

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-39 1424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Theo Tesselaar		Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Telefoon Novakantine		Oostwal	WH 0226-39 1082

Belangrijke informatie:

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

Opzegging van het lidmaatschap schriftelijk 3 maanden van te voren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 1749 Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

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

Jeugdbestuur

Theo Tesselaar	Rijperweg 25	SM 0226-39 3492
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Irene Glas	Schelphk. Nrd 40	WH 0226-39 5169
Mirjam v.d. Welle	Verzetslaan 43	WH 0226-39 3991
Lidia v.d. Berg	Oudevaart 42	WH 0226-39 4778

Website van Nova avnova.

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 1424
Margret de Boer	Dergmeerweg	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg 8a	Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard10	Alkmaar	072-540 3250
Lia Raat	Westfriesedijk 46	Schoorldam	072-509 5508



Dinsdag:

17.00- 18.00
19.30 -21.00

Op de Nova baan

Jongens en meisjes 11 jaar e.o
Senioren

o.l.v. Maaïke, Dick Smit, Martin Church
o.l.v. Piet v.d. Welle

Donderdag:

16.00 tot 17.00
18.00 tot 19.00
19.00 tot 20.00
19.30 tot 21.00

Op de Nova baan

Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar
Jongens en meisjes 8 t/m 9 jaar
loopgroep junioren
loopgroep senioren

o.l.v. Henry Hofmann, Marian Leijen
Tonja Burger, Renee de Nijs
o.l.v. Louis v.d. Berg
o.l.v. Peter Robert

Vrijdag

17.00 tot 18.00
18.00 tot 19.00
19.00 tot 20.00

Op de Nova baan

Jongens/meisjes 9 t/m 10 jaar
jongens 11 jaar
meisjes 11 jaar

o.l.v. Maaïke Tesselaar, Bart
Schalkwijk en Lia Leegwater

Sportief wandelen + Nordic Walking Vertrek bij het Zandspoor

Maandag- en zaterdagmorgen

9.00 uur

Peter Robert, Miriam Ligthart

Zaterdagmiddag wintertijd

15.00 uur

Peter Robert, Louis- en Leo Suiker,

zomertijd

15.30 uur

Jan Karsten

31-08-05

Van de voorzitter,

Waarom moet dat altijd op het laatste moment? Nou dit keer hoopte ik wat nieuws over de vorderingen rond de accommodatie mee te kunnen delen. Na het zoveelste gesprek op het gemeentehuis, we zijn de tel kwijt, had ik hoop dat er wat nieuws mede te delen zou zijn. Maar helaas pindakaas. Dat was dus niet zo. Na het gesprek was er wel een mededeling die weer wat hoop gaf. Maar ja, het cynische neemt ook toe. Toch blijf ik er in geloven, misschien zeggen jullie wel tegen beter weten in. In ieder geval draait het spel weer op volle toeren, zo direct na de kermis, die trouwens grotendeels aan mij voorbij gegaan is.

Kermis

We zijn een paar dagen in Zuid-Limburg geweest en in de Ardennen. In de Ardennen kwamen we toevallig terecht in La Petit Ourse. Een leuk hotel in een klein dorp, Amonines. Rond of vlak bij het hotel liggen 27 wandelroutes. Deze wandelroutes zijn apart te lopen of aan elkaar te knopen. De omgeving is schitterend en heb je geen zin om te wandelen dan kan je altijd nog naar de grotten van Han, de watervallen Coo, Bouillon, Saint Hubert of La Roche en Ardenne. Dit om er maar een paar te noemen. De mogelijkheden zijn onbeperkt, ook de natuur is prachtig maar dat hadden jullie al gedacht. www.lapetitourse.com
Lekker eten, prima kamers en gezellige Nederlands talige mensen.

Verlichtingsloop.

Nou heb ik een donkerbruin vermoeden dat U dit pas leest als de Verlichtingsloop achter de rug is. De voorbereidingen zijn op dit moment in volle gang. Ook de weersvooruitzichten zijn niet slecht, zodat het wel weer een succes wordt. Ik hoop dat er weer voldoende hulp is om een en ander te laten slagen. Zelf moet ik eerst tennissen, want de clubkampioenschappen zijn bezig. Daarna gaan we op vakantie, Griekenland hebben we al een paar jaar gemist, dus werd het weer tijd. Even de batterij op laden om met goede moed de winter weer in te gaan. Het zal wel lukken.

Clubkampioenschappen

Zowel voor de senioren als voor de jeugd zijn er weer de clubkampioenschappen. Ik hoop dat er weer velen mee doen, vooral bij de senioren dreigt de zaak te versralen. Wat heel jammer is. Nou ik zie jullie daar en nu als de wiedeweerga naar Nel mailen. Het zweet staat op mijn voorhoofd.

Jos



REDACTIONEEL SEPTEMBER 2005

Als deze editie van de Novakrant bij jullie leden op de deurmat valt is iedereen inmiddels weer druk bezig met de beslommeringen van alle dag.

De scholen zijn begonnen, de zomervakantie van 2005 zit er weer op.

Van fantastisch zomerweer hebben we niet echt kunnen spreken, maar hopelijk hebben jullie als vakantiegangers een hele fijne vakantie gehad, waarbij jullie lekker uitgerust en gebruid zijn terug gekomen.

Hopelijk hebben jullie de kermis overleefd en flink genoten van Jantje Smit bij Bolle!!!! De verlichtingsloop moet nog worden gelopen als ik dit redactioneel schrijf, maar wij van de redactie gaan er vanuit dat er veel Nova-blauw en een flink aantal deelnemers aan de startlijn zijn verschenen. De uitslagen staan al in deze krant vermeldt.

En anders zien we al deze kinderen wel bij de "Nacht van Nova op 23 september" de uitnodigingen komen t.z.t. via de training.

Wat verder in deze Novakrant; Peter en Marian Robert hebben verschillende stukjes ingeleverd. De datums van de wintercompetitie 2005-2006.

Op 25 september, een sportieve wandeltocht, waarbij de opbrengst van deze tocht naar 3 goede doelen gaat. Dus mensen de wandelschoenen aan en wandel gezellig mee voor het goede doel.

Op 9 oktober een herfstwandeling op Texel georganiseerd door Kees en Nel van Wijk. Marian heeft een leuk stukje geschreven over een wandeltocht in Zuid-Limburg. Bedankt familie Robert.

Op 9 juli en 10 juli is het tentenweekend gehouden voor de jeugd. Nog ter ere van het 25 jaar bestaan van Nova.

Familie Hofmann, Tijs en Herma hebben er een leuk stukje over geschreven en volgens de redactie kunnen jullie terug kijken op een zeer geslaagd weekend, met daarbij nog de complimenten voor de feestcommissie.

Gerjo Elsenaar heeft een berichtje over de stratenloop in Castricum gehouden op 29 juni en waarschijnlijk met enkele foto's erbij. (deze foto's zijn doorgestuurd naar de website van Nova.) Bedankt Gerjo.

Manon Kruiver heeft het een en ander geschreven over het wel en wee op Curaçao. Hierbij onze felicitaties aan Manon, Leuk stukje en bedankt Manon.

Tevens organiseert nova een loopcursus voor beginners en deze start op 15 september tot 17 november, verdere informatie in de krant.

Ter afsluiting nog een mededeling over de clubkampioenschappen die worden gehouden op 10 en 11 september. We verwachten voldoende deelname en rekenen op een grote opkomst.

De volgende Novakrant wordt in elkaar gezet op woensdag 9 november. Jullie ingezonden stukjes / mededelingen inleveren voor 31 oktober. Misschien kun je het artikel wat opleuken door een illustratie o.i.d. Alvast bedankt.

Wij hopen als afsluiting van het jaar 2005 een dikke en gezellige Novakrant te mogen samenstellen. Dus met z'n allen op de computer of kruip in de pen.

Met een sportieve groet van de redactie

Trainers Nova	tel nr.		
Marian Leijen	39 4493	Louis v.d. Berg	39 2501
Rene de Nijs	39 3661	Lia Leegwater	39 3537
Tonja Burger	39 1291	Peter Robert	39 3338
Bart Schalkwijk	39 3221	Miriam Ligthart	39 5527
Henry Hofmann	39 4974	Maaïke Tesselaar	0224-299 884
Jan Karsten		Martin Church	
Louis Suiker	39 2577	Leo Suiker	

Nog een laatste mededeling betreffende weekend-uit Appelscha

Enige tijd geleden hebben wij een kettinkje opgestuurd gekregen uit Appelscha.
Wie van de deelnemers mist dit sieraad??
Peter en Marian.

Oproep voor 2de hands Nova T-shirts
Heeft u Nova shirts die u niet meer gebruikt, geef ze een 2de kans
en lever ze in bij Lydia v.d Berg
Oudevaart 42, Warmenhuizen tel 39.4778

De Redactie van de Novakrant feliciteert Kirsti en Victor van harte met de geboorte van hun zoon "Jibbe "



DEUREN

De deur, een onmisbaar onderdeel van het dagelijks reilen en zeilen in onze samenleving. Een van de eerste uitvoeringen hiervan, ontstaan in de preë historische, konden we in de zeventiger jaren van de vorige eeuw bewonderen in een serie op de televisie; n.l. De Flinstones. Fred, de niet zo snuggere echtgenoot van zijn Wilma, kwam dan in z'n preë historische loopauto aanstuiven en van verre brulde hij dan Sjabbie dabba doe..... Wilma open the door! Deze rolde dan een grote kei opzij, en dan stoof onze Fred met een bloedgang zijn rotswoning binnen, waar Wilma al haar kracht en energie nodig had om de deur in beweging te krijgen is dit tegenwoordig een fluitje van een eurocent.

