

## In de Noviteit van november/december 2016

Nova's Giganten:  
*“Finale Edam is een mannenuitje”*

*“Geschiedenis van de Noviteit”*

Nel Meijer

Jeugdportret

*“Joris Pronk”*

*“No Cold No Glory”*

Hardlooptokter

Toppers van Toen

*“Ivo van Damme”*



# 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
Lars Dignum "Nova's Giganten"	12
Dick Smit "Old Greece"	14
Pietpraat	18
Ruud Doodeman "Sterker terugkomen"	20
Jong Blauw News	22
Toppers van Toen "Ivo van Damme"	25
Verjaardagen	36
Jeugdportret "Joris Pronk"	39
Prikbord "Gevonden voorwerpen"	41
Evenementenkalender	42

## *Verder in deze Noviteit*

Clubkleding	9
Wandelnieuws	19
Geschiedenis NOVA deel 4	24
Wintercompetitie jeugd	26
Deen Actie	27
Nova Kompas wandeltocht	28
Kort Nieuws	31
Hardloophdokter	32
Hardloopcompetitie 2016-2017	33
Geschiedenis Noviteit	34
Tussenstand jeugdcompetitie en pr's	40

### **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

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

# 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

## Diverse commissies

### Jeugdcommissie

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

### Kantine commissie

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

### Materiaal- en Accommodatiecommissie

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

### Baanwedstrijden commissie

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

### Clubrecord commissie

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

### Sponsorcommissie

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

### Onderhoud Website

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

# Van de Voorzitter

## *De Novakrant*

De afgelopen periode heeft Nel de nieuwe redactie geïnstrueerd hoe het maken van ons clubblad in zijn werk gaat, dit hield in dat zowel de sponsorcommissie als de nieuwe redactie bij de familie Meijer langs kwam om het een en ander door te nemen. Vanaf nu dus geen drukte meer bij ons om het blad op tijd gereed te hebben vervolgens naar de drukker door te sturen en tot slot het bestickeren van de kranten, hetgeen altijd wel een gezellige aangelegenheid was.

Nel heeft zich 25 jaar ingezet voor ons clubblad, begonnen als jongste bediende maar geëindigd als hoofdredacteur, dat is toch een mooie carrière.

Verderop in deze krant heeft Nel een overzicht gemaakt van het eerste clubblad tot heden, als je dat leest is er toch wel erg veel veranderd in deze periode.

Voor mij als de man van Nel ben je geneigd om wat terughoudend te zijn in het strooien met complimenten, maar aangezien ik van dichtbij heb gezien hoeveel tijd Nel hier in heeft gestoken en met veel bezieling de krant in de loop der jaren heeft opgewaardeerd kan ik niet anders dan een Nova pluim (wat het ook is) te geven

## *Ledenadministratie*

Het gebeurt regelmatig dat er onvolkomenheden in de ledenadministratie worden waargenomen, de oorzaken zijn divers, het is natuurlijk van groot belang dat deze administratie actueel is

Het bestuur is zich aan het oriënteren om een softwarepakket aan te schaffen, waardoor hopelijk de ledenadministratie gestroomlijnd gaat lopen.

Als we daarmee gaan starten is het vanzelfsprekend belangrijk dat de ledenadministratie op dat moment in orde is, daarom is het bestuur aan het inventariseren welke leden wanneer en bij wie trainen, vervolgens komen er lijsten per trainingsgroep en kan de trainer met een bepaalde regelmaat controleren of deze lijst actueel is.



Voor degene die wel een krant ontvangt en geen lid meer is meld je af via de site op de link ledenadministratie.

Voor degene die denkt lid te zijn en geen krant ontvangt, meld je aan via de site, helaas leest de betreffende persoon dit niet.

## *Wintercompetitie*

De wintercompetitie is ook weer van start gegaan, de eerste drie wedstrijden zijn op dit moment al achter de rug,

Ik heb alle jaren de intentie om mee te doen, maar door allerlei oorzaken kwam ik vaak niet verder dan slechts een keer meedoen, maar nu heb ik al twee keer meegelopen, dus wie weet.

Twee dagen geleden heb ik met de kermisloop van Petten meegelopen, de benen zijn nog niet helemaal hersteld van de inspanningen, de spierpijn is nog voelbaar bij bepaalde bewegingen.

Marian Robert is degene die de uitslagen noteert en verwerkt in een mooi programma waarin de leeftijden zijn verwerkt in een mooi puntensysteem.

De laatste keer had ze moeite om een ieder te registreren, er waren meerdere nieuwe deelnemers die niet in het Novablauw liepen, hierdoor kan het gebeuren dat je prestatie niet wordt genoteerd.

Probeer in het Novashirt te lopen, voor informatie over clubkleding kijk op de site bij vereniging/clubkleding. En als dat nog niet is gelukt meld je dan voor de start aan bij Marian.

De voorzitter,

Piet Meijer







# Clubkleding bestellen? Gerrie Bellen!

Heb jij al een NOVA-shirt, -broek of -trainingspak? Je kunt het vanaf nu bestellen via Gerrie Masteling, die sinds kort de clubkleding regelt. Hieronder legt Gerrie uit hoe dat in zijn werk gaat. De informatie staat ook op onze website: <http://www.avnova.nl/clubkleding.html>.



De bedoeling is dat mensen mij een mail sturen met hun NAW-gegevens, tel.nr. en maat gewenst kledingstuk. In principe verkoop ik alleen t-shirts in kindermaten. Voor volwassenen geldt dat wat er in voorraad is nog wordt verkocht maar niet meer bijbesteld. Na ontvangst van de mail reageer ik (mail/tel.nr) naar de koper om te laten weten of het kledingstuk

voorradig is.

Als de koper over gaat tot koop maken we een afspraak hoe de levering plaats gaat vinden. Daarnaast ontvangt de koper per mail een factuur die als cc-mail naar de penningmeester gaat. Er komt geen contant geld aan te pas. Daarnaast zijn clubleden vrij om hun clubkleding te kopen bij All4running of Oosterbaan Sport- en Wandelschoenen

beiden in Alkmaar. Deze bedrijven zijn ook bekend met de clubkleding van AV Nova.

Ik heb wel kleding in voorraad maar dat zijn uiteraard geen grote voorraden. Als de kleding (kinder t-shirts) besteld moet worden dan kan de levering even duren vanwege levertijd door All4running die het logo op de t-shirts laat drukken.

## NOVA jeugd strijdt om punten in Wintercompetitie

De eerste wedstrijden van de wintercompetitie voor de jeugd zijn alweer geweest. Veel NOVA-atleten hebben de eerste punten binnen. Het programma vind je verderop in het blad.

Aan de Ronde van Tuitjenhorn op 27 augustus hebben volgens onze registratie meegedaan: Sam Pronk, Jort Stuyt, Espen van der Welle, Suus Kruijer, Esmay van Wonderen, Romy van Wonderen, Brecht Hopman, Lars Ooijevaar, Kees Kruijer, Anna Vast, Joost Emmaneel, Mart Pronk, Sil van den Berg, Daan Groot, Wes Wit, Silje Bader, Maarten Emmaneel, Daan Emmaneel, Aris Beers, Meike Kruijer, Teun Beers,

Laura Boekel, Bregje Dekker.

Bij Rondje Bergen, zondag 2 oktober, zijn Luca Roecoert, Robin Nannes en Espen van der Welle gestart.

Met de Kermisloop in Petten, 16 oktober, hebben Hajo de Vries, Noortje de Vries, Bregt Hopman, Suus Kruijer, Kees Kruijer, Espen van der Welle, Sam Pronk en Mart Pronk meegedaan.

Mocht je als Nova jeugd lid wel hebben meegedaan met een van deze wedstrijden en niet genoemd zijn, stuur dan een mail naar [moldekker@quicknet.nl](mailto:moldekker@quicknet.nl).

# Rijpernieuwttjes



**K**reeg een mail van Piet Meijer betreffende de Boerenkoolloop. Heb in een antwoord twee zaken aangegeven. Ten eerste, dat Aad Vader en ik de aankondigingsborden gingen plaatsen. Drie stuks, nl. in Schoorldam, op de toegangsweg naar Warmenhuizen vanaf de S3 en aan de Rijperweg voor de kruising met Tuitjenhorn. Mijn handige buurman doet feitelijk al het werk en ik assisteer en kijk of het bord rechtstaat.

Ten tweede vertelde ik Piet, dat ik een andere functie tijdens de loop ambieer. Niet meer bij de finish, maar op een post. Vervolgens krijg ik, na enkele dagen, een mail om het verkeersregelaar examen te halen. Alleen het inloggen naar de bewuste site is al een hele klus. En dan moet je examen doen over een zevental onderwerpen. Eerst lees en bekijk je rustig de instructie en daarna moet je een aantal vragen beantwoorden. En ik beken het u heel eerlijk, ik was niet in een keer geslaagd. Bij alles zag ik een groene vink, behalve bij het onderdeel communicatie. Hier scoorde ik 50% en dat was niet voldoende. Dus nogmaals gelezen en opnieuw de vragen beantwoord. Vervolgens kreeg ik bericht, dat

ik 78 % van de vragen goed had ingevuld en geslaagd was. Ik heb voor mij op tafel een instructieverklaring liggen van de politie. Ik mag aldus verkeersregelaar zijn tijdens de Boerenkoolloop. Volgend jaar ga ik deze bekende loop wandelen, denk ik. Dat lijkt mij ook wel leuk!

Afgelopen zondag in Petten geweest bij de kermisloop. Ik werd onderweg achterop gereden door Piet van der Welle. Piet is nog steeds herstellende en ik wens hem bij deze nog van harte beterschap toe. In Petten waren nog een aantal NOVA leden. Marian Robert liep met een lijst rond om de deelnemers aan het wintercircuit te noteren. David van der Welle kwam net terug op de mountainbike van zijn zondagse rondje en assisteerde Nelina bij de hulp aan hun kinderen, die aan de afstand van ruim 1 km meededen. Het was prachtig weer deze zondag en er deden ook flink veel atleten mee aan de zware kermisloop. Na de loop nog even om de koffie en naar de kantine van v.v. Petten voor een kermisborrel. In De Branding trad Dino Martin op. Ik had nog nooit van hem gehoord, maar hij lijkt tamelijk bekend te zijn. Je moest ook €8,00 entree

betalen en dat vind ik toch wel veel. Het is nu herfstvakantie. Gisteren voor de eerste keer te schaatsen geweest in Alkmaar. Dat is wel even wennen. Mijn knieën speelden op en ook mijn rug vond het niet erg prettig. Maar het went vanzelf en vanaf nu gaan wij elke week op dinsdag gezellig naar Alkmaar.

