

November / December 2017

*In memoriam*

erelid en oud-voorzitter Jos de Groot

Hardlooptokter

*Boerenkool!*

*Jong Blauw*

Dubbeldikke editie

Jeugdportret

*Floortje Bilars*



# In deze Noviteit

Pagina 15.

## Jos de Groot

### ‘Je optimale ritme’

Pagina 10. Ruud Doodeman

Pagina 17. Margriet op Maat

### Nooit te oud!

### ‘Bokkoud, maar gezellig’

Pagina 25. Reis naar Georgië

## Vaste Rubrieken

Overzicht informatie over de club	4
Van de voorzitter	6
Verjaardagen / nieuwe leden	9
PietPraat	16
Giganten	17
Jong Blauw	19
Hardloopedokter	23
PietPraat	23
Wandelnieuws	24
AH Zetjes	28
Jeugcompetitie	31
Jeugdportret Floortje Bilars	32
Schoolwedstrijden	35
Nova Kamp	36
Evenementenkalender	38

## Redactioneel

Op de eerste zondag in november eten we boerenkool. Want zo hoort dat als je betrokken bent bij Nova. De Boerenkoolloop is al sinds jaar en dag een fenomeen: in heel Noord-Holland kennen ze ons evenement. De 37e editie was dit jaar anders dan we gewend waren. Een zuivere tien kilometer in plaats van elf en een beetje; geen doorkomst meer in Eenigenburg; maar vooral was het een editie met een indrukwekkende minuut stilte voor de start.

Want het was de eerste Boerenkoolloop zonder Jos de Groot.

We zijn een vereniging van verenigingsmensen. We wandelen, we rennen, we springen enwerpen, maar daarnaast doet een groot deel van onze leden allerlei extra dingen, waar we dan weer allemaal van profiteren. We hebben een opgeruimde kantine, een topaccommodatie in perfecte conditie en lang voordat het de zondag is van de Boerenkoolloop hebben tientallen leden hun agenda al vrijgemaakt om te kunnen helpen.

Jos de Groot had dat ook gedaan. Hij zou de speaker zijn. Maar bij de start bleef het stil. Een vreselijk en tegelijkertijd mooi moment.

**Martijn Jorritsma**

## De Novaredactie

**novakrant@hotmail.com**

Martijn Jorritsma

[martijnjorritsma@gmail.com](mailto:martijnjorritsma@gmail.com)

Elles de Groot

[weidemolen20@outlook.com](mailto:weidemolen20@outlook.com)

Ruud Doodeman

[ruud.doodeman@quicknet.nl](mailto:ruud.doodeman@quicknet.nl)

**Wil je adverteren in onze krant? Neem dan contact op met de sponsorcommissie!**

# Novabestuur

Naam	e-Mail	Telefoon	
Petra Taams	pdtaams@gmail.com	06 52845447	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	
Maaïke Tesselaar	maaiketesselaar@hotmail.com	06 22217397	
Piet Stuyt	p.stuyt@quicknet.nl	0226 39 3177	
Jos Hoogeboom	jpf.hoogeboom@quicknet.nl	0226 72 3039	vice-voorzitter
Bram Berkhout	brambo_berkhout@hotmail.com	06 5090 8367	
Novakantine	Oostwal 33 Warmenhuizen	0226 39 1082	

## Trainingstijden

<b>Maandag</b> 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Zandspoor</b> Sportief wandelen <b>Novabaan</b>	<b>Trainer</b> Peter Robert
18.00 tot 19.00 19.00 tot 20.30	Clubavond pupillen Clubavond junioren	Verschillende trainers Verschillende trainers
<b>Dinsdag</b> 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Senioren/masters (Novabaan) Sprintgroep Senioren (Novabaan)	<b>Trainers</b> Jan Berkhout Jorg Ootjers
<b>Woensdag</b> 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Start to Run	<b>Trainers</b> Frans Kauffman
<b>Donderdag</b> 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19.15 19.00 tot 20.15 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	<b>Novabaan</b> Mini pupillen/C-pupillen Pupillen B/C Pupillen A/B Pupillen A1 G atleten Junioren Senioren/masters Sprintgroep Senioren	<b>Trainers</b> Myrthe van Dok en Mirreille Ligthart Steven de Moel en Jesper Sintenie Amber Hurkmans en Carlien Wabeke Kiki Klaver en Tom Hoogeboom Remon Schoorl Carol Rademakers + Kiki Klaver Mark Dekker Jorg Ootjers
<b>Vrijdag</b> 18.30 tot 19.30 19.30 tot 20:45	<b>Novabaan</b> Pupillen A2/Junioren D Bootcamp	<b>Trainers</b> Linda Hurkmans, Teun Beers Rutger Keet en Tom Hoogeboom
<b>Zaterdag</b> 09.00 tot 10.30 09.00 tot 10.30	<b>Vertrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sportief wandelen Nordic Walking	<b>Trainers</b> Marian Robert, Ingmar Zondervan, John Vader Rob Duvivier, Jan Karsten, Marian Robert & Peter Robert
<b>Zondag</b> 10.00 tot 12.00  09.00 tot 10.30	<b>Verrek bij Buitencentrum Schoorl</b> Sprintgroep Senioren <b>Vertrek bij begin Zeeweg</b> Start to Run	<b>Trainers</b> Jorg Ootjers  Frans Kauffman

## Trainers



Jan Berkhout	0226 394278	Mireille Ligthart	06 29152510
Mark Dekker	0226 395238	Steven de Moel	06 51012246
Lars Dignum	06 14347341	Jesper Sintenie	06 13840081
Rob Duvivier	0226 395543	Carlien Wabeke	06 34797093
Linda Hurkmans	06 2364 244	Tom Hoogeboom	06 48698776
Jan Karsten	0226 392029	Teun Beers	06 39589887
Frans Kauffman	0226 393426	Rutger Keet	06 12176982
Remon Schoorl	06 27975448		
Jorg Ootjers	06 10903088	<b>Trainingscoördinatie</b>	
Carol Rademaker	0226 393603	Maaïke Tesselaar (jeugd)	06 2221 7397
Peter/Marian Robert	0226 393338	Marian/Peter Robert	0226 39 3338
Ingmar Zondervan	0226 391994	(wandelen)	
Sara Prins	06 22599617	Jos Hoogeboom	06 1266 8131
Kiki Klaver	06 21647074	(senioren)	
Myrthe van Dok	06 36046818		

# 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
Freya zomers	<a href="mailto:f.zomers@planet.nl">f.zomers@planet.nl</a>	
Sylvia Groen	<a href="mailto:sylvia.groen@quicknet.nl">sylvia.groen@quicknet.nl</a>	0226 39 0290
Arien Kruijer	<a href="mailto:arenlin-kruijer@quicknet.nl">arenlin-kruijer@quicknet.nl</a>	0226 39 2403
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:kiki-klaver95@hotmail.com">kiki-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

Frans Kroes	<a href="mailto:kroes23@hotmail.com">kroes23@hotmail.com</a>	0224 56 3976
Yvon Louter	<a href="mailto:coryvo@quicknet.nl">coryvo@quicknet.nl</a>	0226 39 5688
Chantal Kuys	<a href="mailto:frank.chantal@quicknet.nl">frank.chantal@quicknet.nl</a>	06 521 48 994
Yde Dekker	<a href="mailto:ydedekker@hotmail.com">ydedekker@hotmail.com</a>	06 5393 0408

### Onderhoud Website

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

# Van de voorzitter

## *Laag pitje, kort stukkie.....*

Soms lopen de dingen in het leven wat anders dan je had verwacht. En zo gebeurde het dat ik in de afgelopen maanden mijn NOVA activiteiten op een laag pitje heb moeten zetten. Dit met een uitzondering, en dat was de NOVA wandelreis naar Georgië. Deze door mij georganiseerde reis voor 20 deelnemers kon ik niet zomaar afzeggen. Gelukkig kon ik op de valreep besluiten mee te gaan. Het is een mooie verrassende reis geworden met een leuke groep, maar daar schrijven vast anderen over.

Het was goed te ervaren hoe onze mooie club gewoon doordraait. Het hebben van een goede vice-voorzitter is fijn en zo zijn er met succes nieuwe initiatieven gestart zoals een NOVA Bootcamp en een Boerenland Wandelroute die op grond van de voorinschrijvingen al zeer populair bleek te zijn. Na een mistige start was het weer tijdens de Boerenland route mooi. Beide initiatieven zijn een compliment waard en bij herhaling lijkt mij succes verzekerd.

Nu staat de VEZET Boerenkoolloop voor de deur. Ik hoop dat we bij het verschijnen van deze Noviteit weer kunnen spreken over een succesvolle editie, met hopelijk beter weer dan vorig jaar. En zo hoop ik ook dat de crosscompetitie een mooie start kent.

Inmiddels heb ik het pitje v.w.b. mijn vrijwilligersactiviteiten weer op kunnen draaien en doe ik ervaring op als mantelzorger voor mijn vader, super blij dat ik het nog kan doen.



**Petra Taams**







# Gefeliciteerd!

*november*

*december*

	Teun Zoon	01
		02 LMyrthe van Dok, Marcel de Jooode
		03 Anneke Raat-Suiker
Ans Blekkenhorst, Susan v/d Heide, Glenn Pronk		04
		05 Amber Hurkmans
		06 Saskia Janssen, Carol Rademakers-Colaris
Deni van Schagen		07 Chris Karsten
Eefje Dalenberg, Margje Hoogeboom-Ruis		08 Annemiek van der Stoop
		09 Rob Duvivier, Marieke van Lierop
	Kiki Klaver	10
	Floor Spaansen	11 Carlien Wabeke
Niek Barsingerhorn, Ineke Bas		12 Malissa van der Molen
Marian Robert-Schenk, Melvin Oostwal,		13
Eva Praat, Riet Pronk-Stoop		
		14
		15
		16 Mark Dekker, Louis Suiker
Theo de Nijs, Arjen Vader		17 Piet Roozendaal
		18 Niels Goudsblom
	Thomas Maas	19 Bas Takens
Maaik Kruijer, Suus Kruijer		20 Luuk Mulder, Trieneke Rozendaal
	Rina Smit, Ina Vader	21
Sara Groot, Margo Hogervorst-Landzaat		22
	Ellen Marnette-Bij	23
Lianne van de Ketterij, Tamara Zut		24 Jesper Sintenie
	Jolijn Prins	25
Jorg Becker, Esther Lauret		26
Luuk Dekker, Tonnie Mooij-Nannes, Christiaan		27 Mirte van der Leij
	Rozendaal	Nicolet Vonderbank
	Bor Kuijs	28 Dick Ernste
	Joshua d Vriend	29
		30 Bregt Hopman
		31

## Nieuwe Leden

Senn Thomas	minipupil	Teun Zoon	minipupil
Mika Tillema	minipupil	Twan Stroet	pupil B
Lies Strooper	minipupil	Nikki Boeiel	minipupil
Derk Paarlberg	junior C	Luuk Mulder	Pupil C
Jos van Soest	senior	Lianne van de Ketterij	Pupil A
Esther Meijland	junior B	Bor Kuijs	Pupil B
Rob Tas	master	Jack Sinnige	minipupil
Greet Delis	master	Jari Dekker	senior
Micah van den Berg	pupil C	Derk Paarlberg	junior C

# Lopen in je optimale ritme

Muziek kan je productiever maken en helpen in een bepaalde stemming te komen. Verder is het aangenaam, vooral als je ook nog eens zelf de muziek kan uitkiezen. Hoewel ik nooit met muziek via oordopjes hardloop, weet ik dat er veel lopers zijn die niet zonder oortjes in op pad gaan zodra ze niet in een groep lopen. En eerlijk gezegd heb ik bij diverse Dam-tot-Damlopen de muziek onderweg langs de weg best kunnen waarderen. Er waren ook nog wel eens speciale looptunnels waar de muziek je een boost gaf. Het inspireerde dus zondermeer om nog even alles te geven.



