

***In deze Noviteit van
juli/augustus
2008:***

***Reisverslag Santiago de Compostela
Uitslagen en verslag jeugdwedstrijden***

Sponsoractie bedrijven succesvol verlopen

***Vernieuwde Novasite één jaar oud
Afdruk van een sportwedstrijd***

***Recept Crêpes Suzette
Nova: de allerbeste investering in jezelf***

Inhoudsopgave

Novabestuur	4
Jeugdcommissie	4
Trainers	4
Trainingstijden	4
Contributie	5
Belangrijke informatie	5

Vaste Rubrieken

Redactioneel	6
Van de voorzitter	9
Prietpraat	18
Portret van een Novalid	28
Verjaardagen	41
Puzzel	36
Evenementenkalender	40

Verder in deze Novakrant

Clubkleding	5
Ondanks goede prestaties is promotie voor nova buiten bereik	10
Sponsoractie	11
Vernieuwde nova-site één jaar oud	12
Uitslagen senioren	12
Zomercompetitie	16
Nog meer uitslagen senioren	17
Santiago de Compostella	19
2e pupillen meerkamp bij Hera op 24 mei	23
Het grootste verhaal van wouter en jasper	25
Uitslagen jeugd	25
Weekend uit met Nova	27
Wintersport 2009	27
Sportief wandelen / Nordic walken	27
Meerdaagse wandeltocht	29
Jaarlijkse wandeltocht	29
Meisjes D in de finale	29
Uitslagen jeugd	29
Afdruk van een sportwedstrijd	34
Vakantie puzzel	35
NK atletiek	39
De allerbeste investering in jezelf	42

Novabestuur

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>	
Jos de Groot	Kanaalweg 26	Warmenhuizen	0226 39 2405	Voorzitter
Piet van der Welle	Sportlaan 20	Warmenhuizen	0226 39 2339	Secretaris
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735	Penningmstr
Nelina Bruin	Wieder 25	Warmenhuizen	0226 39 2209	
Piet Meijer	Spoorlijntje 3	Warmenhuizen	0226 39 0819	
René de Nijs	Fuik 21	Warmenhuizen	0226 39 3661	
Theo de Nijs	De Baan 33	Warmenhuizen	0226 39 1964	
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	

Jeugdcommissie

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Woonplaats</i>	<i>Telefoon</i>
Yvonne Boerdijk	Oudewal 60	Warmenhuizen	0226 39 4735
Irene Glas	Schelphoek Noord 40	Warmenhuizen	0226 39 5169
Mirjam van der Welle	Verzetslaan 43	Warmenhuizen	0226 39 3991

Trainers

<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Naam</i>	<i>Telefoon</i>
Tonja Burger	0226 39 1291	René de Nijs	0226 39 3661
Martin Church	0226 39 0490	Nienke Rijkeboer	0226 39 2626
Henry Hofmann	0226 39 4974	Peter/Marian Robert	0226 39 3338
Jan Karsten	0226 39 2029	Leo Suiker	0226 39 3058
Ilse Leegwater	0226 39 3537	Louis Suiker	0226 39 2577
Marian Leijen	0226 39 4493	Maaïke Tesselaar	0224 29 9884
Piet van der Welle	0226 39 2339	Ron Janssen	06-13634170

Trainingstijden

<i>Maandag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainer</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Peter Robert
<i>Dinsdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
17.30 tot 18.30	C junioren	Martin Church
18.30 tot 19.30	D junioren	Martin Church
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Piet van der Welle
<i>Donderdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Mini pupillen	Henry Hofmann, Marian Leijen,
17.00 tot 18.00	Pupillen C	Henry Hofmann, Tonja Burger
18.00 tot 19.00	Pupillen B	Maaïke, Ilse en Benno
19.00 tot 21.00	Extra training Pup/Jun.	Maaïke en Ilse
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Peter Robert
<i>Vrijdag</i>	<i>Novabaan</i>	<i>Trainers</i>
16.00 tot 17.00	Pupillen A1	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
17.00 tot 18.00	Pupillen A2	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
18.00 tot 19.00	Junioren D	Maaïke, Ilse Leegwater en Jelmer
<i>Zaterdag</i>	<i>Vertrek bij Zandspoor</i>	<i>Trainers</i>
9.00 tot 10.30	Sportief wandelen	Marian Robert,
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten
15.30 tot 17.00	Nordic Walking (zomer)	Louis Suiker, Leo Suiker, Jan Karsten.

