

***In deze Noviteit van
November December 2014***

Pieter Dekker Kampioen

Trainersopleiding bij Nova!!!

Verslag van Meike, Silje en Robin

Verbeteringen van Clubrecords

Hardlopen en Wandelen op Texel

Inhoudsopgave

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

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Rijpernieuwtjes	10
Pietpraat	12
Dick Smit "Boerenkool"	13
Lars Dignum "Nova's Giganten "	17
Geschiedenisles Jos "Czierpinsky"	20
Jong blauw news 2	22
Ruud Doodeman "De eindsprint"	26
Jeugdportret	28
Verjaardagen	34
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Trainersopleiding	14
Gevonden voorwerpen	14
Marian Robert "WC en wandelen op Texel"	21
Robin Nannes "Rondje Bergen "	24
Bram Berkhout "Medisch Advies"	25
Bram Berkhout "Baanrecords "	27
Crosscompetitie	31
Verslag finale competitie "Silje en Meike "	32
Clubkampioen Jeugd "Pieter Dekker "	33
Jeugdwintercompetitie	35
Deni van Schagen "Start to Run junioren"	36
Oproep herhaling AED en hartreanimatie	36
Impressie Boerenkoolloop	39
Uitslagen WC Zijdewind en Eilandspolder	40
Uitslagen WC totaalstand	41



Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819 Voorzitter
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290 Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735 Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209
Bas Takens	Pastoor Willemsestr.94	Warmenhuizen	0226 39 3671
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661
Joop Nota	Dorpsstraat 71	Tuitjenhorn	0226 39 1602
Piet Stuyt	De Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Theo Tesselaar	Rijperweg 25	Sint Maarten	0226 39 3492
Novakantine	Oostwal 33	Warmenhuizen	0226 39 1082

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Ingmar Zondervan	0226-39 1994	Jan Berkhout	0226 39 4278
Frans Kauffman	0226-393426	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Rob Duvivier	0226 39 5543
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Maaïke Tesselaar	06 22217397	Ron Janssen	06- 13634170

Trainingstijden

Maandag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainer Peter Robert
Maandag 18.00 tot 19.00 19.00 tot 20.00	Novabaan Junioren 1 Junioren 2	Lars Carol en Rick
Dinsdag 18.00 tot 19.00	Novabaan A2 pupillen 2004 D1 junioren 2003	Trainers Linda
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Jan Berkhout,
Woensdag 19.00 tot 20.00 19.30 tot 21.00	Novabaan junioren looptraining optioneel Start to run Senioren/masters	Trainers Ilse Ron Janssen
Donderdag 17.00 tot 18.00 17.00 tot 18.00 18.00 tot 19.00 18.00 tot 19.00 18.00 tot 19.00 18.00 tot 19.00 18.00 tot 19.00 18.15 tot 19:15 19.30 tot 21.00 19.30 tot 21.00	Novabaan Mini p. 2008 + C pupillen 2007 Pupillen B 2006 Pupillen A2 A 1 ^{ste} jaars pupillen 2005 A2 pupillen 2004 D1 junioren 2003 D1 junioren 2003 Loopgroep junioren Senioren/masters Sprintgroep Senioren	Trainers Lars Linda Ilse en Rick, Ilse Linda Linda Linda Deni van Schagen Mark Dekker, Jorg Ootjers
Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Junioren 2	Trainers Carol
Zaterdag 9.00 tot 10.30 15.00 tot 16.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen Nordic Walking (winter)	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan Louis Suiker, Jan Karsten, Rob Duvivier
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Jan Karsten, Rob
Zondag 10.00 tot 12.00	Novabaan Sprintgroep Senioren Vertrek bij begin Zeeweg	Trainers Jorg Ootjers
9.00 tot 10.30	Start to run	Frans Kaufmann

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

Pupillen	€ 75,00 per jaar	
Junioren	€ 85,00 per jaar - Junioren A/B met wedstrijdlicentie	€ 100,00
Senioren/Masters	€ 100,00 per jaar - Senioren/masters met wedstrijdlicentie	€ 125,00
Sportief wandelen	€ 80,00 per jaar	
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)	

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 tevoren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen. bij voorkeur per email sylvia.groen@quicknet.nl

Uitleg over leeftijden en categorieën vanaf 1-11-2013 tot 31-10-2014

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2007 en later	Junior C	2000-1999
Pupil C	2006	Junior B	1998-1997
Pupil B	2005	Junior A	1996-1995
Pupil A1	2004	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2003	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2001-2002	Masters 40	30-44 jaar

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

Cor Wabeke	Leeuwerikstraat 1	Warmenhuizen	0226 39 5688
Luc Rademakers	Rietkraag 16	Tuitjenhorn	0226 39 3603
Sylvia Groen	Dergmeerweg 61	Warmenhuizen	0226 39 0290
Roos Nannes	Dorsvlegel 34	Warmenhuizen	0226-39 5489
Mark Dekker	Oudewal 29a	Warmenhuizen	0226 39 5238
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Kantine commissie:

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Louis Suiker	B. Noletstraat 4	Warmenhuizen	0226 39 2577
Riet Pronk	Waelke 4	Warmenhuizen	0226-39 2440
Rina Krom	Spanakker 9	Warmenhuizen	0226-39 3732

Materiaal- en baan commissie:

Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819
Piet Stuyt	Kloet 3	Tuitjenhorn	0226 39 3177

Baanwedstrijden commissie:

Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339
David van der Welle	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209

Clubrecord commissie:

René Tijm	Zigt	Warmenhuizen	06-41860786
Bram Berkhout	Plantersgraaf 19	Warmenhuizen	06-50908367

REDACTIONEEL NOVEMBER 2014

En het blijft een gegeven, maar dit is alweer de laatste Noviteit van 2014. De wintertijd is ingegaan, zo heeft de kachel weer een functie in huis en sfeervol de kaarsjes aan. Heerlijk..... Lekker met de nieuwe Noviteit wegkruipen op de bank. Want er is van alles te lezen in deze editie. Peter Robert heeft tijdens zijn vakantie in Oostenrijk een herseninfarct gehad, en dat was heftig, maar gelukkig heeft hij er nauwelijks lichamelijk hinder van overgehouden. Hij is nog wel erg moe, laten we hopen dat hij hiervan kan herstellen. Wij wensen hem beterschap.



De wintercompetitie gaat van start. De jeugd kan meedoen met drie cross-wedstrijden. Meestal in de buurt, dus geef je op. Een leuk evenement.

Door in de jeugdhoeke te blijven, Robin Nannes heeft een stukje geschreven over "rondje Bergen", super bedankt Robin ! Silje en Meike hebben je opgevolgd en hebben meegedaan aan de finale van de pupillencompetitie in Beverwijk. Ook een leuk stukje meiden. Goed initiatief. Wie weet schrijft een ander jeuglid een stukje over de cross-competitie.

Bas Takens doet namens Nova een oproep, omdat onze vereniging op zoek is naar een jeugd- en senioren trainer. Er wordt op 17 november een informatieavond gehouden om 21.00 uur over een trainingsopleiding, die je kunt volgen. Ben jij misschien de aangewezen persoon en heb je affiniteit met atletiek kom dan vrijblijvend even langs. Wie weet is het wat voor je. Je komst zal op prijs worden gesteld.

Bram Berkhout heeft een stukje geschreven over medisch advies, waarover dat advies gaat, blader snel de Noviteit door. Maar ook een overzicht van nieuwe- en oude clubrecords die verbeterd zijn.

Tof mannen dat jullie allebei de rubriek weer hebben ingezonden. Thijs de Groot, met JB news en Lars Dignum, met de Nova giganten. Bedankt. En vanzelfsprekend ook onze dank aan al onze vaste schrijvers.

Wat het redactioneel ook nog even wil belichten zijn de Nova giganten. Een bijzondere groep van de G- atleten. Die groep wordt nu versterkt door twee stagiairs Remon en Ruben onder leiding van Lars. Leuk jongens. Wie weet kunnen we volgende tv seizoen Johnny de Mol benaderen voor eventuele tv opnames. Jammer dat hij de "Televisiering" niet heeft gewonnen. Maar nu wijken we af van de bron.

Even een reactie van de redactie, "Sinterklaas is in aantocht we beginnen al te rijmen" op de opmerking van Piet van der Welle over het aantal deelnemers van de clubkampioenschappen van de senioren, Mathijs heeft laten weten dat we het positief moeten benaderen, diegene die thuis blijven hebben ongelijk. De leden die meedoen genieten enorm van deze gezellige en sportieve dag. Dit moet worden doorverteld en niet het geringe aantal deelnemers. Verschillende uitslagen van wedstrijden staan vermeld. De boerenkoolloop op 2 november is altijd een druk bezochte hardloopactiviteit. Wij van de redactie moeten even kijken of we de uitslagen kunnen vermelden in deze editie, we doen ons best, anders in de volgende Noviteit. Theo Tesselaar laat weten dat er een herhalingscursus voor de AED hartreanimatie plaatsvindt op 24 november om 19.30uur in het clubgebouw. 2 dec. komt All4Running met een verkoopavond van atletiekkleding en schoenen.

Dan zien we jullie stukjes graag voor 4 januari 2015, dan wordt je stukje geplaatst in de eerste editie van 2015. Gaaf toch. Maar de uiterste inleverdatum daar worden jullie aan herinnerd.

Misschien moet we nu eindigen met alvast een fijne Sinterklaasavond en veel gezelligheid met en rondom de feestdagen. Een feestelijke groet van de redactie.....

De Novaredactie:

novakrant@hotmail.com

Nel Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226-39 0819
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	Warmenhuizen	0226-39 3709
Kirsti Ootjers	Vliedlaan 42	Schagen	0224-72 2046
Maaïke Groot	Surmerhuizerweg 8a	Eenigenburg	0226 39 0554
Ruud Doodeman	Zigt 33	Warmenhuizen	0226-39 4353

Wilt u adverteren in onze krant? Neem dan contact op met een van onze redactieleden!



Van de Voorzitter

Bestuurssamenstelling

Tijdens de aanstaande jaarvergadering zullen maar liefst vier bestuursleden hun functie neerleggen, je zou denken dat er heibel is aan de bestuurstafel, maar dat is geenszins het geval, allen hebben een goede reden om te stoppen, we zijn dus volop bezig om voor de vertrekkende bestuursleden nieuwe enthousiaste mensen te vinden, en dat gaat de goede kant op.



Subsidie en accommodatiebeleid gemeente Schagen.

De gemeente Schagen is bezig met een harmonisatie- en bezuiniging plannen voor alle verenigingen in de nieuw gevormde gemeente, dit kan voor NOVA vergaande gevolgen hebben.

De subsidie blijft waarschijnlijk gelijk aan het bestaande bedrag, dit komt mede door het grote aantal jeugdleden dat NOVA heeft. Voor wat betreft het accommodatie beleid wordt het een ander verhaal. De gemeente wil dat de clubs al het regulier onderhoud maar ook renovaties in de toekomst zelf moeten gaan bekostigen. Uit een kostenraming die we hebben gemaakt blijkt dat er een aanzienlijke contributie verhogen nodig zal zijn om deze reserveringen te kunnen doen.