Er zijn zo diverse voordelen te noemen van het hardlopen met muziek. Je uithoudingsvermogen kan je met 15% verhogen, met muziek ga je verder dan wanneer je geen muziek op zou hebben. Kijk dat is snel verdiend. De muziek leidt af van pijn en vermoeidheid. Het luisteren van muziek draagt bij aan een positief gevoel, ook al ben je op hoge intensiteit aan het sporten. Genoeg redenen dus om hard te lopen met muziek. Maar hoe kies je nu de beste muziek uit?

Als mentale voorbereiding is 90 tot 100 beats per minuut (BPM) het beste, bij yoga is het 100 tot 110 BPM, bij krachttraining 110 – 130 en cardio 120-140. Bij een lange, rustige duurloop, kies dan voor muziek met minder dan 140 BPM. Ga je een stapje harder bij een tempoduurloop, kies dan voor muziek tussen 140 en 170 BPM. Op een kortere afstand tempoloop kies je dan het beste voor muziek met meer dan 170 BPM. De ideale pasfrequentie (IPF) is 180 per minuut. Op dit tempo zou het dus ook goed zijn om muziek te luisteren met een BPM van 180 per minuut. Naast dat je pasjes kleiner en korter worden, gaat je tempo automatisch omhoog. Maar ik kan me goed voorstellen dat dit niet voor elke training geschikt is. Want is 180 IPF echt ideaal? De pasfrequentie is het aantal passen per minuut die je zet bij het hardlopen. Dit lijkt een detail maar door het verhogen van je pasfrequentie kun je echt nog wat beter worden. Er zijn wel grenzen aan, het is wel de bedoeling dat het geriefelijk blijft en blessurevrij. Wanneer de

stappen bovendien veel kleiner worden dan is de mate waarin je vooruitgaat uiteraard per minuut minder groot. Oefeningen om pasfrequentie te verbeteren zijn tellen, tussen lantaarnpalen en natuurlijk door middel van een passenteller om dit gewoon te meten en daarmee te gaan verbeteren.

De zelfgekozen pasfrequentie is qua energieverbruik bij ervaren lopers vrijwel altijd optimaal. Soms kiezen beginners met weinig loopervaring een te lage pasfrequentie. Als je de pasfrequentie echter te hoog kiest, dan wordt het lopen minder efficiënt. Weliswaar neemt de belasting op bijvoorbeeld knieën af, maar het algemene energieverbruik per kilometer neemt toe. Als je een te lage pasfrequentie hebt en dus te lange passen, kom je in de situatie dat je bijna noodgedwongen tot haklanding moet overgaan. Dit kan blessures in de hand werken. Hierbij geldt dat bij hogere snelheden het risico groter is, omdat daar de belasting per pas groter is. Bij echt lage snelheden kan je je wellicht wel ongestraft een hele lage frequentie veroorloven dan is er tijd genoeg om de voet af te wikkelen.

Op langere wedstrijden paste ik trouwens zelf mijn paslengte aan om achtervolgers wat te foppen. Door vermoeidheid werd het steeds lastiger om lange passen aan te houden en met iets kleinere passen leek het alsof mijn tempo omhoog ging of gelijk bleef terwijl het eigenlijk een zwakgebod was om de gang erin te houden. Individueel verschilt sowieso het aantal passen per minuut enorm. Bij toppers ligt dit ver boven de 180. Die gaan dan ook knetterhard. Maar dat past niet iedereen. Wel is het leuk om pasfrequentie eens te bekijken bij loopwedstrijden of marathonlopers op tv.

Als er zulke grote individuele verschillen bestaan, waarom zou je je dan eigenlijk met pasritme bezighouden? Daarvoor zijn twee belangrijke redenen: om het nemen van te grote passen te voorkomen en om een wapen toe te voegen aan je looparsenaal: kunnen versnellen aan het einde van de wedstrijd. En wat niet onbelangrijk is doe het aanpassen van het beentempo om lekkerder te lopen. Test het eens op de baan. Het ene baantje met grote passen en lager ritme en het andere met kleinere passen en hoger ritme. Als je dan ook nog eens je hartslag gelijk probeert te houden dan kan je per rondje nagaan wat je beste rondetijd is en wat dus jouw tempo is. Hier komt ook de muziek om de hoek met een leuk klusje. Zodra je weet wat jouw ritme is kan je bijpassen de favoriete nummers uit playlists op basis van beats per minuut uitkiezen en toevoegen aan je loopmuzieklijstje. Wel is het zo dat je zonder Spotify abonnement niet ver komt. Uiteraard heb ik

onderzoek voor de Noviteitler gedaan. Kijk eens op:

- <https://jog.fm/popular-workout-songs> of
- <http://www.sante.nl/sport/work-outs/6138/de-perfecte-playlist> of
- <http://www.heelhardlopen.nl/hardlopen-met-muziek/> of
- <http://www.dutchcowboys.nl/online/een-wetenschappelijk-samengestelde-playlist-voor-jouw-workout>.

Bam! Zo ren je in no time op je lekkerste hits met de juiste beats in je ideale ritme. Dat is lekker trainen!



een extra voor-de-windse westenwindbocht. Dat is achteraf (vast onbedoeld) vanwege een subliem stukje gemeentebeleid gecreëerd vanwege de nieuwe weg. Door het weghalen van de bomensingel juist voor de bocht loopt je tegenwind lekker luw waar de bomen nog staan en ga je in het kale stuk voor de wind als een speer. Zo gaan er gejaagd door straffe westenwinden binnenkort vele baanrecords sneuvelen. N.B.: wel rechtsom lopen, linksom heb je juist extra krachttraining.

Gek genoeg komt het vaak genoeg voor dat ik tijdens het lopen, inderdaad meestal voor de wind, als er niet te veel afleiding is, ik ineens sterk aan bepaalde liedjes moet denken en die vervolgens dan ook nog eens in gedachten afspeel als het mijn smaak is. En dat is wel zo makkelijk, want dan hoeft je mobieltje niet mee te slepen en kan je de oordoppen ook gewoon thuislaten. Afijn, kies wat je zelf het lekkerste vindt en ga met of zonder muziek op pad, maar pak je ritme en just go with the flow. Kortom; je laten meevoeren met je gevoel in je eigen sfeer, zonder je over andere dingen zorgen te maken!

**Ruud Doodeman**

Nog even en we hebben bij Nova speciale muziekloopavonden met beats per minuut aangepast op het trainingsprogramma. Gewoon faciliteren met goede speakers rondom. We hebben intussen bij onze eigen Nova-baan toch ook al

---



**Maatwerk Marketing**

**Arjan Zutt**

(06) 247 866 16  
arjan@maatwerkmarketing.nl  
www.maatwerkmarketing.nl

Marketing & sales support, onderzoek en strategisch advies op projectbasis of ad-interim

Boek nu ook online  
**WWW.KIMEWO.NL**  
**TEL.: 0226 - 390534**

# Margriet op maat

Rating / Age	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Superior	>41	>40	>36.9	>35.7	>31.4
Excellent	37-41	35.7-40	32.9-36.9	31.5-35.7	30.3-31.4
Good	33-36.9	31.5-35.6	29-32.8	27-31.4	24.5-30.2
Fair	29-32.9	27-31.4	24.5-28.9	22.8-26.9	20.2-24.4
Poor	23.6-28.9	22.8-26.9	21-24.4	20.2-22.7	17.5-20.1
Very Poor	<23.6	<22.8	<21	<20.2	<17.5



## *Nooit te oud om jezelf te verbeteren*

Beste lezers, beste sportievelingen, beste fanatiekelingen, hoe jong of oud je ook ben, verbetering van het uithoudingsvermogen is altijd mogelijk!

De 105-jarige Robert Marchand uit Frankrijk bewees dat door onlangs zijn eigen werelduurrecord wielrennen te verbeteren. Met dit nieuws kwam de New York Times (krant in New York) dit voorjaar naar buiten. Uit een experiment met de 105-jarige man bleek dat hij door middel van intervaltraining zijn VO2max had verbeterd en daarmee zijn werelduurrecord weer wist te verbreken. Hoe is dat in hemelsnaam mogelijk? Zo'n oude man die blijkbaar toch nog weer fitter werd? Toen ik dit nieuwsbericht las, was ik wel erg verbaasd. Dat iemand op de (stokoude) leeftijd van 105 jaar zichzelf nog kan verbeteren zou je toch nooit kunnen denken?!

Uit het experiment bleek dat Marchand zijn VO2max, zijn maximale zuurstofopname, had verbeterd door een aanpassing in zijn trainingen. Voorheen fietste deze meneer al zijn tochtjes op een rustig, ontspannen tempo. Vanuit het experiment schreef onderzoeksleider Veronique Billat voor dat Marchand 80% van zijn trainingen

op hetzelfde rustige tempo moest blijven doen, maar dat de resterende 20% in een sneller tempo (interval) zou moeten worden gefietst. Dit trainingsschema volgde hij twee jaar lang. Daarna bleek zijn VO2max met 13% te zijn gestegen.

Dit experiment suggereert dus dat er op iedere leeftijd een verbetering in de VO2max mogelijk is als men met behulp van de 80/20 regel gaat trainen. Meneer Marchand kan natuurlijk een uitzondering zijn; genetisch al een grote aanleg hebben voor het ontwikkelen van een hoge VO2max op hoge leeftijd, maar door de uitslag van dit experiment heeft deze meneer wel een prachtige voorbeeldfunctie voor de "ouder wordende mens". Het lichaam wordt ouder, maar waarom zou je het lichaam niet blijven uitdagen door middel van intervaltrainingen waarbij de hartslag omhoog gaat?

Overigens dient deze intervaltraining niet té belastend te zijn voor de spieren/gewrichten/botten, daardoor kunnen veel klachten ontstaan. Het gaat om de juiste balans.

Dus hoe ouder je wordt, er is altijd hoop om een fitter mens te worden!

**Margriet Berkhout**





# In Memoriam Jos de Groot



Met verslagenheid hebben wij kennis genomen van het totaal onverwachte overlijden van ons erelid en onze oud voorzitter Jos.

Wij hebben hem leren kennen als een echte "clubman" die nog steeds nauw aan de vereniging verbonden was.