Contributie

Pupillen	€ 50,00 per jaar
Junioren	€ 60,00 per jaar
Senioren	€ 75,00 per jaar
Sportief wandelen	€ 75,00 per jaar
Steunend lid	€ 15,00 per jaar (inclusief Novakrant)
Donateur	€ 5,00 per jaar

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, bij voorkeur schriftelijk, drie maanden van tevoren bij Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen.

! Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Info !

Clubkleding

Het is mogelijk om via NOVA clubkleding (voor de wedstrijden) te bestellen.

	Prijs	Maat
Singlet	€ 27,-- man/vrouw
't Shirt	€ 30,--
½ tight	€ 32,--
Short	€ 23,--
Topje	€ 32,--
Hotpant	€ 27,--
Trainingspak	€ 64,--
128 t/m 176		
S t/m XXL		

De prijzen zijn inclusief drukkosten van het Novalogo.

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestellijst graag inleveren bij:

Nelina Bruin

Wieder 25

1749 KE Warmenhuizen

De t shirts (€ 12,50) en de sweaters (€20,00) zijn te koop bij Truus Rood, Tuincentrum Rubra, Westfriesedijk 33, Warmenhuizen. Deze kleding wordt gesponsord door Bouwbedrijf Meijer en komt geheel ten goede aan de Novakas.

Redactioneel

Juni 2008

Na de nederlaag van Nederland tegen Rusland; we wrijven het er nog even in, met 1-3 verloren, ligt nu de noviteit weer bij jullie in de brievenbus om de zinnen te verzetten. Gelukkig mogen we de komende tijd genieten van meerdere sportgebeurtenissen zoals: de Tour de France en de olympische spelen. Zo kunnen we de voetbalteleurstelling gauw vergeten.



De laatste schoolweek van de basisscholen, deze week. Meestal een drukke week met allerlei afsluitingen. Rapporten mee naar huis en allemaal over naar de volgende groep! Eerst even uitrusten de komende zes weken, en dan vol enthousiasme beginnen aan een nieuw schooljaar.

Maar wat vinden jullie deze keer voor rubrieken in de noviteit, omdat we het over vakantie hebben, doen Peter en Marian alvast een oproep voor wintersport 2009 en trainingsweekend 2009. De meesten van jullie zullen eerst nog op zomervakantie gaan. Laat jullie gedachten er alvast overgaan, want uit ervaring leert: vol=vol.

Jan Karsten levert in dit zomernummer een bijdrage over z'n ervaringen van de fietstocht "Santiago de Compostela" De jeugd heeft heel goed gepresteerd, ook met het inzenden van stukjes. Verschillende jeugdleden schrijven een stukje over de pupillen competitie bij Hera in Heerhugowaard. Aangeleverd met foto's, leuk. Bedankt hoor.



Wij willen nog even stilstaan bij de Novasite, die dit jaar een jaar actief is voor de vereniging. Gerjo Elsenaar, heeft hierin een grote bijdrage geleverd, Gerjo bedankt. Tevens doen we nogmaals een oproep aan de Nova-leden om jullie E-mailadres door te geven aan de ledenlijstbeheerder Jos Schalkwijk. Je kunt dit doen door een berichtje te sturen naar: jamba@quickenet.nl. Onze dank is groot hiervoor.

Zoals altijd kunt u verschillende uitslagen lezen van sportevenementen. Ook de sportweek was dit jaar voor het eerst op de nieuwe baan, wij hebben ervan genoten. Vrijwilligers bedankt voor jullie hulp op die avond.

Wanneer jullie met vakantie gaan en iets leuks beleven, en dit graag willen delen met de nova-familie, schroom niet en mail jullie stukjes. Dit mogen jullie doen voor vrijdag 23 augustus, zodat wij de krant in elkaar kunnen zetten op woensdag 3 september.