Het is allemaal nog niet definitief, op dit moment hebben we contact met a.v.Tas die in hetzelfde bootje zit, en atletiekunie die nog gaat bezien op welke wijze ze ons kunnen ondersteunen

René de Nijs en de voorzitter van a.v.Tas, Ton Berkhout zitten in de sportadviesraad en zijn druk bezig om de politiek in Schagen er op te wijzen dat deze plannen de doodsteek voor de atletiek in de gemeente Schagen kan betekenen. In het rapport van de gemeente wordt zelfs de vraag opgeroepen over de noodzaak van twee atletiek accommodaties binnen de gemeente. Dit zou in kunnen houden dat we in de toekomst naar Schagen moeten of andersom. Al deze plannen staan haaks op de vele miljoenen subsidies die worden verstrekt aan allerlei projecten die tot doel hebben om kinderen meer met sport in aanraking te laten komen.

EK 2016

In 2016 worden de Europese atletiekkampioenschappen in Amsterdam gehouden, de atletiekunie wil met dit evenement door middel van diverse activiteiten de atletieksport in de kijker zetten, de verenigingen kunnen hier ook een rol in spelen, op dit moment wordt er gewerkt aan een inventarisatie van alle ideeën, te denken valt aan b.v. met de club de wedstrijden bezoeken, een evenement op onze eigen baan. De atletiekunie wil dat zoveel mogelijk verenigingen een ambassadeur hebben die als taak heeft om bovenvermelde taak op zich te nemen, bij deze een oproep, wie zou dit op zich willen nemen.

Onweer op de baan,

Onlangs ontstond er op een trainingsavond onweersdreiging, en dat is altijd oppassen zeker op een open ruimte, de dag erna is er wat mailverkeer geweest, met de vraag moeten we als bestuur hier op een of andere manier beleid op gaan toepassen. Dat zou inhouden dat we dit gaan vastleggen, de tekst zou inhouden dat bij onweer dreiging iedereen zo snel mogelijk naar binnen moet, bij deze alvast een voorzet, we gaan dit de eerstvolgende bestuursvergadering bespreken.

Piet Meijer

Rijpernieuwtes

Het is nu toch echt herfst geworden. De eerste, niet al te zware, storm hebben we achter de rug. Veel wind en regen hebben we de afgelopen twee weken gezien. Even wennen na een prachtige lente, zomer en nazomer. Maar dat is nu eenmaal Nederland. Vier seizoenen, die zeer van elkaar kunnen verschillen. Ik vind dit wel wat hebben.

Wij waren zondag 19 oktober bij de kermisloop van Petten. Deze loop heeft drie afstanden, waarbij de 5 en 10 km het eerste worden weggeschoten. Start en finish waren ongeveer 200 meter richting de kust verplaatst vanwege de verandering van inschrijvingslokaal. Die ging van het ene naar het andere café in het dorp. Kritisch bekeken vond ik het allemaal een beetje rommelig. Ik miste een aantal dranghekken om de toeschouwers van de weg te houden. Er was ook een loop van 1 km voor de jeugd. Hier was de finish vrij onduidelijk. Ik hoop, dat het komende jaar iets anders gaat. Ik heb er nog wel met iemand over gesproken, die connecties heeft met de organisatie. Verder is het natuurlijk fantastisch, dat zo'n evenement bestaat en dat mensen zich daarvoor inzetten. Ik zag veel NOVA-blauw aan de start bij zowel de jeugd als bij de langere afstanden. Om te kijken hield het weer zich niet zo bijzonder. Om te lopen, hoorde ik van Peter Kruijer, was het prima weer.

Na de loop sloten wij het kermisseizoen af bij Hans Kruijer en zijn vrouw. Hans is bij autocrossliefhebbers bekend als secretaris van de ACON. Maar Hans heeft nog vele andere bezigheden. Hij woont in Petten en houdt, net als wij, ook wel van een kermisborrel. Bij de voetbalvereniging Petten zingt dan het smartlappenkoor uit Petten en dat is heel gezellig. Ina en ik zijn wel vroeg weer op de fiets gestapt, want de herfstvakantie was ten einde.

Aad en ik hebben de aankondigingsborden voor de Boerenkoolloop neergezet. Dit zijn drie borden, een aan de Rijperweg, een bij de S3 afslag Warmenhuizen en een bij Schoorldam. Laat nu het bestuur gebeld worden, dat het bord bij Schoorldam niet juist geplaatst is. Heeft de dinsdagwerkploeg het bord moeten verzetten. Zo te zien ging het maar over een aantal meters. Beetje muggenzifterij, want er staat een ander reclamebord dichterbij aan de weg, waar het gras al boven het bord uitgroeit.

Ik ben met mijn groep van de basisschool (groep 6) naar de bibliotheek geweest. Margriet Kaandorp leidt dit altijd. Ditmaal ging het om het vinden van je weg bij het zoeken van boeken voor bijv. een werkstuk of spreekbeurt. Ik kom met de groep regelmatig in de bibliotheek en persoonlijk kom ik er vaak om een of meer boeken te lenen. Ik zou het niet leuk vinden, als onze bibliotheek zou verdwijnen en dan druk ik me nog voorzichtig uit. Laten we ons er samen hard voor maken, dat onze bibliotheek moet blijven. Ik zag overigens bij de clubkampioenschappen en bij de Nacht van NOVA, dat er veel atleten in mijn groep zitten.

Ina en Luuk zijn bezig met het oefenen op de beginselen van het skiën. Zij doen dit in Schagen, waar Peter Eyssens het leuk en vakkundig doet. Dan zijn wij alle vijf redelijk capabel om straks van een berg af te glijden. Rond Kerstmis gaan wij naar Italië om in de Dolomieten te skiën. Dit in het kader van ons 25-jarig huwelijk. Wij verheugen ons enorm op dit familie uitstapje. Want het komt niet veel meer voor, dat wij met z'n allen op stap gaan.

Ze zeggen wel eens, dat een goede buur beter is dan een verre vriend. Dat gaat voor mij wel op, ook al heb ik geen verre vrienden. Met mijn burens, Aad Vader, Wim Blom en mijn broertje Cock, heb ik een fietsclub. Wij fietsen regelmatig een rondje van rond de 70 km. Dit gaat meestal samen met een rustpauze van koffie en appeltaart. Heel gezellig zo in de lente en de zomer. In de herfst en winter gaan wij schaatsen. En met mijn overbuurman Aad ga ik ook af en toe een lange wandeling maken en onlangs een mountainbiketocht. Ik vind het allemaal prachtig en ik dank God op mijn blote knieën, dat ik dat nog kan en mag doen. Bij de wandeltocht van AV NOVA en Kompas eind september waren wij present. Een geweldig georganiseerd evenement, waarbij wij de afstand van 25 km lopen. Via Dirksborn naar Schagen en dan over Valkkoog en Eenigenburg terug naar het clubgebouw. Daar de traditionele afterparty, waar wij de kas spekken door een aantal biertjes te nuttigen. Mijn grote waardering voor al die mensen, die dit mogelijk maken. Zo'n fantastische wandeling in onze mooie omgeving.

In oktober een ander evenement. Ik hoor vaak, dat er in Tuitjenhorn zo weinig georganiseerd wordt. Misschien is dat wel een beetje waar, maar als er dan wat geregeld wordt, gaat het vaak prima. Een groep van vier mensen had een tocht uitgezet in bijna hetzelfde gebied als de wandeltocht. Het was een mountainbike overlevingstocht van 35 km. Nu is dat een tak van sport, die Aad en ik nauwelijks beoefenen. Maar wordt iets georganiseerd en dan vinden wij, dat je mee hoort te doen (mits mogelijk). Het werd een loodzware, maar prachtige tocht over heuvels, bruggen, door gras, over modder, grint enz. enz. We verkenden camping De Bongerd, het land van Dirk Eriks en het terrein van de ACON. Richting ons aller Rijperweg lag het zwaarste stuk van het parkoers. Kortom, een geweldige ervaring.

Wij hebben elkaar vast wel bij de Boerenkoolloop ontmoet. Een snel groeiend evenement met start en finish op ons complex.

De mazzel, Theo Tesselaar

Hardloopwedstrijd Petten



Pietpraat

Ja, weer een nieuwe uitgave van de Noviteit, maar er moet ook wat te lezen zijn. Dus maar eens kijken wat er uit rolt. Nova blijft ons bezig houden en dat is maar goed ook, want daar blijf je fris bij. De een is actief op de baan, in het veld of op de weg en de ander zorgt ervoor dat al die activiteiten plaats kunnen vinden. Dan heb je ook nog duizendpoten die alles doen.

Nu tot die laatste groep behoor ik (helaas) niet meer. Maar gelukkig zijn er bij Nova genoeg dingen te doen die het leuk maken om bij deze vereniging betrokken te zijn.

Omkijkend naar de voorbije periode waren er gelukkig weer veel mooie evenementen. Wel jammer dat de deelname aan de clubkampioenschappen wat tegen viel. Vooral bij de senioren was het heel magertjes. Bij de jeugd wel wat beter, maar toch zou de opkomst wel wat groter mogen zijn. De "nacht" van Nova moest het deze keer alleen met de baanverlichting doen. Het aanbrengen van de extra verlichting langs de sprintbaan gaf wat personele problemen en voegt ook niet zoveel extra's toe dachten we. Maar als daar door anderen anders over gedacht wordt laat het dan weten. Met de baanverlichting op halve kracht kon er toch nog wat sfeer worden gemaakt. Alleen is het dan voor de jurytijd wel wat moeilijk om het rookpluimpje van het startpistool te zien. Wellicht oorzaak van een supertijd of had je deze avond een geweldige vorm? Laten we het maar op de super vorm houden.

Dan hadden we op zondag 28 september weer de inmiddels bekende Nova-Kompas wandeltocht met prachtig weer. Leuk voor wandelaars en de Novakas. Lopers van heinde en ver doen daar aan mee en konden weer kiezen uit veel afstanden te beginnen bij 5 km en als langste 25 km. Ik sprak nog bekenden die niet wisten hoe mooi je over de wandelpaden naar Schagen kunt lopen. Bij het uitzetten van de route bij het Schager Wiel zag ik heel wat vissers staan met tentjes. Ik maakte een praatje met een van hen.

Wat bleek, er was een speciale karper wedstrijd van vrijdag tot en met zondag. Er werd dag en nacht gevist. De lijn met aas werd zelfs met een elektronisch gestuurd bootje in het midden van het meer gedropt. Op een schermpje kon de visser precies zien hoe diep het op de betreffende plek was zodat hij het aas op de juiste diepte kan brengen. De techniek staat voor niets. Of er zich op die plek ook karpers bevonden was niet te zien. Dat is wellicht de volgende stap in ons elektronisch tijdperk. Wel had deze visser al een karper van 14,5 kilo gevangen. Hij was niet de beste want een ander had er een van 16 kg boven water gehaald. Was het echt of visserslatijn? In elk geval een heel andere sport dan wandelen of atletiek bedrijven.

Als deze Noviteit uit komt is de Vezet-Boerenkoolloop al weer achter de rug, maar nu zijn we nog volop met de voorbereiding bezig. Volgens Jan Visser, de weerman van RTV Noord-Holland wordt er mooi en warm weer verwacht. Mede naar aanleiding van vragen tijdens de vorige editie wordt er een extra drinkpost ingericht. Volgens de officiële regels moet er bij wedstrijden boven de 10 km om elke 5 km een verversingspost zijn. Nu voldoen we daar geheel aan, we worden steeds professioneler. Wellicht moeten we nog eens een deelnemersstop invoeren bij 2500 deelnemers. Voorlopig zijn we daar nog niet aan toe, maar wie weet.

