren te gaan spelen. Eenmaal aangekomen in de Speelkuil, begonnen een aantal zich toch wel al erg moe te voelen. Niet onbegrijpelijk na bijna anderhalf uur rennen en springen. Voor degenen die nog wat energie overhadden werd nog een survivalparcours gevolgd en kon gespeeld



worden op de attributen in de Speelkuil.

De juniorengroep vertrok via de zeeweg naar Jan Bas z'n tuintje. Onderweg werden oefeningen gedaan en loopscholing. Even de stramme spiertjes na de kerstdagen weer rekken. Er mocht tussendoor toch ook nog wel even gewandeld worden. In Jan Bas z'n tuintje mochten we pittig aan de bak. Takken sjouwen om plaats te maken voor een estafette-parcours met zandheuvelsprintjes tussendoor. Er werden teams gevormd waarna de estafette kon beginnen. Teams waren aan elkaar gewaagd. Er werd nog

aan het reactievermogen gewerkt met enkele klapoefeningen. Je moest goed opletten, maar dat konden de atleten wel. Een uur vloog zo om. We vertrokken in duurtempo richting de speelkuil. We volgden de smokkelaarsroute, ja, die bestaat echt, naar de speelkuil waar de junioren nog een laatste zware oefening hadden. Kikkersprongen. Enkele pupillen wilden de uitdaging ook wel aangaan.

Als afsluiter speelden de pupillen en de junioren het spel Chinese muur. Hierna waren de meeste pupillen opgelucht dat zij te horen kregen dat zij richting de Chocomel en koek mochten gaan, welke Luc weer fantastisch had geregeld! Iedereen zag er moe en voldaan uit, en het was een erg geslaagde ochtend!

Carol, bedankt voor het organiseren van de duintraining, we hebben weer genoten! Ouders bedankt voor het rijden.

Groeten, Mick, Deni, Jesse, Jorg, Steven, Linda en Carol









# Gefeliciteerd!

## januari

03	Manon Kruiver
04	Martijn Kroes
05	Bert Hessels
06	Tineke Feijen
06	Max de Vries
07	Johan Mink
08	Liesbeth Meeussen
10	Jorg Ootjers
11	Pim van den Bulk
12	Steffen Atzema
13	Trudie Derks-Wallroth
13	Lars Dignum
13	Megan Veen
13	Femke Wabeke
15	Kim Grootjes
15	Frans Kroes
16	Noor Strooper
16	Merel Versteeg
18	Jaimy Blom
18	Bregje Dekker
18	Louw Groot
18	Wim Keesom
19	René Tijn
20	Suze Anna Molenaar
20	Mirjam van der Welle
20	Esmay van Wonderen
22	Aad Vader
23	Michiel Beeldman
24	Lars Berkhout
24	Merel Berkhout
24	Paul Blom
26	Karin Groot-Dekker
27	Lonneke Kossen-Groot
27	Espen van der Welle
27	Tiny Zoon
28	Gérard Bosch
29	Isabelle Brus
29	Quinn Massing
30	Tim Kapoen
31	Piet de Waard

## februari

01	Simone Ligthart
01	Meike de Moel
03	Marc Heinsbroek
03	Petra Taams
04	Matthijs de Groot
04	Marga Hink-Vlaming
04	Lasse van der Linden
09	Douwe Ploeg
09	Marcel Smits
10	Evelyn Schouten
11	Henry Hofmann
11	Martijn Jorritsma
12	Lies Beers
12	Theo Tesselaar
15	Mart Pronk
16	Nina Karbet
16	Ronald Rol
17	Lisette Doodeman
17	Wilma Kemper
17	Ton Kuijs
18	Ilse Langendijk
19	Renske Dea Bleeker
20	Bert Groen
20	Esther van der Plaat
20	Hedy Pronk
21	Frans Kauffman
21	David Reijmerink
24	Tom Beukers
24	Jesse Rombout
25	Sam Pronk
25	Maaïke Tesselaar
27	Ronald Vreeker
28	Nico Hink
28	Ada Jonker
28	Willem Rijlaarsdam
28	Marian van Wonderen-Louter
29	Nel Strooper-Blom



# Wintercompetitie Senioren

## De reglementen:

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

Het programma bestaat uit 14 wedstrijden. Loop je hiervan 9 wedstrijden krijg je 10 bonuspunten, loop je 10 wedstrijden krijg je totaal 20

bonuspunten, loop je 11 wedstrijden krijg je totaal 30 bonuspunten. Daarna dus geen bonuspunten meer! Van deze 14 wedstrijden tellen de beste 9 uitslagen mee voor het eindklassement.