Op 4 maart 1991 is Jos toegetreden tot het bestuur. 'Structuur aanbrengen' was onder andere zijn missie. En dat is hem zeker gelukt, hij keek altijd vooruit en stap voor stap zag hij zijn missie slagen.

Namens Nova heeft hij ook jaren zitting gehad in het bestuur van de Stichting Marathon Schoorl, nu de GroetuitSchoorl run. Deze hardloopwedstrijd is inmiddels uitgegroeid tot een van nationale allure.

Ook landelijk gezien heeft Jos zijn steentje bijgedragen als Unieraadslid bij de Atletiekunie.

In 2006 kreeg Jos een Koninklijke onderscheiding voor zijn inzet, niet alleen voor Nova, maar ook voor de vele andere bestuursfuncties die hij vervulde.

Jos was ook de stuwende kracht achter de realisatie van de atletiekbaan en het clubgebouw. Vooral zijn politieke ervaring was van grote waarde. Tijdens de officiële opening van de nieuwe baan en clubgebouw in 2008 kreeg Jos de bondsinsigne van de Atletiekunie opgespeld.

Ook stimuleerde hij de opleiding van juryleden en was hij zelf, naast jurylid, scheidsrechter en wedstrijdleider. Maar zijn echte passie was toch spreken. Hij had een ongelooflijke database van atletennamen in zijn hoofd! Wat had hij weer zin om er bij de Boerenkoolloop weer als speaker bij te zijn.....

Op 25 maart 2013 heeft hij zijn voorzittershamer neergelegd, maar Jos bleef inzetbaar voor Nova!

Van zijn inzet plukken we tot op de dag van vandaag nog steeds de vruchten.

Wij wensen zijn vrouw Ria, kinderen en kleinkinderen heel veel sterkte toe bij dit grote verlies.

## **Het bestuur AV Nova Stichting Sportaccommodatie Nova**



Voorzitter Jos wordt gefeliciteerd door wethouder Gerda Rootjes

# PietPraat

Noviteit vraagt weer aandacht. Dus de hersens maar weer eens pijnigen om de dingen die een relatie met Nova hebben boven water te krijgen. Die zijn er natuurlijk wel, maar is het altijd interessant voor de lezers?

Gistermorgen met de onderhoudsploeg weer het hoognodige werk gedaan. Onkruid van de paden verwijderen. Een hele klus, het blijft maar groeien en werken met bestrijdingsmiddelen doen we liever niet. Verder ervoor zorgen dat de overkappingen van de hoogspringbakken een beetje redelijk verplaatst kunnen worden en nog veel meer van die klusjes. Uiteraard ook koffiedrinken en we troffen het deze keer. Bakker Beemsterboer opende de vernieuwde winkel in Tuitjenhorn en dat ging gepaard met leuke aanbiedingen zoals tompoezen voor € 1,--. Heerlijk als je in de buitenlucht werkt. Vaak wordt er gebruik gemaakt van de dinsdagaanbiedingen van supermarkt Deen voor wat lekkers bij de koffie. Insiders (vaste klanten van Deen) weten wel dat dinsdag Deensdag is. Vaak extra aanbiedingen, ja soms iets lekkers voor maar € 0,25. Dus als je de folder van te voren leest weet je de traktatie al. Niets mis mee, want we moeten toch op de kleintjes letten.

De dinsdagmiddag besteedde ik om de proeve van bekwaamheid af te leggen voor verkeersregelaar voor de Boerenkoolloop. Een aantal jaren terug ging dat door het bijwonen van een instructieavond. Nu is er een test welke je via internet kan doen. Nog niet eens eenvoudig. Kost maar een uur staat er. Nu vergeet het maar. De eerste keer ging het mis. Een onvoldoende voor enkele onderdelen, dus een herkansing en toen ging het goed met een score van 85%. Dat was vorig jaar bleek uit de informatie 83% ook in de tweede keer. Er zit verbetering in.

En tot slot mocht ik gisteravond koffie/thee verzorgen na de training. Zo weer een Novadag voorbij.

We kunnen met veel voldoening terug kijken naar de prima verlopen Nova-Kompas wandeltocht. Door een patiënt thuis die absoluut haar voet niet mocht belasten kon ik moeilijk weg van huis. Toch had ik enkele taken op me genomen zoals het uitzetten van de route vanaf Zijpersluis naar de finish. Zaterdagmiddag maar gedaan toen de patiënt rustte en zondagmorgen vroeg nog even gecontroleerd. Zag er goed uit, alleen op de route van de 25 km was het hek bij de vroegere vuilnisbelt (nu een bosje) in Krabbendam nog niet open zoals afgesproken. Het was nog vroeg dus ging ik ervan uit dat het nog wel goed zou komen. Thuis aan de koffie samen met de patiënt zat ik toch niet rustig. Toch nog maar even snel kijken. Poort



nog dicht dus met een rotgang naar het punt waar de 25 km afboog van de 20 km om de wandelaars op te vangen. Net op tijd want de eerste kwam er al aan. Het hoofdkwartier gebeld voor papier en pen. Met een verwijzing op het bordje de wandelaars verder de route van de 20 km laten volgen. Al met al toch weer bezig en de patiënt verwaarloosd. Ze had gelukkig begrip voor de situatie. 's Middags had ik nog even gelegenheid om de pijltjes op te halen. Stonden er niet een meer. Bleek dat een van de mede organisatoren tegen de laatste wandelaars had gezegd dat ze de laatste waren. Zij wilden de organisatie ter wille zijn en namen de pijltjes alvast mee. Prima, maar ik deed voor niets mijn rondje. Ja mensen zo loopt alles anders dan gepland. De opkomst was overigens boven verwachting. Een geslaagd evenement vergoedt veel.

Zoals reeds gememoreerd bereiden we ons weer voor op de Boerenkoolloop. De organisatie is inmiddels uitgebreid met nieuwe mensen en nieuwe ideeën. Ik maakte daar al eerder melding van. Het is gelukt om het parkoers met wat aanpassingen op precies 10 km te brengen. Niet meer door Eenigenburg. Nu vanaf de Westfriesedijk de Trambaan volgen tot de Veilingweg. Wel wat minder gezellig naar mijn gevoel, maar wel de gewenste afstand.

De wandelaars blijven de oude route volgen met indien gewenst een stop bij museum Eenigenburg. En nu maar hopen dat het redelijk weer is en dat de hardlopers niet van de dijk worden geblazen. De voorinschrijving loopt goed dus dat geeft vertrouwen. De volgende keer weten we hoe het gegaan is, dus tot de volgende Noviteit.

Groeten,

**Piet van der Welle**



# 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.*



## **Mannenuitje in Zaandam**

We gingen op 12 september voor de 2e keer naar Zaandam dit seizoen. AV Lycurgus organiseerde daar de finale van de competitie. Het was de bedoeling dat we de finale zouden spelen op de nieuwe baan van Lycurgus maar helaas hebben ze in Krommenie te maken met fouten tijdens de bouw. AV Zaanland bood uitkomst en leende de baan graag uit aan hun burens. Tijdens hevige regenval reisde 5 man af over de A9 naar Zaandam. Douwe, Joey & Louai waren de atleten, Lucas & Lars hun begeleiders. Traditioneel worden er altijd veel medailles mee naar huis genomen tijdens de finale. Dat komt doordat er meer onderdelen zijn dan tijdens een gewone wedstrijd en tegelijkertijd minder atleten zijn doordat de zaterdag iets minder populair is dan de reguliere vrijdagavond. Een medailleregen was het ook zeker deze keer. Douwe en Joey komen uit in de talentenpool Jongens t/m 12 jaar. Joey is een typische allrounder en dat kwam nu ook weer uit. Hij had er vandaag wel een nieuwe concurrent bij: Jay Colijn van Phanos. 3 maal streden zij tegen elkaar, 2x keer ging het goud naar Jay, 1 maal naar Joey. Joey pakte het hoogste eremetaal met verspringen. Douwe pakte zijn kans op een

onderdeel waar beide mannen niet aan deelnamen: Brons met kogelstoten. In de leeftijd daarboven pakte onze Louai voor het eerst 2 medailles. Een beetje geholpen door het lage deelnemersaantal pakte hij brons met verspringen en balwerpen. Een prachtig mannendagje die mooi gevangen werd in deze foto!

## **Oeps... even vergeten!**

Heeft u ook weleens het gevoel dat er af en toe iets vergeten wordt door de ouderdom? Geen zorgen! Iedereen heeft er weleens last van. Zelfs onze atlete Bente. Met haar 20 jaar vergeet zelfs zij weleens wat. Tijdens een sprinttraining deden wij allerlei verschillende startvormen. De ene keer startend op de kont, de

andere keer bijvoorbeeld liggend naar achter. In het verhaaltje dat nu komt stonden de atleten in de staande startpositie met de ogen dicht. Het duurde enkele seconden en toen ... AF! De atleten vlogen naar voren, behalve Bente, die bleef staan. "Bente, je moet starten." Open gingen de ogen... "oh ja, even vergeten."

# ESCAPE ROOM

## WARMENHUIZEN



### Het verhaal:

*Tuinder Cornelis Dekker is erin geslaagd een perfect koolras te ontwikkelen. Voor geen goud, ècht geen goud geeft deze tuinder de geheimen van zijn uitvinding prijs.*

*Helaas heeft het noodlot toegeslagen: Cornelis is aan de gevolgen van een hartinfarct overleden en heeft zijn geheim mee het graf ingenomen. Zijn louche neef Adriaan probeert op alle mogelijke manieren het koolzaad te bemachtigen en struint het hele bedrijf af in de hoop het nog vóór de overname te vinden. Hij waant zich al miljonair!*

*Lukt het u het zaad binnen een uur veilig te stellen voor de rechtmatige erfgenamen vóórdat Adriaan zijn slag komt slaan?*



Escaperoom Warmenhuizen is open!  
Er kan vanaf nu geboekt worden  
op [www.escaperoomwarmenhuizen.nl](http://www.escaperoomwarmenhuizen.nl)  
Een unieke escaperoom op een  
bijzondere locatie. De room kan met  
2-7 personen gespeeld worden.



# Jong Blauw News

## *De lustrum editie*

### Redactioneel

Zoals iedereen weet is deze editie van het Jong Blauw News onze lustrum editie! Al 5 jaar hoogstaande stukjes over en door de baanatleten van Nova. Van een hoop lezers horen we enthousiast hoe ze de novakrant open hebben geslagen op de middelste pagina. Vooral de voorzitter van de Jong Blauw News fanclub horen wij regelmatig enthousiast praten over onze bijdrage aan de novakrant. Jos H heeft daarom besloten tijdens ons lustrumfeest voor een heerlijke zelfgebakken appeltaart te zorgen. Jos, bij deze: bij voorbaat dank. Graag willen we ook alle mensen die stukjes hebben geschreven in de afgelopen jaren graag bedanken en uitnodigen voor het lustrumfeest!