Fijne en plezierige vakantie allemaal, tot de volgende noviteit.
Een zonnige vakantie groet van de redactie.

De Novaredactie:

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	Pastoorsgroet 9	Warmenhuizen	0226-39 4353

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

Van de voorzitter,

Voor mij waren de laatste twee maanden behoorlijk hectisch. In het persoonlijke vlak moesten er knopen doorgehakt worden. Afscheid nemen van een baas, waar ik 17 jaar met plezier heb gewerkt om vervolgens het onzekere, maar zeer interessante werk van wethouder op te pakken. Een ruime maand ben ik daar nu mee bezig en ik heb letterlijk geen tijd om daar spijt van te hebben. Alle dagen zijn tot dusverre royaal gevuld met veel verschillende zaken.

Na deze maand komen we eindelijk aan het maken van beleid toe. Ik kijk daar naar uit. De portefeuille sport is naar Gerda Rootjes gegaan. Dat leek me in combinatie met het voorzitterschap van NOVA net zo zuiver. Gerda kon kort na haar aantreden, namens de gemeente bloemen uitreiken aan Margriet Berkhout.



Margriet Berkhout

Die bloemen verdiende ze natuurlijk dubbel en dwars. Twee Nederlandse titels en haar diploma zijn natuurlijk felicitaties waard. Nu op naar de titel sportarts. We wensen haar daarbij veel succes.

Margriet wat een leuk artikel in het tijdschrift YES. Onder de title: YES here I am. Leuke foto's en een goed verhaal. Wat nieuwsgierig maakt of je dat beschuitje al genuttigd hebt met Sven Kramer. Als jou was hield ik dat spannend.

Sportweek

Voor het eerst op ons nieuwe terrein. Met wat meer atletiek onderdelen. Het oude beproefde concept verlaten en wat nieuws geprobeerd met de puntentelling van de tien/zevenkamp. Iets wat de betere atletiekprestaties ook naar waarde weet te schatten. Duidelijk was dat sommigen daar weinig van snappen, dat zijn ook degenen die de nieuwe regels niet hebben gelezen.

Duidelijk is ook dat we aan een stukje evaluatie moeten doen, want het liep niet zo gesmeerd als andere jaren, misschien dat vele deelnemers daar geen erg in gehad hebben, maar we moeten een en ander nog een beetje aanscherpen.

Voor onze nieuwe aankomende juryleden een leuke vingeroefening.

Juryleden

Onder leiding van Rien Broersen is er een jurycursus gehouden. Vijf nieuwe mensen staan alweer op lijst om de volgende cursus mee te doen. Of iedereen geslaagd is weet ik op dit moment niet. Ik hoop van wel. Waarschijnlijk kunnen we de volgende cursus in het clubgebouw geven.

Clubgebouw

Gestaag vordert het clubgebouw. Wat wordt het mooi, geweldig. Als er mensen zijn die ideeën hebben voor de opening, laat ze per mail weten. Vroeg in het najaar zal het wel gebeuren. We kijken er naar uit. Prettige vakantie.



Jos

Ondanks goede prestaties is promotie voor nova buiten bereik

Op zondag 18 mei vond de tweede competitiewedstrijd voor de 3e divisie plaats in Amsterdam Noord. Het weer was prima, de baan lag er mooi bij, en het team had er zin in.

Na de goede uitslag in onze poule bij de vorige wedstrijd, stonden we nu landelijk als 20ste geklasseerd. Wanneer we nog acht plaatsen zouden stijgen, plaatsten we ons voor de finale; een promotie/degradatie wedstrijd tegen de tweede divisie. Een mooi doel.

De wedstrijd begon meteen lastig, Jorg moest namelijk op hetzelfde moment discuswerpen en polsstokhoogspringen, een bijzondere combinatie. Dit leverde problemen op. Na een aantal goede discuspogingen lag de lat bij het polsstokspringen net iets te hoog, zodat Jorg geen geldige poging had, en dus ook geen punten.