Tot slot voor degenen die nog wat nieuws aan atletiekkleding of schoenen nodig hebben is er op 2 december a.s. weer een verkoopavond in onze kantine van All4Running uit Alkmaar (vroeger Runnersworld) van 18.00 tot 21.00 uur. Bij deze Noviteit zit als de afspraken goed zijn gemaakt een flyer met verdere informatie.

Groeten,

Piet (vdW)



De Boerenkoolloop

De boerenkoolloop, Louis S. komt langs met het raampamflet. Dat werd nodig tijd want we hebben nog maar anderhalve week. Ik bevestig het met kleine stukjes tape tegen het raam en kijk buiten of het de aandacht van de voorbijgangers trekt. Niet echt vond ik, het staat een beetje iel maar wat doe je daar aan. Loop weer naar binnen en hang het op z'n kop. Tja, dat is het. Mensen zijn van natuur nieuwsgierig van aard en willen weten waar het om gaat. Ze proberen met het hoofd scheef te lezen wat er staat. Wat een oen hoor ik zeggen, dat ding hangt op z'n kop.



Ron Jansen komt aan fietsen met zijn Marian, kijkt iets te lang naar het raam en knalt bijna op een andere weggebruiker. Piepende remmen en een verontschuldigd sorry hoor, maar dat kwam door het raampamflet op Oudewal 1, dat ding hangt ondersteboven. Bliksemsnel haal ik het eraf en bevestig het zoals het hoort. Wat nu? ik haal de vlaggenstok van de vliering en hang er een struik boerenkool aan.

Steek hem uit, dat is een aardige combinatie met het pamflet ernaast. Maar enige uren later hing alleen het touwtje nog aan de stok zonder de boerenkool. Ook al geen succes, dus dan maar zonder al die poespas.

Tegelijkertijd deponeert Piet v.d. Welle enige A 4jes in de brievenbus ten behoeve van het evenement. Ik lees: verkeersregelaar Oostwal – Delftweg met lichtgroen aangestreept. Even naar P. Meijer mailen als je daarvoor geslaagd bent.

Even...nou dat even werd dus heel erg beven. Ik moest alles geven om deze opdracht te overleven. Maar het geeft je voor een paar uur wel heel veel macht, ook al kost je dat een slapeloze nacht. Ook geschiedenis Jos had zo'n slapeloze nacht van de zusjes Press, wie had dat nou gedacht. Klemgelegen tussen die twee zwaargewichten, daar moet tenslotte iedereen voor zwichten.

Maar aan de Kanaalweg daar is nog wel wat aan de hand. Een heus meertje kwam aan de overkant tot stand. Dus als ik de komende winter over het ijs kan lopen, ga ik daar mooi mijn koek en zopie verkopen.

Het tegengas kwam echter uit onverwachte hoek. Zijn oud buurman kwam plotseling op bezoek. Ja Jos, ik wil niet zeuren, maar die winterse plannen van jou, dat gaat niet gebeuren. Het blijft open water voor de vogels die zijn beschermd, en het Noord-Hollands Landschap heeft zich hierover ontfemd. Nou ja, helaas, ik dacht een leuke hobby, maar dit red ik nooit ondanks al mijn gelobby. Beste Willem, het is een loffelijk streven, en van mij krijg je alle zegen. Het maakt ook niet uit wat het allemaal kost, we gaan lekker aan de boerenkool met worst.

Dick Smit



Trainersopleiding: gewoon bij Nova!

Nova is op zoek naar enthousiaste leden die training willen gaan geven. Voor zowel de jeugd als de senioren worden trainers gezocht.

Daarom wil Nova bij voldoende animo zelf trainers gaan opleiden uit het eigen ledenbestand. In eerste instantie willen we een cursus tot Assistent Looptrainer (niveau 2) aanbieden. Hierbij leer je de basiselementen van het trainerschap. De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten van ongeveer 2,5 uur per keer voor de theorie, twee trainingen observeren en twee trainingen assisteren. De cursus is voor deelnemers kosteloos en wordt gegeven op de accommodatie van Nova zelf. De cursus wordt gegeven aan de hand van door de atletiekunie aangeleverd materiaal en is dus ook door de AU erkend als opleiding. Er gelden geen instroomeisen!

Deze cursus is leuk als kennismaking met het trainerschap. En als blijkt dat het enthousiasme groot is – waar we natuurlijk vanuit gaan – kan er ook een vervolgopleiding tot zelfstandig trainer georganiseerd worden!

Op maandagavond 17 november om 21.00 zal er een informatiebijeenkomst zijn waar meer uitleg wordt gegeven over de opleiding en waar gelegenheid is tot het stellen van vragen. Is dit iets voor jou? Kom dan dus langs!



Aanmelden voor informatieavond en meer info bij Bas Takens email: b.d.takens@gmail.com

Gevonden voorwerpen

- Rode koelfietstas "Cool concept" inhoud zwart regenpak Hema XL
- Blauw T-shirt Miami Beach X
- Donkerblauwe jas DMG M
- Grijs trainingsjas met capuchon Björn Borg M
- Blauw jack Adidas 140 (naam Syl B)
- Donkerblauw anorak Regatta 128



De gevonden voorwerpen blijven liggen tot het verschijnen van de volgende krant, daarna gaan ze in de bak van Humanitas.

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 G-atleten trainend op donderdag van 18:15 tot en met 19:15. Deze 4^e editie is de meest uitgebreide editie ooit. Uiteraard waren we vertegenwoordigd bij de clubkampioenschappen. Daarnaast gingen we naar het Olympisch stadion, kreeg Max een welverdiend cadeautje uit de handen van de voorzitter en hadden we voor het eerst een onderling wedstrijdje met burens van AV Hera.

Centimeterswerk in de zandbak en de onlogica van de 600 meter.

Op zondagochtend 14 september stonden de clubkampioenschappen weer op het programma. De voorbereidingen van mij waren niet zo goed. Zo was ik vergeten in de brief te zetten dat onze clubkampioenschappen op de eigen baan zijn. Dat was weer een leermomentje voor me... Naast het brute geweld van vier mannen, te weten: Dennis, Max, Patrick & Thomas, was Bente het enige meisje. In een stralend najaarszonnetje begonnen we met een 60 meter sprint. We moesten eerst nog even wachten totdat de junioren klaar waren met hun sprint. 'Wachten', dat is nou net niet helemaal het sterkste punt van deze groep. Toen we eindelijk mochten gaan sprinten moesten we in twee series gaan sprinten. Zodoende moest Max nog steeds heel even wachten, en dat was moeilijk uit te leggen. Uiteindelijk raasde Dennis zeer snel naar de eerste plek. Patrick wist Max op één tiende te verslaan waarna Bente en Thomas het rijtje sloten. Na het sprinten gingen we naar de zandbak toe. Dennis

kwam net niet over de magische drie meter heen, maar ik weet zeker dat het niet lang meer zal duren voordat die grens overgeschreden wordt. De 4 overige giganten hadden een onwijs spannend potje verspringen, let op(!): Thomas sprong 1.73, Bente 1.75, Patrick 1.77 en Max zijn verste sprong was 1.78! Als je een filmscenario zou schrijven dan werd dit afgekeurd omdat het te onrealistisch zou zijn, maar bij Nova gebeurt het gewoon. Na het verspringen werd er bal geworpen. Bij het balwerpen was goed zicht-

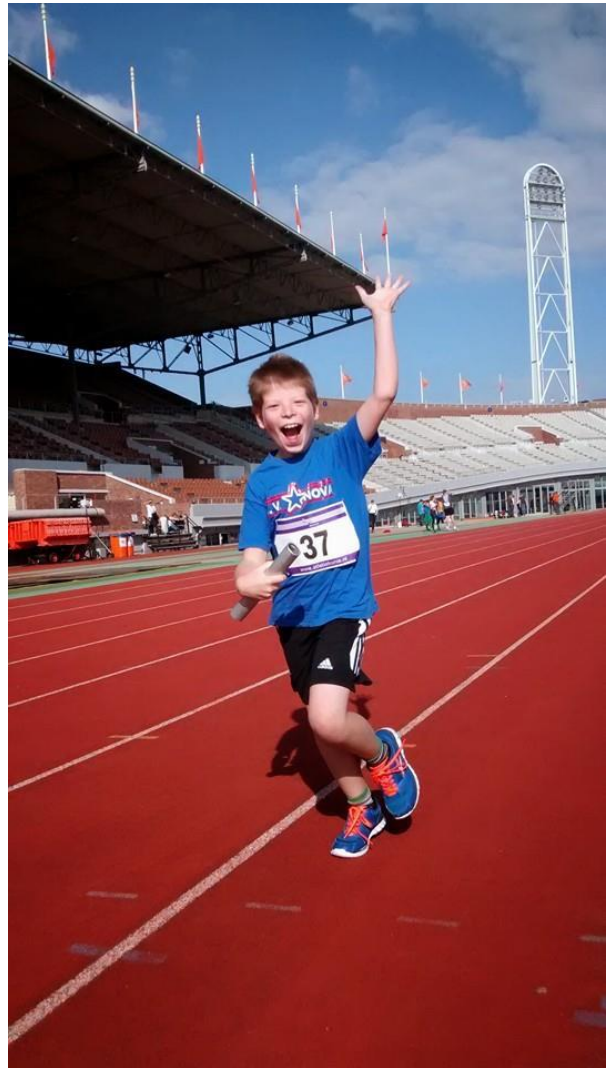


baar wat voor progressie deze groep heeft gemaakt door de wedstrijdervaring van dit seizoen. Er werd goed naar boven gegooid en ook goed gericht met de hand waarmee niet werd geworpen. Daarna moesten we weer even wachten totdat er een plek op de baan was om de 600 meter te lopen. Eindelijk konden de atleten even naar de kantine om even wat te drinken of een broodje te eten. Iedereen dacht net even rust te hebben, kwam ik de kantine inrennen. De man met het geweer, Theo, liep al met het nieuwe startopstapje naar de andere kant van de baan om voor ons de 600 meter te kunnen afschieten. Ik had net gezegd dat we even rust zouden hebben, en nu opeens al de 600? Nee, Lars, dat kan niet... Met alle ouders, opa's en oma's die hielpen kregen we de hele groep gelukkig toch redelijk snel bij de start. 600 meter, bleek een hele opgave. 600 meter is ook totaal niet logisch. Dan heb je 200 meter gerend, sta je bij de finish, moet je nog een heel rondje, waarom? Voordat je dat uitgelegd hebt, ben je alweer even verder, en de tijd tikt door. Gelukkig kwam iedereen uiteindelijk over de finish na 600 meter te hebben uitgelegd. De prijsuitreiking was onwijs spannend, zeker Bente hield het niet meer van de zenuwen. Uiteindelijk waren er geen teleurstellingen want doordat iedereen in een andere leeftijdscategorie viel, ging iedereen er met de eerste prijs vandoor!