### Meer meerkamper

*(Column)*

Ik heb twee dagen lang naar hem gekeken. Hij kent niet één truc, maar hij kent het hele boek. Steevast staat er een glimlach op zijn gezicht. Hij is behulpzaam, ook naar zijn opponenten. Ondanks dat hij volop met zijn eigen topprestatie bezig is. En als hem wat gevraagd wordt, dan staat hij je vriendelijk te woord. Ondanks dat hij twee drukke dagen heeft neemt hij de tijd voor anderen. Ik heb hem zien lachen, zien praten, hij was sociaal, maar hij was ook geconcentreerd. En nu loopt hij daar. De meesten liggen tevreden op de grond, maar hij loopt met een zelfvoldane grijns rond. En voldaan mag hij zijn, want hij heeft top gepresteerd. Net als de anderen trouwens. Met ontbloot bovenlijf laat hij nog even zien wat hij in huis heeft. Wat ziet hij er goed uit. Een lichaam als een fotomodel (net als zijn vrouw trouwens). Zweetdruppels staan op een gebruinde torso met stevige schouders en een blokjes buik. Eén voor één geeft hij de andere spierbundels een knuffel en neemt de tijd voor troostende woorden, een praatje en een lach. Was ik maar meerkamper of meer meerkamper. Waren er maar meer mensen meerkamper of gewoon meer meerkamper

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

### Drie tips voor het crossen

1. Goede cross spikes. Size matters! Hoe meer modder des te groter de spikes.
2. Een goede basis conditie. (veel duurlopen, fartlek en niet te vergeten de heuvelsprints)
3. Vaseline tegen de kou. Of lekker tegen de rest aan gaan staan voor de start



### Recept

#### *Tomaat-basilicumsoep*

Koop een zak tomaat-basilicumsoep, bijvoorbeeld van Unox of AH. Schenk de soep in een pan. Al roerende verwarmen. Niet laten koken. Eet smakelijk!

## 'Het geheim van baan 6'

Hoe sterk de JB atleten bij tijd en wijl ook presteren, op mentaal vlak hebben de JB'ers het af en toe lastig. De 'N' van Nova komt tot ongenoegen van de atleten op de loopafstanden vaak in de buitenbaan terecht. 'Baan 5 of 6, daar gaan we weer', hoor je de JB atleten vaak denken. Ondanks dat de PL altijd zijn uiterste best doet de JB'ers in een goede baan in te delen, lukt dit lang niet altijd.

Met name Jesse S kan een plekje in de buitenbaan niet waarderen. Het gemis aan tegenstanders in het gezichtsveld en het inschatten van de snelheid worden als grote nadelen vaak subtiel aangeduid.

Uw verslaggever sport van JBnews.nl is in dit mirakel gedoken en is tot een andere conclusie gekomen. In tegenstelling tot wat men vaak denkt is niet de buitenbaan maar de binnenbaan in het nadeel van de atleet. Uit onderzoek is gebleken dat baan 4 tot en met 8 statistisch het meeste kans geven op een goede prestatie.

De PL van het competitie team heeft bovenstaande aangegrepen om een verzoek naar de AU te doen om volgend seizoen alle Nova atleten in de buitenbanen in te delen. Bovendien is er een verzoek richting het Nova bestuur gegaan om alle baannummers met 3 te verhogen. Voor Jesse S vervalt voor het volgende seizoen dus een argument om de eigen prestaties vakkundig in perspectief te plaatsen. Gelukkig kan Jesse S de argumenten tegenwind, blaadjes op de baan, regenwormen, KUTzand, witte lijnen, het startblok, de starter en de vorm van de dag wel nog steeds gebruiken.



## Boerenkoolloop

Zondag 5 november staat de boerenkoolloop op het programma.

De Nova atleten staan er goed voor. Met de trainingen wordt er hard gewerkt aan de basis en een beetje snelheid.

De Nova atleten zullen het de andere toppers niet makkelijk maken.

Met als beloning een zak boerenkool, daar doe je het toch voor.

## De dug-outs zonder dak.

### Column

Op een vroege zondagmorgen was het weer tijd voor een training van de welbekende talentengroep van AV NOVA. Ze deden een gezamenlijke warming-up en daarna verzamelde de hoogspringers zoals, Martijn K. Amber H. en Linda H. zich voor de kantine op het roodgloeiende tartan. Ze kregen oefeningen mee van trainster Maaïke T. En voerde deze keurig uit. Ook werden de nu genaamde 'donkere mannen' tevoorschijn gehaald. Bij het NOVA bestuur beter bekend als de dug-outs van de baan. Het begon allemaal bij het gedeelte dat 'vermoeidheid' heet. Er werd grondig gebruik gemaakt van de donkere mannen tijdens de training die ze deden. De slopende oefeningen werden geëvalueerd op de donkere mannen. Ze werden omhelsd, geknuffeld en nog veel meer. Dit allemaal onder toezicht van Jolijn P.

## Briefconversatie

Omdat Hugo V in zijn militaire introductie zat, was hij alleen met brieven te bereiken. Om hem op te hoogte te houden van de prestaties van de Jong Blauw atleten op de promotie wedstrijd heeft Sara P een heel wedstrijd verslag geschreven. Helaas was er geen goed nieuws over te brengen, omdat het team niet gepromoveerd is naar de 2e divisie. De brief die Hugo V terug geschreven heeft wordt nog ontcijferd, dus hier is nog geen informatie over

## Waarom hebben baanatleten eigenlijk nooit een baard?

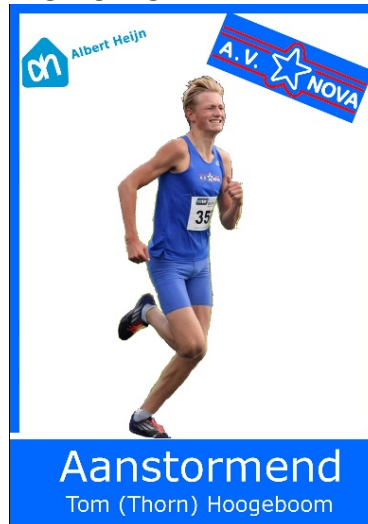
Voor het antwoord, zie onderaan pagina 4.

## 400m team

Jong Blauw is bezig met het opzetten van een nieuw 400meter team. Jonge talenten Klaas W. en Emma N.D. hebben al grote ambities uitgesproken om als eerstejaars B junioren onder de 55s te willen duiken. Ervaringsdeskundigen binnen de Jong Blauw gelederen achten dit zeer mogelijk en willen graag helpen de jonge heren naar een hoger plat te trekken. Mochten Wiebe en Daan op de zondag, dinsdag en mogelijk ook bij de woensdagkracht-coördinator en de donderdag-coördinator aansluiten kunnen de latten misschien nog iets hoger gelegd worden.

## Trending Topic

Beste lezers, Op deze plaats wil de redactie van Jong Blauw News 2.0 alle lezers hartelijk bedanken voor alle reacties en complimenten. Van alle kanten, zowel jong, als oud, als wandelaar, loper of baanatleet zijn positieve geluiden over deze rubriek onze kant op gekomen. Wij voelen ons daarmee ook trending topic in de Noviteit.



### Acht hardloop tips voor de winter

1. Kleding: kleed je warm! Bewaar je topje voor de zomer. Onder de 15 graden.
  2. Draag sokken die boven de enkels komen.
  3. Draag een lange tight.
  4. Tijdens de donkere dagen: VAL OP! Shinen moet je!
  5. Een opvallend hesje.
  6. Heldere verlichting, zorg ervoor dat je niet bent te missen.
  7. Zorg voor voldoende energie. Tijdens de kou verbruik je meer energie, blijf dus goed drinken.
  8. Loopband. Vind je het echt te koud dan is de loopband altijd nog een optie.
- Zo voorkom je koude spieren en voorkom je blessures.

### Wintertraining

De wintertrainingen zijn weer begonnen. Op zondag staan de duintrainingen weer op het programma. Om 10:00 wordt gestart bij het zandspoor. Manon K. heeft de eerste training mee gedaan. Onder leiding van Bram B. werd een gevarieerde training afgewerkt. Er werd begonnen met een 1500m. Hier werd flink in de verzuring gelopen. Na een korte pauze, begon het buikspier kwartier, gevolgd door intensieve sprongen. En toen begon het "hoofdprogramma": heuvelsprints (voor spierpijn). Als afsluiting werd er geplankt en waarna het ochtendprogramma er weer op zat. Een leuke intensieve training.

### Reisverslag:

#### Treinreis Delft

#### *Een andere treinreis dan verwacht.*

Op zondagavond na een zware dag op het werk en het lange terugfietsen van Welkoop 't Rijpje, was het eindelijk tijd om richting Delft af te reizen. Na nog een kleine versnapering bij de familie Vader, was het tijd om de auto een slinger te geven en de eerste etappe richting het station van Alkmaar af te leggen, waar de eerste rustpauze op het station gemaakt kan worden. Na rustig een plekje in de tweede klas wagon te hebben gevonden en mijn muziek gezellig aangezet te hebben is het bijna drie kwartier reizen tot de tweede overstap op het station van Amsterdam, maar niet Amsterdam Centraal, maar Amsterdam Sloterdijk. Vanaf hier gaat de reis verder in de trein richting Dordrecht. Eerst diende er een voetreis gemaakt te worden van ongeveer 75 meter. Eenmaal in de juiste trein worden een groot aantal stations gepasseerd en ook op een aantal gestopt om even rustig de mensen in en uit de trein te laten gaan. Uiteindelijk aangekomen op Delft, op precies de tijd als aangegeven, pak ik mijn fiets en rijd ik in ongeveer vijf minuutjes naar mijn huisje in Delft. Op het moment dat ik de sleutel in het slot steek denk ik: 'Het was toch geen andere reis'

## Gekke atletiekbanen

Deze keer in de column gekke atletiekbanen: de baan van TAS'82 in Schagen. Het is een hoop atleten weleens opgevallen dat atletiekbanen vaak naast het spoor liggen. Bij TAS is dit ook het geval, echter zat er aan de andere kant van het beschikbare perceel al een woonwijk. De enige optie was om een mooie 400 meter baan aan te leggen met rechte stukken die bijna aan het einde van de horizon verdwijnen. Door velen worden de bochten die bijna net zo scherp zijn als op een indoor-baan als vervelend ervaren. Alle technische onderdelen bevinden zich echter naast de baan wat wel binnen wedstrijden voor een hoop contact tussen de sporters zorgt. Wat ook nog even benoemd moet worden is dat wij Nova als grootste atletiekvereniging van de gemeente Schagen, het niet eens zijn met de slogan van TAS. Deze slogan, 'De atletiekvereniging van Schagen e.o.', is ongepast, want het gedeelte e.o. komt zover wij weten gezellig bij Nova op de baan trainen.