Aad Vader en ik halen ook de mountainbike van stal. Zondag 30 oktober is de jaarlijkse ATB tocht van Tuitjenhorn. Dit is een tocht van 35 km door de omgeving. Wij rijden door weilanden, door akkers, over terreinen met heuvels, door het terrein van De Bongerd enz. enz. Het is heel zwaar, vooral bij overdadige regenval. Vorig jaar waren wij en onze fietsen echt zwart van de modder. Dit jaar hebben ze ook een tocht van 50 km en ik begrijp, dat wij deze tocht gaan rijden. Wij hebben de tijd die dag en genieten van de omgeving (af en toe wel moeilijk als je hijgt en puft van de inspanning).

Donderdag 13 oktober waren wij met Erik mee naar Alkmaar. Hij kreeg zijn diploma uitgereikt tijdens een feestelijk samenzijn. Tien jonge dames en Erik werden toegesproken door hun begeleider. Een zekere Piet sprak Erik toe en hij gaf aan, dat hij Erik zo authentiek vindt. Ik vind dat een geweldig compliment. Wij hebben met zijn tweeën nog een klein drankje genomen op dit heuglijke feit. Ina en Luuk gingen naar Amsterdam, naar de White Lies in Paradiso.

Deze week hebben wij op Schiphol afscheid genomen van Erik. Wij hebben het al tijden gestimuleerd om op reis te gaan. Moet je doen, laat niet zaken je belemmeren (bijv. werk). Hij besloot om ongeveer een jaar op reis te gaan en boekte een vlucht naar Bangkok op 18 oktober. Het bericht over de koning van Thailand maakte dat hij ook een vlucht naar Hanoi erbij boekte. Bij het lezen van dit stukje verblijft Erik waarschijnlijk in

Vietnam. Qua natuur lijkt dat een prachtig land te zijn. Ondanks onze stimulans was het afscheid toch moeilijk. Ina en ik waren behoorlijk van slag om Erik te zien vertrekken en te weten, dat zijn afwezigheid langdurig is. Hij heeft van zijn maten bij AV NOVA ook afscheid genomen en zijn sleutels, voorlopig, ingeleverd

Op school gaat alles zijn gangetje. Wij zijn op bezoek geweest bij de Demotuin van Bejo. We liepen daar op een prachtige, zonnige middag door de biologisch geteelde groenten. In het onderwijs leer je elke dag, zegt men. Ik heb goed opgelet vooral met de bestrijding van ongedierte op biologische wijze. Wat teel je naast elkaar? Wij hebben dit jaar enorm veel last van slakken en daar wil ik



op een verantwoorde wijze wat mee. Enorm interessant zo'n groentetuin, maar je moet sla en andijvie wel heel goed schoonmaken. Anders heb je kans op een slakje op je bord en dat is niet zo smakelijk.

In deze Noviteit tevens een bericht over de herhaling van de hartreanimatie en het gebruik van de AED. Dit staat gepland op woensdag 23 november a.s.

Ik wens jullie allemaal een mooie herfst toe met veel sportieve ervaringen en successen. ondernemen.

De mazzel,  
Theo Tesselaar.

# NOVA's Giganten

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

De wedstrijd van het jaar waarin iedereen lachend naar huis gaat? Giganten waren dit jaar van de partij bij de clubkampioenschappen. Net zoals andere jaren stonden de sprint, balwerpen, verspringen en de lange afstand op het programma. Nieuw dit jaar was de 40 meter, dit was voorheen altijd 60 meter. We hadden de luxe dat we met 2 begeleiders waren, naast Lars was ook Deni van de partij. Een goede laatste 2 trainingen en wat extra begeleiding, dan moet het toch goedkomen.

De sprint ging inderdaad zeer goed bij iedereen. Onze snelle Max was er dit keer niet bij, wie moet Joey dan afstoppen? Dat was deze keer Willem Backer. Een snelle start maakte het verschil tussen de mannen. Joey noteerde 7.3, Willem 7.4. Knap van Willem, maar ook zeker geen slechte prestatie van onze hardloopwonder Joey. Joey is namelijk 9 jaar jonger dan Willem (10 om 19 jaar), dat maken de zaken toch weer iets anders. Vorig jaar deden Sya en Bente beide mee en staken boven zichzelf uit, dit jaar was Bente het enige meisje. Helaas waren de prestaties niet zo goed als vorig jaar, maar het plezier maakt dat volledig ondergeschikt. Jurjen deed dit jaar voor het eerst mee, sterker nog: het was zijn eerste wedstrijd. Een heerlijke wedstrijd om in te stappen, lekker op de club alleen met degene met wie hij elke week op de baan staat. Als je Jurjen zag sporten leek het niet alsof het zijn eerste wedstrijd was, hij deed op alle onderdelen goed mee met de rest. Douwe had al eens eerder een competitiewedstrijd meegedaan en die wedstrijdervaring kwamen zijn prestaties ten goede.



Sommige Giganten genieten van elke sprong of worp die ze doen, ongeacht prestatie. Anderen lijken niet eens zo goed in de gaten te hebben wat precies van hen wordt verlangd, maar genieten toch volop. Een 3e slag Giganten geniet van zijn persoonlijke ontwikkeling en gaan echt voor de prijzen. Als trainer geniet ik van alle soorten Giganten. Ik kan onwijs blij zijn voor een Gigant die een PR springt met verspringen, maar ik kan minstens zo genieten van een Gigant die voor het eerst wat durft, of iets op eigen houtje onderneemt. Tijdens competitiewedstrijden zijn er prijzen voor de nummers 1 tot en met 3 per onderdeel. Dat vind ik een goede zaak. Hoewel elke prestatie een compliment verdient, is het goed om te leren dat je niet altijd de beste kan zijn.

Ik vind het ook mooi om een wedstrijd te zien als de clubkampioenschappen. Tijdens deze wedstrijd staat iedereen bovenaan: en iedereen geniet daarvan weer elke keer volop!

Naam:	40 meter	400 meter	Verspringen	Balwerpen
Joey Zonneveld	7,4	1 31,2	3,53	23,03
Willem Backer	7,3	1 53,3	3,27	20,34
Louai Batou	8,8	1 54,4	2,72	6,22
Douwe Ploeg	8,6	2 09,2	2,50	9,36
Jurjen de Weert	9,0	2 19,0	2,56	13,33
Willem Rijlaarsdam	8,8	DNS	1,80	17,14
Bente Smit	10,1	2 35,6	1,67	4,93

# Finale Edam is mannenuitje

Twee weken na de clubkampioenschappen was het tijd voor de finale van de competitie. Hoewel de naam anders doet vermoeden is de finale geen wedstrijd waarvoor kwalificatie vereist is. Hoewel iedereen mee mag doen, waren er toch maar 3 atleten: Willem, Louai & Joey. De competitiewedstrijden zijn altijd vrijdagavond, de finale is altijd op zaterdag. Zo'n hele dag bij een andere club blijkt altijd wat minder in trek, zo ook dit jaar.

Tijdens de finale zijn er 5 onderdelen waar 3 onderdelen uit gekozen mogen worden. Willem deed Kogel, ver & bal. Hij deed het onwijs goed. Doordat



Willem in augustus 19 is geworden, is Willem overgeheveld naar een nieuwe leeftijdscategorie, namelijk van 19 tot en met 30. Hierdoor kon Willem niet het podium bereiken, maar ging hij wel met de aanmoedigingsprijs naar huis.

Louai ging verspringen, balwerpen & 100 meter sprinten. Louai is typisch een atleet die niet door lijkt te hebben dat het om een wedstrijd gaat, maar waar het plezier onwijs van afstraalt. Joey stond 3 maal op het podium. Balwerpen & 100 meter sprint waren goed voor zilver. De 800 meter was een prachtig gezicht. Omdat Joey slechts de enkele deelnemer was in de leeftijdscategorie <12, deed hij mee met de groep 13 t/m 18. Met zijn 10 jaar ging hij zoals vanouds volle bak. Zelden had hij zoveel tegenstand maar toch liep hij met de top mee. Uiteindelijk eindigde hij zelfs als 2e. Uiteraard kreeg hij gewoon het goud om zijn nek, hij was namelijk toch 1e van zijn categorie. Het was een lange, maar wel prachtig einde van het baanseizoen.

## *Erik & Lars vliegen ervandoor, Lucas vliegt erin*

Afgelopen schooljaar hebben zowel Erik als ik ons papiertje gehaald. Erik haalde zijn Pabo aan het Inholland, ik haalde mijn bachelor Psychologie aan de VU.

Met ons diploma op zak vliegen we naar de andere kant van de wereld. Erik vliegt naar Azië. Hij zal daar enkele weken gaan reizen met een vriend en dan alleen verder gaan. Als het budget is geslonken wil hij gaan Australië, waar hij gaat werken en later ook

gaan reizen. Wanneer we hem weer terug zien is ons allen onbekend. Ikzelf vlieg met een vriend naar Zuid-Amerika waar ik met een vriend 3,5 maand ga reizen.

Onze terugreis is al geboekt, dus als alles goed verloopt ben ik begin februari weer op de baan te vinden. Helaas zit Sara ook lastig met school in de wintermaanden. Het wordt dus eventjes behelpen.

Gelukkig hebben Bram & Carlien toegezegd om

standaard te komen helpen. Als toevoeging van het trainerskorps hebben we Lucas Schilder. Lucas is een 21-jarige jongen uit Warmenhuizen. Tijdens zijn opleiding op het Clusius College heeft hij gewerkt met de doelgroep op het Groene Erf in Waarland. Op moment van schrijven zit hij er een paar weken bij ons en zijn enthousiasme kenmerkt hem onwijs. Ik ben zeer blij met hem!

Lars Dignum

# Old Greece

**D**e klusochtend van dinsdag 11 oktober is volledig aan ons, Theo, Jaap en Dick voorbij gegaan.

Wij stonden die dag dus niet te zweten op de novabaan, maar 1500 kilometer oostelijker met onze echtgenoten heerlijk te genieten van de Griekse zon in het oudste atletiekstadion van de wereld.

In het griekse Delphi op de Peleponeses stonden we aandachtig te luisteren naar onze gids, een Belgische mevrouw die verknocht was aan de geschiedenis van het oude Griekenland.

Het was werkelijk een mirakel wat zij allemaal wist te vertellen over het heilige orakel gewijd aan Apollo de zonnegod. Apollo is een van de twaalf olympiërs die allen op de berg Olympus woonden.

Ook wel aangeduid als de Dadekateon goden, dit staat voor twaalf. Hij was o.a. ook patroonheilige van het orakel van Delphi met zijn voorspelbare eigenschappen en was de tweede god naast Zeüs.

Het oude olympische stadion was ongeveer 192 lang en kon 20 tot 30 duizend mensen huisvesten. De spelen waren uitsluitend voor de mannen bestemd en duurden zo'n vier dagen. Er werd altijd sportief gestreden, het ging alleen om de eer. De voornaamste onderdelen waren ongeveer gelijk aan die van de huidige atletiek, maar geen lange afstand (de marathon).

Alles ging vanuit stand, dus zonder aanloop. De atleten waren altijd naakt en glommen van de olijfolie. De winnaars werden getooid met een gevlochten krans van olijftakjes, aldus onze gids Myriam.