Er zijn vele soorten en uitvoeringen van deuren zoals: de gewone huisdeur, sluisdeur, kluisdeur, roldeur, hefdeur, kanteldeur, enz. enz.. Ze zijn er ook van de meest uiteenlopende materialen, n.l. hout, staal, brons, glas, rubber, kunststof, enz..

Dan zijn er ook nog de nodige uitdrukkingen en gezegdes hierover, zoals: met de deur in huis vallen, voor een dichte deur staan, 'n stok achter de deur hebben, een open deur intrappen, achter gesloten deuren, de politiek van de open deur, de deur staat nog op een kiertje en de deur achter zich dicht smijten enz..

Onze voorzitter, die drommels goed weet wat de betekenissen zijn van deze uitdrukkingen, heeft er al weer enige tijd geleden een toegepast in het mooie grote gebouw met heel veel deuren vlakbij de novabaan, n.l. het gemeentehuis.

Na de zoveelste vruchteloze bespreking over de novabaan, was hij het even zat, beende met grote stappen op de deur af, liet de andere novabestuursleden voorgaan, en knalde toen de deur met een daverende klap achter zich dicht. (6.8 op de schaal van Richter)

De medewerkers in het gebouw, waar altijd zo'n serene rust heerst, waren helemaal van slag, en bestookten elkaar met interne mailtjes over wat er zoal aan de hand kon zijn. Had het misschien met de fuctioneringsgesprekken te maken die gevoerd werden?

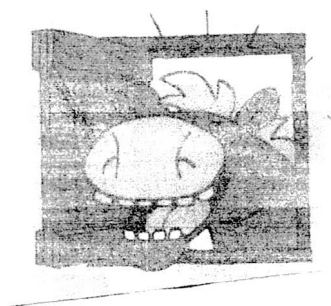
Of was het een collega die het niet met zijn waardering eens was en zo zijn blijk van afkeuring te kennen gaf door de deur lekker te laten knallen?

Sommigen slopen dan ook stilletjes naar de deur, hielden hem op een kiertje en gluurden naar de centrale hal. Maar ze konden opgelucht ademen toen ze er achter kwamen, dat het om een afvaardiging ging van AV Nova, die dit veroorzaakt had.

Je zou denken, Nova heeft de deur definitief achter zich dichtgeslagen, maar zo werkt dat niet in de politiek. De politieke deur blijft altijd op een kiertje staan voor hernieuwde onderhandelingen, ook al zullen er nog vele deuren open en dicht moeten gaan voor het zover is.

P.S. Al eens het aantal deuren in en om huis geteld? Wij komen op zo'n 25 stuks.

Groeten Dick Smit



Rijpernieuwttjes

De laatste vrijdagavondwedstrijd was in Schagen.

Er waren op die avond heel veel vrijwilligers. Zoveel, dat sommigen zich ietwat overbodig voelden. Het was ook erg gezellig daar op die mooie baan in het Chicago van het Noorden. De diploma's zijn geschreven, dus op naar de volgende aflevering. Voor de grote vakantie hadden we nog het laatste evenement in 25 jaar NOVA, bedacht door de jubileumcommissie. Het gaat hier om het tentenweekend voor de NOVA-leden in de basisschoolleeftijd. Ik wil beginnen met een staande, schriftelijke ovatie voor de organisatie en dan met name de gezusters Dekker, Sandra en Myriam. Zij hadden wel heel veel hulp van anderen, waarbij bleek dat de man van Myriam een bezige bij is met twee rechterhanden. Ik mocht ook komen, meespelen, gezellig proberen te doen, mee-eten, te kort in de tent slapen etc. etc. Ik vond het zelf geweldig gezellig en heb van de deelnemers ook alleen maar positieve verhalen gehoord. Een prachtige afsluiter van het jubileumjaar. Er wordt in 2005 nog wel iets georganiseerd door het bestuur (niet door de commissie).

Dan is het toch eindelijk vakantie. Het is al bijna augustus en alle clubverplichtingen liggen op een oor. Een tijdje geen gedoe, dat is best wel prettig!

Midden in de schoolvakantie is de ronde van Tuitjenhorn. Boven verwachting is het redelijk weer, eigenlijk prachtig loopweer. Dat is verrassend in een wat trieste Hollandse zomer. Eva wordt eerste in de categorie 8 en 9 jaar. Erik verbetert het parcoursrecord op de 1650 meter (5 min 59). Daan Leeuwenkamp heeft sterke concurrentie, maar wordt toch knap derde. Kiki Klaver loopt, heel sterk, naar een mooie derde plek. Maarten de Boer haalt net de eerste plaats niet. Ene Wouter is 4 seconden sneller. Al met al een goed bezette loop, die uitstekend verlopen is zonder vervelende valpartijen. De tweede loop in Kalverdijk moet ik missen. En om verslag te doen van de loop in Warmenhuizen moet ik nog een editie van de NOVA-krant wachten. Nel Meijer belt om de kopie en ik moet opschieten, want wij zijn net terug uit het zonnige Turkije. Wij zijn 15 dagen in Turkije op vakantie geweest. Vliegen naar Dalaman en met de bus naar Icmeler (dit is naast Marmaris). Ik denk, dat het elke dag tussen de 35 en 40 graden was. Warm, maar alles went. En het zwembad en de zee heb je letterlijk bij de hand. Snorkelen in Turkije is leuk, maar erg veel te zien was er niet. Het meest actieve wat ik daar gedaan heb was buikdansen. Daar kreeg ik het wel warm van, ofschoon het 's avonds was. Wij logeerden in een hotel met een populatie van voornamelijk Russen. Dit is een stug volk, vind ik. Maar onze Luuk werkte als een katalysator. Ze wilden allemaal over z'n haren strijken en met hem kussen. Luuk werd er verlegen van en probeerde telkens te vluchten. We hebben een prachtige vakantie gehad, maar zijn nu weer terug in het 'gewone leven' Het is nu 31 augustus, ook in Nederland is het toch nog prachtig weer geworden. Wij gaan vanmiddag naar het strand van Petten.

Bofkonten!

De mazzel

Theo Tesselaar.



NOVA LOOPCURSUS VOOR BEGINNERS VAN DONDERDAG 15 SEPTEMBER TOT EN MET DONDERDAG 17 NOVEMBER 2005.

Hardlopen lijkt je wel wat, want dat is gezond, makkelijk in een druk leven in te passen en vooral ook leuk. Toch blijkt er steeds weer een hele goede reden om het niet consequent vol te houden. Je hebt het te druk of je voelt je te gammel.

Onze atletiekvereniging NOVA begrijpt dat lopers soms even een duwtje in de rug nodig hebben. Want wie heeft er niet regelmatig de aandrang om te gaan lopen en eindigt ondanks die goede voornemens toch op de bank? Of op een terrasje? Jammer, want vrijwel iedereen kan ervaren hoe lekker lopen is. En iedereen is ervan overtuigd dat regelmatig bewegen noodzakelijk is.

Maar hoe begin je met hardlopen?

Hoe krijg je je conditie weer op peil? Welk materiaal is goed? Het begint allemaal met het kopen van hardloopschoenen. Maar, goede schoenen kopen is een, er goed en regelmatig op lopen is een heel ander verhaal. Onze club NOVA begrijpt dat, dus starten zij een loopcursus van 10 weken voor beginners op donderdag 15 september 2005 van 19.30 tot 20.30 Uur op de atletiekbaan aan de Oostwal (tegenover het gemeentehuis van Harenkarspel). Er wordt gelopen op de 400 meter grasbaan en nog niet op de schelpenbaan, deze is voor de gevorderden. Op gras lopen is minder blessure-gevoelig. De kosten zijn slechts € 25,- per persoon. Opgave bij Ron Janssen, tel. 06-13634170. Er wordt dan een inschrijfformulier naar u gestuurd met vragen die beantwoord moeten worden, zodat onze club een goede inschatting van uw sportachtergrond en lichamelijke conditie kan maken.

Het Bestuur.

Herfstwandeling over Zuidpunt van Texel op 9 oktober 2005.

Voor degenen die even willen uitwaaien en een stevige wandeling willen maken gaan we vanuit de Sportief Wandelgroep op zondag 9 oktober een wandeling organiseren.

Vanaf de boot (vertrek den Helder 09.30 uur) gaan we via de Mok naar de zuidpunt van het eiland en naar het Noordzee strand. Bij het strandpaviljoen Paal-9 kunt U wat eten en/of drinken. Vandaar weer door de duinen terug naar de veerhaven het Horntje waar we in de namiddag weer huiswaarts gaan. De afstand zal ongeveer 15 à 18 km zijn.

We hopen dat veel Sportief-wandelaars met ons mee lopen ,maar ook de snellere lopers die zin in een wandeling hebben zijn uiteraard van harte welkom.

We vertrekken vanaf de NOVA-baan met eigen auto's naar den Helder om 08.30 uur zodat er nog wat tijd over blijft om bij de veerhaven een parkeerplaats te vinden en kaartje te kopen. Wellicht kunt U met anderen vervoer regelen om het aantal auto's te beperken.

Om te weten op hoeveel wandelaars we kunnen rekenen of verdere informatie graag even een telefoontje aan

Nel & Kees van Wijk tel. 0226-390104 of 06-22225322

e-mail kees-nel.vanwijk@planet.nl



Margriet Berkhout wint zilveren medaille op C-spelen

Afgelopen zaterdag 27 augustus werd Margriet Berkhout tweede op de 1.000 meter tijdens de landelijke C-spelen te Amsterdam. Jessie Farley bleef haar minder dan één seconde voor. Een knappe prestatie neergezet op haar verjaardag. Een dubbele felicitatie waard.

Margriet finishte in een tijd van 2.57.60 minuten. Een flinke verbetering van haar persoonlijk record (pr). Nog nooit eerder was voor haar een tijd van onder de drie minuten genoteerd. Door deze prestatie heeft Margriet een uitnodiging ontvangen van de KNAU voor deelname aan een interland.