### Quotes:

*(speciaal voor de blauwe meesters): 'Age is no barrier. It's a limitation you put on your mind' (Jackie Joyner-Kersey)*

*Bij vlagen kan ik erg hard lopen, helaas is het vaak windstil*

*I never lose. I either win or learn (Nelson Mandela)*

*Als je niet kan winnen, moet je zorgen dat je niet verliest (JC)*

## Cheer Chart

*Normaal staat hier de top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende twee maanden. Maar het baanseizoen is afgelopen. Naast een enkele indoorwedstrijd, bestaan de komende twee maanden uit:*

- 1: Crosswedstrijden. Die van het Roele Cross Circuit zijn een aanrader.
  - 2: De thuiswedstrijden. Nova en STG organiseren een aantal leuke boslopen in het bos in Schoorl.
  - 3: Keihard trainen!
  - 4: The Seventh Annual Jong Blauw 2.0 Sinterklaas Quiz, 9 December 2017, opgave bij Bram B.
- Hugo V. is helaas verhinderd, hij zit weer eens in Kim, ofzo.

*Baanatleten houden niet van trimmen*

## Comeback 4 x Jong Blauw bij NEK

Na een afwezigheid van twee jaar waren de JB heren Bram B, Jesse S en Rene T weer present bij de jaarlijkse NK estafette in Amstelveen. De langdurige blessure van Bram B, de klimduinrun en het gemis van een 4e loper waren de redenen voor het ontbreken van de formatie in 2015 en 2016. Helaas was de grote afwezige dit keer Hugo V, die de maand September in een duikboot doorbracht. Goede vervangers waren er in de vorm van frequentie kanon Jasper K en het grote talent Tom H a.k.a. The Thorn. Tijdens de 4x100m bleek het team er weer even in moest komen, Jesse S en Bram B misten bijna de start, maar uiteindelijk volgden er drie snaarstrakke wissels en snelde de heren naar de snelste jaartijd. Op de 4x400m bleek dat The Thorn als junior tussen de grote mannen uitstekend in staat was om het tempo te kunnen volgen. Het geluk was desondanks niet aan de JB zijde, want tweemaal was er een 4e plaats voor de Nova heren. De zondag bracht toen waar het team op gehoopt had, een gouden plak! De terugkeer van Bram B op zijn favoriete afstand was een sterke, met een flinke voorsprong op de rest van het veld bij de wissel op Rene T. Een klein momentje met oud-NL kampioen Joeri Moerman volgde, maar Jesse S en Jasper K trokken vervolgens hard door naar de finish, naar een net-geen clubrecord tijd. Het slotonderdeel tijdens de 2017 NEK editie was de 4x200m. Iets minder fitte atleten maar wel een steady race, een nieuw clubrecord en wederom een 4e plaats. Tot volgend jaar!

# Hardloofdokter

## *Aardappelen, boerenkool met worst*

Voeding en hardlopen: een spannend evenwicht. Kan je sneller lopen en minder vermoeid zijn na afloop van een wedstrijd door het aanpassen van je dieet?

In ieder geval zijn eiwitten en koolhydraten voor sporters de belangrijkste componenten.

### **Energievoorraad**

Koolhydraten worden in het lichaam omgezet in de energievoorraad 'glycogeen'. In de lever en spieren zit ongeveer 600 gram glycogeen opgeslagen. Dit is genoeg voor 60 tot 90 minuten intensief sporten. Een deel van de energie komt van de verbranding van vet en eiwit.

Bij intensief sporten maak je meer gebruik van glycogeen, bij lange duurtraining meer van vetten. Eigenlijk is extra energie in de vorm van suiker (sportgelletje) pas nodig bij een wedstrijd langer dan een uur. Eiwitten en vetten zijn tijdens een wedstrijd niet nodig.

Als je meer koolhydraten tot je neemt dan er kan worden omgezet in glycogeen, wordt de rest als vetreserve opgeslagen. Dit heeft voordelen, maar zeker ook nadelen ...

Na de finish is het belangrijk de glycogeenvoorraad snel aan te vullen. Dit kan met brood met zoet beleg, maar ook met aardappelen, rijst of banaan. Spieren die te weinig energievoorraad hebben geven meer spierafbraak en daarmee spierpijn.

### **Eiwitten**

Eiwitten zijn de bouwstenen van het lichaam. Niet direct. Eerst worden ze in kleine blokjes gehakt: de aminozuren. Onze spieren en pezen zijn gemaakt van deze bouwblokken. Eiwitten leveren ook energie. Hoe langer de wedstrijd, hoe meer er, naast glycogeen en vet, ook eiwitten worden verbrand. Dit is de reden waarom marathonlopen het lichaam afbreekt. Spiereiwitten worden omgezet in energie voor diezelfde spieren.

Eiwitten zijn belangrijk voor een hardloper, maar het opbouwen en herstellen van spieren gaat veel langzamer dan het leveren van energie. Daarom is het niet nodig veel eiwitten vlak voor of na een wedstrijd te nemen. Per dag heb je ongeveer 1,5 gram per kilo lichaamsgewicht nodig. Dus voor een volwassen man ongeveer 120 gram. De rookworst die je aantreft na de Boerenkoolloop is ongeveer 250 gram. Die bestaat wel voor een deel ook uit vet. Een halve is meer dan genoeg.



### **Vetten**

Vetten zijn niet alleen leveranciers van energie op de middellange termijn, maar transporteren ook vitamines. Cholesterol heeft een slechte naam omdat het tegen de wand van een bloedvat aderverkalking geeft. In de rest van het lichaam heeft het een belangrijke functie bij onder meer de zenuwgeleiding en transport van vitamines en vetten. Vroeger werd vet de dikmaker genoemd. Onterecht! De meeste sporters hoeven zich geen zorgen te maken dat ze teveel vet binnen krijgen. Goede vetten zitten in walnoten, amandelen, pinda's en olijfolie. Teveel dierlijk vet is minder gezond.

Terug naar de tas met aardappelen, boerenkool en worst bij de finish. Gelijk klaarmaken is lekker, maar waarschijnlijk onpraktisch. Na de boerenkoolloop dus eerst een boterham met zoet beleg en dan 's avonds verder aanvullen met de inhoud van de tas. Dat zorgt voor een goede voorraad energie en als je je beperkt tot een halve worst, voor meer dan genoeg eiwit en vet. Het pakje oplosbare jus is er voor de sier.

We vergeten de boerenkool nog. Daar zit geen energie in, maar wel vezels en vitamines. Daarover meer de volgende keer.

Heb je een lekker hardloprecept met boerenkool? Mail naar [hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl](mailto:hardloofdokter@huisartsenwarmenhuizen.nl)

# Wandelnieuws



## Boerenlandwandeltocht

We hebben het deze keer iets anders aangepakt. Reden was dat het aantal deelnemers in de afgelopen jaren steeds iets tegenviel.

Nu er in onze omgeving boerenlandpaden zijn opengesteld zijn we die gaan gebruiken. Daarnaast hebben we de naam gewijzigd in Boerenland wandeltocht, twee grote aankondigingsborden laten maken, alle kranten/weekbladen met verspreidingsgebied boven het Noordzeekanaal benaderd om een stukje op te nemen. Bovendien heeft het NHD een stukje geplaatst in zowel de Alkmaarse als de Schager editie. En tevens gratis deelname aangeboden aan totaal 15 lezers van deze kranten.

De voorinschrijvingen waren al hoopgevend, namelijk 168. Vorig jaar nog 56. En op de dag zelf hadden de medewerkers het allemaal even druk om iedereen in te schrijven. Met als resultaat bijna 500 deelnemers, vorig jaar nog ruim 300.

We hebben veel complimenten gekregen over de routes, de mogelijkheid tot museumbezoek in Eenigenburg en dat de toren van Nuwendoorn opengesteld was.

Het enige minpuntje was dat het 's morgens nogal mistig was, maar vanaf het middaguur was er volop zon !

Gelet op het aantal deelnemers en hun reacties is het gekozen thema een goede keuze gebleken. De verloting was ook weer een groot succes, dankzij de sponsoring door Bergans Outdoor Norway en Kompas Outdoor World Heerhugowaard. De totale opbrengst is bijna 2.500 euro en dat is een mooi bedrag voor de clubkas van Nova !

Onze dank gaat uit naar Willem en Ineke de Groot, en de vrijwilligers van het museum die de

koffie/appeltaart hebben verzorgd. En natuurlijk ook naar de route-uitzetter Jaap Nieuwland en Hans de Jong, de inschrijvers Helma, Nel, Anneke, Marian, Marjanne, Marjanne, Marjan en de kantine-medewerkers .

De wandelcommissie:

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

## Sportief Wandel en Nordic trainingen rond de jaarwisseling

Op zaterdag 16 en maandag 18 december zijn de laatste trainingen in 2017. We starten weer op zaterdag 6 en maandag 8 januari 2017

De trainers.

## Novaweekend 2018

Zoals eerder gemeld, gaan we van vrijdag 20 – maandag 23 april naar het Buitenhuis de Veenhorst in Midlaren. In 2006 zijn we ook al eens op deze locatie geweest. Licht middenin het bos, aan het Pieterpad. In de tussentijd heeft deze accommodatie al een paar keer in de top 3 gestaan van mooiste plekken van Nederland ! Zie ook [www.veenhorst.nl](http://www.veenhorst.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 !



# Lustrumwandelvakantie in Georgië

## Dag 1 Maandag 25 september 2017

De 21 deelnemers aan deze reis worden met een bus van Van Diepen rond 7.00 uur vanaf de Nova-baan weggebracht naar Schiphol.

Na een vlucht met Georgian Airways van rond 4,5 uur landen we om 18.00 uur plaatselijke tijd op de luchthaven van Tbilisi. We worden hier ontvangen door Levan en zijn zoon Maia, die ons naar ons hotel Log Inn Boutique brengen in de oude volkswijk Avlabari.

's Avonds dineren we bij restaurant Golden Flower op het buitenterras met prachtig uitzicht op o.a. het forss en het beeld van moeder Georgia en de mooi verlichte oever van de rivier Mtkvari.

## Dag 2 Dinsdag 26 september 2017

We staan op met zonnig windstil weer. Na het ontbijt gaan we wandelend de hoofdstad Tbilisi verkennen met Petra. Allereerst bezoeken we in de wijk Avlabari de enorm grote Sameba kathedraal, vanwaar we een prachtig uitzicht hebben op de stad. In de kathedraal gelden strenge kledingvoorschriften. Binnen, waar een "dienst" gaande is, bevinden zich veel iconen die door de gelovigen worden vereerd met kaarsjes en kussen. We kunnen ongestoord rondlopen en foto's nemen.

We drinken hierna "koffie" in een restaurant nabij de kathedraal.

Na een rit met de metro wandelen we over de chique Rustavelli Avenue met aan het begin het standbeeld van de Georgische dichter Rustavelli. Aan deze

mondaine winkelstraat staan prachtige gebouwen zoals de opera, Rustavelli Theatre, National Galery en het parlamentsgebouw. We werpen op het einde van Avenue een blik op het hoge gouden beeld van St.Joris en de draak op het Vrijheidsplein. Het is al behoorlijk warm geworden als we de verkenning voortzetten naar de Sioni kathedraal uit de 7e eeuw, die de zetel is van de Georgisch-orthodoxe kerk. Het is een bedevaartsplaats vanwege de aanwezigheid van het kruis van de heilige Nino.

We lopen verder en betreden de bijzonder modern vormgegeven Vredesbrug van glas en staal met uitzicht op het presidentiële paleis.