Wil er iemand nog iets vragen hierover? Ja, Theo Taksen zijn hand ging omhoog. Oei Theo, niet zo moeilijk hoor, de vorige keer had je ook zo'n lastige technische vraag over bouwtekeningen in de oudheid.

Ja Myriam, wij Ollanders willen nu eenmaal graag alles weten. Het gaat om het prachtige beeld daar op de kop van het stadion, is dat soms Apollo? Nee Theo die staat in het



archeologisch museum van Athene. Dit is Josua, dat was een filosoof en hooggeacht in Delphi. Hij had de supervisie over de spelen, ging over de arbitrage en een krachtige duidelijke stem waarmee hij de aankondigingen deed.

Om zijn rechter bovenarm had hij een brede armband van bladgoud die schitterde in de zon. Als hij hem dan omhoog hief was het muisstil in het stadion. Fortius, Citius, Altius.

Deze Josua werd dan ook wel De Great genoemd. Zijn initialen zijn gebeiteld in het voetstuk van zijn standbeeld (JDG), anders hadden we het niet geweten.

Jullie Ollanders van AV Nova zullen toch ook wel zulk een roeper hebben. Ja zeker Myriam, maar bij ons heet dat de speaker. Ja, dat zal wel, jullie weten het altijd beter. Onze speaker is een forse man met een krachtige stem en hou je vast: zijn initialen zijn JdG. 't Is nie woar Theo. Jongens, jongens toch, wat een ongelooflijk toeval. De geschiedenis herhaalt zich, dank jullie wel voor deze toelichting.

Bij de volgende excursies zal ik dit bij mijn volgende verslag vermelden. Wel wel die Ollanders zijn zo dom nog niet.

Dick Smit









# DE MARLEQUI

Wij zijn nog tot 11 november open voor de verkoop van eetpompoenen en uitholpompoenen voor Sint Maarten!

Vanaf Valentijnsdag zijn wij weer elke middag geopend.

## Agenda 2017

- Week 12 Elke middag workshop Hanging Basket maken
- 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!

Ja er is weer het een en ander gebeurd sinds mijn vorige praatje. Veel en niet veel. Het is maar hoe je het bekijkt. Kon ik de vorige keer nog schrijven over de voorbereidingen voor de Nova-Kompas wandeltocht en de Boerenkoolloop dan kan ik nu vermelden dat een en ander wel voortgang heeft gekregen, maar zonder veel inbreng van mij. Mijn laatste wapenfeit was de gang naar de stratenloop in Tuitjehorn waar ik toen melding van maakte.

Zondag liet de gezondheid het even afweten. Onze voorzitter die zijn bijdrage voor de krant net iets later kon inleveren maakte er al melding van. Een longembolie in beide longen was er de oorzaak van dat ik zondagavond met de ambulance naar het ziekenhuis bedaarde. Een hele gewaarwording en een kostbare taxi. Gelukkig was er een bekende bij de bemanning. Konden we ondanks de pijn nog een "gezellig" praatje maken. Voor het eerst mijn eigen risico moeten betalen want de rekening voor dat ritje lag al snel in de bus. De opname bleef beperkt tot een nacht. Hoe kom je aan zoiets? Er zijn veel verklaringen voor, maar die waren op mij niet van toepassing. Gewoon domme pech zei de longarts. Na een heel rustige tijd begin ik nu de draad weer op te pakken en kan ik mijn bijdrage voor de Boerenkoolloop weer leveren.

Ik begon met deelname aan het examen voor verkeersregelaar. Nu dat vroeg direct de nodige energie en moeite al kon ik het zittende redden. Hoe verzinnen ze zoiets. Nu moet ik zeggen dat ik niet altijd even handig en snel met de computer ben. Het begon al met de aanmelding. Moet je een wachtwoord ingeven dat je niet meer hebt van de vorige keer. Dus moet je gebruik maken van: wachtwoord vergeten. Enfin na enige tijd zat ik toch goed. Dan de aanwijzingen lezen en vragen beantwoorden en afronden. Gezakt, dus een herkansing en zowaar na een paar uur rolde er toch mijn aanstelling uit. Zeggen ze bij het begin dat het ongeveer 30 minuten kost. Nu vergeet het maar, enkele uren en sacherijng toe.

Zo is het bij de anderen waarschijnlijk ook wel gegaan. Erg bemoedigend is het niet voor vrijwilligers die willen meehelpen zo'n mooi evenement te organiseren. Maar we kunnen nu verder, het draaiboek is nagenoeg rond. Door het wegvallen van de 21 km zullen de medewerkers waarschijnlijk eerder klaar zijn. Ik denk niet dat ze daar bezwaar tegen hebben. Er zijn in overleg met Vezet extra pakketten in productie genomen dus we hopen dat het deze keer niet tot nabrengen komt. Als dat wel zo is dan gaat de vlag uit want dan is het aantal deelnemers ver boven onze verwachting. Dat zou echt te mooi zijn. Zoals gewoonlijk rekenen we op goed weer en niet te veel modder op de weg.

Ik kreeg van een redactielid van Noviteit nog een leuke mail. Omdat ik niet in staat was mijn wijk de vorige keer te doen had zij een gedeelte gedaan. Kranten in Alkmaar rond gebracht. Twee en een half uur onderweg, 35 km gereden en 4 adressen gehad. Ja zo gaat dat. Ik hoop deze uitgave weer zelf te bezorgen in "mijn wijken". Voorlopig nog geen PostNL, Sandd of WNK. Wel zal ik de ritjes een beetje moeten verdelen over meerdere dagen.

Jullie zijn weer bij over datgene wat mij bezighoud en aan Nova bindt.

Tot de volgende keer. Groeten,

Piet van der Welle



# Kort nieuws

## *Novaweekend 2017*

Zoals eerder gemeld in de Noviteit gaan we van vrijdag 21 – maandag 24 april naar de groepsboerderij Erve Aaftink in Lemele. Begin oktober hebben we de locatie bezocht, het ziet er geweldig uit, zowel het onderkomen als de omgeving. Zie ook [www.erveaaf tink.nl](http://www.erveaaf tink.nl)

De uitnodiging voor deelname aan het weekend wordt eind november, begin december naar de belangstellenden gezonden. In de volgende Noviteit wordt de uitnodiging uiteraard ook opgenomen.

Als je mee wilt: schrijf de datum alvast in je agenda!

## *Wintersport 2017*

In de vorige Noviteit is gemeld dat er nog voldoende plaats is voor de wintersportreis van 3 t/m 12 maart 2017.

De stand van zaken is nu dat er nog twee plekken vrij zijn. Mocht je nog interesse hebben vernemen wij dat graag.

## *Jubileumreis naar Georgie*

Ons plan is om een reis naar Georgië te maken van 25 september tot en met 7 oktober 2017. De belangstelling voor de reis is overweldigend. In aanvang zijn we uitgegaan

van 12-16 deelnemers. Petra (Taams) die de reis heeft samengesteld, heeft begin oktober een informatieavond in het clubgebouw georganiseerd. Daarna bleken 43 liefhebbers de reis te willen maken. Om vooral logistieke redenen kunnen er maximaal 20 personen mee. Aangezien het een jubileum is van de wandelafdeling van Nova is er voor gekozen dat de wandelaars voorrang krijgen. Op 9 november is er een kennismakingsbijeenkomst in het clubgebouw, waarbij ook de Georgische gids Levan aanwezig is. Op deze avond gaat geloot worden wie er met de reis in 2017 mee gaan. Overwogen wordt om in 2018 de reis nogmaals te gaan maken.

## *Sportief Wandel en Nordic trainingen rond de jaarwisseling*

Op zaterdag 17 en maandag 19 december zijn de laatste trainingen in 2016.

We starten weer op zaterdag 7 en maandag 9 januari 2017

Verder wensen we trainer Rob sterkte en hopen we hem t.z.t. weer te mogen begroeten als Nordic Wandel trainer!

De trainers

Voor meer informatie over de wandelreizen: Peter en Marian Robert, tel. 06 48161285, e-mail [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)

---

## Contributiebedragen 2017

Tijdens de ledenvergadering in maart zijn de contributiebedragen voor 2017 vastgesteld:

Pupillen	€ 95,00 (was €85,00)
Junioren	€ 105,00 (was € 95,00)
Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 125,00 (was € 115,00)
Senioren/Masters	€ 125,00 (was € 115,00)
Senioren/Masters met wedstrijdlicentie	€ 150,00 (was € 140,00)
Wandelleden	€ 85,00 (was € 80,00)
Steunende leden	€ 15,00 (ongewijzigd)

Begin januari 2017 worden de jaarnota's voor 2017 verzonden.

Het bestuur.

# Sterker terugkomen

**M**et de stille trom verlaten de zwaluwen, die de onbetaalde onderverhuur met één nest begonnen in de nok van ons huis en met vier zelf in elkaar geflanste nesten eindigde, het land. Zwaluwen zijn naast geweldige nestenbouwers zondermeer ook zeer goede insectenvangers. Als je ziet wat ze later na de maaltijd zonder pardon allemaal het nest uit kieperden! Ze maakten er met al die kleintjes wel een puinhoop van, al zijn het verder vrolijk kwetterende en sierlijk vliegende vogels. Maar nu zijn ze dus, na enige vermenigvuldiging, met zijn twintigen ineens gevlogen. Hun missie is hier volbracht. En zo zijn er meer. De padden en kikkers houden het eveneens voorlopig even voor gezien en kruipen stilaan de smeùige klei in om een lange rustpauze te nemen. Trouwens hun voedsel, de vliegen, muggen, wespen, langpoten, dazen en ander soortgelijk zoemende en eventueel stekende gevleugelde insecten nemen langzamerhand ook niet meer de moeite om ons gezelschap op te zoeken. Kortom; de ontkenningfase is zinloos, de latere daggeraad en eerdere schemering doen onmiskenbaar de kracht van de zonnestrallen teniet, het wordt herfst en winter. De cyclus gaat naar de eindfase om geheid weer in alle hernieuwde heftigheid te herrijzen. De wisseling van de seizoenen speelt voor iedereen een rol. Enige tijd om gas terug te nemen is niet verkeerd. Maar doe het met mate: de mens is immers geen vogel, geen amfibie en zeker geen vliegend insect. Er is derhalve geen enkele reden om de trainingsschoenen volledig bij het vallen van de bladeren pas tot de lente komt in de steek te laten. Dan ben je een dwaalgast, dan heb je het eigenlijk niet helemaal goed begrepen. Te slecht weer om te lopen is meestal grote onzin, je kunt gewoon online weersbestendige hardloopkleding shoppen.

**D**e echte liefhebbers zijn vaak meer prestatiegericht en houden wel regelmaat in de training. En deze veellopers neigen er juist toe om van de ene wedstrijd naar de andere te draven. Fysiek en mentaal is een wat langere rustperiode van twee tot vier weken dan niet onverstandig.