Afsluiting competitie op magische grond

Hoewel de herfst zijn intrede al had gedaan, brandde de zon nog zomers op ons bolletje. De laatste competitiewedstrijd betekende weer een ritje over de A9 naar het zuiden van de provincie. Phanos in Amsterdam was ditmaal de plek van bestemming. Dit betekende dat we de competitie mochten afsluiten in het Olympisch Stadion. Al zeer snel na onze aankomst, was het tijd voor de estafette. De estafette is een uniek onderdeel dat alleen in de finale voorkomt dus dat was (op wedstrijd niveau) allemaal nieuw voor ons. We waren deze zaterdag met 6 man aanwezig. Dit betekende dat we één eigen estafette team hadden en een mixteam met AV Zaanland. Podiumplekken zaten er niet in, maar de sportfoto van het jaar heeft het wel opgeleverd. Zie hieronder Patrick enthousiast zwaaiend naar de fotograaf en tevens papa (Martijn Jorritsma). Nadat iedereen net 100 meter heeft geknald, is het tijd voor een individuele 200 meter. Op die 200 meter wist Patrick ook op te vallen. Dit maal viel hij op in het klassement, Patrick eindigde 3^e. Niet alleen Patrick stond op het podium tijdens de sprint. Bente mocht het zilver ophalen na een prachtige race in een drukbezette race van twee dames. Dit scheelde weer een paar dagen chagrijnigheid in huize Smit, want zonder medaille naar huis gaan, dat kan Bente niet zo goed verdragen. Naast sprint en estafette mochten we weer gaan rennen. 110 meter horden stond als derde onderdeel op het programma. Altijd mooi om te zien is de broederstrijd tussen Willem en Dennis. Deze strijd komt op een al fanatieker niveau, niet in de laatste plaats omdat het jongere broertje, Dennis, al vaker net even beter presteert dan Willem. Ook tijdens de horden was Dennis iets sneller dan Willem. Achter Willem kwam Max binnen. In de andere broederstrijd won de oudste wel van de jongste, Patrick kwam voor Thomas binnen. Na het hordenlopen was het tijd voor de lunch met onder andere een broodje worst, aangeboden door de Gemeente Amsterdam. Na de lunch stond verspringen nog op het programma. Niet iedereen was meer even enthousiast als aan het begin van de dag. Beetje logisch ook wel, we waren al wat intensieve uurtjes verder. Tijdens het verspringen waren de rollen omgedraaid. Thomas sprong met een 1.80 naar de vierde plek toe. Dennis kwam net niet over de drie meter heen (2.96), maar Willem walste over iedereen heen. Met een sprong van 3.58 meter werd Willem eerste van de hele categorie.

Nadat er nog een ludieke estafetteparcours was en de uitreiking van alle onderdelen gingen we met zijn allen weer naar de Kop van Noord-Holland. Ik kijk terug op een zeer geslaagde eerste competitie. Niet alle Giganten vinden hun plezier in de wedstrijden, dat maakt ook niet uit. Degene die het wel fijn vinden, daar gaan we graag mee naar de wedstrijden toe. Wedstrijdervaring & competitiviteit met andere clubs helpt ook deze groep zeer goed om te groeien. Volgend jaar doen we met veel plezier weer mee met de competitie!



Max wint lot uit de loterij.

AV Nova was dit jaar uitgekozen door de organisatie van de Toer de Sous om zoveel mogelijk vouchers te verkopen. De leden van AV Nova werd gevraagd om zoveel mogelijk vouchers te verkopen. Hoe meer vouchers de leden van AV Nova zouden verkopen, hoe groter deel AV Nova zou krijgen uit het totaal van de opbrengst. Voor de pupillen en junioren was hier nog een prijs aan verbonden. Uit alles jeugdleden die mee zouden helpen zou iemand wordt geloot die een trainingspak van Nova zou winnen. Max was de gelukkige! Uit de handen van de voorzitter kreeg hij na de clubkampioenschappen dit pak uitgedeeld.



Op bezoek bij de buren

Zaterdag 11 oktober organiseerde AV Hera voor het eerst een wedstrijdje voor onze categorie. Sinds dit seizoen zijn zij begonnen met een groep van 7 personen. Een grote groep om mee te beginnen. Voor de eerste wedstrijd was AV Nova ook uitgenodigd. Ondanks de late uitnodiging en de lastige dag (zaterdag zijn veel atleten niet thuis) gingen we uiteindelijk toch heen met Willem en Dennis. Het was een kosteloze informele wedstrijd waarin we op een prettige wijze hebben kennis gemaakt met deze atleten en de begeleiding. Onderdelen die op het programma stonden waren onder andere de 60 meter en verspringen. Tijdens het verspringen sprongen beide broers over de 3 meter. Ook stond er een ludiek soort speerwerpen op het programma in de vorm van het werpen van rubberen granaten. Als laatste stond er een 400 meter op het programma. Tijdens dat rondje merkte de mannen ineens dat zo'n wedstrijdronde andere koek is dan een inloopronde. Ik ben er van overtuigd dat we in de toekomst onwijs leuke wedstrijden zullen hebben met de groep van AV Hera. Eindelijk eens een club in de buurt, dat is ook wel erg fijn.

Lars Dignum

Hannes Waldemar Cierpinski

Gratis ijsje

Hannes Waldemar Cierpinski geboren op 3 augustus 1950 is een voormalige Oost-Duitse atleet en tweevoudig olympisch kampioen op de marathon.

Waldemar Cierpinski deed in eerste instantie aan boksen en turnen, voordat hij op zijn vijftiende in de atletiek terechtkwam. 'Ik herinner me nog goed hoe de ijscoman uit een naburig dorp ons uitnodigde voor een wedloop. Met zijn bel hoorde je hem al van verre aankomen. We liepen hem met z'n allen tegemoet. Degene die als eerste aankwam, mocht als beloning bellen en wat belangrijker was: die kreeg een gratis ijsje. Kinderen van nu kunnen zich onze opwinding waarschijnlijk niet voorstellen, maar voor ons was de komst van de ijsboer een hoogtepunt. Soms wonnen ouderen van me, maar ik was vaak de snelste. Spelenderwijs deed je eigenschappen op die later doorslaggevend werden in de sport.

Cierpinski werd in eerste instantie een succesvol steeplechaseeloper, maar besloot in 1974 over te stappen naar de marathon.

Olympisch kampioen

Hij was nagenoeg onbekend, toen hij meedeed aan de marathon op de Olympische Spelen van 1976 in Montreal. Hij liep in de kopgroep, totdat de Amerikaan Frank Shorter op het 25 kilometerpunt ervandoor ging. Cierpinski achtervolgde Shorter en nam uiteindelijk de leiding. Hij won de race met een voorsprong van 51 seconden. Later verklaarde hij zijn onverwachte overwinning als volgt: 'Om in Montreal de marathon te kunnen winnen, moest ik in de eerste plaats kunnen winnen van Frank Shorter, de Amerikaanse topfavoriet. Ik wist dat voor hem de wedstrijd begon op het 25-kilometerpunt, met een verwoestende tussensprint. Om die te kunnen pareren moest ik een heel grote basissnelheid hebben. Die trainde ik in snelheidssessies van tien keer 1000 meter, waarin de pauze van 600 meter steeds sneller moest. De kilometer deed ik in drie minuten, de aansluitende 600 meter liep ik aanvankelijk met een gemiddeld kilometer tempo van vier minuten. Uiteindelijk liep ik die 600 meter met een gemiddelde van 3.10. Met een aansluitende 4000 meter heb ik zo in trainingen de 20 kilometer in 1:01.30 afgelegd.



In de voetsporen van Bikila

Cierpinski eindigde als vierde bij het Europees kampioenschap marathon in 1978. Op de Olympische Spelen van 1980 in Moskou, die werden geteisterd door een hittegolf, besloot Cierpinski niet mee te gaan met het moordende tempo dat de hazen ontwikkelden. 'In Moskou had ik het parkoers uitvoerig bestudeerd en ik wist precies waar ik zou moeten demarreren. Eigenlijk had ik die tactiek al uit mijn hoofd gezet, toen ik op precies 35 kilometer voorbij werd gesneld door Gerard Nijboer. Deze Nederlander was vanwege zijn verse record van 2:09 een van de grote favorieten, maar dat hij op precies dat punt versnelde, bracht me in verwarring. Kende hij mijn tactiek? Als een flits ging het door mijn hoofd: meegaan en er meteen voorbij!' Cierpinski begon met een inhaalrace en op het 36 kilometerpunt liep hij de koplopers voorbij en had al snel een ruime voorsprong. Alhoewel Nijboer in de laatste kilometer het gat begon dicht te lopen, sprintte Cierpinski de laatste 200 meter, won zijn tweede olympisch gouden medaille en evenaarde hiermee de prestatie van de legendarische Ethiopiër Abebe Bikila door het winnen van twee marathons. Cierpinski: 'Bij de finish had ik precies vijftien seconden over (2:11.03). De laatste 2 kilometer heb ik het heel zwaar gehad.'^[1]

Cierpinski werd derde op het wereldkampioenschap marathon in 1983. Hij werd weerhouden om zijn derde olympische gouden medaille te winnen op de Olympische Spelen van 1984 door een boycot van de Oostbloklanden.

Totaal 28 marathons

Op de Track & Field News wereldranglijst was Cierpinski geplaatst als eerste marathonloper in 1976 en 1980 en achtste in 1978 en 1983. In de periode 1974-1985 heeft Cierpinski in totaal 28 marathons gelopen, waarvan hij er elf heeft gewonnen.

Hij was in zijn actieve tijd aangesloten bij SC Chemie Halle. Hij was getrouwd met Maritta Politz. Zij nam deel aan de 800 m bij de Olympische Spelen van 1972 en sneuvelde hierbij in de series.

Doping en Stasi

Het is algemeen bekend dat de Duitse Democratische Republiek tussen 1968 en 1988 op grote schaal atleten van doping heeft voorzien. Deze politiek is bekend geworden onder de naam Staatsplanthema 14.25 die door het Centraal Comité van de communistische partij was besloten. De zilveren medaillewinnaar Frank Shorter denkt dat Cierpinski vals speelde en is bezig zijn gouden medaille terug te eisen. Concreter waren de bewijzen over de geheime dienst Stasi. In 1992 bleek dat Cierpinski als IM Willi vanaf 1973 informant was voor de Stasi.

Zoon

Zijn zoon Falk Cierpinski is tegenwoordig triatleet en lid van het Duitse nationale duatlon team. Hij liep in 2004 het Duitse record in Saksen-Anhalt op de 10 km in 29.50 min. In september 2006 liep hij zijn eerste marathon in 2:24.27 en stapte over naar deze discipline. Zijn doel was aan de marathon deel te nemen op de Olympische Spelen van Peking in 2008. Dat is hem echter niet gelukt.

Jos

Wandelleden

Elk wandel lid van Nova hoort periodiek het blad *Wandelsport* te krijgen + elk jaar een pasje waarmee je korting kunt krijgen bij wandelevenementen.

Als je het blad + pasje niet ontvangt wil je dit dan even bij ons melden ?

(graag via e-mail peter_marian_robort@planet.nl)

Wandelen en hardlopen op Texel

Op zondag 16 november nemen de hardlopers deel aan de Bos en Duincross op Texel (onderdeel van de wintercompetitie).