Op de andere onderdelen ging het prima. Er waren een aantal zieken en lichte blessures, maar de prestaties waren opnieuw zeer goed. Matthijs was binnen een minuut over de finish op de 400 meter hordelopen, een clubrecord! Leon won de 1500 meter met overmacht en ook Alwin liep prima. Willem kwam op de 100 meter weer twee tienden dichterbij het Nederlands-record, dat zeker kan sneuvelen dit seizoen! René liep opnieuw sneller op de 400 meter en werd tweede bij het hoogspringen. Max liep een PR op de 200 meter, onder de 25 seconden, en liep ook een sterke 100 meter. Ad deed goed mee bij het kogelstoten, alvast een goede training voor Sportweek. En Martin sprong, licht geblesseerd, bijna zes meter, veel verder dan verwacht.

Maar bij de estafette ging het mis. We moesten een 4x100meter lopen, hierbij lopen vier personen elk 100 meter. Het estafettestokje moet binnen het wisselvak overgegeven worden, het liefst op een zo hoog mogelijke snelheid. Dit vergt concentratie, snelheid, timing en oefening. En dat laatste misten we een beetje. Omdat Martin, Willem en Jorg niet konden lopen, moesten we een alternatief team opstellen, om toch te finishen en punten te halen. Dit ging mis. De eerste wissel was al verre van perfect, maar bij de laatste wissel kwamen we buiten onze baan en verrekte 'pinchhitter' Peter Pronk een spier in zijn bovenbeen. We waren niet alleen gediskwalificeerd, maar niet eens gefinisht. Dit leverde ons nul punten op.

Door twee mislukte onderdelen werden we 9e in onze poule en zijn we nu landelijk naar de 28ste plaats gezakt. De finale is buiten bereik, met nog maar één wedstrijd te gaan. Het was misschien ook wel erg hoog gegrepen om in het eerste jaar meteen te promoveren, maar volgend seizoen is dat zeker ons doel. We hebben wel geleerd dat een estafette echt niet lukt zonder goede voorbereiding.

Ondanks de twee gemiste kansen, was het toch een ontzettend mooie dag, waarop we veel goede prestaties hebben geleverd. Dit biedt zeker perspectief voor de volgende wedstrijden. In ons team zit nog veel ruimte voor verbetering en dat gaan we er zeker uithalen! U hoort van ons!

Alle prestaties op een rij:

100m	Max Laane	12.31s	(11e)
	Willem Schoone	13.53s	(23ste)
200m	Max Laane	24.84s	(12e)
400m	René Tijm	52.58s	(4e)
1500m	Leon Ineke	4,02.48	(1e)
	Alwin Groen	4,20.09	(7e)
400m horden	Matthijs de Groot	59.86s	(3e)
Hoogspringen	René Tijm	1.80m	(2e)
Verspringen	Martin Church	5.56m	(8e)
Kogelstoten	Ad Ligthart	8.52m	(14e)
Discuswerpen	Jorg Ootjers	32.47m	(4e)
Polsstokhoogspringen	Jorg Ootjers	---	
Estafette (4x100m)	Max, Matthijs, René, Peter	---	---

Sponsoractie bedrijven succesvol verlopen

De sponsorcommissie heeft de afgelopen zomer enkele honderden bedrijven in de gemeente Harenkarspel aangeschreven om een bijdrage te leveren aan de realisatie van het nieuwe clubgebouw.

Deze actie is bijzonder goed geslaagd en heeft alle verwachtingen overtroffen, op dit moment is er meer dan € 50.000,00 toegezegd d.m.v. het betalen van onderdelen of het leveren van materiaal, materieel en diensten.

Hieronder een lijst van de bedrijven die hebben gereageerd.

Bouwbedrijf M.J. de Nijs

Tuincentrum Rubra

Beemsterboer Beheer BV

John Schipper Metselwerken

Keurslager Blankendaal Tuitjenhorn

Timmerbedrijf Hein Hooiveld

Bouw en Instal.bedr. van Zutphen

Installatiebedrijf Spaans

J.P. Beemsterboer Handelsmij.