We lunchen in een traditioneel "Chatsjapuri House", waar we kunnen proeven van het rijkelijk met gesmolten kaas (en ei) gevulde brood in verschillende variaties. We hebben weer energie om een steile klim (Betlemi Rise) te maken via een eeuwenoude trap langs de Betlemi kerk en het 20 m hoge aluminium standbeeld van Moeder Georgië naar het Narikala fort (4e eeuw). Een paar wandelaars nemen terug de gondel om weer op rivierniveau te komen. De anderen dalen af via de achterzijde van het fort langs de botanische tuin, moskee en de zilverbaden. De wandeling eindigt om 17.15

uur bij het hotel.

We gaan met de metro, om na 3 haltes uit te komen in de omgeving van ons restaurant voor het diner. Petra heeft een overvloedige keuze voor ons gemaakt uit diverse gerechten. Heerlijk en gezellig getafeld, zodanig dat dit in de terugreis in de metro spontaan uitmondde in een polonaise.

## Dag 3 Woensdag 27 september 2017

Het is bewolkt weer als we om 9.00 uur in 2 busjes stappen.

We hebben een stop in Natachtari bij een privé "theehuis" met een zeer gevarieerde tuinbeplanting. We hebben hier om 10.00 uur een koffiestop. Grote gastvrijheid met royaal gevulde fruitschalen, koekjes en chatsjapoeri. De weg er naar toe was heel slecht. We komen naderhand langs de grens met Zuid-Osetië en passeren uitgestrekte geogste graanvelden.

De lunch wordt in de openlucht genuttigd bij een bosje en bestaat uit heerlijk zoet brood, koffie/thee en een banaan. Levan neemt zijn gitaar ter hand en leert ons

een 3-stemmig Georgisch lied zingen.

Het is inmiddels een beetje gaan miezeren als we na enig zoeken aankomen bij ons overnachtingsadres in Zeda Gordi bij Chateau Chikovani. Na ontvangst door de kasteelheer leidt hij ons o.a. naar zijn forellenvijver. Het is een bijzonder fraai uitziend gebouw, maar de bouw is niet overal even vakkundig uitgevoerd, hetgeen 's nachts tot lekkages

leidde in de bovenste kamers. In de wijnkelder volgt uitleg door de kasteelheer en vervolgens een proeverij. Na het diner volgt er wederom zangles met Levan met als beloning koffie of thee en cognac van het huismerk Levan.

Het regent buiten en we zien wel wat de dag van morgen zal brengen.

## Dag 4 Donderdag 28 september

Het heeft vannacht flink geregend en de weersvoorzichten zijn voor geheel Georgië slecht maar in het gebied richting de Hoge Kaukasus is het nog eens bikkoud. Het zijn te slechte omstandigheden en Petra heeft, na intensief overleg met Levan, een alternatief programma voor ons voorbereid. I.p.v. naar het noorden gaat de route nu in westelijke richting. Met regenachtig weer gaan we naar de Prometheus grot, die in 1984 is ontdekt en maar liefst 1400 m lang is. Mooie plajtjes van stalagmieten en stalagtieten. Aan het einde van de grot worden we met een bootje naar onze busjes gebracht. Het is nu droog en bij de busjes drinken we "koffie" met koek.

Hierna bezoeken we het Gelati klooster of het Klooster van de Maagd in Gelati. Het is een klooster nabij de



stad Koetaisi en dateert uit de 12e eeuw. De stichter, Koning David de Bouwer, ligt in het klooster begraven. We maken een rondje door Koetaisi met o.a. een mooie fontein versierd met 2 vergulde paarden. Met droog weer gaan we op weg naar de Bagrati kathedraal in Koetaisi uit de 11e eeuw. We zijn hier getuige van een huwelijksplechtigheid. Buiten de kathedraal is een Georgisch kwartet zangers bereid om voor ons hun zangkunst naar voren te brengen. We verblijven vandaag weer in het Chateau Chikovani in Zeda Gorki.

#### **Dag 5 Vrijdag 29 september 2017**

We bezoeken vanmorgen als eerste de waterval Okatse met heerlijk zonnig weer. Een fikse, glibberige wandeling voert ons naar de rand van de kloof met een fantastisch uitzicht. Om half elf maken we een wandeling naar de Okatse canyon, met prachtige panorama's. Het is een wandeling van ong. 10 km en we hebben 988 trappen moeten betreden. We lunchen bij het chateau. Onderweg zorgt Levan voor een "broodje". Het is inmiddels een stuk kouder geworden als we uiteindelijk na

een lange reisdag om 19.00 uur aankomen bij een restaurant waar we kunnen genieten van een traditioneel Georgisch gerecht chinkali (gevulde deegkussentjes). In het pikkedonker komen we om 23.00 uur aan bij hotel Taoskari in Vardzia. Een aantal van ons moet worden ondergebracht in 4-persoons kamers.

#### **Dag 6 Zaterdag 30 september 2017**

We beginnen de dag met windstil, zonnig weer met een wandeling vanuit het hotel naar de dichtbijgelegen grottenstad. Het is een omvangrijk kloostercomplex aan de oevers van de rivier Mtkvari, dat oorspronkelijk bestond uit 6000 woningen verdeeld over dertien verdiepingen..De inwoners van Vardzia konden hun grottenstad alleen bereiken via geheime tunnels. Op het hoogtepunt woonden er liefst 50.000 mensen. In 1283, slechts een kwart eeuw na de bouw, maakte een krachtige aardbeving een einde aan het grottencomplex. Terug bij het hotel wordt er in de buitenlucht koffie/thee gedronken met een broodje.

Na de koffie pauze volgt er een wandeling van ong. 6 km heuvel opwaarts met 500 hoogtemeters over een stenen pad. Boven hebben we uitzicht op de rivier en de grottenstad en krijgen we van Levan koffie met een broodje.

Na de afdaling rijden we met de busjes via een zeer pokdalige weg naar het 3 km verderop gelegen nieuwe hotel Velodias Cottage eveneens in Vardzia. We eten heerlijke forel, drinken van Levan's wijn en na de koffie ook van zijn eigen gemaakte cognac.

#### **Dag 7 Zondag 1 oktober 2017**

Het is windstil vanmorgen, maar er valt gestaag regen. Het wordt een lange reisdag. Allereerst voert de route

ons naar een fotostop voor een ruïne op een heuvel en het betreden van een slingerende wandelbrug over een rivier. Om 10.30 is het droog.

We drinken koffie bij het Tagano meer. In de verte zien we besneeuwde bergtoppen.

We stoppen bij het Parovani meer, waar de heilige Nino aan wal kwam. Zij bracht als jong meisje hier het christendom aan land.

De lunchpauze langs de kant van de weg levert ons erg vieze kleiige schoenen op. De wegen zijn hier niet al te best en de bebouwing in de dorpjes die we passeren bieden een troosteloos aanzicht. Onderweg naar ons hotel in Gurjaani maken we een stop bij druiven- en vleesstalletjes langs de kant van de weg.

Om 18.30 uur komen we aan bij het hotel in Gurjaani gerund door o.a. de Pool Martin. De beloofde realisatie van extra kamers is niet bewaarheid. Tiny en Jan

vinden onderdak bij heel vriendelijke en gastvrije particulieren aan de overkant van een drukke verkeersweg.

Voorafgaande aan het diner serveerde Martin de groep buiten op enkele cognacjes. Na het uitgebreide diner werd wederom met Levan geïmproviseerd op enkele Georgische liedjes.

#### **Dag 8 Maandag 2 oktober 2017**

Na een regenachtige nacht houdt dit ook nog aan in de ochtend met miezerig weer. Na het ontbijt vertrekken we naar het op een berg gelegen stadje Sighnaghi. Met mooi weer zou hier een mooi uitzicht zijn op de omgeving maar ook op de één na langste muur na die van China. Triest weer en druilerige regen maken dat we van de omgeving niets kunnen zien. Het museum is op maandag gesloten. Drinken na enig zoeken koffie/thee met een stukje mokka taart.

Hierna bezoeken we de kloosterkerk in het plaatsje Bodbe, waar de heilige Dina ligt begraven. Soort pelgrimsoord met veel bezoekers.

We lunchen in Telavi met een paar varianten van chatsjapoeri en chinkali.

Hierna volgt een bezoek aan de trekkerige overdekte markt in Telavi. In de regen rijden we naar de afgelegen wijnproeverij bij Shumi Whine Company. Het bedrijf heeft 200 ha wijnstokken met een jaarproductie van 1000 ton druiven. Na een uitleg en bezichtiging van de wijnopslag volgt een proeverij van een aantal (te koude) wijnen in een overdekte open serre. We worden weliswaar geserveerd, maar hebben eerder het idee van te worden afgeserveerd. We komen enigszins verkleumd aan bij ons hotel in Gurjaani. Levan heeft dit jaar nog nooit zulk slecht weer gehad.

#### **Dag 9 Dinsdag 3 oktober 2017**

Het is triest regenachtig weer. Buiten is alles zompig en zeiknat. Straten staan deels blank door het ontbreken van riolering. Na het ontbijt splitst de groep zich in 2-en. Een deel blijft bij het hotel om zelf een stukje te gaan wandelen. Het andere deel kiest er voor om af te reizen naar Ikalto Monastery, een kerk met een academie uit de 12e eeuw in het dorp Ikalstevitch. De academie is



door de Russen in de brand gestoken. De wandeling naar deze kerk was 2 km met onderweg mooi landschap in Indian Summer sfeer. Bij de kerk heeft Levan de koffie al weer klaar staan. Het is inmiddels droog geworden. We rijden verder naar de Alaverdi Monastery Marani, de kathedraal van Kachetië. De vrouwen zijn verplicht een aangeboden "rok" te dragen om binnen te komen. We zien in de berm van de weg een man een kop van een schaap/geit aan het "demonderen" in het natte gras.

We gaan op bezoek bij het wijndomein van Daniël, een kennis van Petra. Deze Nederlander heeft een splinternieuw complex gerealiseerd hier in Babanaeuri met een restaurant en hotelfunctie. Het uitzicht is verbluffend mooi. We genieten van een heerlijke lunch gecombineerd met het proeven van de door hem geproduceerde luxe wijnen. Daniël teelt 8 ha wijnranken met een opbrengst van zo'n 40 á 60.000 flessen per jaar.

We komen nauwelijks op tijd aan bij het hotel in Gurjaani. Het eten staat al klaar en een Georgisch zangkwartet is aanwezig om naast muziek maken ook medeleiding te geven aan de tamada. Er worden voldoende onderwerpen (bijv. vriendschap, liefde en vrijheid) aangedragen om een toast voor uit te brengen.

#### **Dag 10 Woensdag 4 oktober 2017**

Het is druilerig weer als na het ontbijt alle koffers en tassen weer een plekje moeten krijgen in en op de busjes.