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

Vertrek vanuit den Helder is gepland om 9.30 uur. De wandelaars en hardlopers gaan tegelijkertijd met de boot naar Texel. De hardlopers worden met auto's opgehaald vanaf de boot, de wandelaars gaan lopend van de boot naar het restaurant Bos en Duin. We hebben een mooie route uitgestippeld, lengte plm 12 km. Oud Nova-lid Rob Koenen is, samen met zijn vrouw en zoon, eigenaar van het hotel en restaurant.

Met z'n allen gaan we er lunchen en met de reguliere busonderneming terug naar de boot.

In verband met de organisatie (groepskorting boot, vervoer hardlopers, luncheonvraag) graag voor 12 november aanmelden via e-mail (peter_marian_robort@planet.nl)



Bedankt Novaleden

voor alle belangstelling (bloemen, kaarten, mailtjes, bezoekjes) die ik i.v.m. mijn ziek zijn zowel in Oostenrijk als thuis heb ontvangen. Dat doet mij (ons) heel goed !

Peter

Jong Blauw News 2.0

Gastcolumnist bij JB news

JB news heeft deze editie een primeur. Te weten een gastcolumnist uit de talent-en groep die zich geheel vrijwillig gemeld heeft. In deze categorie schijnen zich erg veel JB news fans te bevinden. We hopen op deze manier de trouwe volgers nog meer aan ons te binden.

Mogelijke 'transfers'

Het succes van het Senioren competitieteam dit jaar is ook de andere clubs niet ontgaan. Na de succesvolle transfer van Michiel de R. van team Ikea uit Alkmaar naar Nova, schijnen meer atleten interesse te hebben getoond om volgend jaar onderdeel te gaan uitmaken van de 'blauwe machine'. Ploegleider Bram B. heeft al aangekondigd om volgend jaar een talententeam in het leven te roepen om de grote aanwas aan te kunnen. 'Jong Jong blauw' zoals de formatie in de volksmond al genoemd wordt, zal de talentontwikkeling binnen Nova verder gaan ontwikkelen. Voorwaarde is wel dat de talenten per 5 atleten een extra partytent moeten meenemen naar de competitiewedstrijden.

Partytent

Naar het schijnt heeft Nova een verzoek bij de atletiekunie ingediend om de competitiewedstrijden van de immer sterke poule 11 in de derde divisie, waar Nova traditioneel deel van uitmaakt, plaats te laten vinden bij clubs met grote grasvelden naast de baan. Dit in verband met het plaatsen van een groot aantal partytenten om kamp in op te slaan.

NK Estafette

Het is weer eind september, voor ons betekent dat NK estafette. Dit werd het 3de jaar dat we afreisde naar Amstelveen, alleen dit jaar hebben we het vertrouwde team moeten loslaten. Door de blessure van Bram B. moest teamleider Jesse S. nieuwe lopers zoeken. De keuze viel al snel op Jasper K. en Erik T. zij mogen zich meten met de beste teams van Nederland.

DAG 1

Traditiegetrouw beginnen we met de 4x100m vorig jaar werden we hier verrassend 2^{de}. Helaas ging het bij de eerste wissel al mis, René T. wist het stokje niet te overhandigen aan Hugo V. Aangezien dit al de 2^e keer is dat de wissel mis ging bij Hugo V. hebben we hem naar een cursus wisselen gestuurd.

Het 2^e onderdeel de 4x400 was ons sterkste onderdeel de afgelopen 2 jaar. Dit jaar bleek de concurrentie te groot, en wisten we niet het podium te halen.

DAG 2

Deze dag begon met de afmelding van René T. als één Van de vaste krachten. Het eerste onderdeel was de Zweedse estafette, dit is van oudsher een sterk onderdeel van ons. Helaas kwamen we met dit jaar te kort en eindigde we in het rechter rijtje.

Het laatste onderdeel van het weekend was de 4x200. Deze estafette heeft voor aardig wat trauma's gezorgd. Gelukkig met het vernieuwde team had de helft hier geen last van. Het podium was uit het zicht, maar het clubrecord was te pakken, het clubrecord van 2 jaar geleden was nog gelopen met Matthijs de G. en een vermoeide Bram B. Net als 2 jaar terug zonder René T. heeft het team bestaande uit; Erik T. Hugo V. Jesse S. en Jasper K. een aanval gedaan op dit record. Dit ging niet zonder succes het team heeft het clubrecord met een seconde verbeterd.

Tot volgend jaar.



Bostraining

In de winter verhuist Jong Blauw van de baan naar het bos. Iedere zondag ochtend wordt om 10 uur een training afgewerkt onder leiding van Jorg O. Deze training wordt altijd gekenmerkt door een paar vaste punten, zo is er het 1500 meter rondje (rondje om de speelkuil), Hugo V. die subtiel meedeelt dat het rondje te lang is, Bram B. die zeurt over de kou en Jesse S. die klaagt over het zand. Gelukkig hebben we nog René T. en Matthijs de G. die de training 's arbeid hoog houden. Deze training staat alom goed aangeschreven. We vertrekken vanuit het zandspoor, iedereen is welkom.

Pluim van de maand!

De pluim van de maand gaat dit keer naar Jorg Ootjers, ons jongste 'oud blauw' lid, voor zijn verrichtingen onlangs bij de promotie / degradatie wedstrijd Senioren in Heerhugowaard. Ondanks een flinke kater wist Jorg uitstekend te kogelstoten en wist hij met discuswerpen een nieuw CR neer te zetten. Ploegleider Bram B. heeft alvast een drietal feestjes op het agenda 2015 van Jorg gezet, op de zaterdagen voor de competitie wedstrijden.



Quote van de maand

Gehoord op de atletiekbaan

'De 400 meter gaat steeds makkelijker maar misschien komt dat doordat ik 'm steeds langzamer loop'

Cheer Chart

Deze editie geen Cheer Chart. De baanatletiek ligt tijdelijk op één oor. Tijd om keihard te trainen om in het nieuwe (indoor)seizoen goed voor de dag te kunnen komen.

Wel zullen we juichen voor de crosscircuits die aanstaande zijn van Atletiekunie en Roele (www.crosscircuit.nl)

Sneak preview voor het nieuwe jaar: Jong Blauw gaat met een grote afvaardiging naar het EK indoor in Praag.

Column

De dug-outs zonder dak.

Op een vroege zondag morgen 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 rood-gloeiende 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.

Winterslaap

September is de deur uit, de clubkampioenschappen zijn geweest en de dagen worden weer korter. Voor de baan atleet betekent dit tijd voor de winterslaap. Tot weer een sportief jaar, slaapplekker

Rondje Bergen

Op 5 oktober deed ik voor het eerst mee aan “Rondje Bergen”. Alle kinderen liepen 1000 meter en we moesten starten per leeftijdsgroep. Nadat ik mij vooraf had aangemeld, kon ik mijn rugnummer ophalen. Hierin zat een chip verwerkt, waardoor met de computer mijn tijd en snelheid werd bijgehouden.

Voor de start konden de kinderen meedoen aan de warming-up. Dit was erg leuk, want een aantal clowns deed voor wat we moesten doen. Zoals springen en huppelen. Ook hebben we gezongen voor de kinderen die jarig waren. Toen dat klaar was gingen we van start. Het is een leuk rondje door het centrum van Bergen en er deden best wel veel kinderen mee.

Bij de finish kreeg iedereen een hele mooie, dikke medaille en een zakje met kadobonnen voor een pannenkoek en midgetgolf. Later werd via de shirtnummers nog een taart verloot, maar die heb ik helaas niet gewonnen.

Bij thuiskomst kon ik via de computer zien hoe hard ik gelopen had en er waren ook foto's op de website van alle hardlopers.

“Rondje Bergen” is een leuke en gezellige loop en gelukkig was het weer ook heel mooi. Voor een impressie kun je ook kijken op www.rondjebbergen.nl daar laten ze een filmpje zien.

Robin Nannes



Medisch Advies

Uit het losse veter magazine 6.



Wat zijn de belangrijkste spieren voor een hardloper?

De liezen, hamstrings, rugspieren of misschien toch de buikspieren?

Maar weinig mensen weten dat niet al deze spieren, maar de bilspieren de belangrijkste spieren van het lichaam zijn. Hardlopers kampen vaak met hamstring, kuit of achillespees problemen, wat hen belemmert om lekker te kunnen lopen.

Volgens atletiekunie bondscoach Grete Koens heeft iedere loper baat bij een sterke bil. Het geldt niet alleen voor topsporters of sprinters, ook minder prestatie-gerichte lopers kunnen er door verbeteren. Als je je prestaties wilt verbeteren en harder wilt gaan lopen dan kun je veel kracht en dus snelheid uit de bil halen. Maar ook als het gaat om het voorkomen van blessures dan is het belangrijk om aandacht te geven aan de bilspieren. Ik denk dat niemand graag zijn loopplezier vergaalt door pijnlijke. Veel pijnlijke zijn wat dat betreft te herleiden tot de functie van de bilspier.

Naast het leveren van kracht en snelheid is de bilspier tevens een belangrijke stabilisator van je lichaam. De bil zorgt voor het zo efficiënt mogelijk voortbewegen. Met name de kleine bilspier zorgt in grote mate voor de stand van de heup. Vervolgens bepaald die heupspier dan weer hoe de knie staat en dat heeft weer invloed op de stand van je enkel. Daarom is het belangrijk te kijken naar de functie van de bilspieren, wanneer men werkt aan de looptechniek en/of houding.

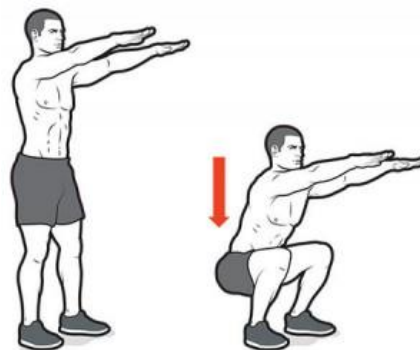
In februari 2014 ben ik tijdens een 400 meter geblesseerd geraakt aan de linker hamstring, na vele fysiotherapeuten, masseurs en manueel therapeuten is mij duidelijk geworden dat ik weliswaar last had van de hamstring, maar dat dit niet de oorzaak was van het probleem. Als loper van korte afstanden (sprint 100-400m) komt er veel kracht op de bovenbenen, en dan met name de liezen en hamstrings. Zoals hierboven in het artikel is verteld, is de bilspier 'de motor' van het lichaam. In het seizoen 2013-2014 heb ik weinig tot geen krachttraining gedaan, met als gevolg dat mijn bilspieren niet in verhouding stonden tot mijn bovenbeenspieren. Gevolg hiervan was dat mijn hamstrings als ware het gemis van de kracht in mijn bilspieren probeerde te compenseren. De maximale rekbaarheid van mijn hamstrings werd bereikt en er ontstond een scheur.

Mijn advies aan alle hardlopers van Nova is daarom:

Heb je last van pijnlijke of lichte blessures? Werk dan aan de bilspieren, dat kan de oplossing van het probleem zijn.

Oefeningen waarmee de bilspieren getraind kunnen worden zijn onder andere: squats, uitval passen, dead lifts en hordenpassen.