Bemo Rail BV

Autorijschool Hoogeboom WH

Vittorio b.v. Tuitjenhorn

Rood Groenservice

Wooncompagnie Hoorn

Unive Hollands Noorden

Slagerij Kees Ruiter

Theo Jonker Administratiekantoor

Camping Kolibrise

Bouwes Transport

H.M. van Duijn

Jac Nota Interieurverzorging

Calc. en adviesbureau Michel Mosch

Bouwbedrijf Johan van Duin

Spaansen Vloeren

John Ineke

Schildersbedrijf Jos van Baar

Bouwbedrijf Pronk

Bouwbedrijf Nic van Duin

Velko Banden

Brouwer & Oudhof Alkmaar

Eiland de Wild

Meijer & Berkhout

Beau Terre

De Moriaan

Bejo Zaden

Peter

Bouwbedrijf Mat van den Berg

Nota Mode bv Tuitjenhorn

Arie Bleeker Verzekeringen

V.O.F J de Geus en Zn. Trambaan WH

Adviesbureau J Schouten Vishouwer WH

D.W.D. Bouwbedrijf Tuitjenhorn

Aannemersbedrijf K. Dekker BV

Qumo Lijmbedrijf Tuitjenhorn

Timmerbedrijf Lars Barsingerhorn

R.K. Genootschap Sint Maarten

VBK Groep Hoorn

Duvivier Installatietechniek W.h.

Albert Heyn Warmenhuizen

Johan Koenis

Chinees Restaurant Warmenhuizen

Drukkerij Gerja

Latenstein Administratiekantoor

Traduco Heerhugowaard

Niehe/Lancee Alkmaar

Garage Henk Jonker

Loonbedrijf Nannes

Schildersbedrijf W.van Baar

Stucadoorsbedrijf Peter Bruijn

Bouwbedrijf Gebr. Meijer

Stichting Marathon Schoorl.

Mebu Trappen

Stichting Nrd. Hollandse Verzekeringen

Bouwbedrijf Deurwaarder

New Deals

Assurantiekantoor W. de Groot



Naast bovengenoemde sponsoren zijn er ook nog de spontane opgave van zowel leden als niet leden om met mankracht te helpen bij de bouw.

Alle sponsoren ontzettend bedankt voor jullie bijdrage!

Namens de sponsorcommissie

Piet Meijer

Vernieuwde Novasite één jaar oud



Begin juni vorig jaar is de vernieuwde Novasite live gegaan. Tijd dus om even stil te staan bij zijn/haar verjaardag. We vangen zo links en rechts geluiden op dat Nova tevreden is.

Inmiddels wordt de site onderhouden door een aantal novaleden. Deze willen we bij

deze hartelijk bedanken voor hun bijdragen. Om een indruk te geven wat er binnen 1 jaar gebeurd is hier een paar cijfers ter illustratie van de activiteiten:

- Er zijn 75 nieuwsberichten geplaatst
- Daar zijn 64 foto's voor bijgeplaatst
- Er zijn 13 wedstrijduitslagen terug te vinden
- Je kunt 6 oude Noviteiten downloaden
- In de uitgebreide programmakalender stonden 83 activiteiten om in je agenda te zetten
- Sommige atleten laten een bedankje voor Nova achter in het gastenboek
- We maken graag foto's want er staan 22 fotoboeken online met 460 foto's
- Er zijn 2 externe fotoboeken

De externe fotoboeken zijn nieuw. Wanneer je je foto's hebt opgeslagen bijvoorbeeld bij mijnalbum.nl, flickr.com, google's Picasa of een vergelijkbare site dan kun je de webmaster een mailtje sturen en dan plaatsen we het linkje op de site.

Heb je een linkje naar Youtube dan zullen we die ook graag plaatsen.

Ik wil de fotografen uitnodigen om een betere foto te maken in plaats van de oude novakeet. Die foto kan dan het gezicht van de site gaan bepalen. Succes!

Gerjo



Uitslagen senioren

Hallo liefhebbers,

Vandaag was de tweede wedstrijd in de competitie. 3e divisie poule 34 bij A.V. Atos in Amsterdam. Het zat allemaal niet mee qua blessures. Gelukkig hadden David en Nelina aan ons gedacht. Heerlijke cake hadden we meegekregen. Lichtpunten waren er gelukkig ook. Willem weer 2 tiende dichter bij het NR 60+! Max onder de 25s op de 200m. 1500m was een klasse apart.