Wekelijks een wedstrijd met daarbij nog enkele zware trainingen per week kan tot blessures leiden. Bijvoorbeeld stressfracturen en chronische peesontstekingen ontstaan niet van de ene dag op de andere. Het is het laatste signaal dat de loper te veel heeft gedaan en te weinig heeft gerust. De waarschuwendende lichaamsreacties tijdens het hardlopen werden onvoldoende gehonoreerd. Ook mentaal kan je opgebrand raken. Na zware trainingsarbeid gevolgd door een reeks wedstrijden, kan je het hele loopgebeuren wel eens beu worden. Symptomen zijn dan het met tegenzin trainen, bij een wedstrijd niet door kunnen pakken, terwijl de benen wel goed zijn, teveel gaan wandelen op de training. Een rustperiode is dan een goed idee. Een periode van twee weken durende rust is het minimum. Toplopers breiden deze tijd zelfs uit tot zes weken waarin zij niet aan hun sport denken. Hoe intensiever je met je sport bezig bent, hoe langer de rust zou moet duren. Natuurlijk hoeft je geen zes weken absolute rust te nemen. Er zijn alternatieven genoeg, enkele lange wandelingen, fietsen,



## I'll be back!

zwemmen of andere sporten beoefenen. Wel moet je deze activiteiten speels opvatten.

**L**aat de pauzeperiode echter niet uitlopen. Voor de meeste mensen geldt dat er krachtverlies ontstaat na ongeveer twee tot drie weken rust. Hoewel het wel verschilt waarom je rust neemt: ben je ziek geworden, dan vraagt dat zoveel van je lichaam dat je kracht na twee weken al kan verminderen. Zo niet, dan zou je wel drie, vier tot vijf weken vrij kunnen nemen zonder significant krachtverlies. Enige kanttekening is dat de sport specifieke spieren wel binnen twee weken vlot verslappen. Voor de conditie heeft een te lange rustperiode grotere impact. Een onderzoek toonde aan dat vier weken inactiviteit een daling van 20% in het zuurstof opnemende vermogen

veroorzaakte. Gelukkig is er een lichtpuntje: de conditie is sneller weer op te bouwen dan de spierkracht. Even afstand nemen is training technisch voor korte tijd acceptabel. Om op te laden, de zinnen te verzetten en gas terug te nemen. Maar rust roest! En even terug naar de natuur: de zwaluwen komen geheid weer terug voor nieuwe ongebreidelde illegale aanbouw en om verder hun ding te doen. Ook de paddentrek komt ook vroeg of laat op gang en op zwoele zomeravonden laten ze zicht horen en de gevleugelde insecten zijn niet meer weg te slaan. Tegen die tijd ben je vast en zeker zelf allang in shape en weer gretig. Je hebt je dan al volledig herpakt na de korte break. Of zoals de Terminator eens de legendarische woorden sprak: "I'll be back!"

R.D.

## Plaatjes sparen!

De lokale blauwe supermarkt is onlangs begonnen met een spaaractie van sportplaatjes. Naast leden van Dinto en VIOS zijn ook Jong Blauw leden te sparen. Echte toppers zijn natuurlijk schaars, de Jong Blauw atleten zijn dan ook moeilijk te bemachtigen.



## KDR 2016

In de vorige editie van dit tijdschrift werd melding gemaakt van de intrede van een nieuwe sprinter in de JB gelederen. Deze Maarten E heeft meerdere malen van zich laten spreken in de afgelopen twee maanden en zelfs de krant gehaald met een mooie prestatie in s'lands meest belangrijke onbelangrijke wedstrijd van het jaar. Een ruim uur voor aanvang van de wedstrijd kwam bij verschillende JB leden een bericht op de telefoon binnen met de vraag; 'Tot hoe laat kan Maarten zich nog inschrijven voor de KDR?' Jaarlijks wordt het klimduin door enkele JB leden geëgaliseerd op verzoek van de KDR organisatie. Hierdoor staat deze organisatie in het krijt bij JB en hoefden de harkers maar heel even met hun knieën in het zand te smeken of Maarten nog mee mocht doen. Een heel leger JB leden verscheen aan de start in het Schoorlse zand, de één nog blauwer gekleed dan de ander.

Een greep uit de prestaties: Steven de M vernederde België's trots op de 100m (in lands-tenue). Laura B was ongenaakbaar in de series maar helaas was haar seizoen te lang in de halve finale. Matthijs de G pakte een podiumplaats bij de masters. Amber en Femke troffen erg sterke series. Tom verloor het op startsnelheid, helaas voor hem is dat op het duin moeilijk goed te maken. Van Lars en Martijn hebben we enorm genoten, wat een bikkels! Jasper schakelde eigen handig een olympisch zilveren medaille winnaar uit, helaas hadden Jasper's benen kort daarna aan foute wissel. De apotheose van de dag is altijd de individuele finale, als outsider mocht Maarten als één van de eerste mannen naar boven en bleef heel lang de snelste man. Helaas kwamen er uiteindelijk vijf sneller boven, maar een 6<sup>e</sup> plaatst in zo'n internationaal top veld is als nieuwkomer echt klasse!

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

## Blauwe meesters

De Blauwe Meesters hebben er een nieuwe wedstrijd atleet bij. Ton van B is 35 geworden! Allereerst heeft Ton geen bos-training van Jan overgeslagen deze zomer, waarin hij op iedere heuvelsprint ongenaakbaar bleek. Kenners dichtten Ton al snel grote prestaties toe. "Goede aanwinst voor het competitie-team" aldus de één. "Hij kan hoge ogen gooien op de KDR" aldus de ander. De KDR werd het eerste wapenfeit van Ton als master. De series gingen erg goed! Helaas moest hij afzeggen voor de finale vanwege allerlei ziekte verschijnselen.

*Quote: Twijfel maakt meer dromen kapot dan mislukking doet.*

## De pluim van de maand

De pluim van deze maand gaat naar kogelstoter en speerwerper Erik T. Sinds enkele jaren is Erik T actief bij Nova als bestuurslid, trainer en ook zelf als actief atleet. Enige tijd heeft Erik besloten om zijn werp-carrière een nieuwe impuls te geven door een nieuwe basis te gaan leggen in Zuid-oost Azië en Australië, om naar eigen zeggen 'sterker dan ooit terug te komen'. Wij willen Erik veel succes wensen met zijn carrière switch! Noviteit bezorger Piet vdW heeft al aangeboden om de Noviteit gedurende het komende jaar persoonlijk bij Erik te komen brengen onder het motto van 'ook in de uithoeken wordt de Noviteit bezorgd'.

## EK indoor Belgrado

Binnenkort bevindt een select groepje Jong Blauw leden zich in Belgrado op het EK Indoor. Van 2 t/m 5 maart worden deze kampioen- schappen gehouden in de Kombank Arena in Belgrado. Onder andere Eelco S, Dafne S, Nadine B, Tijmen K en Sifan H zullen de oranje ploeg gaan vertegenwoordigen. Vijf Jong Blauw leden zullen voor één keer niet in het blauw, maar in het oranje gekleed de atleten aanmoedigen. De jongelingen zullen zich ophouden tussen de grote toppers van Europa. Wij houden u op de hoogte.



Hugo Vader  
"Verspringer"

## 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: AA Drink NK Indoor Senioren, 11 en 12 februari 2017, Omnisport Apeldoorn
- 4: Triple IT Indoor Gala, 10 december 2016, Sportpaleis Alkmaar
- 5: NK Indoor Masters, 3 t/m 5 februari 2017, Omnisport Apeldoorn

## 'Jong Blauw Dames promoveren naar 2e divisie'

*Van uw verslaggever*

Nova heeft op 18 september jongstleden een historisch moment beleefd door voor het eerst in de geschiedenis met een senioren team te promoveren naar de 2e divisie in de competitie.

Met een top(fit) team werd dit tijdens de promotie finale wedstrijd in Eindhoven bewerkstelligd.

Een ijzersterke Laura en Linda bezorgde het team overwinningen op de 400, 800 en op het hoogspringen. Ook de rest van het team steeg boven zichzelf uit en zo werd na 12 onderdelen de promotie naar de 2e klasse zeker gesteld. De JB redactie wil de dames van harte feliciteren en hoopt dat de goede lijn volgend jaar kan worden doorgezet in de 2<sup>e</sup> divisie. De dames zijn direct na de promotie wedstrijd door ploegleider Sara P van de krachttraining afgehaald zodat het gehele team tijdens de voorrondes competitie 2017 in één auto gaat passen. Helaas is er dan in de auto geen ruimte meer voor Nova Partytent en de beachvlaggen. De Nova herenteams hebben zich al bereid gesteld om deze volgend jaar mee te nemen naar hun 3<sup>e</sup> divisie wedstrijden, zodat ze in de uithoeken Heiloo, Alkmaar en Heerhugowaard representatief voor de dag kunnen komen.

# 35 jaar Geschiedenis AV NOVA

## Een stukje geschiedenis deel IV

In mijn laatste deel over de geschiedenis wil ik iets vertellen over de laatste 10 jaar.

De realisatie van het Nova-complex speelde in het begin van deze jaren de hoofdrol. Overleg, ontwerpen en vergaderen. Piet Stuyt en Piet Meijer zorgden voor het bouwtechnische gedeelte. Heel veel voorbereidend werk. Op 22 januari 2008 was het zover! De eerste steen werd gelegd. Met een grote groep vrijwilligers, week in week uit, een prachtig clubgebouw verwezenlijken. Op de foto in de kantine kunnen wij al deze mannen "bewonderen". Op 10 oktober 2008 was de officiële opening. Theo de Nijs, een van de oprichters van Nova en oud-voorzitter, onthulde de plaquette. Het werd een prachtig feest! Tot mijn grote verrassing kreeg ik deze middag namens de atletiekunie een speldje aangeboden voor 25 jaar betrokkenheid bij Nova. Ook Theo de Nijs, Marian en Peter Robert ontvingen deze waardering. Alle evenementen konden vanaf nu op een prachtige plek gehouden worden. Zo werd twee keer de crossfinale met wel 1000 deelnemers georganiseerd. Na ieder evenement evalueren in de commissie of in het bestuur en met de verbeterpunten weer verder gaan. Twee jaar geleden heeft men echter besloten om met de Verlichtingsloop te stoppen. Jammer, maar tijden veranderen.

15 jaar geleden kwam Maaike Tesselaar bij Nova als trainster, sinds haar komst is er veel veranderd. Maaike met al haar energie en enthousiasme wist de atleten heel goed te motiveren en de resultaten waren al snel zichtbaar. Samen met Ilse Leegwater heeft zij veel voor de jeugd gedaan. Ook stimuleerden zij een aantal atleten om cursussen te volgen, zodat deze de trainers van de toekomst konden worden. Het ledenaantal groeide. Veel activiteiten en gezelligheid op de baan en in de kantine. Vooral het opzetten van de trainingen voor de G-atleten was geweldig! Sport en spel, samenwerken, elkaar accepteren, iemand in zijn waarde laten, veel lol met elkaar beleven, het plezier spat ervan af.