Niet alleen Margriet heeft de afgelopen periode goed gepresteerd. Ook de andere NOVA-leden die onder de vlag van TDR trainen (Manon, Lianne, Leon en Alwin) deden de afgelopen twee maanden goede zaken. Wedstrijden zijn bezocht in België, Engeland maar de meeste in eigen land. Het uitstapje van Manon naar Curaco leverde haar twee gouden medailles op tijdens de Koninkrijkspelen. Hierover vertelt Manon zelf meer in een eigen verslag in deze krant. Leon heeft deelgenomen aan het NK voor senioren op de baan. In een tijd van 1.53.80 minuten liep hij op de 800 meter niet in de prijzen. Bij de Rob Druppers Meeting in Utrecht stond Leon ook aan de start van de 800 meter in een eveneens sterk deelnemersveld. Arnoud Okken en Michiel Löschner stonden ook in de baan. Leon liep op een vierde plaats achter de haas, Okken en Löschner. Tot het eind wist hij de derde plaats te behouden. Na Okken in 1.49 min. en Löschner in 1.50 min. kwam Leon binnen in 1.52.28 min. Hier was hij én zijn trainer dik tevreden mee. Wat zou je denken !

Lianne heeft na een tegenvallend NK-junioren (eind juni) het vertrouwen herwonnen door de barrière van 5 minuten op de 1500 meter te doorbreken. In Heemskerk noteerde zij een tijd van 4.55.80 min. Vanaf begin augustus is zij zich meer gaan toeleggen op de langere afstanden en heeft voor het eerst in haar carrière een 3.000 meter op de baan afgelegd in een tijd van 10.53.45 min. Geen gekke prestatie. Samen met haar broer Alwin liep ze afgelopen zaterdag de Ronde van Egmond, een 8 km parcours. In een tijd van 32.50 min. finishte ze als derde dame. Alwin kwam als 6^e senior over de streep in een tijd van 27. 50 minuten. Begin augustus heeft hij tijdens de instuif bij Trias te Heiloo zijn persoonlijk record op de 3.000 meter baan aangescherpt tot 9.28.24 min.

Uit het bovenstaande verslag lijkt het of het alleen maar om het verbeteren van je records gaat. Naast de wedstrijden en intensieve trainingen hebben Margriet, Manon, Lianne, Leon en Alwin het vooral gezellig in "hun TDR-wereld". Het is een sociaal gebeuren waar gezelligheid naast topsport voorop staat. Net zoals bij NOVA. In augustus hebben de TDR-juniors afscheid moeten nemen van hun trainer Nico Bijman. Ze worden momenteel getraind onder de bezielende leiding van ex-TDR-runner Rens Dekkers en naar alle tevredenheid.

Meer informatie over bovengenoemde atleten is te vinden op de website www.teamdistancerunners.nl.

Betsy Groen

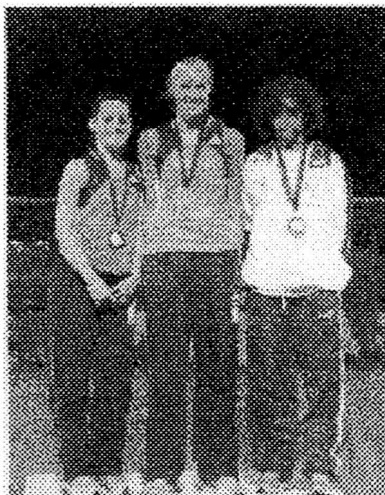
Koninkrijksspelen op Curaçao

Op 18 juni kreeg ik een telefoontje van de K.N.A.U. of ik mee wilde naar Curaçao. Binnen 24 uur moest ik beslissen of ik mee wilde gaan. Snel even met mijn trainer Guido gesproken. Jammer vond ik het dat ik een grote wedstrijd in Heusden moest missen, omdat dit een bijzondere gave wedstrijd is, hier staan grote atleten aan de start en eigenlijk wilde ik daar knallen. Maar in een land als Curaçao kom je niet zomaar. Mijn trainer had al gezegd dat het deelnemersveld niet heel sterk zou zijn dus voor een p.r. moest ik daar niet zijn. Toch hebben we besloten om heen te gaan. Guido vond het goed om zonder TDR. en ouders eens kijken hoe dat zou gaan. Nou ik kan jullie vertellen het was FANTASTISCH! Een week ervoor moesten we in Papendaal komen, daar deed Erica Terpstra een woordje. Leuk. Ook kregen we daar de kledingpakketten van Nederland uitgereikt. Op 21 juli was het dan zover op Schiphol moest de groep van atletiek zich verzamelen. Er gingen ook honkballers, voetballers, softballers, tennissers en zelfs bowlers mee. De reis duurde 10.00 uur lang hoor. We kwamen in een prachtig hotel, ik zat bij 3 meiden op de kamer, allemaal atleten. En het klikte meteen we hebben het samen erg gezellig gehad. We kregen een bandje om en zo kregen we de hele dag eten en drinken. Ook waren er 3 zwembaden en heb ik in zee nog gesnorkeld. Ook was er veel publiek. Op 26 juli moest ik mijn 1500 m lopen. Van de bondscoach mocht ik niet gelijk op kop dat was jammer want ik voelde me super goed. Het was er 35 graden en wel veel wind. Dus ben ik 2 ronde keurig achter Jessy Fairley gebleven en toen ben ik er vandoor gegaan. De tijd was 4.48.17 niet zo best als je bedenkt dat ik een maand ervoor bij het N.K. 4.35 liep. Op 28 juli mocht ik mijn 800 meter lopen en had voor mijn zelf besloten om toch een goede tijd neer te gaan zetten. en dit lukte ik liep 2.14.40 . Mijn p.r. is 2.11.37. Maar alle omstandigheden in acht genomen was ik dik tevreden. Na een uur moest ik weer aan de gang nu in een Zweedse estafette ik moest de 400 lopen de 300 Jessie de 200 en Nikki de Bianca 100.

Dit viel behoorlijk tegen mijn benen leken niet vooruit te komen waarschijnlijk was ik nog niet goed hersteld van de 800 m. Uiteindelijk haalde we zilver. Dat was jammer goud is toch een veel betere kleur. De prijsuitreiking waren heel speciaal, voor het eerst stond ik op een podium met het Wilhelmus dat gespeeld werd. Zelf vond ik het een leuke ervaring maar ik stond er van te kijken dat er zoveel in de kranten stond. Nederlands kampioen worden vond ik eigenlijk een veel bijzondere prestatie. Ook de afsluiting van de koninkrijksspelen was indrukwekkend.

Ja, dit was een prachtige ervaring.

Groeten Manon Kruiver



Tentenkamp 2005 Atletiekvereniging NOVA - 25 jaar

Zaterdag 9 juli 2005 om 12.00uur ging het tentenkamp voor de jeugd van 6 tot 12 van start. Zo'n 67 kinderen hadden zich hiervoor aangemeld.

Alle kinderen moesten zelf een tentje meenemen of zorgen dat ze bij iemand in de tent konden slapen. Het weer was geweldig, dus kon er direct met het opzetten van de tentjes gestart worden. Het was een prachtig gezicht, al die kleine tentjes op het NOVA-terrein, dat nu omgedoopt was in een heuse camping.

Hierna kwamen de kinderen in een grote kring bij elkaar en kon het indelen van de groepen worden uitgelegd. Elk kind had een dichte envelop gekregen en die mocht pas worden opengemaakt als het spel was uitgelegd. In de envelop zat een papier met daarop een versje van een bekend kinderlied, dat moesten de kinderen hardop zingen en ook goed naar anderen luisteren en als je iemand vond die hetzelfde liedje aan het zingen was, dan hoorde die bij jou in de groep, net zolang tot het groepje compleet was. Er waren tien groepen met ieder 1 begeleider. De groepen moesten daarna een doek beschilderen die de teamvlag moest voorstellen, je moest een naam voor de groep verzinnen en een yell. Toen dat klaar was, hebben de kinderen een rondje gemaakt over de baan om alvast te oefenen met de vlag, want dit was ook voor de volgende dag als afsluiting bedoeld om aan de ouders te laten zien.

Daarna werden er actieve spelletjes op het veld gedaan.

Achter de schermen liepen de organisatoren voortdurend heen en weer met drinken en nog wat lekkers om de kinderen niet te laten verdorsten of verhongeren.

Om 17.00 uur brachten alle pannenkoekenbakkers hun zelfgemaakte pannenkoeken in grote aantallen binnen. Met stroop en suiker werd kwistig gestrooid en de kinderen aten hun buiken rond. Voor de begeleiders waren wat pannetjes soep gekookt e dat werd met een lekker stokbroodje , al of niet met kruidenboter naar binnen geschoven.

Voor de kinderen was het toetje een ijsje van water, ook wel racketje geheten.

Na het eten stond de speurtocht op het programma. Om de zoveel minuten vertrok een groep richting Midgard en daarna door de straten van Tuitjenhorn. Ik fungeerde onderweg als post en moest de drukke Dorpsstraat veilig laten oversteken. Het bleek nog een hele zit (en sta) te zijn, want ik heb 2 uur op mijn post gestaan. Toen ik terugkwam op de Nova-camping waren er vuurkorven aangestoken waarboven de kinderen zelf een broodje konden garen en daarna opeten. Het was heerlijk warm bij de vuurhaardjes en onder het genot van een welverdiend bakje koffie warmde ik weer lekker op. Het was een knus gezicht met alle kinderen om de vuurhaarden met aan een lange stok een broodje.

Hierna werd de rust verstoord en brak de disco aan. De temperatuur schoot omhoog in de kantine van de SIS en achter de bar was het inschenken van de cola en sisi een voortdurende bezigheid, het dansen maakte dorstig. Het was enorm gezellig en heel wat pupillen maakten zo hun eerste disco-avond mee.