Onderdeel	Plaats	Deelnemer	Prestatie	Punten
100m	11e	Max	12.31	518
100m	23e	Willem	13.53	
200m	12e	Max	24.84	570
400m	4e	Rene	52.58	695
1500m	1e	Leon	4.02.48	795

Vervolg uitslagen senioren

Onderdeel	Plaats	Deelnemer	Prestatie	Punten
1500m	7e	Alwin	4.20.09	
400mH	3e	Matthijs	59.86	704
4x100m	DNF	Max/Matthijs/Rene/Peter		
Hoog	2e	Rene	1.80	680
Pols	DNF	Jorg		
Ver	8e	Martin	5.56	505
Kogel	14e	Ad	8.52	348
Discus	4e	Jorg	32.47	529
Totaal	9e			5344

Ik mocht zelf trouwens ook niet klagen, want volgens mij staat er geen clubrecord op de 400mH. Peter, Willem en Martin, veel sterkte met jullie blessures. Ik hoop dat jullie snel herstellen en 8 juni gewoon mee kunnen naar Hoorn. Jaren is het traditie geweest met het Novateam en supporters te chinezen na de laatste wedstrijd. Misschien is het leuk ook dit weer nieuw leven in te blazen. Laat even weten wat jullie ideeën hierover zijn?

Uitslagen senioren

Zondag 17 mei

Vandaag was de tweede wedstrijd in de competitie. 3e divisie poule 34 bij A.V. Atos in Amsterdam. Het zat allemaal niet mee qua blessures. Gelukkig hadden David en Nelina aan ons gedacht. Heerlijke cake hadden we meegekregen. Lichtpunten waren er gelukkig ook. Willem weer 2 tiende dichter bij het NR 60+! Max onder de 25s op de 200m. 1500m was een klasse apart.

Onderdeel	Plaats	Deelnemer	Prestatie	Punten
100m	11 ^e	Max	12.31	518
100m	23 ^e	Willem	13.53	
200m	12 ^e	Max	24.84	570
400m	4 ^e	Rene	52.58	695
1500m	1 ^e	Leon	4.02.48	795
1500m	7 ^e	Alwin	4.20.09	
400mH	3 ^e	Matthijs	59.86	704
4x100m	DNF	Max/Matthijs/Rene/Peter		
Hoog	2 ^e	Rene	1.80	680
Pols	DNF	Jorg		
Ver	8 ^e	Martin	5.56	505
Kogel	14 ^e	Ad	8.52	348
Discus	4 ^e	Jorg	32.47	529
Totaal	9 ^e			5344

Ik mocht zelf trouwens ook niet klagen, want volgens mij staat er geen clubrecord op de 400mH. Peter, Willem en Martin, veel sterkte met jullie blessures. Ik hoop dat jullie snel herstellen en 8 juni gewoon mee kunnen naar Hoorn.

Groeten Matthijs

Uitslagen senioren

De uitslagen waren niet via de site van Zuidawal te vinden, maar via die van de atletiekunie. Ik heb de belangrijke dingen voor ons hieronder even opgesomd.

Onderdeel	Plaats	Deelnemer	Prestatie	Punten
100m	4e	Max	12.18	544
100m	21e	Willem	13.74	
200m	11e	Max	25.01	556
200m	21e	Jelmer	26.44	
400m	5e	Rene	52.89	683
800m	1e	Leon	1.55.15	835
800m	14e	Matthijs	2.06.89	
5000m	15e	Rob	18.48.46	438
5000m	18e	Peter	19.46	
5400m	1e	Peter	21.31.24	
110mH	8e	Matthijs	18.03	580
110mH	11e	Martin	19.17	
Zweeds	6e	Matthijs/Rene/Jelmer/Max	2.09.1	793
Hoog	2e	Rene	1.85	725
Ver	14e	Jeroen	4.38	215
HSS	6e	Martin	11.89	556
Kogel	5e	Jorg	11.98	599
Speer	4e	Jorg	45.72	574
Totaal	6e			7098

Positief is dat we in de sterkste poule zitten. Uit de andere 3 poules waren er maar 5 teams die beter dan ons waren, landelijk staan we 12e. Dit is nog even onder voorbehoud, want ik heb begrepen dat er problemen zijn geweest met de 800 meters bij andere poules.