Belangrijke wedstrijden werden bezocht door de Nova talenten.



Zie hier een aantal koppen uit de krant:  
2008 : *'Atlete Magriet Berkhout uit Warmenhuizen is klaar om de volgende stap te maken' 'Niet langer de grote onbekende'*

Op het NK van 20 januari 2014 *'Gouden sprong van Amber'*

24 februari 2014 *'Manon Kruiver pakt goud en zilver op NK'*

In 2009 nam Piet van der Welle afscheid als secretaris. 29 jaar heeft hij deze taak met zorg en accuratesse gedaan. Sylvia Groen volgde hem op. In 2013 legde Jos de Groot de voorzittershamer neer en Piet Meijer nam deze over. In april 2013 werden Theo Tesselaar, Peter Robert en Theo de Nijs geridderd. Marian Robert kreeg deze onderscheiding in april 2016.

In het Novabestuur mocht ik een aantal jaren het "wel en wee" verzorgen; een dankbare en mooie taak. Bij geboorte- jubileum- kampioenschap- ziekte- enz. een kaart of een attentie verzorgen. Voor dit doel heeft John Vader een prachtige kaart ontworpen.

In 2014 kreeg iedere vereniging van de Gemeente Schagen te maken met alarmerende berichten over het subsidiebeleid. Er moest namelijk drastisch bezuinigd worden. René de Nijs heeft hier veel tijd ingestoken. Hij bezocht tal van informatie- avonden zodat wij voor de toekomst weten waar wij aan toe zijn.

Na 35 jaar heb ik in maart 2015 afscheid van AV Nova genomen. Tijdens deze jaarvergadering namen ook Yvonne Boerdijk, Theo Tesselaar en Louis Suiker afscheid. Carlo de Moel nam de taak van penningmeester van Yvonne over.

**Met heel veel plezier denk ik terug aan 35 jaar Nova. Iedereen bedankt voor de samenwerking.**

Joop Nota.



# Toppers van Toen - Ivo van Damme

Soms denk ik welke atleet zal ik nu eens nemen. Vele keren kom je bij het schrijven van het stukje dat er een heel verhaal aan een atleet of atlete hangt. Vaak niet zo'n plezierig verhaal. Zo ook bij Ivo van Damme. In de begin jaren zijn we met een bus NOVA enthousiasten een keer naar de Ivo van Damme Memorial geweest. Specifieke dingen weet ik niet meer, maar ik weet wel dat ik toen enorm genoten heb. Een klein gesprek met Taxen leidde mij naar Ivo van Damme. Taxen was een groot bewonderaar en dacht dat als van Damme het noodlot bespaard gebleven was, hij tot grote prestatie in staat geweest was. We zullen het nooit weten.

Van Damme werd geboren in Brussel. Tot zijn zestiende speelde hij voetbal bij Racing White, een club die later met Daring Molenbeek gefuseerd is tot RWDM. Nadat hij zich aansloot bij Daring Leuven, specialiseerde hij zich in de 1500 en 3000 m, maar bleek al snel een betere sprinter te zijn, die vooral goed presteerde op de 800 m.

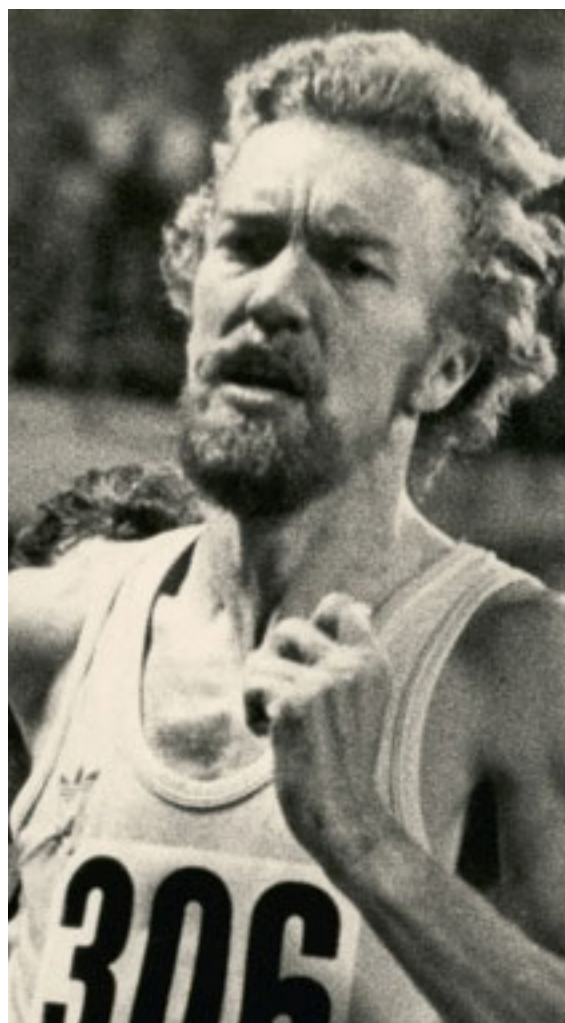
In 1973 maakte Van Damme zijn internationale doorbraak op de Europese kampioenschappen voor junioren. Hij werd vierde in een Belgisch record van 1.48,16. In het jaar erop presteerde hij ondermaats door door de Ziekte van Pfeiffer. In 1975 verbeterde hij het twintig jaar oude Belgische record op de 800 m van Roger Moens tweemaal: op 15 augustus in Landen en vijf dagen later in Zürich (1.45,3).

## *Olympische Spelen Montreal*

Zijn topprestaties kwamen in 1976. In Zürich liep hij opnieuw een nationaal record op de 800m. En toen kwam Montreal, de Spelen waar Van Damme zo naar uitgekeken had. Vóór de afreis had hij een gedurfde uitspraak gedaan voor het oog van de camera. 'Wie me klopt zal het wereldrecord moeten breken.'

Roger Moens vertelde later: "Toen hij voor de Spelen op stage trok naar Zuid-Afrika stuurde hij een kaartje waarop stond: "Heb boven mijn bed een papiertje hangen met daarop Olympische finale: 1.43.8." En hij hield woord: op de Spelen liep hij uitgerekend 1.43.8!"

In Montreal werd Van Damme op de 800 m tweede achter Alberto Juantorena (Cuba). Zijn tijd was, elektronisch gemeten, 1.43,86 (een Belgisch record), terwijl Juantorena met 1.43,50, precies zoals Van Damme dat eerder had voorspeld, een wereldrecord liep.



Hierbij bleef het echter niet. Op de 1500 m pakte hij vervolgens zijn tweede zilveren plak; op dit nummer werd hij geklopt door de Nieuw-Zeelander John Walker. Aan het eind van dat jaar werd Van Damme in België verkozen tot Sportman van het jaar.

## *Auto-ongeluk*

Dat laatste maakte hij zelf niet meer mee. Ivo Van Damme overleed op 29 december 1976 na een auto-ongeval in Zuid-Frankrijk, toen hij huiswaarts keerde van een trainingskamp. Het ongeval gebeurde ter hoogte van het plaatsje Bollène, dat op een twintigtal kilometer van de stad Orange ligt. Een jaar later werd in het Koning Boudewijnstadion ter nagedachtenis van Ivo Van Damme de eerste Memorial Van Damme atletiekmeeting gehouden. Dit is één van de prestigieuze Diamond League meetings, die jaarlijks gehouden wordt op het einde van de maand augustus.

Jos de Groot

# Wintercompetitie Jeugd

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova jeugd Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar zelfs uit twaalf "wedstrijden". Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die aan minstens 7 wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen,

Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitie-wedstrijden van de KNAU mee. Je kunt je daarvoor opgeven bij Cor Wabeke. Het is de bedoeling dat als je mee wilt doen, dat je dit zelf regelt (inschrijving) en zelf voor vervoer zorgt. Er is iemand van de jeugdcommissie

waar je je kunt melden, dat je meedoet. Is dit niet gelukt, dan kan je een mail sturen naar Mark Dekker, moldekker@quicknet.nl Voor de crosscompetitie regelt Cor Wabeke de inschrijving. Kijk op de website voor meer informatie.

## Het programma

Zo 6 nov 2016 Boerenkoolloop bij AV NOVA: 4,3 km start om 11.05 uur en 1,5 km start om 11.10 uur . Info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

Za 19 nov 2016 Cross competitie KNAU. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl): wedstrijden, jeugd, crosscompetitie

Zo 11 dec 2016 Rondje Novabaan. Start om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de kantine.

Zo 18 dec 2016 De bosloop van AV NOVA bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km en de start is om 10.40 uur. Ook is er een 5 km en die gaat om 10.35 uur van start.

Za 14 jan 2017 Cross competitie KNAU. Opgeven bij Cor Wabeke, 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 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 We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie

# JEUGD SPONSOR ACTIE



Voor de 13e keer organiseerde de Deen de jeugdsponsoractie. Een actie waarbij veel geld te verdienen valt voor de sportverenigingen. Dit jaar mocht AV Nova meedoen bij de Deen in Warmenhuizen.



Van 18 september tot en met 29 oktober kregen klanten van de Deen bij iedere €15,- aan boodschappen en bij speciale actieproducten een scheurkaart met daarin een sponsormunt. Heel veel klanten hebben de sponsormunt in de koker van AV Nova gedaan. Hoe meer munten Nova verzamelt, hoe hoger het sponsorbedrag.

Ook kreeg Nova gedurende de actie verrassingen. Zo hebben we met de Nacht van Nova kampioenskoeken uit kunnen delen. Na de training kregen de kinderen snoeptomaatjes, spaakverlichting en een blikje Ice Tea.



Zaterdag 15 oktober mocht AV Nova de vereniging promoten bij de Deen klanten. Voor iedere sponsormunt kon een lootje getrokken worden uit de schoendoos. Als er op het lootje "prijs" stond, dan haalden de kinderen de prijs op en reikte deze uit aan de klant. Deze actie leverde nog weer extra munten op.

Hoeveel munten we uiteindelijk verzameld hebben en wat het sponsorbedrag is, zullen we in de volgende Noviteit bekend maken.

Anna, Maren, Espen, Sten, Sophie, Meike, Sonja, Robin, Roos, Kees, Suus, Anna, Sara, Meike, Sil, Mart, Sam, Hedy en Kimberly, heel erg bedankt voor jullie hulp!!!

# Nova Kompas Wandeltocht

Deze keer hebben we dezelfde routes gebruikt als vorig jaar, namelijk richting en door het recreatiegebied Geestmerambacht.

De deelnemers waren ook deze keer zeer tevreden. Dat kwam natuurlijk ook door het prachtige weer ! Want als het regent zullen de meeste wandelaars thuis blijven..

Het aantal deelnemers viel echter tegen, namelijk ruim 300. (vorig jaar nog bijna 400) We willen heel graag groeien, maar de vraag is of dat realistisch is. We hebben een enquête gehouden onder de deelnemers, deze gaan

we de komende tijd analyseren en bekijken wat we er mee kunnen.