Onze trainer Henry liep af en aan met kinderen die de oogjes niet meer open konden houden en zorgde dat de pyjama's aangingen en de tandjes goed gepoetst werden. Voor sommigen werd nog een verhaaltje voorgelezen, anders was het bedritueel niet compleet.

Het bleek een zeer korte nacht te worden, waarvan ik het gevoel had dat ik zojuist in slaap was gevallen op het moment dat de haan zich luidkeels liet horen, tjonge het viel niet mee om vrijwillig de nacht hier door te brengen.

De ochtend was net begonnen, of vrijwel alle kinderen liepen al weer buiten in hun pyjama's rond. Afijn, dan maar meteen met het ontbijt van start en zo was voor achten iedereen al voorzien van een broodje uit het vuistje. Voor een paar kinderen was het even wennen dat er dit keer geen hagelslag of vegetarische worst op brood zat. Sommige kinderen hebben om die reden het ontbijt afgeslagen. Tja, dan maar op een lege maag richting zwembad, waar wij de slaap uit de ogen konden wassen.

In nachtkleding met zwemkleden daaronder moesten de kinderen met één been over de rand van het zwembad gaan zitten en het andere been op de kant.

Eerst werden de stembanden opgewarmd met het NOVA-lied onder aanvoering van onze drill-meesteres Tonja. Daarna was het 1..2..3 en gingen we tegelijk het water in. Het was een prachtig gezicht, alles met pyjama's aan in een keer in het water te zien vallen. Daarna hebben we lekker een tijdje kunnen spelen en zwemmen, het zonnetje scheen al uitbundig en de temperatuur van zowel het water als de lucht was zeer aangenaam.

Teruggekomen op de Nova-camping werden de kleden te drogen gehangen en konden de kinderen zich klaarmaken voor het volgende fysieke spektakel:

Ochtendgymnastiek met Ilse Dekker, gespecialiseerd in aerobics. In zeer rap tempo en op even rappe muziek deed zij de oefeningen voor en dat bleek niet eenvoudig, want als je heen naar opzij moest, moest je arm naar voren en je andere arm naar achteren en dat zo'n 30 minuten achterelkaar, terwijl de temperatuur steeg naar tropische waarden. Sommige pupillen die wij kennen als zeer sportief vielen halverwege al om, het was best moeilijk, als je nog maar 6 of 11 bent.

De ochtend werd afgesloten met een zweeds renspeel, georganiseerd door David en Nelina. Je moest met je team 40 vragen zoeken op het veld en dan uit een meerkeuze het goede antwoord heel snel doorgeven aan je leider.

Na zoveel vermoeienissen was er natuurlijk weer limonade en werd het tijd voor de slotsessie. De ouders hadden zich verzameld op de schelpenbaan langs het atletiekveld. De groepen kwamen vanuit de grote tent met hun vlag joggend over het veld een rondje en eindigden bij een stok met een veertje eraan. Daarna werd weer het Nova-lied gezongen en de yell en werd de uitslag bekend gemaakt van het laatste spel. De ouders gaven een groot applaus en voor de organisatoren die het weekend perfect lieten verlopen was er ook applaus. Dat dit weekend zonder de stralende medewerking van de weergoden niet zo goed zou zijn verlopen, staat buiten kijf.

Ik vond het geweldig hiervan getuige te mogen zijn.

Wie weet over 5 jaar weer??

De Triangel Dubbele Lus van Castricum.

Ik weet niet of jullie het bestaan kennen van De Dubbele Lus in Castricum. Deze stratenloop werd op woensdagavond 29 juni voor de 26e keer gehouden. Nu zijn er veel stratenlopen in de omgeving en we zijn er al bij veel geweest. Maar deze loop vond ik toch wel apart. Ik noem zomaar wat op: geen inschrijfgeld voor de jeugd want er zijn een aantal goede sponsors. Iedereen kreeg een herinneringsmedaille en een krentenbroodje van Bakker Bart. De prijswinnaars kregen naast een hele fraaie beker ook een mooi boeket bloemen (voor je moeder). Elke deelnemer kreeg een herinnerings T-shirt.

Na afloop volgde er zo ik hoorde ook nog een wielertoers.

De naam Dubbele Lus zegt het eigenlijk al dat er een ronde van 1500 m door het centrum was.

Als je dit zo leest zal het je niet verbazen dat er veel inschrijvingen waren voor de verschillende afstanden meer dan 650 hardlopers.

6000m heren 16-39 jaar 63 deelnemers 5e Alwin Groen 20:26

> 40 jaar 102 deelnemers

dames 16-34 jaar 14 deelnemers

> 35 jaar 38 deelnemers

3000m jongens 12-15 jaar 74 deelnemers 13e Bram berkhout 11:20

15e Maarten Eisenaar 11:29

20e Jim Kruiver 11:45

meisjes 12-15 jaar 24 deelnemers 1e Margriet Berkhout

jongens 8-11 jaar 139 deelnemers

meisjes 8-11 jaar 108 deelnemers

1500m jongens 5-7 jaar 51 deelnemers

meisjes 5-7 jaar 44 deelnemers

Je ziet wel daar waar Nova meedoet zitten ze vooraan. Het is ook mogelijk om mee te doen met een ploeg. Zo hadden Margriet, Bram, Jim en Maarten zich ingeschreven als Novarunners. En dat was goed voor het podium: de 2e ploegenprijs op de 3000m achter een talententeam van TDR.

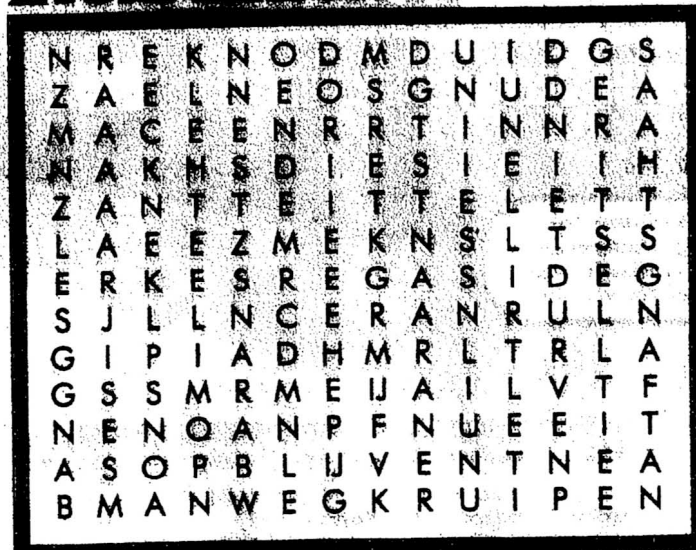
Het leuke is dat je bij zo'n grote loop niet alleen atleten tegenkomt van atletiekverenigingen maar ook bijvoorbeeld jongens en meisjes die op een andere sport zitten. Je komt dan onverwachte concurrentie tegen. Eindig je bv altijd als laatste dat maakt niet uit want nu kun je veel inhalen. Maar ook als je meer voorin loopt kun je je aan anderen optrekken.

Bij de meisjes 8-11 jaar won Amee Hurkmans uit Castricum voor het 4e jaar achter elkaar. Volgend jaar moest je maar eens echte concurrentie van nova krijgen. Wie daagt haar uit.

Als het volgend jaar beter uitkomt met de pupillencompetitie (want die was de zaterdag vlak na deze loop) zouden we best met een grote novagroep kunnen gaan. Een aanrader dus voor 2006.

Gerjo Eisenaar

Zoekpuzzel je



Sommige kinderen zijn bang in het donker. Dit zoekpuzzeltje gaat hierover. Zoek alle woorden op en streep ze door. Zoek ook van onder naar boven en van achter naar voren en schuin. Er blijven 22 letters over. Als je die achter elkaar zet, lees je een toepasselijke gezegde.

alleen
angsthaas
bang
donker
duisternis
enge droom
fluisteren
gerustel
griezelig
laf
laken
lampje
ledikant

maneschijn
maniers
niet durven
op blijven
samen
sille
milen
wegkruipen
zaklamp

CLUBKAMPIOENSCHAP 2005

Voor: Senioren, Masters en Junioren A + B.



Programma :

- **Donderdag 9 juni en/ of dinsdag 21 juni, (aanvang 19.30 uur)**

Dames: - 400m. en 1500m.

Heren: - 400m. en 3000m.

Je kunt op een avond beide afstanden lopen,
of op een avond de 400m. en de andere avond 1500 / 3000m.
De afstand mag echter slechts **een keer** gelopen worden!

- **Zaterdag 10 september, (aanvang 14.00 uur)**

Zowel voor de dames als de heren:

- Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,
- Discuswerpen, - Speerwerpen en - 800m.

(de 400, 1500 -en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

nb. Van zowel de loopnummers als van de technische nummers komt het slechtste resultaat (in punten) te vervallen.

Aansluitend op de laatste zaterdag: een gezellig samenzijn, waarbij de inwendige mens niet vergeten zal worden!!!

ps. Juryleden zijn op deze dagen ook hard nodig. (graag even opgeven)
Uiteraard zijn jullie na afloop van de slotdag ook van harte welkom.

Je kunt voor vragen en opgaven terecht bij het organisatiecomité:
Piet Stuyt, 393177 / Piet Meijer, 391424 / Peter Robert, 393338.

We rekenen op een grote opkomst !!!!!!!!!!!

Tentenweekend Nova

Nova vierde feest, want ze bestaan dit jaar 25 jaar.

Daarom organiseerde het jeugdbestuur een tentenweekend.