Groeten, Matthijs



Zomercompetitie

's Ochtends om half 10 vertrokken we naar Grootebroek. Het regende. Toen we daar aankwamen was het bijna droog. Jeroens ouders hadden een party-tent mee. Die gingen we eerst opzetten. Toen die stond, moest ik bijna kogelstoten. Het was kwart over 11, tijd om te gaan kogelstoten. Mijn verste stoot van die dag was: 3.76m. Het duurde wel een tijdje voordat we klaar waren. En ondertussen moest Robin nog de estafette doen. Toen ik klaar was met kogelstoten, hoefde ik voor de rest van de dag niks meer te doen. Maar ik ging wel de rest aanmoedigen. Linda haalde met hoogspringen 1.15m!! En Marijn was eerste met 60m horde. Het was heel gezellig! Volgend jaar weer!

Groetjes Lonneke Rademakers

Uitslagen senioren

Zondag 27 april was er de eerste wedstrijd van de herencompetitie in Huizen. Het was prachtig weer, en hieronder de uitslagen.

Onderdeel	Plaats	Deelnemer	Prestatie	Punten
100m	4e	Max Laane	12.18	544
100m	21e	Willem Schoone	13.74	
200m	11e	Max Laane	25.01	556
200m	21e	Jelmer Breur	26.44	
400m	5e	Rene Tijm	52.89	683
800m	1e	Leon Ineke	1.55.15	835
800m	14e	Matthijs de Groot	2.06.89	
5000m	15e	Rob van Andel	18.48.46	438
5000m	18e	Peter Pronk	19.46	
5400m	1e	Peter Pronk	21.31.24	
110mH	8e	Matthijs de Groot	18.03	580
110mH	11e	Martin Church	19.17	
Zweeds	6e	Matthijs/Rene/Jelmer/Max	2.09.1	793
Hoog	2e	Rene Tijm	1.85	725
Ver	14e	Jeroen Binnenwijzend	4.38	215
HSS	6e	Martin Church	11.89	556
Kogel	5e	Jorg Ootjers	11.98	599
Speer	4e	Jorg Ootjers	45.72	574
Totaal	6e			7098

Nederlandsrecord - Mannen Masters 60 - 64 jaar

100 meter 13.04 sec Wim Schreuder Goedheijt Hellas Utrecht San Sebastian (ESP) 25-08-2005

Gewoon voor de aardigheid een vergelijking met de 100mtr. van Willem Schoone.

Pietpraat

Gisteravond teruggekomen na een paar weken vakantie en meteen wat schrijven voor Noviteit. Niet echt de pen in dit computer tijdperk, maar achter het scherm klimmen. Als ik het dan over klimmen heb moet ik direct aan 2 dingen denken. In de eerste plaats het klimmen in een heuvelachtig gebied zoals ik in deze vakantie ook weer regelmatig heb gedaan en in de tweede plaats het klimmen op een stoel of trap als je echt heel klein bent. Op de terugweg van deze vakantie logeerden we in een hotel waar een hele groep kleine mensen een weekend verbleef. Wij noemen dat veelal lilliputters. Toevallig zaten wij in de hal toen velen van hen arriveerden. Het was ons al opgevallen dat er voor de receptie een soort trap was geplaatst. Nu begrepen we de bedoeling daarvan. Ongelooflijk hoe behendig sommigen van hen waren. Ik schat dat hun lengte uiteen liep van plm. 0,80 tot 1,50 meter.