Het is koud en winderig als we een fotostop hebben in een uitgestrekt steppegebied. Er volgt een zeer slechte hobbelweg naar een 1000 m hoger gelegen plek tegen de grens met Azerbeidzjan. We komen aan bij het David Gareidza-klooster. Dit is een in rots uitgehouwen Georgisch-orthodox kloostercomplex in de regio Kacheti, op de hellingen van de berg Gareja. Deze berg vormt de grens tussen Georgië en Azerbeidzjan. We maken een wandeling via een soms steil en smal pad naar het voormalige Udabno klooster. De verblijven en de kerk zijn uitgehouwen in de rotswanden. Op de top hebben we een fantastisch uitzicht op beide landen. Het was een wandeling van ong. 3 km met 200 hoogtemeters. Na de afdaling staat de lunch van Petra al weer voor ons klaar in de frisse buitenlucht.

Op de terugweg wringen de busjes zich door een heel grote kudde schapen die uit de bergen is gekomen. We komen rond 19.00 uur aan bij ons vorige hotel in Tbilisi.

's Avonds gaan we met de metro naar ons bekende restaurant. Het ontbreekt ons aan niets en dat voor de totale prijs van 525 Gel. (€ 180,-!!!).

#### **Dag 11 Donderdag 5 oktober 2017**

Het is windstil, bewolkt weer. Na het ontbijt rijden we naar de op een heuveltop gelegen Dzviri-koepelkerk (7e eeuw) met uitzicht op het tegenover gelegen Mtscheta. De heilige Nino zou hier een houten kruis hebben neergezet. Later is er een kerk omheen gebouwd. De kerk geldt als een pilgrimsoord voor Georgisch orthodoxen. Op veel bergtoppen in de omgeving kunnen we kerkjes zien staan.

We vervolgen onze weg naar Mtscheta voor een bezoek aan de Svetitschoveli-kathedraal uit de 11e eeuw die staat binnen het ommuurde terrein waar vroeger de paleizen van de koningen hebben gestaan. Op het moment van ons bezoek aan de kerk is er een trouwerij gaande met bijzondere rituelen.

Na het bezoek aan de kathedraal breekt het zonnetje door en is het tijd voor een broodje en koffie bij de busjes.

Op de terugweg worden we afgezet voor een wandeling van 12 km over een geaccidenteerde asfaltweg met op het einde een stuk weg met een stijgingspercentage van 16% voordat we het klooster Shiom Gvime bereiken. De ruggen zijn vochtig als we boven zijn. Om 18.00 uur begint er een dienst met gebed voor de hier wonende monniken met baarden in alles verhullende zwarte "jurken". Naast het klooster staat de kerk Johannes de Doper uit de 6e eeuw. St. Shio, de stichter van dit klooster, ligt hier in een "kelder" begraven. Ook vanavond eten we weer gezamenlijk.

#### **Dag 12 Vrijdag 6 oktober 2017**

Vandaag hebben we een vrije dag en krijgt een ieder de gelegenheid om op eigen wijze de Stad Tbilisi nader te verkennen. Het is heerlijk windstil zonnig weer.

Om 19.00 uur gaan we gezamenlijk met de metro naar het ons bekende restaurant. Peter en Marian houden een toespraak over de geschiedenis van de afdeling sportief wandelen binnen de atletiekvereniging NOVA. Petra geeft een evaluatie van de reis en de invloed van het weer op het gewijzigde programma en wandelactiviteiten.



Tijdens het diner zingen en spelen de leden van het Georgische koor, dat voor een deel eerder in Warmenhuisen optrad. Het was een zeer gezellige en feestelijke afsluiting van een bijzondere reis met een sociaal en gezellig gezelschap onder leiding van gedreven en enthousiaste leiders.

#### **Dag 13 Zaterdag 7 oktober 2017**

Na het ontbijt worden de koffers ingeladen in de busjes. Om 10.00 uur gaan we gezamenlijk koffie drinken met omvangrijke stukken gebak op een zonnige dakterras ter gelegenheid van de verjaardagen van Marina en Joke.

We verzamelen om 13.30 uur voor vertrek naar de luchthaven.

Na een tussenlanding in Kiev landden we lokale tijd om 22.10 uur op Schiphol. Helaas zijn van 2 personen de koffers niet aangekomen. Met de bus van Van Diepen komen we rond half één aan bij NOVA.

**Jan Karsten**

# AH zetjesactie: scoren voor Nova!

Van maandag 4 september tot en met 15 oktober was er bij de Albert Heijn een sponsor actie. De verenigingen moesten proberen zoveel mogelijk "zetjes" (harde kaartjes) te verzamelen. De vereniging met de meeste zetjes, zal ook het hoogste sponsorbedrag krijgen. Zaterdag 14 oktober mocht Nova de klanten benaderen. Aan alle klanten werd door de Novajeugd gevraagd of zij het zetje wilde ruilen voor een lootje. Als er op een lootje "prijs" stond, werd het juiste prijsje door de jeugd gegeven aan de klant. De kinderen vonden het erg leuk om dit te doen. Een aantal klanten gingen met een prijsje naar huis. Andere klanten hadden geen prijs, maar liepen wel weg met een glimlach op het gezicht. Als klanten geen zegels wilden, kregen ze ook geen zetjes. De kinderen hadden al snel door dat ze met de kassa bon bij de service balie de zetjes alsnog konden ophalen. Dit werd veel gedaan.



Hierdoor kregen we ontzettend veel zetjes en heeft Nova vooral de laatste dag erg veel "verdiend". Uiteindelijk mochten we zaterdag 21 oktober een cheque in ontvangst nemen van €1564,14. Een heel mooi bedrag.

We willen de Albert Heijn, de klanten en ook Meike, Jill, Femm, Maren, Justin, Justins zusje, Kees, Suus, Wout, Nikki, Fenne, Suze Anne, Sara, Anna, Micah, Espen, Sijmen, Sten en Tessa heel erg bedanken voor dit mooie bedrag!!







# Wintercompetitie Jeugd

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova jeugd Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 12 "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 crosscompetitiewedstrijden van de Atletiek Unie mee. Je kunt je daarvoor opgeven bij Freya Zomers. Zij regelt de inschrijving. In september komt er een formulier op de website en in de Noviteit met daarop de verdere informatie.

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. Er zijn al een aantal wedstrijden geweest. De volgende staan nog op het programma.

- Zo 26 nov 2017** Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.
- Za 16 dec 2017** Cross competitie AU. Opgeven bij Freya Zomers, f.zomers@planet.nl info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl); wedstrijden, jeugd, crosscompetitie
- Zo 24 dec 2017** 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.
- Zo 21 jan 2018** 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 27 jan 2018** Cross competitie KNAU. Opgeven bij Freya Zomers, f.zomers@planet.nl info op [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl); wedstrijden, jeugd, crosscompetitie
- Zo 4 febr 2018** Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.
- Zo 25 maart 2018** De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. 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



Leeuwerkstraat 25

1749 VC Warmenhulzen

T (0226) 390208 M 06 43732544

afspraak@kapsalonnathalie.nl

www.kapsalonnathalie.nl

# Jeugdportret

**Hoe heet je?**

Floortje Bilars

**Hoe oud ben jij en waar ben je geboren?**

19 jaar, Alkmaar.

**Op welke school zit je?**

Teun de jager in Schoorl

**Wat wil je later worden?**

Dierenarts

**Hoe lang zit je op Nova?**

1 jaar

**Wie is je trainer en wat maakt die persoon leuk?**

Kiki. Ze doet altijd aan het einde van de training leuke spelletjes.

**Wat is het grappigste wat je bij Nova heb meegemaakt?**

Dat we bij het kamp van Nova in onze pyjama gingen zwemmen.

**Wat is je favoriete onderdeel?**

Hoogspringen

**Wie vind je goed op sportgebied?**

Dafne Schippers

**Zou jij beroemd willen zijn en waardoor dan?**

Niet echt, want dan wil iedereen met me op de foto ;-)

**Zou je superkrachten willen hebben en welke dan?**

Jazeker! Dat ik kan vliegen.



**Heb je nog meer hobby's?**

Ja, tennis, musicalles en skiën.

**Waar heb je een grote hekel aan?**

Als het een rommeltje is in mijn kamer.

**Wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?**

Tessa Zomers









# Schoolwedstrijd Torennen

Het plan voor een schoolatletiekwedstrijd onder schooltijd was al lang een wens. Dankzij hulp van groep 7 van de Torennen, lukte het. Tijdens de gymles kwamen de kinderen naar het Novaterrein waar zij alle onderdelen konden doen. Daarna werd er besproken hoe er gemeten, geklokt en gerekend moest worden. Het was een druk programma, maar het lukte allemaal net binnen een uur.

Op de laatste maandag voor de vakantie kwamen vier klassen naar het Novaterrein. Eén groep 7 begeleidde de teams en de andere groep 7 jureerde bij de onderdelen. De volgende dag werd dit omgedraaid.

Als eerste onderdeel stond de estafette op het programma met twaalf teams. Je liep om een hoedje, daarna terug om het andere hoedje om daarna het stokje over te geven aan de volgend loper. Als je nog een keer moest lopen, sloot je achter aan de rij aan. Als je klaar was, moest je doorlopen tot buiten het te lopen parcours en daar wachten op de rest van je team. Zo zag de jury wanneer de laatste loper finishte.

Daarna werden de twaalf teams verdeeld over zes onderdelen: sprinten, kogelstoten (medicinebal), speerwerpen (fortex speren), verspringen,

horden lopen en limo met een koekje.

Na deze onderdelen sloten we de ochtend af met "meters maken". Vier teams starten tegelijk maar ieder in een eigen hoek. Op de finish lijn startte de gele groep, op het 300 meter punt de groene groep, op het 200 meter punt de blauwe groep en op het 100 meter punt de rode groep. Er werd vier minuten gelopen en de kinderen moesten in deze tijd zoveel mogelijk meters maken. Op school kregen de kinderen nog een diploma die de groepen 7 geschreven hadden. Dinsdag kwamen er nog vier klassen en doordat de groepen zeven de ervaring van de dag ervoor meegenomen hadden, ging dit erg vlot. Zij konden de kinderen precies vertellen wat de bedoeling was.

De groepen 7 van de Doorbraak kwamen dinsdagmiddag het programma afwerken. Zij werden begeleid door ouders, juf en drie kinderen van het voorgezet onderwijs. Twee hele mooie sportieve dagen waar we hebben laten zien hoe leuk de atletiek sport is. Met deze ervaring kunnen we misschien volgend jaar wel drie scholen uitnodigen op het Novaterrein.

**Sylvia en Nelina**

**DE NIJS**  
Potatoes  
Food  
[www.nijs.com](http://www.nijs.com)

# Kamp 2017: het was weer top!

Het voelt als een hele poos terug zo na de vakantie maar twee maanden terug, op zaterdag 8 juli 2017, werden de clubkampioenschappen jeugd georganiseerd waarna het Novakamp kon beginnen!!! De tenten mochten opgezet worden op het afgezette terrein. Voor de begeleiders was het grasveld naast de kantine gereserveerd. Nadat iedereen een plekje gevonden had, werden de kinderen naar de kantine geroepen. Daar werd het kamp geopend. Alle kinderen kregen een envelop. In de envelop zat een puzzelstukje. Op het teken mocht iedereen zijn/haar envelop openmaken en op zoek gaan naar de teamgenoten. De puzzel vormde een foto waarop atletiekonderdelen te zien waren. Als je team compleet was, werd er een kennismakingspelletje gedaan. Daarna kreeg ieder team de opdracht om een vlag te schilderen en een yell te verzinnen.