Om 12 uur kwamen we aan en kregen een geheimzinnige envelop. Toen moesten we ons tentje opzetten. Om 1 uur moesten we klaar zijn. We moesten verzamelen op de banken om een lied in te studeren en de envelop open te maken. In die envelop zat een brief, en op die brief stond een kinderliedje. En zo moest je horen bij welk groepje je zat. Toen iedereen bij zijn groepje was, gingen we met ons groepje een vlag schilderen, en een naam en een yell verzinnen voor je groepje. Toen iedereen klaar was, gingen we oefenen voor de optocht voor de volgende dag. Toen deden we een zeskamp, met speerwerpen, zakjesgooien, medicijnbal weg stoten, verspringen, hindernisbaan en een estafette. Daarna waren we moe en mochten even uitrusten. Om 5 uur gingen we eten. Pannenkoeken stonden er op het menu. Toen deden we een speurtocht, om de 5 minuten ging er een groepje weg. De speurtocht was heel leuk en ging grotendeels door Midgard. Verder ging hij ook nog door Tuitjenhorn. Toen we terug kwamen was er lekker warm vuur. En niet veel later gingen we broodjesbakken, en dit was later heel lekker. S'avonds was er een disco we hebben lekker gedanst en gespeelt.

Om 11 uur was de disco afgelopen. Toen gingen we tandenpoetsen en naar bed. Nou ja naar bed, je mocht nog even naar iemand anders om even te praten, maar om 1 uur gingen toch wel de meeste slapen. De volgende dag gingen we om half 8 ontbijten. Daarna om half 10 gingen we pyjama zwemmen, maar je mocht hem later wel weer uit doen. We hebben lekker gezwommen. Terug op het Nova terrein, gingen we alles drogen en spelen. We gingen ook nog aerobicken onder leiding van Ilse Dekker, het was heel vermoeiend. We gingen nog een Zweeds renspel doen. Dat was blaadjes zoeken met vragen de antwoorden moest je door geven aan je te teamleider. Om half 1 gingen we de optocht doen voor de ouders, en daarna de uitslag. We gingen het tentje opruimen en naar huis.

Tijs Hofmann

In Harenkarspel organiseert de Sportief Wandel afdeling van AV NOVA i.s.m. KompasOutdoorWorld een wandeltocht op de wereldhartdag 25 september. Tevens voor de enthousiaste Nordic Walking wandelaars.

De route voert door de mooiste plekjes van Harenkarspel, door Warmenhuizen, Tuitjenhorn, Eenigenburg, Valkoog, Groenveld, Dirkshorn, St. Maarten. Deels over de monumentale West Friese Dijk en over prachtige graskades.

Inschrijven vanaf 9 uur.

25 km. tot 10.30 uur

15 km. tot 12 uur

10 km. tot 13 uur

5 km. tot 13.30 uur

Vertrekpunt en inschrijven: Nova-terrein, Oostwal 27, tussen Warmenhuizen en Tuitjenhorn.

Inschrijfgeld t/m 11 jaar 1 € en vanaf 12 jaar € 3.

De opbrengst komt ten goede aan:

- De Nederlandse Hartstichting
- Multifunctioneel gebouw in Kaplamai, Kenia. Sinds 1997 ondersteunt de Stichting Vrienden van Joseph uit Tuitjenhorn een aantal projecten in dit gebied. Er is nu een plan om een multifunctioneel gebouw voor de gemeenschap te realiseren. De bouwkosten zijn geraamd op € 25.000 en de inrichtingskosten op € 10.000. Een deel van de opbrengst van de wandeltocht is bestemd voor dit project.
- Stichting sponsorlopen ziekenhuis Borneo. Vorig jaar heeft Piet Jonker uit Warmenhuizen een wandeltocht gemaakt naar Rome. Hij werd gesponsord, de opbrengst (€ 105.000) was bestemd voor deze stichting. Dit is voldoende voor de bouw van een operatieafdeling. Vlak na deze tocht is de heer Jonker helaas overleden. De activiteiten van de stichting gaan door, de operatieafdeling moet namelijk nog ingericht worden. Een deel van de opbrengst gaat naar deze stichting.

Vanaf 13.30 uur kennismaking met Nordic Walking, dit vindt plaats bij de finish op het Nova-terrein.

Informatie: Peter Robert 0226 393338 en Piet van der Welle 0226 392339

Info: www.kompasoutdoor.nl en www.avnova.nl

Heuvelland 4-daagse Wandeltocht

Een aantal jaren brengen wij de Kerstperiode door in Zuid-Limburg, Berg en Terblijt om precies te zijn. Daar vernamen we dat er in augustus een 4-daagse gewandeld kan worden. Je kunt per dag kiezen welke afstand je wilt lopen: 14, 28 of 42 km.

Nu wil het toeval dat Jan en Lia een nieuwe caravan hebben gekocht en daar gaan ze natuurlijk regelmatig mee op pad. Zo ook naar Zuid-Limburg, Wijlre om precies te zijn. Met als doel: meelopen met de 4-daagse. Wij, geluksvogels, werden bij hen uitgenodigd. En zo kwamen wij op woensdag 10 augustus, na een dag werken, in het donker aan op de camping. Geen nood, de tent stond al en de slaapmatjes lagen er al in. Snel de slaapzakken uitrollen en lekker een biertje nemen in de voortent van de caravan.

De volgende dag, na een lekker Lia-ontbijtje, op weg naar de start in Vilt. Inschrijven en lopen maar. We besluiten om te gaan voor de 28 km. De route gaat vandaag via Cadier en Keer naar Banholt. Geweldig mooi wandelweer, een beetje bewolkt af en toe de zon en een enkel buitje. Het parcours volgt een deel van het Pieterpad en gaat heuvel op en af, deels over asfalt maar over het algemeen over smalle en iets bredere voetpaden.

De volgende dag wandelen we via Margraten naar Gulpen en via Euverum en Margraten weer naar Vilt. Het weer is gelijk aan gisteren, echter op een half uur wandelen voor Vilt komt vrij plotseling onweer opzetten. Wij lopen juist in een open veld. Lopen, lopen of ons leven er van afhangt en voordat het onweer echt losbarst kunnen we bij een bomerij schuilen. Dit is niet voldoende, als we 100 m. teruglopen is een cafeetje. Snel lopen we er heen, valt niet mee want het stormt echt en de hagelstenen zijn inmiddels zo groot als knikkers. We lopen in korte broek en zonder pet. Je kunt je voorstellen hoe onze huid er uitziet als we in het cafeetje aankomen: juist, ja, lekker rood. Wij hebben écht geluk, er liepen nog steeds wandelaars in het veld, die komen drijfnat en geschrokken ook aan in het café. Na een kwartiertje is het ergste onweer voorbij en kunnen we de tocht voortzetten.

De 3^e dag is qua weer de mooiste. De hele dag strak blauwe lucht. Vandaag lopen we langs de Geul via Meerssen naar Geulle en weer terug. Ook weer prachtig.

De laatste dag begint met regen. 's Nachts werden we al regelmatig even wakker van de regen die op ons tentje kletterde. We wandelen via Sibbe, het Gerendal naar Schin op Geul. We vervolgen via de Keutenberg, langs onze camping naar Wijlre. Vervolgens via Fromberg, langs de Geul naar Valkenburg en Vilt. Een zware dag vandaag. Met name door het gladde parcours, het was af en toe glibberen en glijden, lopen op een dribbeltje weer naar beneden. Vandaag dus met regen begonnen, maar al gauw werd het droog. Rond 16 uur kwamen we moe maar voldaan (zoals dat heet) aan in de feesttent. Lekker een biertje en dansen en zingen met behulp van smartlappenmuziek. Én.....het begon weer te hopen, maar wij waren binnen en vierden feest!

Samenvattend: geweldig mooie 4-daagse, heel goed georganiseerd. Ruim 5000 deelnemers, maar daar merk je weinig van. De meeste deelnemers starten namelijk tussen 7 en 8 uur. Wij vonden dat we vakantie hadden, dat betekent dat we rustig ontbijten en richting start rijden. Nu viel dat ook niet altijd mee, ondanks het feit dat wij een 'Karin' in de auto hebben. Bijna dagelijks reden we wel een half uur over 10 km.

De catering tijdens de tocht werd geheel in eigen beheer gedaan. Dit betekent dat we op 4 (controle)plaatsen koffie, thee, vlaai, melk, karnemelk, belegde broodjes, soep, fris en bier konden krijgen! Alles tegen eenheidsprijs van € 1.20.

Nog een advies van ons: maak alsjeblieft GEEN reclame voor deze 4-daagse. Juist de kleinschaligheid maakt het zo leuk en kunnen we over onverharde paden lopen. Als er meer deelnemers komen dan zal meer over asfaltwegen gelopen gaan worden. Kijk maar naar Nijmegen, deze 4-daagse gaat met 45.000 deelnemers alleen nog maar over asfalt!

We verbleven zoals gezegd op een camping in Wijlre, De Gronselenput. Prachtig, aan de Geul en onderaan de Keutenberg. Niet al te groot (60 plaatsen), en daardoor zo leuk. Wij zijn maandags weer naar huis gegaan, Jan en Lia maken de 14 dagen vol. We hebben het erg gezellig gehad met elkaar (zullen we nog een spelletje Rummicub?)

Speciaal voor de NOVA-atleten-wandelaars: als je een keer mooi wilt wandelen in Zuid-Limburg doe dan mee aan de Heuvelland-4-daagse.

Peter en Marian

Nova - Kompas Wandeltocht

Tevens voor de enthousiaste Nordic Walking wandelaars

**In Harenkarspel organiseert de Sportief Wandelafdeling
van AV NOVA i.s.m. Kompas Outdoor World
een wandeltocht op zaterdag 25 september.**

In **KOMPAS** uur.
Outdoor World

25 km tot 10.30 uur

15 km tot 12.00 uur

10 km tot 13.00 uur

5 km tot 13.30 uur

De route voert door de mooiste plekjes van Harenkarspel, Warmenhulzen, Tuitjenhorn, Eenigenburg, Valkboog, Groenveld, Dirksenhorn en St. Maarten.
Deels over de monumentale West-Friese dijk
en over prachtige grasvelden.