B.B



Goed eindschot goud waard

Bij wielrenners is het hebben van een goede eindsprint ideaal. De knechten houden je uit de wind en je lift als sprinter lekker mee in de zuiging van het peloton. De ploegleiding houdt de voorsprong van de vluchtters in de gaten en ze weten dan je hoeveel het verschil mag oplopen en hoelang het peloton er normaal gesproken over doet om het verschil goed te maken voor de laatste kilometers. In het peloton rijden scheelt al snel 25% energie. Uiteraard trekken de knechten van de printer de sprint aan. Die laatste kilometers moet je dan als supersprinter alles uit de kast rijden, maar dat moet elke renner en die is op vlak terrein doorgaans kansloos voor de bloemen. Kortom met snelle spiervezels zit je gebeiteld. Het probleem is dat sprinters zwaarder zijn en meer spiermassa hebben en daarmee eerst alle kilometers voor de finish moeten doorkomen.

Dan is atletiek veel gunstiger om te beoefenen, dan kan je meteen beginnen aan het laatste stuk. Bij de sprintafstanden gaat het om niet meer dan een rondje. Churandy Martina en Usain Bolt hebben dit goed begrepen. Op de 100 meter is Usain vrijwel ongenaakbaar en er zijn maar weinig sporten waarbij je met een beetje mazzel binnen 10 seconden al klaar bent met je klusje. Dat is snel verdient! Het lachend uitlopen van



het hele rondje is nog het langst in beeld. En dan heeft Usain ook alle tijd van de wereld om er nog even een showtje van te maken. En Churandy roept als hij gefinisht is: "Ik ben blij man!"

Bij langere afstanden is een spannend slot zeldzamer en gaat de eindsprints vaak om de klassering tussen twee of meer lopers. Dit is machtig om te zien, voor de lopers van de afstand is het vaak confronterend. Nadat je onderweg al zo je best gedaan hebt, moet je aan het einde van het stuk alles op alles te zetten om een andere topper voor te blijven. Bijna alle lopers krijgen wanneer het vod in zicht komt onverwachte krachten. Het einde van de beproeving geeft je hernieuwde motivatie. Je ziet dat je er bijna bent, lopers om je heen gaan versnellen. Publiek staat langs de kant en moedigt je aan. Je zintuigen ontvangen talloze signalen om er alles te doen voor een scherpe tijd of mooie klassering.

Wanneer je alleen aankomt, zonder concurrentie, dan kan je gerust een eindsprint inzetten en ook dat kan indrukwekkend zijn, maar dan is het meestal nutteloze bewijsdrang en bewijst het vooral dat je de wedstrijd beter had moeten indelen. Dat sterke slot hoeft overigens niet te blijven steken bij je toevallige overtollige krachten in een wedstrijd. De eindsprint kun je trainen. Voeg daarvoor in je duurloop een tussenfinish toe. Door je duurlooptempo te combineren met een laatste versnelling naar de denkbeeldige finish verbeter je dat laatste eind. Door uit te gaan van een ingebeelde finish geef je jezelf mentaal een boost. Je zult steeds beter bij jezelf herkennen wat je nog over hebt en hoe hard en ver je bij die laatste versnelling kunt gaan.

Loop je echter vooraan in de wedstrijd dan wordt een flitsend laatste eind lopen al weer anders. Voor atleten die in die bevoorrechte positie verkeren en toch al een gewonnen race lopen is er soms nog een mogelijkheid het nog mooier te maken dan het is. Bij een verbetering van het parcoursrecord kan je er een extra dimensie aan toevoegen. Je wint al en dan ga je ook nog even door, niet alleen je om medestrevers af te troeven, maar om de tijd langdurig op internet te laten beklijven. Dan moet je wel tot het gaatje gaan en met een schuin oog op de klok nog eens een messcherp eindschot inzetten. Is de voorsprong zeer riant zonder zicht op een bonus, dan heb ik hier tot slot nog even een keigoede tip! Neem iets voor de finish wat gas terug om je op te laden en ga vervolgens vol de sprint aan met de voorfietser net nadat hij je omgekeken heeft om te zien hoe ver je achter hem liep. R.D.

De clubrecords



Inmiddels is het alweer November en dat betekent dat de spikes zijn ingeruild voor cross-schoenen en de atletiekbaan voor het bos en de weg.

September is dus voorlopig even de laatste maand met clubrecords, tenzij er wegrecords worden verbeterd.

De clubrecords op het clubrecordbord in de kantine zijn bijgewerkt tot en met het einde baanseizoen, en dat betekent dat deze weer actueel zijn.

Een mooi moment om het afgelopen outdoor seizoen nog eens te bekijken. In totaal zijn er dit seizoen maar liefst 51 clubrecords verbeterd in 10 categorieën. Veruit de meeste records werden verbeterd in de Masters 35 categorie bij de mannen, door toedoen van Martijn Jorritsma, Jorg Ootjers en Matthijs de Groot.

Deze categorie kende maar liefst 20 clubrecord verbeteringen.

Clubrecord verbeteringen in de maand september waren de volgende:

Onderdeel	Oude Prestatie		Nieuwe Prestatie		Locatie
<u>Meisjes C</u>					
Hoog	1,65m	Linda Hurkmans	1,72m	Amber Hurkmans	Rheine (DUI)
Ver	4,30m	Adinda Ligthart	4,69m	Amber Hurkmans	Warmenhuizen
<u>Heren Senioren</u>					
4x200m	1.37,21	Matthijs de Groot Bram Berkhout Jesse Smit Hugo Vader	1.36,65	Erik Tesselaar Hugo Vader Jesse Smit Jasper Kroes (JB)	Amstelveen
<u>Heren M35</u>					
Discus	32,09m	Jorg Ootjers	32,34m	Jorg Ootjers	Heerhugowaard
1500m	N.B.	N.B.	4.53,07	Matthijs de Groot	Heerhugowaard

In de maand oktober waren er geen clubrecord verbeteringen...

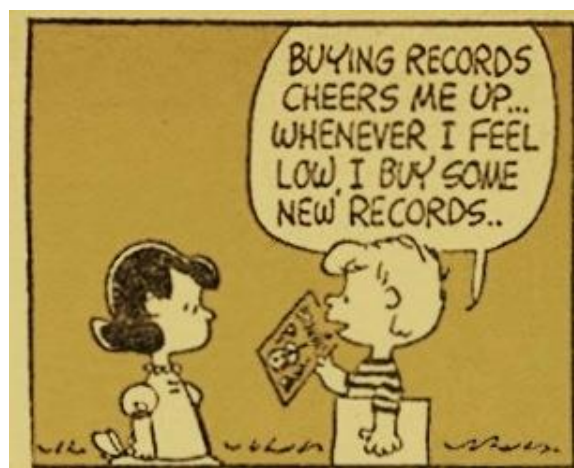
Clubrecords kunt u indienen door te mailen naar avnova.clubrecords@gmail.com

Graag altijd vermelding van onderdeel, indoor/outdoor, categorie, naam, plaats en datum. (en eventueel wind)

Ook is het bijvoegen van link of uitslag verplicht, zodat het gecontroleerd kan worden

Namens de Clubrecord Commissie,

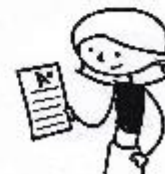
Bram Berkhout



Portret van een Nova-lid



1. Hoe heet je?
Bas Hoogebroom
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
11 jaar in kab kulredijk
3. Op welke school zit je?
Hoge ven
4. Wat wil je later worden?
profutletiker
5. Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
1 1/2 jaar cellen
6. Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
maats ze is heel erg aardig
7. Wat is jouw favoriete onderdeel?
1000 meter
8. Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
3.17 65
9. Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
mijn vader
10. Wat is jouw favoriete tv-programma?
geax en goax
11. Wat is je mooiste CD?
top 40
12. Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Hoe tern je een draak 2
13. Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
geit goeil omdat ik welbal heel leuk vind
14. Heb je nog meer hobby's?
voetballen
15. Waar heb je een grote hekel aan?
pesten
16. En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
aals boers



Crosscompetitie 2014/2015



De crosscompetitie van de KNAU gaat weer van start !!

Er zijn 3 voorwedstrijden per regio en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers per categorie. Op grond van dit klassement wordt er een finalewedstrijd gehouden waaraan de best geklasseerde mee mogen doen.

Voor welke categorieën;

Alle pupillen, alle junioren.

De mini pupillen (geboren in of na 2008) mogen buiten mededinging mee lopen.

Pupillen C	(2007)	Junioren D	(2003/2002)
Pupillen B	(2006)	Junioren C	(2001/2000)
Pupillen A1	(2005)	Junioren B	(1999/1998)
Pupillen A2	(2004)	Junioren A	(1997/1996)

Waar en wanneer:

1e wedstrijd	29 november	2014	AV Dokev	Anna Paulowna
2e wedstrijd	10 januari	2015	AVCastricum	Castricum
3e wedstrijd	7 februari	2015	AV ARO	Obdam
finale wedstrijd	14 maart	2015	AV Triathlon	Amersfoort

Wil je meedoen?

Geef je dan **voor 20 november** op door een mail te sturen naar Cor Wabeke: coryvo@quicknet.nl

Als je geen mail hebt dan graag telefonisch, tel. 0226-395688.

Geef in je bericht s.v.p. aan wat je geboortedatum is en aan welke wedstrijden (welke data) je mee wilt doen.

Als je je opgeeft voor 3 wedstrijden in de voorronden, tellen de 2 beste resultaten mee voor een eventuele finaleplaats. Je moet in ieder geval 2 wedstrijden meedoen om je te kunnen plaatsen.

De vereniging betaalt het inschrijfgeld. Als je onverwacht niet kunt terwijl je je wel had opgegeven, geef dit dan uiterlijk 1 week voor de wedstrijd door aan Cor Wabeke. Als je je later afmeldt, berekenen wij de inschrijfkosten door, tenzij er sprake is van overmacht of ziek en zeer, uiteraard.

Na opgave worden de chronoloog en andere nuttige informatie op tijd doorgegeven.

Voor de finale van 9 maart komen alleen de geplaatste deelnemers (of groepen) in aanmerking. Zij ontvangen apart een uitnodiging.

Het zou toch weer leuk zijn als NOVA met veel jeugd meedoet aan de crosscompetitie 2014-2015.

DUS:

GEEF JE OP !!!

Namens de jeugdcommissie

Cor Wabeke



Finale Pupillen Competitie Regio 1, 3 en 4

Zaterdag 20 september hebben Silje Bader (pupillen B) en Meike de Moel (mini pupillen) meegedaan aan de finale van de zomercompetitie bij atletiekvereniging DEM in Beverwijk. Het was een prachtige dag waarbij ongeveer 400 kinderen meededen aan deze finale. De concurrentie was sterk op deze dag, maar de meiden hebben enorm hun best gedaan en ervan genoten.

Meike haar 1^{ste} onderdeel was balwerpen met een afstand van 13.42 meter. Meike was hier niet helemaal tevreden, maar het 1^{ste} onderdeel is altijd het lastigste in een finale. Na het balwerpen moest Meike 40 meter sprinten en met een tijd van 7,86 was ze dik tevreden aangezien zij hiermee een pr liep.

Als laatste onderdeel moest ze verspringen en haalde een afstand van 2,83 meter, wederom een pr dus een heel mooie prestatie.