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

Ter promotie van de competitie, ook een digitale versie: Meet je wedstrijd met je smartphone of je hartslagmeter en zet het resultaat op [www.endomondo.com](http://www.endomondo.com): team AV NOVA (bij vragen neem contact op met David Reijmerink)

## Programma

Datum	Organisatie	Afstand*
22 januari	Bosloop Nova Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a>	D + H 11.2 km StR 5 km
29 januari	Bos en Duincross Texel. Start 11.00 uur. Info: <a href="http://www.avtexel.nl">www.avtexel.nl</a> Opgeven voor 21 januari i.v.m. vervoer op Texel en maken lunchafspraken: <a href="mailto:peter_marian_robert@planet.nl">peter_marian_robert@planet.nl</a>	D + H 8,7 km StR 5,8 km
19 februari	Runnersworld cross Zaandam. Start 11.15 uur. Info: <a href="http://www.avzaanland.nl">www.avzaanland.nl</a>	D + H 8 km StR 6 km
12 maart	Voorjaarsloop Heerhugowaard. Start 10.30 uur. Info: <a href="http://www.avhera.nl">www.avhera.nl</a>	D + H 10 km StR 5 km
19 maart	Clubcross. Info: <a href="http://www.avnova.nl">www.avnova.nl</a> .	H 6 km D + StR 4 km
9 april	'Hollandse dorpen loop'. Tevens koffie en taart en uitreiking prijzen Hardloopcompetitie	D + H + StR 8 km

\*H = Heren

D = Dames

StR = Start to Run

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

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

# Wintercompetitie jeugd

Za 14 jan 2017 Cross competitie KNAU. Opgeven bij Cor Wabeke, [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl) info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl); wedstrijden, jeugd, crosscompetitie

Za 4 febr 2017 Cross competitie KNAU. Opgeven bij Cor Wabeke, [coryvo@quicknet.nl](mailto:coryvo@quicknet.nl) info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl); wedstrijden, jeugd, crosscompetitie

Zo 5 maart 2017 Rondje Novabaan. Start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de kantine.

Zo 19 maart 2017 Rondje Novabaan. Start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de kantine.

Zo 26 maart 2017? De AV NOVA Clubcross. De eerste start is om 10.30 uur. Info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas/beachvlag). We proberen dit zo goed mogelijk te registreren. Dit wordt tussentijds gepubliceerd in de Noviteit en op het prikbord. Mocht er een fout zijn gemaakt, geef dit dan door aan Mark Dekker, [moldekker@quicknet.nl](mailto:moldekker@quicknet.nl) We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie

## Gevonden Voorwerpen

- \* Paars jack crivit sports
- \* Zwart shirt asics
- \* Zwart jack kindermaat
- \* Zwart donsjack EDC L
- \* Rood trainingsjack Lynn S
- \* Novablauw T shirt S
- \* Zwart korte loopbroek

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

## Te koop - For Sale - A Vendre

Heeft u interesse in 1 van onderstaande sportartikelen? Dan graag contact opnemen met :

Roos Nannes, 0226-395489 of [nannes@quicknet.nl](mailto:nannes@quicknet.nl)



**Nova wedstrijd tenue**  
Hemd maat XL (kindermaat)  
Broekje 10-12 jr  
Samen € 10,--



Spikes loopschoenen Kilkeny  
Maat 38  
Met extra spikes  
€ 20,--



Spikes loopschoenen Adidas  
Maat 40  
Met extra spikes  
€ 20,--

# Evenementenkalender

Traditiegetrouw zijn er twee topevenementen in het nieuwe jaar die echte aanjager zijn om op de trainingen voor los te gaan. Egmond en Groet uit Schoorl zijn klassieke, regionale lopen met een internationaal topveld en duizenden lopers aan de start, met voor ieder wat wils. Zo kan je Egmond combineren met een ATB wedstrijd op het strand en daags erna de halve marathon lopen. Een week later kan je de wandelschoenen aantrekken en op je gemak de route wandelend afleggen, en merken dat ook dat inspannend is.