Vertrekpunt en inschrijven: Novaterrein, Oostwal 27
tussen Warmenhulzen en Tuitjenhorn.

NOVA **KOMPAS**
Outdoor World

WINTERCOMPETITIE 2005 - 2006 AVNOVA

De reglementen:

- de beste resultaten van 6 van de 8 wedstrijden tellen, vanaf de 7e wedstrijd krijg je 2 bonuspunten per keer. De bonusregeling bij de GroetUitSchoorlRun is evenals vorig jaar ook weer van toepassing.
- de dames kennen 2 categoriën: tót 40 jaar en vanaf 40 jaar.
de heren kennen 3 categoriën: < 40 jaar; van 40 tot < 50 jaar en +50 jaar. Peildatum: 1-09-2005.
Een categorie moet uit minimaal 3 lopers bestaan. Bij minder dan 3 lopers worden deze door de W.commissie toegevoegd aan een andere categorie
- een "progressie-klassements-winnaar" wordt zowel bij de dames als de heren uitgeroepen door de WC-commissie
- het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
2 okt.	½ Marathon Wieringerwerf Organisatie AV Wieringermeer. Start 11 uur Info 0227 501164 en www.home.hetnet.nl/~avwier	10	10
6 nov.	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen Start 11 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	21	10,5
27 nov.	De Graaf Keukenscross, Annapaulowna Organisatie: AV Dokev. Start 11 uur Info 0223 531411 en www.avdokev.nl	9.5	5.5
8 jan.	(Egmond) telt niet mee		
15 jan.	Bosloop Schoorl Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info 0226 392339 en www.avnova.nl	11.6	11.6
29 jan.	Strandloop Bergen aan Zee Organisatie AV Hera. Start 10.30 uur Info 072 5710537 en www.avhera.nl	8	8
12 febr.	GroetUitSchoorlRun, je krijgt alleen Bonuspunten als je mee loopt: (zowel dames als heren) 10 km. 1 punt; 21 km. 3 punten en 30 km. 5 punten		
26 febr.	Aro Polderloop, Obdam Organisatie AV Aro. Start 10.25 uur Info 0226 451913 en www.Aro'88.nl	10	10
5 mrt.	Den Helder - Schagen. Telt niet mee		
12 mrt.	Twiske Prestatieloop, Oostzaan Organisatie Ijsclub Centrum. Start 10.30 uur Info 075 6845551 en www.ijsclub-centrum-oostzaan.nl	16.1	11
??	Clubcross	9	6

Jurering: Anneke, met assistentie van Jos.

De WC-commissie bestaat dit jaar uit: Tannes Kruijer, Esther Huiberts, Ron Janssen, Peter en Marian Robert.

B-pupillen geboren: 1996

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2kg</u>	<u>1000 meter</u>
Jolijn Prins	7.5	2.98	4.25	4.21.4
Kai Botman	7.6	2.80	7.81	4.07.1
Lynn Glas	8.8	2.29	3.61	5.20.6
Lisa Mul	8.1	2.71	5.40	4.47.9
Nina Schmit	8.0	2.50	4.59	5.12.5
Robin Tesselaar	9.5	2.73	5.77	4.44.8
Demi Buiten	8.7	2.58	4.22	5.31.4
Jim Zutt	8.6	2.39	5.04	4.53.7
Maaïke Ruijter	8.2	2.78	4.61	4.34.7
Pien Nuchelmans	8.4	2.36	4.15	5.08.6
Janine van Baar	8.5	2.30	4.67	5.34.8

A-pupillen geboren: 1994 – 1995

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel 2kg</u>	<u>1000meter</u>
<i>Silvia Waltmann</i>	8.0	1.00	3.38	.
<i>Pim Bakker</i>	7.9	0.95	3.31	4.56.2
<i>Marc Drijver</i>	7.6	0.95	5.53	4.26.7
<i>Suzanne Franken</i>	7.9	0.95	5.72	5.37.5
Vincent van Egteren	8.0	0.95	3.70	4.55.5
Maud Dekker	7.9	1.05	5.06	4.36.6
Jochem Jansen	7.4	1.15	5.16	4.26.9
Kiki Klaver	7.6	1.05	5.07	4.27.6
Bob Dekker	7.6	1.10	5.60	4.34.6
Jacob Molenaar	7.1	1.00	7.22	3.53.4
Thomas Botman	7.4	1.05	6.79	3.59.7
Lars Dignum	7.4	1.05	5.07	4.24.6
Sara Prins	8.3	0.95	4.38	5.06.3
Tijs Hofmann	7.6	1.15	4.90	4.16.0
Madelon Kemper	7.7	1.05	4.79	4.57.5
Sjoukje Kruijer	9.1	0.85	4.11	
Tineke Ruijter	8.7	0.95	5.11	4.27.9
Davina Perge	7.6	1.05	6.14	4.22.0
Laura van Baar	8.3	1.00	5.43	4.58.6
Ferdie Minkema	8.2	0.90	5.02	4.37.3

Groep: junioren D geboren: 1992-1993

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer 400</u>	<u>1000 meter</u>
<i>Maaïke Tuinsma</i>	6.9	1.20	8.77	4.25.2
Eva Scholte	7.2	1.25	9.27	4.37.5
Bram Berkhout	6.8	1.40	12.89	3.36.7
Bram Dekker	7.1	1.20	14.64	
Robbert de Nijs	7.6	1.05	11.30	4.18.8
Jordy Minkema	8.0	0.95	17.17	4.35.4

Junioren C geboren: 1990 - 1991

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer 600</u>	<u>1000 meter</u>
<i>Jaimy Schouten</i>	7.0	1.25	11.55	3.57.2
<i>Dyonice Kroon</i>	6.7	1.25	10.05	4.11.3
Anne Schalkwijk	6.8		13.50	4.13.0
Nadim Akbar	8.8	0.90	6.19	4.39.0
Paul Glas	6.8	1.45	16.59	
Björn Molenaar	7.0	1.15	10.72	3.54.5
Daan Leeuwenkamp	6.4	1.45	16.27	3.25.9

Junioren B geboren: 1989 - 1988

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer 600</u>	<u>1000 meter</u>
<i>Laura de Moel</i>	6.2	1.30	9.52	4.12.4
Eva Leeuwenkamp	6.4	1.25	19.28	
Simone Schouten	7.3	1.20	9.69	4.36.1
Rewan Groenveld	6.5	1.30	15.27	4.24.6

TAS'82

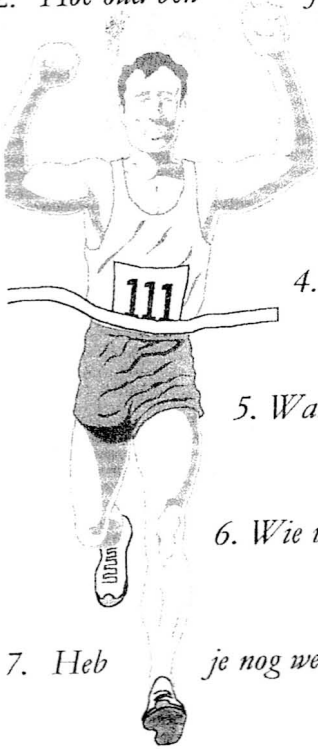
A.V. Nova



Luuk van de Berg

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *Luuk v/o berg*
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *11 op helshoek 6*
3. Op welke school zit je? *vincenties*
4. Hoe lang zit je al op **Nova** en wat is er zo leuk aan? *3 jaar het rennen*
5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *sprint*
6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *maaike*
7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van **Nova**? *nee*
8. Wat is je favoriete t.v. programma? *ik vind alles wel leuk*
9. Wat is je mooiste c.d.? *jan smid*
10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *de verschrikkelijke schoolmeester omdat er leuke dingen gebeuren*
11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? *3 ninjas*
12. Heb je nog meer hobby's? *schaatsen en wielrennen*
13. Waar heb je een grote hekel aan? *mergen aan*
14. Wie is de volgende voor het Portret van een **Nova-lid**? *beaard nana's*



De NachT van NoVa

Aan alle jeugdleden van A.V. Nova,

Vrijdag 23 september wordt er voor jullie 'De nacht van Nova' georganiseerd. Dit is een sportieve wedstrijd samen met jullie trainingsmaatjes, waarbij het niet om de wedstrijd gaat, maar om je eigen persoonlijke records te verbeteren, of als je die nog niet hebt er iets moois voor neer te zetten. Maar het belangrijkste is de gezelligheid!!

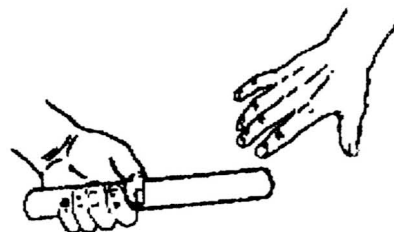
Net als elk jaar zullen er allemaal lichtjes om de baan hangen en hopen wij op een gezellige sfeer. Hier zullen jullie natuurlijk zelf een beetje aan mee moeten helpen, broertjes zusjes ouders opa's en oma's, je mag ze allemaal meenemen om te laten zien wat wij bij NOVA allemaal doen.

We doen een driekamp en de avond wordt afgesloten met een 600/1000 meter. Als extra dit jaar staat 'de nacht van nova' in het teken van de estafette. Heb jij ook een sportieve papa/mama oom/tante broer/zus geef je dan samen op voor de familie estafette. De ouders lopen 100 meter en de pupillen/junioren 50/100 meter. Voor deze estafette moet je je wel even opgeven.
Je kan een mailtje sturen naar: maaiketesselaar@hotmail.com
Schrijf hierin je naam, leeftijd en met wie je mee doet (opa/papa/tante) en zijn/haar leeftijd.
Ook kan je een belletje geven: Maaike: 0224-299884

De deelname is gratis. Er zijn geen prijzen aan verbonden. Aan het einde is er voor iedereen iets te drinken zowel voor de atleten als voor de ouders.