Silje haar 1^e onderdeel was verspringen hier sprong ze een afstand van 3,38m maar 3 cm onder haar pr. zeer tevreden dus. Als 2e onderdeel stond de 40m op het programma en met een 7,19 op de klok was Silje iets minder blij omdat ze gehoopt had toch iets sneller te lopen.

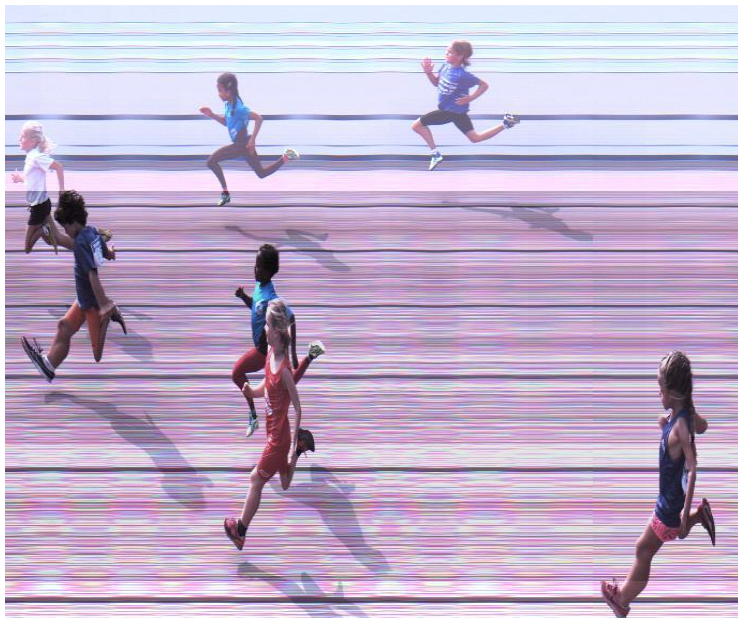
Toen kwam het kogelstoten; dit is een heel nieuw nummer voor Silje dus wat doe je dan... je best doen en dat heeft ze gedaan... door een afstand te stoten van 4,65m. Hiermee kwam ze op een puntentotaal van 1221.

In de einduitslag van de meerkamp werd Meike 9^e (882 punten) van de in totaal 38 deelnemers en Silje werd 16^e (1221 punten) van de in totaal 42 meiden.

Helaas voor de meiden was er geen lange afstand vanwege de hoeveelheid deelnemers en dat terwijl dit hun favoriete onderdeel is.

Alles bij elkaar was het een lange, maar geslaagde dag.

Groeten Silje en Meike



Pieter Dekker clubkampioen jongens junioren D

Zondag 14 september organiseerde Nova de jaarlijkse clubkampioenschappen. Rond de zestig Nova jeugdleden deden in verschillende categorieën mee in de strijd voor het kampioenschap 2014. Voor de pupillen was er een drie-kamp (sprint-, werp- en springonderdeel) en een lange afstand (600 of 1000 meter). Voor deze groepen waren er dus twee onderdelen om kampioen op te worden.

De junioren en de G-atleten deden alleen een meerkamp. Bij de prestaties die de atleten behaald hebben, horen punten. Wie na alle onderdelen de meeste punten heeft, is de winnaar. De prestaties worden genoteerd, ingevoerd in de computer en dan rolt de uitslag eruit. Helaas gaat in dit proces ook wel eens iets mis. Bij de junioren D jongens is dit niet goed gegaan. De sprinttijden van Pieter Dekker en Tom Hoogeboom zijn verwisseld, waardoor Tom als kampioen gehuldigd werd. Tom heeft dit opgemerkt bij de uitslagen die te zien zijn op de website. Hij heeft ons meteen benaderd. Door de sprint tijden om te wisselen, bleek dus dat Pieter op het hoogste podium had moeten staan. De fout werd echter op een hele mooie manier recht gezet door de mannen. De bekertjes werden meegenomen naar de training en daar omgeruild. Namens de organisatie nogmaals excuus. Tom bedankt voor je sportieve reactie en Pieter ...gefeliciteerd. Je mag je in ieder geval een jaar lang verdiend clubkampioen AV NOVA meerkamp noemen!



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van November en December

November

02 Per Schipper
04 Glenn Pronk
04 Ans Blekkenhorst
04 Laura Boekel
07 Deni van Schagen
08 Eefje Dalenberg
08 Margje Hoogeboom
10 Kiki Klaver
12 Niek Barsingerhorn
12 Ineke Bas
12 Marian Robert
13 Riet Pronk
13 Sanne de Wit
16 Kelly Schouten
17 Theo de Nijs
19 Mike Wever
20 Maaik Kruijer
21 Rina Smit
22 Margo Hogervorst
23 Ellen Marnette
25 Jolijn Prins
27 Luuk Dekker
27 Christiaan Rozendaal
30 Jeske Hoogeboom

December

01 Willem Schoone
01 Naomi Scholsberg
02 Myrthe van Dok
02 Marcel de Joode
03 Anneke Raat
05 Amber Hurkmans
05 Els Rijkeboer
06 Carol Rademakers
07 Chris Karsten
08 Annemiek van der Stoop
09 Rob Duvivier
11 Carlien Wabeke
13 Zoë Massing
14 Isabelle Stam
16 Louis Suiker
16 Mark Dekker
16 Alex Karbet
18 Niels Goudsblom
18 Mitchell Groen
19 Hanny Blankendaal
19 Bas Takens
19 Art Stuijvenberg
20 Trieneke Rozendaal
21 Lars Ooijevaar
24 Jesper Sintenie
27 Mirte van der Leij
28 Dick Ernste
29 Priscilla Niggendijker
30 Monja Bleeker

Welkom aan onze nieuwe leden!!

Lucas Blom
Symen Pronk



Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2014-2015

Zoals ieder jaar hebben we voor de komende winter weer een Nova Wintercompetitie samengesteld. De competitie bestaat dit jaar uit 12 "wedstrijden". De meeste van deze wedstrijden worden door Nova georganiseerd en zijn dus in de buurt. Zoals ieder jaar is er een attentie voor degenen die minstens 7 van de onderstaande wedstrijden hebben meegedaan. Het gaat dus om het meedoen! Dit jaar tellen ook weer de crosscompetitiewedstrijden van de KNAU mee, geef je op bij Cor Wabeke.

- Zo 2 nov 2014 Boerenkoolloop bij AV NOVA: 4,3 km start om 11.05 uur en 1,5 km start om 11.10 uur . Info op www.avnova.nl
- Za 29 nov 2014 Cross competitie KNAU bij AV Dokev, Anna Paulowna. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 7 dec 2014 Rondje Novabaan. De start is om 10.30 uur. Inschrijving vanaf 10.00 uur in de Novakantine.
- Zo 21 dec 2014 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 10 jan 2015 Cross competitie KNAU bij av Castricum. Opgeven bij Cor Wabeke coryvo@quicknet.nl. Info op www.avnova.nl, jeugd, wintercompetitie
- Zo 18 jan 2015 Voor de 2^e maal de AV NOVA bosloop bij het klimduin te Schoorl. Afstand 1,5 km; start om 10.40 uur en de 5 km start om 10.35 uur.
- Za 7 febr. 2015 Cross competitie KNAU bij ARO'88 in Obdam. Opgeven bij Cor Wabeke, coryvo@quicknet.nl Info op www.avnova.nl : jeugd, wintercompetitie
- Zo 8 febr. 2015 De Groet Uit Schoorl Scholierenloop. Je loopt met je school, maar toch telt hij mee voor de wintercompetitie. De afstand is 1,2 km.
- Zo 15 febr. 2015 We houden een rondje Nova baan, Winterloop. De start is om 10.30 uur. Inschrijving is vanaf 10.00 uur in de Novakantine. Na de wedstrijd (warme) chocolademelk.
- Zo 15 maart 2015 We houden een ontbijtloop thuis op de Novabaan, alleen voor leden van AV NOVA. Aanvang van de loop is om 9.30 uur en daarna gaan we met z'n allen ontbijten (wel van te voren aanmelden svp). We zouden het erg leuk vinden als de deelnemers in pyjama aan de start verschijnen. Nadere informatie wordt t.z.t. op de website www.avnova.nl gezet.
- Zo 29 maart 2015 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Info op www.avnova.nl

Let op!!!!

De deelnemers dienen zich voor de wedstrijd te melden bij de NOVA-jeugdcoördinator (te herkennen aan een Novajas/beachvlag). Vooral belangrijk voor de boslopen op 21 dec en 18 jan.)



Er moet ook in een Nova-shirt gelopen worden. We hopen op een goede opkomst en wensen jullie alvast veel plezier en succes bij de wedstrijden.

De jeugdcommissie

Junioren loopgroep

Sinds 2 oktober traint er iedere donderdagavond een nieuwe groep op de baan van AV NOVA. Daarom worden zij bij deze voorgesteld.

Het gaat namelijk om de jongeren Start to Run groep, na de succesvolle variant voor de volwassen sportievelingen, is er ook een groep jongeren van start gegaan om te gaan hardlopen. Iedere donderdagavond van 18:00-19:00 worden alle belangrijke onderdelen van het hardlopen beoefend door een gezellige groep met atleten tussen de 15 en 20 jaar.

Inmiddels zijn wij alweer een aantal weken bezig, en de vooruitgang is goed te zien! Behalve het conditionele werk, richten wij ons ook op het verbeteren van onder andere de loophouding, coördinatie, flexibiliteit en de spierkracht. Eerst was het voor de meesten even wennen dat er bij hardlopen nog veel meer komt kijken, maar inmiddels heeft iedereen zich op alle vlakken al goed verbeterd. Naast het sportieve vlak, zijn wij vooral ook een erg gezellige groep. Na vermoeiende school en werkdagen kan iedereen er even lekker in de buitenlucht tussen uit en verder vertellen wat hij de afgelopen week heeft meegemaakt, en wat de plannen voor aankomend weekend weer zijn. Ook belangrijke dingen om te weten natuurlijk!

Tot en met eind december zullen wij blijven trainen met als einddoel met z'n allen meedoen aan de bosloop in Schoorl georganiseerd door Nova op 21 december!

Verder staan wij altijd nog open voor nieuwe enthousiastelingen die het leuk lijkt om ook hard te gaan lopen met leeftijdsgenoten. Instromen blijft mogelijk dus kom een keer vrijblijvend proberen of het wat voor je is!

Deni van Schagen

Herhalingscursus hartreanimatie en AED 2014

Graag wil ik onderstaande mensen uitnodigen voor een herhalingscursus.

Deze vindt plaats op:

Woensdag 26 november 2014

Om 19.30 uur in ons NOVA-clubgebouw

Dit betreft dan:

Piet Meijer

Piet van der Welle

Frans Kroes

Sylvia Groen

Nel Meijer

Dirk Jan Giskes

Yvonne Boerdijk

Ilse Leegwater

Carol Rademakers

David van der Welle

Maike Tesselaar

Ingmar Zondervan



Zij dienen elk jaar een vervolgcursus te volgen om hun kennis te onderhouden.

Als iemand van bovenstaande mensen al een herhalingscursus elders volgt (werk)

dan wil ik dat wel graag weten. Ook wil ik het graag weten, als iemand niet meer in de gelegenheid is om de herhalingscursus te volgen. En misschien is er wel iemand in de NOVA familie, die ook deze herhalingscursus wil volgen (let wel, dan moet je wel een diploma hebben!)