Team 1 "De Sprinters" onder leiding van Steven de Moel: Sten van Schagen, Douwe Ploeg, Christiaan Rozendaal, Fenne de Geus, Frédérique Bleeker, Jill Bruin en Tamara Zutt.

Team 2 "De Hordenlopers" onder leiding van Sara Prins: Megan Veen, Sil van den Berg, Thijs Borst, Lieve Keppel, Fiene Schipper, Isabel Ofman, Hajo de Vries en Lisa Slijkerman.

Team 3 "De Verspringers" onder leiding van Jesse Smit: Lisette Doodeman, Thomas Jorritsma, Silje Bader, Kees Kruijer, Maud Slijkerman, Sam Pronk, Floor Spaansen en Lies Strooper.

Team 4 "De Kogelstoters" onder leiding van Tom Hoogeboom: Aris Beers, Nina Karbet, Mika Santana Mendes, Sara Groot, Floortje Bilars, Suus Kruijer en Quinn Massing.

Team 5 "De Discuswerpers" onder leiding van Mick van der Velden en Anna: Mireille Ligthart,

Ivan Fontijn, Symen Ploeg, Noor Strooper, Mattis Reijmerink, Sara Tesselaar en Femm Bruin.

Team 6 "De Hoogspringers" onder leiding van Martijn Kroes: Lisa Church, Joost Emmaneel, daan Groot, Suze Anne Molenaar, Tessa Zomers, Justin Maijer, Krijn Minkema en Ewout Stam (alleen zaterdag i.v.m. afzwemmen).

Team 7 "De Balwerpers" onder leiding van Bregje Dekker: Sarah Stoop, Ian Tesselaar, Meike de Moel, Tess Kokmeijer, Espen van der Welle, Lara Santana Mendes, Sven Masteling en Renske Bleeker.

Team 8 "De Speerwerpers" onder leiding van Tijs Hofmann: Daan Emmaneel, Ilse Langendijk, Isabelle Stam, Arco Vlaar, Jord Stuijt, Lisa Hansler en Romy van Wonderen.

Team 9 "De Lange Afstandlopers" onder leiding van Amber Hurkmans: Meike Kruijer, Mart Pronk, Eva Praat, Wies Vader, Esmay van Wonderen, Wout Boekel en Noortje de Vries.

Team 10 "De estafetteloopers" onder leiding van Myrthe van Dok: Luca Roecoert, Femke Wabeke, Jaïmy Blom, Anna Vast, Wobbe Bleeker, Lieke de Nijs en Ype Minkema.

Ondertussen liep de klok door richting half zes. De eerste lading pannenkoeken werden door de ouders gebracht. Iedereen had trek gekregen, dus dit ging erin als (pannen)koek! Ondertussen kregen de hulpouders instructie over de volgende activiteit, Minute to Winnet. Wie het snelste de opdracht gedaan had, kreeg een fiche. Uiteindelijk haalde team 6 "De Hoogspringers" de meeste fiches en wonnen dit spel!



Geen tijd voor rust, de mannequin challenge stond op het programma. Ieder team probeert met zijn groep de naam van het team uit te beel-



den. De sprinters gingen sprinten, de hordenlopers horden lopen, de verspringers verspringen etc. Na een oefenronde, waar Linda kon kijken wat de teams bedacht hadden, startte de muziek. Al lopend filmde Linda alle onderdelen. Dit alles lukte in één keer!!! Een prachtig gezicht hoe iedereen bezig was met zijn/haar onderdeel en daarna keek hoe de andere teams dit deden. Uiteindelijk kwamen alle kinderen naar Linda toe. Het resultaat heeft iedereen kunnen zien bij de afsluiting van het kamp en via facebook.

Na het Zweedse Renspel kon iedereen zich even oprispen en zich klaarmaken voor de disco. Na een aantal liedjes werd het tijd voor de jongste Novaleden om zich klaar te maken voor het slapen. Het is tenslotte een tentenkamp. Doordat het flink afkoelde 's nachts, werden er toch nog wel wat kinderen wakker door de kou. Jassen en extra dekens werden gepakt. Rond half vier was het vredig en stil op het terrein. Tot om 5 uur de eerste kampgangers alweer ontwaakten. Het werd lang wachten tot 8.00 uur het ontbijt. Voor de stille trek werden de koude pannenkoeken op de tafel gezet. Deze waren snel op!!

Om 9.00 uur mochten de pyjama's aanblijven, zwemkleding eronder, eventueel bandjes om en op naar het zwembad. Daar ging iedereen op de rand van het bad staan en mocht er op het teken van Kiki in het zwembad gesprongen worden. Ook de opblaasbare glijbaan werd in het zwembad gelegd. Doordat het zonnetje al lekker

scheen, bleef bijna iedereen tot het einde toe in het zwembad.

Na het eten en drinken was het tijd voor de speurtocht, nou ja speurtocht, Crazy88. Ieder team kreeg een lijst met daarop 88 opdrachten. Als team moest je zoveel mogelijk opdrachten proberen uit te voeren. Daar een foto of filmpje van maken als bewijs. Een route was er niet. Je moest met je team om kwart over 12 in het park bij de Sint Barbaraschool in Tuitjenhorn zijn. Enkele opdrachten: Selfie met een caissière, selfie met een buschauffeur, steek allemaal kruipend een zebra-pad over, zorg voor iets lekkers voor de leiding (pluspunten), geef bloemen aan een vreemde vrouw en zo verder.

Daarna volgde nog de vijfkamp, waarna de de klok alweer 15.00 uur aangaf. De ouders kwamen de kinderen en de spullen halen, maar eerst de afsluiting. Iedere groep liet zijn/haar vlag en de yell horen. Daarna gingen we met z'n allen de Novakantine in om naar de film van de mannequin challenge te kijken.

Het einde van een super weekend. Er staan op de website [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl) nog heel veel foto's van dit weekend!

Alle groepsbegeleiders, pannenkoekbakkers, spelletjes begeleiders, algemene leiding en natuurlijk ook de kinderen, heel erg bedankt voor het gave Novakamp!!!! We hebben bijna alleen maar lachende gezichten gezien. TOP!!!

## *AED cursus bij NOVA, meld je aan!*

Binnenkort worden er bij NOVA de volgende AED cursussen gehouden.

Maandag 15 januari 2018 wordt er een beginnerscursus AED voor alle geïnteresseerde NOVA steunende mensen gehouden.

En woensdag 17 januari 2018 is er een herhalingscursus. Mensen die op deze woensdag niet kunnen herhalen, kunnen eventueel dat ook op de maandag doen. Omgekeerd kan niet. We hopen op een goede opkomst want AED is belangrijk!

# Evenementenkalender



Het Crosscircuit dat jarenlang door Roele gesteund is, wordt nu gesponsord door Runnersworld Hoorn. Met telkens bij alle wedstrijden van het circuit een goede opkomst en sterke lopers is het iets om te koesteren. We mogen daarom Roele dankbaar zijn dat ze het zo lang gesteund hebben. Met aan het eind bij de Sint Georgecross in Spierdijk de kans op een extra kerstpakket, was een extra stimulans om de competitie met leeftijdsgenoten aan te gaan. Het is mooi dat Runnersworld het in stand houdt. Pak gerust eens een crossje mee, want ze zijn zeer afwisselend en telkens op prachtige locaties als het Dijkgatbos, het Streekbos, de Donkere Duinen bij Den Helder en als afsluiter door het weidse landschap rondom Spierdijk.

Van de eigen Nova organisatie zijn de Rondjes Novabaan en de boslopen. Voor alle Nova-jeugd is de crosscompetitie erg leuk. Als het even kan reis je samen naar de wedstrijd en dan vlammen voor een sportieve prestatie op een mooie buitenlocatie. De senioren kunnen zich uitleven op de eigen Hardloopcompetitie 2017/2018. In het overzicht staat er hiervoor HC17-18, zodat je zo kunt zien waar je moet zijn om de eigen Nova-leden tegen te komen en ook mee te doen. Op de site staat er al het volgende over speciaal voor onze vrouwelijke leden: "Kom op dames, jullie deelnemersaantal mag wel wat groeien! Dit geldt ook voor de start to runners. Het lijkt ons leuk als ook jullie dit jaar met een groep aan de diverse starts staan. En geloof ons: als je eenmaal meedoet krijg je pas echt de smaak te pakken. Trainen wordt alleen maar leuker." Verder is er voor de baanatleten het Triple IT Indoorgala in Alkmaar. Dit is een uniek evenement waarbij je de afstand of discipline kunt kiezen waar je het liefst aan mee wilt doen of uitblinkt. Ideaal om zo de sportieve uitdaging aan te gaan. De evenementen voor de wandelaars staan elders apart vermeld.

## November

- 12-11 School Grandcafé Gnap, School, 4 of 10,5 km, [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)
- 12-11 Dijkgatboscross te Wieringerwerf, <http://runnersworld.crosscircuit.nl/>
- 19-11 Streekboscross te Bovenkarspel SAV, <http://runnersworld.crosscircuit.nl/>
- 26-11 Runnersworldcross te Wijk aan Zee, AV DEM, **HC17-18**
- 26-11 Rondje Novabaan. Start 10:30 uur, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)

## December

- 03-12 Duincross te Den Helder, SV Noordkop, <http://runnersworld.crosscircuit.nl/>
- 09-12 Triple IT Indoorgala te Alkmaar, Hylas, <https://www.atletiek.nu/wedstrijd/main/16167/>
- 10-12 Snertloop, 't Veld start 10.30 bij Sportpark De Kogge, 11 en 16 km,
- 10-12 Bosloop School Grandcafé Gnap, School, 4 of 10,5 km, [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)
- 10-12 St. George Cross te Spierdijk, <http://runnersworld.crosscircuit.nl/> 4 en 8 km, **HC17-18**
- 17-12 Snertloop te Assendelft, 10,5 km, **HC17-18**
- 24-12 Bosloop Nova te School, 5 en 11 km, **HC17-18** [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 26-12 Kerstloop Bergen, Zwarteweg 4, afstanden 6, 10 of 15 km [www.sportclubchronos.nl](http://www.sportclubchronos.nl)
- 26-12 Kerstcross te Opmeer
- 31-12 Oudejaarsdijkenloop Aartswoud, <http://agsv.nl>

## Januari en later

- 21-01 Bosloop Nova te School, [www.avnova.nl](http://www.avnova.nl)
- 04-02 Rondje Novabaan. Start 10:30 uur
- 27-02 Crosscompetitie wedstrijd 3 te AV Hera Heerhugowaard, [www.tigch.nl](http://www.tigch.nl)
- 17-03 Finale Crosscompetitie 2017-2018 Jeugd, [www.tigch.nl/cross/20172018/index.htm](http://www.tigch.nl/cross/20172018/index.htm)