Om 18:45 uur kunnen jullie je opgeven en krijgen jullie een buiknummer. Zorg dat je er op tijd bent, dan kunnen we om 19:00 uur starten.

We hopen op een zeer grote deelname van onze Nova-jeugd.



Jongens 5-6 jaar				
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Maarten de Boer	6	Tuitjenhorn	4,53
2	Joris Berkhout	5	Warmenhuizen	4,57
3	Maik Wever	6	Tuitjenhorn	5,01
4	Niek Tesselaar	6	Warmenhuizen	5,04
5	Thijme Kujiper	6	Warmenhuizen	5,18
6	Ian Smit	5	Waarland	
7	Maik Schipper	6	Warmenhuizen	
8	Ted Ooijevaar	6	Warmenhuizen	
9	Tom de Goede	6	Warmenhuizen	
10	Max van der Oord	5	Warmenhuizen	
11	Mees Bruin	6	Warmenhuizen	
12	Youri de Nijs	5	Warmenhuizen	
13	Ties Danenberg	4	Warmenhuizen	
14	Youri Danenberg	6	Warmenhuizen	
15	Carlo Klaver	4	Warmenhuizen	
16	Robin Moerland	4	Warmenhuizen	
17	Sam Wever	4	Tuitjenhorn	
18	Justin van de Berg	5	Warmenhuizen	
19	Do Pronk	6	Warmenhuizen	
Meisjes 5-6 jaar				
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Ruby Boekel	6	Warmenhuizen	5,45
2	Renske Meyer	6	Warmenhuizen	5,52
3	Amber Jongejan	6	Warmenhuizen	5,54
4	Rianne Holtes	6	Warmenhuizen	5,56
5	Franca Tinebra	6	Warmenhuizen	5,59
6	Juliette Frans	6	Warmenhuizen	
7	Lyn Dekker	6	Warmenhuizen	
8	Kelly van Baar	6	Warmenhuizen	
9	Lotte Frans	5	Warmenhuizen	
10	Sanne Janssen	5	Warmenhuizen	
11	Roxy Groot	6	Warmenhuizen	
12	Maaïke Burger	6	Waarland	
13	Daphne Verkammen	6	Warmenhuizen	
14	Lois Hink	6	Oudkarspel	
15	Carlien Babeke	5	Warmenhuizen	
16	Casey Roosendaal	4	Warmenhuizen	
17	Famke Veenstra	4	Warmenhuizen	
18	Roos Poland	5	Warmenhuizen	
19	Amber Kuys	4	Warmenhuizen	
20	Esmee Dekker	4	Warmenhuizen	
21	Maaïke Ligthart	4	Warmenhuizen	
22	Iris Jongejan	5	Warmenhuizen	
Jongens 7-8 jaar				
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Kai Botman	8	Warmenhuizen	4,22
2	Sven Burger	8	Warmenhuizen	4,38
3	Jim Zutt	8	Warmenhuizen	4,57
4	Sid Hamelink	8	Warmenhuizen	5,08

5	Mark Burger	8	Waarland	5,09
6	Mats Stoop	7	Waarland	
7	Luke Beemsterboer	8	Warmenhuizen	
8	Sam de Nijs	7	Warmenhuizen	
9	Ivo van der Oord	8	Warmenhuizen	
10	Wietse Groot	7	Warmenhuizen	
11	Bonne Veenstra	8	Warmenhuizen	
12	Boris de Nijs	7	Warmenhuizen	
13	Jorik Leurs	7	Warmenhuizen	
14	Bart Olthof	7	Warmenhuizen	
15	Ivar de Nijs	7	Warmenhuizen	
16	Juan Pablo Cabrera	8	Warmenhuizen	
17	Glenn Dekker	8	Warmenhuizen	
18	Bjarne Danenberg	7	Warmenhuizen	
	Meisjes 7-8 jaar			
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Eva Rozendaal	8	Warmenhuizen	4,47
2	Jolijn Prins	8	Warmenhuizen	4,52
3	Kirsten Blom	8	Eenigenburg	5,10
4	Laura Boekel	7	Tuitjenhorn	5,16
5	Julie Kuiper	8	Warmenhuizen	5,32
6	Sophie Aubrun	7	Eenigenburg	
7	Hester de Goede	8	Warmenhuizen	
8	Det Latenstein	8	Warmenhuizen	
9	Laurence Aubrun	8	Eenigenburg	
10	Jill Roozendaal	8	Warmenhuizen	
11	Jasmijn van Duin	8	Warmenhuizen	
12	Lian Jongejan	8	Warmenhuizen	
13	Juliet Tinebra	7	Warmenhuizen	
14	Jona Dignum	7	Warmenhuizen	
15	Linda Hurkmans	7	Tuitjenhorn	
16	Mandy Moerland	7	Warmenhuizen	
17	Amber Nielen	7	Warmenhuizen	
18	Yeza Kuipers	7	Hoogwoud	
19	Nikki Pancras	7	Tuitjenhorn	
20	Ligthart	7	Warmenhuizen	
21	Joy Groot	8	Warmenhuizen	
	Jongens 9-10 jaar			
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Jacob Molenaar	10	Warmenhuizen	4,07
2	Ruwen Gouwenberg	9	Den Helder	4,12
3	Joeri Slagter	10	Schagen	4,15
4	Sjoerd de Vries	10	Warmenhuizen	4,29
5	Tony van Diepen	9	Heerhugowaard	4,38
6	Lars Verkamman	10	Warmenhuizen	
7	Jochem Jansen	10	Warmenhuizen	
8	Max Pronk	10	Warmenhuizen	
9	Julius Tesselaar	10	Warmenhuizen	
10	Bram Rohling	9	Warmenhuizen	
11	Bob Tesselaar	9	Warmenhuizen	
12	Roy Wever	10	Warmenhuizen	

Meisjes 9-10 jaar				
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Tineke Ruyter	10	Warmenhuizen	4,58
2	Robin Tesselaar	9	Warmenhuizen	5,03
3	Inez Molenaar	9	Warmenhuizen	5,07
4	Maud Dekker	9	Warmenhuizen	5,09
5	Julia Tesselaar	9	Warmenhuizen	5,32
6	Tessa Janssen	9	Warmenhuizen	
7	Janine van Baar	9	Warmenhuizen	
8	Maud Hink	9	Oudkarspel	
9	Ellen Groot	9	Warmenhuizen	
10	Fleur de Nijs	9	Warmenhuizen	
11	Marijn Pronk	9	Warmenhuizen	
12	Romy Pancras	9	Tuitjenhorn	
13	Joelle Kauffman	9	Warmenhuizen	
14	Manon Ligthart	9	Warmenhuizen	
Jongens 11-12 jaar				
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Ewout Kraakman	12	Tuitjenhorn	4,04
2	Erik Tesselaar	11	Sint Maarten	4,06
3	Thomas Botman	11	Warmenhuizen	4,20
4	Jordy Nolten	12	Warmenhuizen	4,27
5	Ton Tesselaar	11	Warmenhuizen	4,28
6	Tijs Hofman	11	Tuitjenhorn	
7	Robbert de Nijs	12	Warmenhuizen	
8	Lars Dignum	11	Warmenhuizen	
9	Tiemen	11	Warmenhuizen	
10	Tristan Tesselaar	12	Warmenhuizen	
11	Berend Nannes	11	Warmenhuizen	
Meisjes 11-12 jaar				
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Annika Angevare	12	Den Helder	4,34
2	Lianne Burger	11	Waarland	4,49
3	Esmee Kauffman	11	Warmenhuizen	5,15
Jongens 13-15 jaar				
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Rob Stavenuiter	14	Enkhuizen	7,25
2	Marcel van Harlingen	15	Krommenie	7,27
3	Daan Leeuwenkamp	14	Schoorl	7,33
4	Koen de Groot	15	Schoorl	8,06
5	Bram Berkhout	13	Warmenhuizen	8,13
6	Maarten Elsenaar	13	Schoorl	
7	Paul Glas	14	Warmenhuizen	
8	Bjorn Molenaar	14	Warmenhuizen	
Meisjes 13-15 jaar				
Plaats	Naam	Leeftijd	Woonplaats	Tijd
1	Maaïke Zuiderwijk	15	Heemskerk	8,41
2	Anne Schalkwijk	14	Warmenhuizen	9,23
3	Nienke Rijkeboer	15	Warmenhuizen	9,43
4	Anne de Nijs	14	Warmenhuizen	10,28
5	Simone Schouten	15	Warmenhuizen	11,02