(mailadres is: mc.tesselaar@quicknet.nl)

Theo Tesselaar

Boerenkoolloop 2 november

Onder fantastische omstandigheden is de Boerenkoolloop zondag verlopen. Totaal 626 deelnemers aan hardlopers en ruim 200 wandelaars. En niet te vergeten ruim 50 vrijwilligers want zonder al onze vrijwilligers kan er niets worden georganiseerd. Hulde aan een ieder die belangeloos zich inzet!!!!

Een overzicht van deelnemers per afstand

1.5 km 48 deelnemers:	Winnaar: Bas Hoogeboom,	Kalverdijk
5 km. 127 deelnemers:	Winnaar Jongens: Rutger Keet,	Noordkop 16,48
	Winnaar Meisjes: Gabrielle Rovers,	Hera 20,19
11 km. 375 deelnemers:	Winnaar Mannen: Richard Smit,	Hera 39,53
	Winnaar Vrouwen: Suzan Nieman,	Nova 40,54
21 km 76 deelnemers:	Winnaar Mannen: Theo van Graven,	Dokev 1.18,45
	Winnaar Vrouwen: Naomi Hendriksen,	Hylas 1.34,24



13 september, 8 km Kermisloop Zijdewind

Gesorteerd op tijd

		Leeftijd	Punten	Tijd
1	Piet de Waard	58	91,74	31,47
2	Theo Tesselaar	58	90,97	32,05
3	Erik vd Schee	52	86,62	32,39
4	Petra Rol	46	96,76	32,45
5	Arie Kossen	56	85,46	34,14
6	Peter Kruijer	60	88,76	35,03
7	Rob van Andel	38	76,06	35,14
8	Frans Kroes	47	77,58	36,05
9	David Reijmerink	40	75,84	36,12
10	Ron Janssen	65	89,40	36,52
11	Pim vd Bulk	51	75,68	37,18
12	Isabelle Brus	39	80,06	38,01
13	Peter Robert	65	82,69	38,51
14	Aad Pancras	62	73,72	40,10
15	Tannes Kruijer	58	83,77	40,42
16	Miryam Dekker	49	70,17	42,12
17	Piet Stuyt	61	67,10	42,25
18	Nel Meijer	60	75,89	43,40
19	Marc Heinsbroek	47	42,40	51,14

5 oktober Eilandspolderloop 10 km

Gesorteerd op punten		leeftijd	tijd	pnt
1	Petra Rol	47	42,41	95,26
2	Piet de Waard	58	40,43	90,99
3	Theo Tesselaar	58	42,22	86,76
4	Ron Janssen	65	47,38	86,58
5	Peter Kruijer	60	46,06	83,63
6	Arie Kossen	56	45,08	79,67
7	Frans Kroes	47	44,53	75,97
8	Isabelle Brus	39	49,38	73,45
9	Pim vd Bulk	51	46,58	72,32
10	David Reijmerink	40	46,06	71,23
11	Rob van Andel	39	45,32	70,09
12	Piet Stuyt	61	52,42	64,23
13	Emmie vd Bulk	50	56,17	58,40
14	Marc Heinsbroek	47	64,07	31,31



Wintercompetitie 2014- 2015

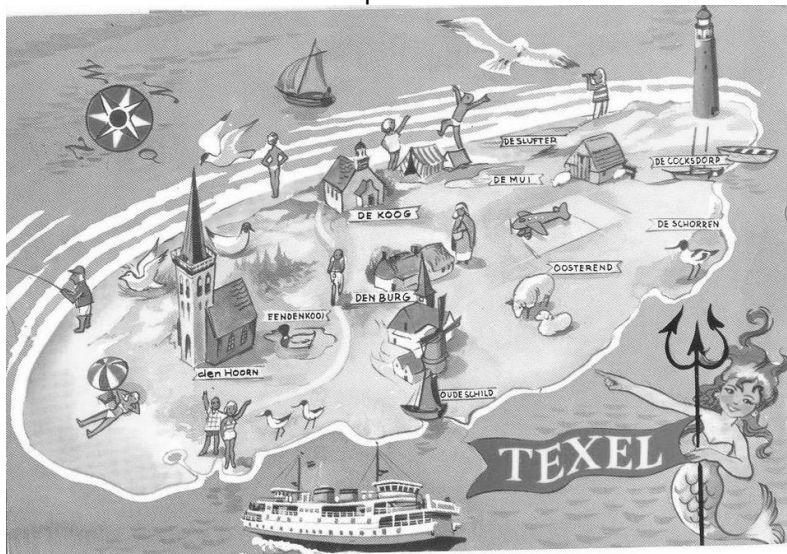
			lft	1. Ronde van Tuitjenhorn 30-8 7 km	2. Kermisloop Zijdewind 13-9 8 km	3. Eilandspolderloop De Rijp 5-10 10 km	4. Nova Boerenkoolloop 2-11	5. Bos- en Duimcross Texel 16-11	6. Twiskemotienloop, Landsmeer 7-12	7. Bosloop Nova 21- 12	8. Volgt 25-1	9. Hollandse Dorpenloop 15-3	10. Clubcross 29-3
1	Rob van	Andel	38	30,17	35,14	45,32							
2	Pim vd	Bulk	51	31,55	37,18	46,58							
3	Dirk Jan	Giskes	60	29,51									
4	Marc	Heinsbroek	47	42,19	51,14	64,07							
5	Tijs	Hofmann	20	25,53									
6	Ron	Janssen	65	31,12	36,52	47,38							
7	Arie	Kossen	56	30,45	34,14	45,08							
8	Frans	Kroes	47		36,05	44,53							
9	Peter	Kruijer	60	30,56	35,03	46,06							
10	Jim	Kruiver	22	22,44									
11	Dick	Nannes	54	38,51									
12	Aad	Pancras	62	34,11	40,10								
13	David	Reijmerink	40	32,39	36,12	46,06							
14	Peter	Robert	65		38,51								
15	Erik vd	Schee	52		32,39								
16	Yunis	Stitan	24	22,42									
17	Piet	Stuyt	61		42,25	52,42							
18	Theo	Tesselaar	58	28,42	32,05	42,22							
19	Piet de	Waard	58	28,05	31,47	40,43							

	Dames		lft	1. Ronde van Tuitjenhorn 30-8 7 km	2. Kermisloop Zijdewind 13-9 8 km	3. Eilandspolderloop De Rijp 5-10 10 km	4. Nova Boerenkoolloop 2-11	5. Bos- en Duimcross Texel 16-11	6. Twiskemotienloop, Landsmeer 7-12	7. Bosloop Nova 21- 12	8. Volgt 25-1	9. Hollandse Dorpenloop 15-3	10. Clubcross 29-3
1	Marieke	Brakkee	53	44,44									
2	Isabelle	Brus	39	33,36	38,01	49,38							
3	Emmie vd	Bulk	50	37,26									
4	Miryam	Dekker	49		42,12								
5	Jeske	Hoogeboom	18	30,13									
6	Tannes	Kruijer	58	35,53	40,42								
7	Manon	Kruiver	26	24,41									
8	Nel	Meijer	60		43,40								
9	Susan	Nieman	29	25,41									
10	Elles	Pronk	43	39,56									
11	Petra	Rol	46	28,04	32,45								
12	Renate	Sijtsma	39	35,36									

Evenementenkalender

De najaarswedstrijden met een zachte ondergrond en in prachtige natuur staan volop in de kalender voor de komende periode. Het Roele Recycling Circuit staat garant voor goed bezette crosslopen voor jong en oud. Het is goed om te zien dat Nova in de eerste wedstrijd met diverse lopers al goed meedeed. Dat biedt perspectief voor deze crosscompetitie. Boslopen doen het ook goed. Het naaldbos geeft volop beschutting en de duinen zorgen voor uitdagende glooiing. Aan het einde van het jaar zijn er de crossklassiekers in Opmeer met de Kerstcross en de Eindejaarsdijkenloop in Aartswoud. Beide zijn het waard om naar af te reizen en de fielddancers van stal te halen om vervolgens ongeremd door het boerenland te racen. Dan na afloop nog dampend de modder weer van je af te spoelen om als herboren te genieten van het samenzijn met gelijkgestemde bikkels onder genot van misschien een glas melk, maar meestal iets anders.

De looptip van deze editie van de Noviteit is de Bos en Duincross op Texel. Het valt deze keer weer in de Wintercompetitie van Nova, dus nog een reden om eens mee te gaan en meteen te combineren met een prachtig dagje Texel. De afstand kan je net zo lang maken als je wilt: een ronde is precies 2935 m. Men kan deze ronde één, twee of drie keer lopen. De start is aan de Rozendijk onder aan de Fonteinsnol. Inschrijven kan bij Appartementenhotel Bos en Duin aan de Bakkenweg vanaf 10:15 uur. Voor de kinderen t/m 12 jaar is er een ronde van 1000 meter, deze starten om 11:00 uur. De rest start om ongeveer 11:20 uur. Voor de 13 en 14 jarigen is er een ronde van 1700 meter.



November

- 09-11 Dijksgatboscross, diverse afstanden voor jong en oud. www.avwieringermeer.nl
- 09-11 16e Eenhoornloop, Hoorn. Afstanden: 5 - 10 - 16,1 - 21,1 km www.eenhoornloop.nl
- 16-11 Bos en Duincross Texel, AV Texel, Wintercompetitie NOVA
- 16-11 Cross SAV Grootebroek, diverse afstanden voor jong en oud. <http://crosscircuit.nl/>
- 29-11 Anna Paulowna 1e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd Info:www.atletiekvereniging-dokev.nl
- 30-11 Garden Pleasure Cross Anna Paulowna.1.2 - 2.5 - 5 - 9 km. Start 11 uur AV Dokev

December

- 06-12 Midwinterduinloop Egmond Binnen, 7,6 en 16,8 km <http://www.lechampion.nl/>
- 07-12 Rondje Novabaan, AV Nova
- 07-12 Twiskemolenloop te Landsmeer, AC Waterland, Wintercompetitie NOVA
- 07-12 Duincross den Helder, diverse afstanden voor jong en oud. <http://crosscircuit.nl/>
- 13-12 Triple IT Indoor Gala, Alkmaar, AV Hylas
- 14-12 St Georgecross Spierdijk, diverse afstanden voor jong en oud. <http://crosscircuit.nl/>
- 21-12 Nova Bosloop, Klimduin Schoorl, Wintercompetitie Afstand 1,5 km, 5 km en 11,7 km
- 26-12 Kerstcross te Opmeer diverse afstanden, ook wandelen, www.kerstcross.nl
- 31-12 Oudejaarsdijkenloop, crossloop diverse afstanden, Aartswoud

Januari en later

- 10-01 Castricum 2e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd AV Castricum
- 07-02 Obdam 3e wedstrijd Crosscompetitie Jeugd AV ARO
- 08-02 Groet Uit Schoorl Run, Schoorl, diverse afstanden
- 14-03 Amersfoort finale wedstrijd Crosscompetitie Jeugd AV Triathlon
- 15-03 Hollandse dorpen verrassingsloop Wintercompetitie NOVA
- 30-03 Clubcross NOVA Clubcross, op eigen terrein. Wintercompetitie NOVA, www.avnova.nl