De verloting was weer een groot succes, dankzij de sponsoring door Bergans Outdoor Norway en Kompas Outdoor World Heerhugowaard.

De totale opbrengst is bijna 1.500 euro en dat is een mooi bedrag voor de clubkas van Nova !

De wandelcommissie:

Piet v.d. Welle, Louis Suiker, John Vader, Willem de Maare, Peter en Marian Robert.

## Nieuwe atleten

Welkom bij NOVA!

<b>Ewout Stam</b>	minipupil	atletiek
<b>Hajo de Vries</b>	minipupil	atletiek
<b>Wiebe Klazes</b>	Junior C	atletiek
<b>Quinn Massing</b>	minipupil	atletiek
<b>Romy van Wonderen</b>	minipupil	atletiek
<b>Brenda Pronk</b>	Pupil C	atletiek
<b>Ronald Rol</b>	Master	atletiek
<b>Joris Pronk</b>	Pupil A	atletiek
<b>Paul Nieuwenhuizen</b>	Master	atletiek
<b>Esther Lauret</b>	Senior	atletiek
<b>Jay Thomas</b>	Pupil B	atletiek
<b>Lara Santana Mendes</b>	minipupil	atletiek
<b>Michiel Beeldman</b>	Master	atletiek
<b>Per Noordstrand</b>	minipupil	atletiek
<b>Bert Hessels</b>	master	wandelen
<b>Anneke Hessels-Heemskerk</b>	master	wandelen
<b>Lisa Hansler</b>	minipupil	atletiek
<b>Lisa Slijkerman</b>	minipupil	atletiek
<b>Maud Slijkerman</b>	Pupil C	atletiek
<b>Evi Muijs</b>	minipupil	atletiek
<b>Femm Bruin</b>	minipupil	atletiek
<b>Floor Spaansen</b>	minipupil	atletiek
<b>Kim Grootjes</b>	senior	atletiek
<b>Milan Dekker</b>	Pupil C	atletiek
<b>Arjen Vader</b>	master	atletiek
<b>Liza Poland</b>	senior	atletiek





## Een bijzonder concert



10 november 20.00  
Oude Ursulakerk  
Warmenhuizen

### Khareba & Gogia *Betoverende klanken uit de Kaukasus*

Khareba & Gogia is een Georgisch ensemble wat al vele jaren met succes een concerttournee maakt in Nederland. Dit keer doen zij ook Warmenhuizen aan.

Als altijd brengen Khareba & Gogia een programma wat varieert van vrolijke volksmuziek, religieuze liederen en romantische liedjes tot oude traditionele volks- en dansmuziek uit verschillende delen van Georgië. De tot in de perfectie beheerste meerstemmige liederen worden naast de accordeon en gitaar begeleid door een aantal specifiek Georgische instrumenten zoals panduri, bas-panduri, tsjonguri (soort luiten), salamuri (fluit) en doli (trommel).  
ie ook [www.khareba.nl](http://www.khareba.nl)

Aanvang van het concert is 20.00 uur. De toegangsprijs voor het concert bedraagt € 12.50 pp. In de pauze van het concert kunt u ook kennis maken met de bijzondere Georgische wijnen. Wat velen niet weten is dat Georgië één van de oudste wijnculturen van de wereld heeft. De oudste gevonden aardewerken kruiken waar de wijn in bewaard werd dateren van 6000 voor Chr.

Kaarten vooraf reserveren is mogelijk voor 9 november bij Petra Taams via e-mail [petrataams@yahoo.com](mailto:petrataams@yahoo.com) of sms (NB dus geen Whatsapp!) naar 06-3004 3706 o.v.v. naam en aantal kaarten. De kaarten moeten uiterlijk 19.45 afgehaald worden bij de entree, graag gepast betalen.

Graag tot ziens op 10 november!

## Herhalingscursus hartreanimatie en AED 2016

Graag wil ik onderstaande mensen uitnodigen voor een herhalingscursus. Dit betreft dan: *Piet Meijer, Piet van der Welle, Frans Kroes, Sylvia Groen, Nel Meijer, Ilse Leegwater, Carol Rademakers, David van der Welle en Ingmar Zondervan.*

Deze vindt plaats op:

Woensdag 23 november 2016

Om 19.30 uur

In ons NOVA-clubgebouw.

Zij dienen elk jaar een vervolgcursus te volgen om hun kennis te onderhouden. Als iemand van bovenstaande mensen al een herhalingscursus elders volgt (werk) dan wil ik dat wel graag weten. Ook wil ik het graag weten, als iemand niet meer in de gelegenheid is om de herhalingscursus te volgen. En misschien is er wel iemand in de NOVA familie, die ook deze herhalingscursus wil volgen (let wel, dan moet je wel een diploma hebben!)

(mailadres is: [mc.tesselaar@quicknet.nl](mailto:mc.tesselaar@quicknet.nl))

Theo Tesselaar.

# No Cold, No Glory

Het is wachten op de eerste ijzige regenbuien op een trainingsavond. Wat doe je dan? Snel naar binnen? Misschien is het juist wel gezond, zo'n koude douche.

Zelf douche ik elke ochtend koud. Na een warme douche nog een, twee minuten koud. Ik voel mij geen Iceman à la Wim Hof maar begrijp helemaal de kick van steenkoud douchen na een zware training. Wim Hof's vele koelbloedige volgelingen maken veel Nederlandse sloten en plassen in de winter onveilig. Ik vind een duik in zee op 1 januari, overigens zonder vooraf te hebben meegedaan aan een hardlooptwedstrijd, een heerlijke start van het nieuwe jaar.

Heeft het mij extra gezond gemaakt, die korte koude douche 's ochtends? Ik weet het niet. Al met al geeft het wel een positieve psychische ervaring.

## *Koud goed voor sporters?*

Hoe werkt 'koudetherapie' na het sporten? In de documentaire GOUD zien we de hockeydames na een zware training zichzelf onderdompelen in een bak ijswater 'om de spieren soepel te houden'. Veel topsporters nemen na een zware inspanning een koudwaterbad of koude douche.

Tijdens het lopen raken we relatief oververhit en ontstaat er een ontstekingsreactie door spierverval. Een koude douche na het sporten zorgt voor vaatvernauwingen, omdat de spieren van de bloedvaten aanspannen. Dit wordt vasoconstrictie genoemd.

Door deze vasoconstrictie is de bloeddruk en 'hydrostatische druk' op dat moment hoger. Het hart pompt daardoor krachtiger en er is een grotere bloedcirculatie in de spieren. Dit zou ervoor zorgen dat afvalstoffen sneller afgevoerd worden en dat zuurstof en voedingsstoffen de vermoeide spieren sneller bereiken. Ook zou de ontstekingsreactie die ontstaat door de inspanning onderdrukt worden. Door de kou breng je je lichaam in een actieve staat, waardoor er hogere waarden van adrenaline en cortisol in het bloed komen. Cortisol onderdrukt ontstekingseiwitten die kunnen zorgen voor onder andere griepverschijnselen en spierpijn.

## *Koud douchen = minder vaak ziek*

Orthopedisch chirurg Geert Buijze van het AMC concludeerde in september in een wetenschappelijk artikel dat elke dag even koud douchen leidt tot minder ziekteverzuim. Die conclusie was op basis van een onderzoek met ruim 3.000 mensen die dagelijks korter of langer koud douchten.



## *Koud douchen = beter presteren?*

Verschillende studies geven aan dat het nemen van een koud bad het herstel kan bevorderen. De onderdompeling in water van 10 tot 15 graden gedurende 5 tot 15 minuten blijkt het meest effectief. Ook blijkt er een mogelijk positief effect op de te ervaren spierpijn. De effecten van koudetherapie zijn logischerwijs duidelijker zichtbaar bij topatleten dan bij de recreatieve loper. Enkele artikelen geven ook aan dat te lang koelen gevaar met zich meebrengt. Let op Jong Blauw 2.0! Bij krachttraining werkt een ijsbad waarschijnlijk averechts. Het effect van een koudwaterbad leidt namelijk tot een beperkte aanpassing van het lichaam aan een trainingsprikkel en zorgt dus voor een vermindering in toename van het spiervolume.

## *Onderzoek bij NOVA atleten!*

Hoe nu verder bij NOVA? Een 'eigen onderzoekje' onder de atleten? JA! Het onderzoek start bij het uitbrengen van deze Noviteit. Ga vanaf nu elke dag minimaal dertig seconden onder de koude douche staan. Liefst ook gelijk na een hardlooptraining. Meet je progressie (of verval) dit jaar op de 10K en registreer hoe vaak of weinig je verkouden of grieperig bent. Mail je metingen naar [hardlooptdokter@huisartsenwarmehuizen.nl](mailto:hardlooptdokter@huisartsenwarmehuizen.nl). In november 2017 presenteren we de conclusies van het NOVAKOUDE-onderzoek in de Noviteit.

De hardlooptdokter



# Wintercompetitie Senioren

Hardloopcompetitie 2016-2017										
peildatum:		#####								
		Kermiscross		Rondje Bergen		Kermisloop		Veldloop		
		afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	
Heren/Dames		8	2	10	1	10,1	1	10,38	1	
naam	som beste 9	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	
1	Arie Kossen	315,54	37,32	80,24	46,46	79,53	48,19	76,89	48,32	78,88
2	Peter Robert	290,02	43,10	72,85	52,57	73,85	54,32	70,52	55,01	72,80
3	Pim vd Bulk	285,49	39,50	75,05	48,55	71,97	51,45	66,47	50,21	72,00
4	Frans Kroes	238,76	35,58	79,95	44,12	80,19	45,21	78,62		
5	Rob van Andel	190,91	40,07	67,24	50,21	61,90			51,42	61,77
6	Piet de Waard	182,73			43,36	91,38	44,09	91,35		
7	Piet Meijer	157,96	41,21	80,54			53,17	77,42		
8	Paul Blom	144,18			53,46	59,00	43,07	85,19		
9	Wilco vd Stoop	142,04			48,46	69,58	48,40	72,45		
10	Aad Pancras	127,75			55,01	64,34			57,20	63,41
11	Nel Meijer	113,18	46,44	60,58			60,07	52,60		
12	Margriet Berkhout	97,97			38,58	97,97				
13	Michiel de Ruijter	97,29			33,19	97,29				
14	Ronald Rol	91,06					41,38	91,06		
15	Henry Hofmann	90,34	33,09	90,34						
16	Martijn Jorritsma	89,79			37,39	89,79				
17	Petra Rol	88,67			45,55	88,67				
18	Arien Kruijer	87,54					40,00	87,54		
19	Theo Tesselaar	85,40	36,18	85,40						
20	John Vader	80,77					66,09	34,08	62,15	46,69
21	Peter Kruijer	80,30					49,02	80,30		
22	Ronald Vreeker	77,21			45,29	77,21				
23	Lars Dignum	75,37	35,34	75,37						
24	Dirk Jan Giskes	65,85					53,57	65,85		
25	Jorg Becker	60,89					51,15	60,89		
26	Mark Dekker	59,14					53,24	59,14		
27	Lonneke Kossen-Groot	56,02			56,29	56,02				
28	Annemiek vd Stoop	50,51					60,02	50,51		
29	Betsy Groen	26,05			64,23	26,05				
		Kermiscross		Rondje Bergen		Kermisloop		Veldloop		
		afstand	min	afstand	min	afstand	min	afstand	min	
Start to Run		4	3	5	3	5	3	5	3	
naam	som beste 9	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	tijd	punten	
1	Tineke Feijen	41,71			35,40	41,71				
2	Trudie Derks	40,51			35,39	40,51				
3	Dia Wapstra	11,60			43,22	11,60				

# Geschiedenis Noviteit

**Omdat de huidige redactie behalve Ruud ermee stopt, leek het me wel leuk om even in de geschiedenis van de "Novakrant" te duiken.**

In 1982 zag de eerste Novakrant het levenslicht het had nog geen naam, dit werd uitbesteed aan de lezers, de eerstvolgende uitgave werd duidelijk dat het "Novakrant" was geworden.