De Groet uit Schoorlrun op 12 februari is eveneens van alle markten thuis. Vanaf de kidsrun van 1200 meter tot een stoere 30 km kan je aan de bak. Ook in 2017 staat het NK 10 km op het programma van de Groet uit Schoorl Run. De kidsrun is ideaal om samen met klasgenoten van de basisschool te lopen. De start en finish zullen plaatsvinden ter hoogte van Sportcentrum De Blinkerd en alle kinderen zullen weer een zogenaamd rondje om de kerk gaan lopen. Aangezien Nova al jaren en jaren de loop ondersteunt zie je er altijd veel bekenden. Zijn het geen

deelnemende leden, dan zijn het wel de vele Nova vrijwilligers die hun lopershart op de goede plaats hebben en hun best doen om er een loopfeest van te maken.

## Januari

- 14 en 15-01 Nieuwjaarwandeling Schoorlse duinen, 10 tot 25 km Laanweg 1 Schoorl  
[www.sportwandelschool.nl](http://www.sportwandelschool.nl)
- 08-01 Halve marathon Egmond, 21,1 of 10 km strand en duinen Le Champion,  
[www.egmondhalvemarathon.nl](http://www.egmondhalvemarathon.nl).
- 14-01 2e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd, AV Castricum, Castricum
- 15-01 Bos en Duincross Texel, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km [www.avtexel.nl](http://www.avtexel.nl)
- 22-01 Bosloop Nova Organisatie Nova. Nova-competitie 5 en 11,7 km. Start 10.30 uur  
[www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 21 en 22-01 Egmond Wandel Marathon, Bij de Egmond Wandel Marathon kun je kiezen uit 21,1 of 10,5 km en één of twee dagen wandelen. [www.egmondwandelmarchon.nl](http://www.egmondwandelmarchon.nl)
- 29-01 Kaagloop, Wervershoof, 1.6Km (Kidsloop), 5 Km (recreatieloop) en de 10 Km (wedstrijd), [www.kaagloop.nl](http://www.kaagloop.nl)
- 29-01 Bos en Duincross Texel, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km [www.avtexel.nl](http://www.avtexel.nl)
- 28-01 Indoor pupillen + CD te Wieringerwerf. Categorieën: Pupillen mini, C, B en A, Junioren D en C. Info: [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)

## Februari

- 05-02 3e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd, AV Dokev, Anna Paulowna
- 12-02 Groet uit Schoorl run, Schoorl, diverse afstanden, 30, 21,1 10 en 5 km  
[www.groetuitschoorl.nl](http://www.groetuitschoorl.nl)
- 12-02 Bos en Duincross Texel, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km [www.avtexel.nl](http://www.avtexel.nl)
- 26-02 Runnersworld-Polderloop, Obdam Wedstrijdloop: 1 km – 3 km – 5 km – 10 km.  
T evens is er een Wandeltocht: 10 km. Info: [www.aro88.nl](http://www.aro88.nl)

## Maart en later

- 05-03 Rondje Novabaan, op de eigen Novabaan start 10:30 uur
- 05-03 Den Helder – Schagen. Wedstrijd- en recreatieloop 25 km. Ook voor teamestafette, 7-9-7 km, SV Noordkop en AV TAS. [www.noordkopatletiek.nl](http://www.noordkopatletiek.nl)
- 11-03 Halve van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel, [www.halfvemarathondewaaltexel.nl](http://www.halfvemarathondewaaltexel.nl)
- 19-03 Clubcross. Op de eigen Nova-accommodatie. Nova-competitiewedstrijd met brunch.
- 26-03 Runner's World Zandvoort Circuit Run, Zandvoort, [www.zandvoortcircuitrun.nl](http://www.zandvoortcircuitrun.nl)
- 02-04 Brijderloop, Alkmaar, jeugdafstanden en 5 of 10 km, AV Hylas [www.avhylas.nl](http://www.avhylas.nl)
- 09-04 Hollandse dorpen loop, Nova Koffie + taart en uitreiking prijzen Hardloopcompetitie
- 17-04 Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, [www.paaspolderloop.nl](http://www.paaspolderloop.nl)