Wedstrijdloop					
PI	Naam	Tijd	Lftd	Cat VL	Vereniging
1	Michel Butter	29,38	29	H sen.	Hera
2	Chris de Lie	30,02	29	H sen.	AV Castricum
3	Ronald Schröer	30,06	20	H sen.	TDR
4	Jody Tesselaar	30,08	29	H sen.	Hera
5	Erik Negerman	31,08	30	H sen.	Phanos
6	Ron van Diepen	32,15	35	H sen.	-
7	Pim Molenaar	33,10	17	H sen.	Trias
8	Tom Bellord	34,06	18	H sen.	Hylas
9	Peter Tas	34,10	34	H sen.	Tas '82
10	Coen Schoonheden	35,12	37	H sen.	Nova
11	Sietse van der Weijde	35,47	23	H sen.	Hylas
12	Ivar Rood	35,54	26	H sen.	AV '34
13	Arjen Hart	37,02	18	H sen.	Hera
14	Ron Hamers	38,14	38	H sen.	-
15	Nils Trentelman	39,03	34	H sen.	Tas '82
16	Gerard Warnaar	39,27	39	H sen.	Hera
17	Olaf Glorie	44,33	36	H sen.	Trias
18	Paul Pascha	46,32	23	H sen.	Hylas
	Hessel Posthuma	DNF	23	H sen.	AV Castricum
1	Silvia Kruijer	37,06	30	Dame sen.	Nova
	Esther Schipper	DNF	17	Dame sen.	Hylas
1	Monique Arkenbout-Andries	38,13	42	Dame VI	AV Castricum
2	Maro Hogervorst	38,35	37	Dame VI	Hera
3	Linda Tesselaar	40,02	36	Dame VI	Hera
1	Peter Hopman	31,07	40	H VI	Trias
2	Kees Portegijs	32,30	46	H VI	Dokev
3	Erik Hopman	33,16	42	H VI	Trias
4	Louis Dam	33,41	42	H VI	Trias
5	René Bouwmeester	34,12	44	H VI	A.V. Zaanland
6	Sjaak Mettes	35,20	40	H VI	Hollandia
7	Ton Sjerps	35,26	46	H VI	S.A.V.
8	Jan Bruin	35,29	46	H VI	Hera
9	Ruud Klaver	35,48	42	H VI	Hera
10	Peter Mettes	36,45	49	H VI	Hollandia
11	Antoon van der Jagt	40,41	49	H VI	Veteranen Ned.
1	H. Tesselaar	37,12	51	H V II	Veteranen Ned.
2	Koos van der Jagt	37,36	54	H V II	Veteranen Ned.
3	Kees Mak	37,44	50	H V II	Veteranen Ned.
4	Jos ten Velden	38,05	50	H V II	S.V. Sportlus
5	Adrie van der Wijk	39,32	51	H V II	Hera
6	Kees Janssen	40,20	56	H V II	-
7	Roger Bellord	42,19	55	H V II	Hylas

Trimloop

PI Naam	Min.	Lftd	M/V	Woonplaats	4/6 EM
1 Jean Paul Aubrun	26,44	45	m	Eenigenburg	4
2 Kelly Schouten	26,47	16	v	Schagen	4
3 Natascha van Neck	28,40	16	v	Amsterdam	4
4 Raymond Visser	28,42	35	m	Amsterdam	4
5 Schipper	29,33	47	m	Alkmaar	4
6 Frans Kauffman	31,40	48	m	Warmenhuizen	4
7 Anne Stavenhuter	31,49	16	v	Enkhuizen	4
8 Cora Lindaya	32,04	48	v	Alkmaar	4
9 Arie Ligthart	32,38	43	m	Warmenhuizen	4
10 Sjon Pronk	33,00	40	m	Warmenhuizen	4
11 Nel Meijer	33,30	51	v	Warmenhuizen	4
12 John Veenman	34,00	39	m	Warmenhuizen	4

PI Naam	Min.	Lftd	M/V	Woonplaats	4/6 EM
1 Henk Wuis	34,35	38	m	Heerhugowaard	6
2 Fred Smit	35,14	43	m	Waarland	6
3 Ronald de Groot	35,45	38	m	Waarland	6
4 Rob van Andel	38,06	29	m	Schoorl	6
5 René de Nijs	39,17	45	m	Warmenhuizen	6
6 Stef Kunst	39,50	19	m	Heerhugowaard	6
7 Sjaak Boon	40,31	53	m	Venhuizen	6
8 Arnold Kop	41,11	36	m	Avenhorn	6
9 H. Lebbing	41,14	59	m	Alkmaar	6
10 Nico Stammes	41,35	40	m	Warmenhuizen	6
11 Theo Sluys	41,45	43	m	Warmenhuizen	6
12 Aad Vader	41,54	51	m	Sint Pancras	6
13 Martin Klaver	42,06	42	m	Warmenhuizen	6
14 Henry Hofmann	42,15	45	m	Tuitjenhorn	6
15 Anne Fennema	42,23	44	m	Heerhugowaard	6
16 Peter Robert	42,27	56	m	Warmenhuizen	6
17 René Strooper	42,45	42	m	Tuitjenhorn	6
18 Joop Kooij	42,45	51	m	Tuitjenhorn	6
19 Klaas Tillema	42,52	56	m	Schoorl	6
20 Johan Korver	42,52	47	m	Warmenhuizen	6
21 Matthijs de Groot	43,01	26	m	Warmenhuizen	6
22 Tim Boogaard	43,02	21	m	Schoorl	6
23 Hans de Koning	43,05	47	m	Warmenhuizen	6
24 Jan Blankendaal	43,29	47	m	Warmenhuizen	6
25 Ton Bos	43,52	46	m	Tuitjenhorn	6
26 Mats Tiebie	43,52	48	m	Tuitjenhorn	6
27 Henk van de Grootheeren	44,02	52	m	Alkmaar	6
28 Ron Ligthart	44,32	41	m	Warmenhuizen	6
29 Rita Molenaar	44,38	40	v	Waarland	6

30	Arie Kossen	44,44	46	m	Tuitjenhom	6	
31	Margot Boogaard	45,03	33	v	Bovenkarspel	6	
32	Riet Tas	45,06	57	v	Groote Keeten	6	
33	Hans Hes	45,08	49	m	Sint Pancras	6	
34	Gerrie Masteling	45,26	36	m	Schoorl	6	
35	J. Baron	45,41	58	m	Alkmaar	6	
36	Ingmar Zondervan	45,47	44	m	Tuitjenhom	6	
37	Rits Baron	47,38	57	m	Alkmaar	6	
38	Vincent Rasch	48,10	39	m	Langedijk	6	
39	Rob Oudhuis	48,14	25	m	Heerhugowaard	6	
40	Greet Oudhuis	48,27	45	v	Heerhugowaard	6	
41	Roland Broersen	48,32	50	m	Groot	6	
42	Wytske ten Velden	48,44	50	v		6	
43	Peter van de Hurk	49,14	45	m	Noord Scharwoude	6	
44	Tannes Kruijer	49,23	49	v	Tuitjenhom	6	
45	Laura Hak	49,47	24	v	Heerhugowaard	6	
46	Myriam Dekker	50,23	40	v	Warmenhuizen	6	
47	Jan de Roo	50,26	52	m	Alkmaar	6	
48	Anita Wever	51,13	36	v	Warmenhuizen	6	
49	René de Wit	53,33	49	m	Warmenhuizen	6	
50	Marjan Angevare	53,52	46	v	Den Helder	6	
51	Theo List	55,28	49	m	Middenmeer	6	
52	Huib van Iwaarden	59,00	55	M	Warmenhuizen	6	
	Peter Dekker	DNF	46	m	Heerhugowaard	6	
	Ruud Roodeman	DNF	39	m	Warmenhuizen	6	
Tijdens de verlichtingsloop zijn er foto's gemaakt door Iree Bruin, deze zijn te zien op de Website van Nova avNova							



De jarigen van september en oktober zijn:

September

02 Tonny Entes
 04 Kees Kusch
 04 Nienke Rijkeboer
 05 Nico Groot
 05 Maud Dekker
 06 S. Kruijer
 07 André van West
 07 Anne Blankendaal
 07 Job Ligthart
 11 Pieter Ruigrok
 13 Ilse Rozendaal
 15 Nic Henselmans
 15 Tineke Ruijter
 16 Ton Bos
 17 Peter de Ruijter
 21 Iris Zwart
 22 Karin Pancras
 22 Jos Meeussen
 23 Lynn Glas
 23 Maarten de Boer
 24 Jos Schalkwijk
 24 Margriet Kaandorp
 26 Arie Kossen
 29 Brian Nijman

Oktober

03 Eva Rozendaal
 05 Jaap Nieuwland
 05 Leon Ineke
 05 Rianne Holtes
 06 Jari Dekker
 08 Theo Tesselaar
 08 Wop Veenstra
 08 Anne Smeele
 14 Hugo Vader
 14 Jochem Jansen
 15 Lia de Nijs
 15 Jacob Molenaar
 15 Niels Noordeloos
 17 Arnoud Hulst
 19 Bram Dekker
 20 Simone Schouten
 21 Margreet Bruijn
 21 Jan-Willem Tesselaar
 22 Niels Groen
 24 Corina de Ruijter
 29 H. van Leverink
 29 Randi Kerssens
 30 Kai Botman

hartelijk gefeliciteert!

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

Daphne Verkamman

Joerie Church

AGENDA

3 sept.	Allen	Verlichtingsloop te Warmenhuizen
10 sept.	Senioren	Clubkampioenschappen
11 sept.	Jeugd	Clubkampioenschappen
17 sept.	Pupillen	finale pupillencompetitie
23 sept.	Jeugd	Nacht van Nova
25 sept.	Allen	Nova/Kompas wandeltochten
2 okt.	Senioren	10 km Wieringerwerf (wintercompetitie)
6 nov.	Allen	Nova-Boerenkoolloop (wintercompetitie)
27 nov.	Allen	De Graaf Keukencross Dokev A. Paulowna (wintercompetitie)
18 dec.	Allen	Nova Bosloop te Schoorl

De data voor de crosscompetitie voor de pupillen en junioren zijn nog niet bekend. Nader bericht volgt uiteraard nog. Dan volgt ook de definitieve agenda voor de wintercompetitie voor de pupillen en junioren.

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



NOVA - Kompas Wandeltocht

Tevens voor de enthousiaste Nordic Walking wandelaars. In Harenkarspel organiseert de Sportief Wandelafdeling van AV NOVA i.s.m. Kompas Outdoor World een wandeltocht op de wereldhartdag op 25 september.

Informatie: Peter Robert
Tel: 0226-393338
Info: www.kompasoutdoor.nl
en www.avnova.nl