De leden die de krant oprichtten waren: Sjaak Nannes, Michel Kruyer, Koos en Paul Dekker, Anja Pronk, Truud Dekker en Mariska Tesselaar. Er was ook een speciale jeugdhoeke redactie deze bestond uit: Truus Rood en Joop Nota.

De eerste krant had nog geen advertentiepagina en bevatte slechts 6 A4tjes. Op 20 december 1981 werd er een bosloop in Schoorl georganiseerd door Nova. 1ste was Carlo de Moel ~ nu onze penningmeester ~ Dennis Blauwboer werd 3de bij de jongens t/m 10 jaar. Yvonne Tesselaar werd 2de Je snapt dus van wie Lieke en Bregje hun talent hebben.



Bij het uitkomen van de 2de krant waren er 20 stuks advertenties, leuk is om te zien dat een drietal

bedrijven al 34 jaar adverteren in de Novakrant en nog steeds bestaan dit zijn: Bouwbedrijf Meijer, Woonidee Nota, en De Ooievaar. De overige 17 bedrijven bestaan niet meer. Op de voorkant van de krant staat de welbekende "Novaster" plus enkele technische nummers getekend door Paul Dekker.

In 1985 wordt de redactie versterkt door Sylvia Nannes en Karin Roozendaal. Ondertussen zijn er 8 pagina's aan advertenties.

In 1992 kom ik de redactie versterken, ~het is nu een krant die door vrouwen wordt gemaakt~ de mannen en ook Truud Boekel hebben de redactie verlaten.

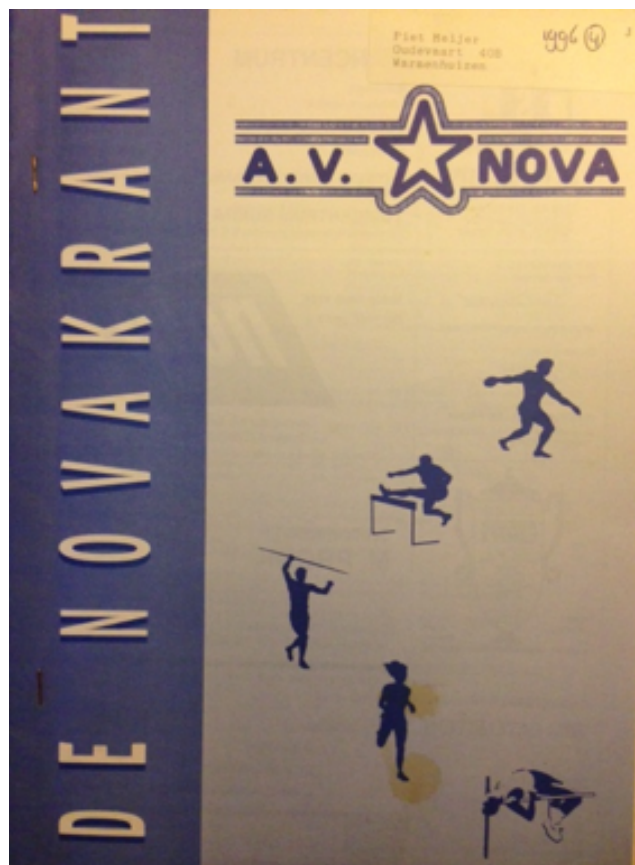
Een redactieavond zag er als volgt uit: een ieder nam zijn eigen typemachine mee, bijna alles moest nog getikt worden, de verjaardagen moesten eerst uitgezocht worden in de ledenadministratie dit bestond uit een kaartenbak. Op volgorde van datum schrijven en dan uittikken. En heel veel kletsen erg gezellig allemaal. De getikte vellen papier werden naar sporthal "de Groet" in Tuitjenhorn gebracht. Daar stond een stencilmachine waar onze copij werd vermenigvuldigd, het was een oud ding en regelmatig kon je de krant nauwelijks lezen omdat de letters door elkaar stonden, of heel slecht was afgedrukt. Zonde van ons werk.

Als de papieren weer opgehaald werden moest er geraapt worden, rondjes om de tafel lopen zodat er een krant ontstond en daarna nieten. Dit gebeurde bij Karin, dit was niet zo'n geconcentreerd werkje, en alles werd besproken wat er gebeurde bij Nova en de rest van de wereld inclusief Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Wel moesten de adressen handmatig door de redactie worden opgeschreven, dit vergde meer concentratie!!! om ze daarna rond te bezorgen. Snel daarna konden we bij Dinto terecht waar door Ria Ligthart onze krant werd gekopieerd, maar het verzamelen bleef. Ondertussen werden de adressen op stickers aangeleverd door Jos Schalkwijk.

In april 1995 hebben de redactieleden van het begin afscheid genomen en zijn we begonnen met een nieuwe groep. Margret de Boer, Kirsti Ootjers, Anique Mooij en Ilse Schouten. De computer deed zijn intrede en ieder had zo zijn taak, verjaardagen, redactioneel, agenda, recepten, het schrijversnieuws. De redactie kwam nog bij elkaar om te verzamelen, stickeren en

# geschiedenis Noviteit

nog steeds alles te bespreken wat er gaande was.



Anique werkte bij de krant en we vonden dat er wel een nieuw voorblad mocht komen, dit werd in 1996 gerealiseerd. Met dank aan Anique en haar collega. Uiteraard met het Nova embleem, in 2 kleuren blauw en de atletieknummers waren afgebeeld in silhouet. De naam van de krant werd verticaal weergegeven. Wij waren er allen zeer tevreden over.

De krant werd in de loop van de jaren al gevulder met rubrieken zoals: koken met Will, puzzels, jeugdportret, leden werden actiever in het sturen van verslagen van wedstrijden maar ook reisverslagen.

In 1998 kwam Everdien de Vet de redactie versterken en haar zwager had een kleine drukkerij. Deze ging toen voor ons kopiëren het voordeel hiervan was dat hij de kopij bij mij thuis of op kantoor op haalde en de gedrukte vellen weer afleverde. Everdien ging weer na verloop van tijd daarvoor in de plaats kwam Marianne de Groot, deze ruilde weer voor Lia Raat, Maaïke kwam erbij.

Ondertussen bestond Nova 25 jaar in 2005. Het bestuur had aangegeven dat het wel leuk zou zijn om een speciale editie hieraan te wijden. Paul Dekker de man van het eerste uur heeft de omslag getekend, we hebben de toppers van toen benaderd om hun herinnering op papier zetten. Ook diegene die vanaf het begin betrokken zijn geweest hebben hun verhalen opgeschreven. Dick Smit had een toekomstbeeld geschreven over de opening van de nieuwe atletiekbaan in 2030 deze wordt geopend door prinses Amalia. Gelukkig hebben we niet zo lang moeten wachten op de baan en het bijbehorende clubgebouw. In 2007 kwam die tenslotte.

Lia ging en Ruud Doodeman kwam bij de redactie, en samen met Susan Smit hebben we een nieuwe voorkant passend bij de nieuwe baan, en een andere indeling en lay out bedacht. De krant wordt nu door Gerja gedrukt en als boekjes afgeleverd, het is nu nog slechts stickeren op de redactieavond. Met vaste rubrieken zoals: Pietpraat van Piet van der Welle over Nova e.a. bezigheden, Dick Smit met zijn fantasieverhalen gelardeerd met feiten, Ruud met zijn filosofische gedachten, de oudere jongere met JB news, Theo Tesselaaar met zijn Rijpernieuwttjes, Jos met zijn toppers van toen, Peter en Marian met het wandelnieuws en dan natuurlijk de reisverhalen van diverse Novaleden. Dit maakt de Noviteit tot meer dan een sportblaadje van een vereniging.

*Wij, Margret, Kirsti, Maaïke en ik hebben met veel genoeg de Novakrant gemaakt en bezorgd, en geven nu het stokje door. De laatste 2 kranten is al duidelijk geworden dat dit wel goed komt. Wij wensen de nieuwe redactie net zo'n gezellige en vruchtbare samenwerking toe.*

Nel Meijer.

# Gefeliciteerd!

*november*

*december*

	01 Willem Schoone
	02 Myrthe van Dok, Marcel de Joode
	03 Anneke Raat-Suiker
Ans Blekkenhorst, Glenn Pronk en Laura Boekel	04
	05 Amber Hurkmans
	06 Carol Rademakers-Colaris, Saskia Janssen
Deni van Schagen	07 Chris Karsten
Margje Hoogeboom-Ruis, Eefje Dalenberg	08 Annemiek van der Stoop
	09 Rob Duvivier
Kiki Klaver	10
Floor Spaansen	11 Carlien Wabeke
Niek Barsingerhorn, Ineke Bas, M. Robert-Schenk	12 Malissa van der Molen
Eva Praat, Sanne de Wit, Riet Pronk-Stoop	13 Maud Burger
	14 Isabelle Stam
	15
	16 Louis Suiker, Mark Dekker
Theo de Nijs, Arjen Vader	17
	18 Niels Goudsblom
Mike Wever	19 B. Takens, H. Blankendaal-Dekker, A. Stuijvenberg
Maaik Kruijer, Suus Kruijer	20 Trieneke Rozendaal
Rina Smit	21 Thom Peerdeman
Margo Hogervorst-Landzaat, Sara Groot	22
Ellen Marnette-Bij	23
	24 Jesper Sintenie
Jolijn Prins	25
Jorg Becker, Esther Lauret	26
Luuk Dekker, Christiaan Rozendaal	27 Nicolet Vonderbank, Mirte v/d Leij, Maud Slijkerman
	28 Dick Ernste
Joshua de Vriend	29
Kaylee Betjes	30
	31 Bregt Hopman







# jeugdlid

1. Hoe heet je? **Joris Pronk**
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? **11 jaar, geboren in Warmenhuizen**
3. Op welke school zit je? **de Doorbraak in groep 8**
4. Wat wil je later worden? **weet ik nog niet**
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan? **2 jaar, dat het niet uit maakt of je hard of niet hard rent**
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk? **Kiki en Karl**
7. Wat is jouw favoriete onderdeel? **speerwerpen**
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel? **weet ik niet**
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied? **Dafne Schippers**
10. Wat is jouw favoriete tv-programma? **heb ik niet**
11. Wat is je mooiste CD? **heb ik ook niet**
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien? **Garfield**
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom? **Oorlogswinter**
14. Heb je nog meer hobby's? **ja namelijk gitaar en scouting**
15. Waar heb je een grote hekel aan? **taal**
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid? **Mart Pronk**



# Tussenstand Puntentcompetitie en PR's

	Bal/kogel	Ver	Sprint	600/1000		
Elena van Dekken	7,19	2,02	9,5			
Esmay van Wonderen	5,89	2,37	8,7	3:01,2		
Romy van Wonderen	4,17	1,42	8,8	3:05,8		
Jill Bruin	7,47	2,32	8,6	03:09,9		
Femm Bruin	4,31	1,33	10,9	3:29,9		
Isabel Ofman	8,06	2,29	9,1	2:51,7		
Suus Kruijer	8,01	2,2	9,1	02:58,6		
Sara Tesselaar	8,56	2,27	8,7	3:17,4		
Lisa Slijkerman		2,43	8,8	02:52,8		
Nikki Boekel	5,38	1,59	10,2	4:13,5		
Noortje de Vries	6,18	1,89	10,4	3:34,4		
Renske Bleeker	5,13	1,51	10,6	5:00,8		
Wout Boekel	9,59	2,37	8,7	2:59,02		
Espen	9,96	2,83	8,3	02:26,8		
Nick Vast	6,59	2,05	9,2	3:17,4		
Tiemen Pronk	12,28	2,48	8,6	2:55,0		
Tim Kapoen	14,51	2,19	9,2	2:45,6		
Justin Majijer	14,72	2,53	8,6	3:26,0		
Sam Pronk	14,57	2,8	7,6	02:19,4		
Jord Stuijt	12,97	2,5	8,1	02:46,9		
Hajo de Vries	10,79	2,16	9,1	03:06,6		
Jelle Beemsterboer	7,97	1,91		03:23,4		
Ewoud Stam	7,2	1,8	9,2	03:46,8		
Frederique Bleeker	14,68	2,43	8,6	2:39,7		
Tessa Zomers	14,17	2,82	7,5	2:44,47		
Fenne de Geus	11,22	2,64	7,6	2:26,1		
Lieve Keppel	10,96	2,27	8,6	2:40,7		
Bregt Hopman	12,64	2,29	8,37	02:48,0		
Fiene Schippers	7,87	2,25	8,3	02:43,2		
Noor Strooper	8,14	2,34	8,2	03:12,2		
Julian Sevenhuizen	15,1	2,76	7,6	02:39,0		
Arco Vlaar		2,61	8,4	2:40,6		
Kees Kruijer	9,06	2,7	7,5	2:30,79		
Wobbe Bleeker	7,84	2,29	9,01	2:58,0		
Lucas Danen	12,80	2,02	8,62			
Siem Dijkhuizen	15,03	2,86	8,0	2:51,3		
	Bal	kogel	Ver	sprint	600/1000	hoog
Anna Vast	13,07	3,14	2,66	7,7	4:39,24	0,90
Meike de Moel	19,81	3,77	3,39	6,9	4:18,69	1,05
Tess Kokmeijer	11,72		2,4	8,1	2:41,5	
Erinn Mosch	8,23		2,5	8,4	2:58,0	
Sara Groot	11,5	3,28	2,36	8,51	5:29,34	0,85
Fleur Mussert	7,28		2,54	8,1	5:06,8	
Ruben Verschoor	24,36		2,8	7,6	2:45,0	



Lars Ooijevaar	23,03	4,43	2,8	7,4	4:02,63	1,05
Eva Praat	9,36	4,19	3,12	10,5	5:03,3	1,00
Isabelle Stam	8,46		2,53		5:39,5	
Wes Wit	24,07		3,22	7,5	2:14,0	0,85
Daan Groot	28,04	5,81	3,56	9,85	4:02,92	1,10
Alex Karbet	19,61		3,23	7,3	4:25,2	
Cas Terwal	15,44			8,4	5:09,8	
Mika S. Mendez		4,76	2,85	11,79	4:34,21	
Nina Karbet	15,43	6,10	3,75	10,14	4:14,64	1,20
Hedy Pronk	16,26	5,35	3,35	10,4	xx	1,10
Ilse Langendijk	16,38	4,23		10,42	4:25,98	1,10
Jasmijn Kooij	21,5	4,78	3,54		4:52,23	1,00
Silje Bader	20,79	6,66	4,04	9,5	3:31,9	1,25
Sil van de Berg		6,65	3,78	9,6	3:55,17	1,10
Cristiaan Rozendaal	22,02	6,28	3,73	10,01	4:01,8	1,15
Robin Nannes	26,68	6,8	4,14	8,8	3:51,5	1,15
Jesse Stoop	23,32	6,2	3,13	10,31	3:43,17	1,10
Hugo Deuling		6,53		9,5		1,20
Sijmen Ploeg		3,81		11,1	4:56,1	0,90
Rens Kapoen		5,30		12,1	5:02,9	1,05

## Gevonden Voorwerpen

- \* Zwart kort jasje skai leer
- \* Grijs Dunlop trainingsjasje 7-8 jr
- \* Zwarte kindertraining jas in een oranje tasje



Trainers, kinderen en ouders let erop dat er geen kleding achterblijft tijdens wedstrijden en training.

De kleding blijft in de kantine tot aan de volgende editie van de Noviteit, daarna gaat het in de bak voor Humanitas of soortgelijke instantie.

**Sandra Smit**  
Praktijk voor Natuurgeneeswijze





**Therapie  
Massage  
Rugcorrecties  
Bekken-scheefstand  
Beenlengteverschil  
d.m.v. Dorntherapie**

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

# Evenementen kalender



In de herfst is het bos een schitterende plek om wandelend of hardlopend doorheen te gaan. De wisseling van het seizoen is dan vaak imponerend. Loofbomen krijgen eerst een roodbruine gloed voordat het blad massaal naar beneden komt. Diverse loopjes profiteren van deze aantrekkelijke omstandigheden. Je kunt om de hoek terecht bij de eigen onvolprezen Nova bosloop op 18 december. Sinds dit jaar is het ook mogelijk om de 11km van de Bosloop Nova te wandelen. Tevens kan je mooi terecht op Texel en in Bakkum. In het bos loop je vaak al onverhard, dus dan is de overgang naar een crossloop niet zo groot. Als je niet bang bent voor een beetje prut dan kan je ook terecht in het mooie Dijkgatbos en het Streekbos bij Bovenkarspel. Deze twee crossen maken deel uit van het altijd sterk bezetten Roele Recycling crosscircuit.

In december zijn er twee aanraders de klassieke cross is natuurlijk de kerstcross in Opmeer. Erg gezellig in Aartswoud is ook altijd de Oudejaarsdijkenloop. Met altijd een pittig stuk vette klei is het een welkome jaarafsluiting net voordat de olieballen op tafel komen. Hou

voor de kalender van de Nova clubcompetitie de Nova-site in de gaten. De wandelevenementen zijn wat dun gezaaid voor de komende periode, wellicht dat op de site nog wat tips verschijnen.

## November

- 06-11 **Nova-Boerenkoolloop** Warmenhuizen.  
Clubcomp Nova Onder andere 5 en 11 km
- 13-11 **Dijkgatboscross**, Parkeerplaats Dijkgatbos, Noorderdijkweg 27a.  
Diverse afstanden voor de jeugd. Start vanaf 10:00 uur.  
Afstanden: mannen 10 km, vrouwen 6 km. [www.avwieringermeer.nl](http://www.avwieringermeer.nl)
- 13-11 **19e Eenhoornloop**, Hoorn 5-10-16.1-21.1 km  
starts vanaf 11.00 [www.eenhoornloop.nl](http://www.eenhoornloop.nl)
- 13-11 **Bos en Duincross Texel**, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km, Bakkenweg 16 (0222-315541)
- 19-11 **1e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd**, AV Trias, Heiloo
- 20-11 **SAV streekboscross** Bovenkarspel, van 1350 tot 9800 meter, [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)
- 27-11 **St Nicolaasloop**, Monnickendam. Start 11.00 uur  
Info: [www.avmonnickendam.nl](http://www.avmonnickendam.nl)
- 27-11 **Bos en Duincross Texel**, AV Texel, div. afst. van 1 t/m 10,9 km, Bakkenweg 16 (0222-315541)
- 27-11 **Garden Pleasure Cross Anna Paulowna**, div. afstanden.  
[www.atletiekvereniging-dokev.nl](http://www.atletiekvereniging-dokev.nl)

## December

- 04-12 **Duincross Den Helder** Roele de Vries Cross Circuit [www.crosscircuit.nl](http://www.crosscircuit.nl)
- 04-12 **Strand en duinloop AV Castricum**, 2,3, 4, 10,5 en 15 km. [www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)
- 11-12 **Snerfloop TAV**, 't Veld. Afstanden 11 km en 16,1 km. Start: 10.30. [www.tav80.nl](http://www.tav80.nl)
- 18-12 **Bosloop Nova** Organisatie Nova. 5 en 11,7 km. Start 10.30 uur. Ook voor wandelaars.
- 26-12 **Bosloop Stg. Schoorl**. 6, 10 en 15 km Start vanaf 10.30 uur. Info: [www.stgschoorl.nl](http://www.stgschoorl.nl)
- 26-12 **Kerstcross Opmeer**, diverse afstanden, voor de jeugd, voor de dames is de 5km en voor de heren 10 km de hoofdafstand. Info: [www.kerstcross.nl](http://www.kerstcross.nl)
- 31-12 **Oudejaarsdijkenloop**, crossloop diverse afstanden, Aartswoud, AV Hera
- 31-12 **Strand en duinloop AV Castricum**, 2,3, 4, 10,5 en 15 km. [www.avcastricum.nl](http://www.avcastricum.nl)

## Januari en later

- 08-01 **Halve marathon Egmond**, 21,1 of 10 km strand en duinen.
- 14-01 **2e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd**, AV Castricum, Castricum
- 22-01 **Bosloop Nova Organisatie Nova**. 5 en 11,7 km. Start 10.30 uur
- 05-02 **3 wedstrijd Crosscompetitie Jeugd**, AV Dokev, Anna Paulowna
- 12-02 **Groet uit Schoorlrun**, Schoorl, diverse afstanden
- 26-03 **Clubcross Nova** Met aansluitend brunch
- 09-04 **'Hollandse dorpen loop'**. Tevens Koffie + taart en uitreiking prijzen Hardlooptcompetitie