De laatste tijd weinig hard gelopen, dus vanmorgen even naar de baan om het nog maar eens te proberen en tevens te kijken naar de vordering van het clubgebouw. Het lopen ging niet zo vlot dus meer aandacht geschonken aan de baan en het clubgebouw. Het voegwerk schiet al lekker op zo te zien. De afwerkvloer ligt erin en ook de stukadoor heeft al aardig zijn best gedaan. Ook onze vice-voorzitter heeft al de nodige tegeltjes tegen de wand gelijmd. Er ligt wel veel rommel dus kan ik morgen meteen aan de bak om op te ruimen. Dat werd me tijdens het kijken naar de wielerronde al ingefluisterd door Taxen. Buiten constateerde ik dat ik niet alleen was. Een hazenpaar liep me voor de voeten. Ik heb niet geprobeerd ze in te halen want dit waren echte hazen. Dat bleek ook op de baan zelf. Zo hier en daar van die mooie kleine ronde knikkertjes. Dus morgen ook maar met stoffer en blik over de baan want als we dat allemaal in de baan vastlopen, wordt deze straks te glad. Of misschien is er iemand met een stofzuiger welke op batterijen werkt. Graag direct melden. Wat mij verder opviel was dat op de sector voor het kogelstoten klaprozen beginnen te groeien. Ik weet dat het een prachtig gezicht is een berm of veld met veel klaprozen, maar op deze plaats zal dat toch niet de bedoeling zijn. Welke onverlaat wil er een bloemenzaakje beginnen?

Ja, ik had het over vakantie. Het was inmiddels al de tweede keer dat we erop uit trokken. Een maand terug naar het noordoosten van Frankrijk waar Agaath een creatieve cursus (beeldhouwen) deed en ik op de fiets stapte voor een trektocht door dat gebied. Een erg mooie ervaring. De tweede keer gingen we naar vrienden in midden Frankrijk. Zij hebben daar camping La Chassagne (www.lachassagne.net) en als wij komen is er altijd wel wat te doen. Zo stond ik, om het niet af te leren, weer aan de betonmolen, maakte het zwembad schoon en nog meer van die klusjes. De fietsen waren ook mee, dus ook nog wat fietsen door de heuvels van midden Frankrijk. Sinds kort heeft Agaath een fiets met elektrische ondersteuning en dat werkt prima. Ik hoefde bij het klimmen niet meer op haar te wachten. Jammer dat het bereik onvoldoende is, anders zou ik hem lenen voor Luik-Bastenaken-Luik.

Ik vertelde al dat we logeerden in een hotel met veel kleine mensen. Over het algemeen heb ik vrij goede resultaten met het zoeken van onderdak onderweg. Deze keer was het toch nog wel even spannend. We wilden eigenlijk een stop maken in 's Hertogenbosch. Dus daar naar de VVV voor informatie. Alles vol in die stad of voor ons toch wel wat erg duur. In Rosmalen, vlak bij 's Hertogenbosch was deze dagen het Ordina open, een groot internationaal tennistoernooi. Veel tennissers met begeleiders en familie logeerden in de hotels in de wijde omgeving. Toch was er nog plaats in hotel Nuland. Ook daar was duidelijk te merken dat er getennist werd in de omgeving. Prachtig dacht meneer van der Valk. Bij het afrekenen moesten we boven de normale prijs een tennistoelage betalen.



De zomervakantie staat nu voor de deur, dat de atletiekactiviteiten zullen op een wat lager pitje komen te staan. Voor de vakanties zijn de competities afgewerkt. Deze keer streed Nova op veel fronten. Niet alleen de pupillen deden mee, maar ook de junioren D jongens en meisjes alsmede de heren senioren. De meisjes junioren mochten meedoen met de gebiedsfinale. Een goed resultaat. Door het vele werk aan het clubgebouw en de vakanties kwam het er niet van om de wedstrijden te bezoeken. Jammer, maar volgend jaar beter. Gelukkig hebben we voor de jeugd een enthousiaste groep ouders welke er voor zorgen dat er tijdig e.e.a. geregeld wordt, en Maaïke neemt geweldig goed het voortouw met de junioren. Het wordt tijd om mijn bijdrage naar de redactie te mailen, dus tot de volgende keer.

Piet van der Welle .

SANTIAGO DE COMPOSTELA

Op 1 mei 2008 (hemelvaartsdag) kwam een lang gekoesterde wens in vervulling. Ik speelde al langer met de gedachte om de pelgrimstocht naar het Spaanse Santiago de Compostela te maken als ik met de VUT zou zijn gegaan. Ik werd gevraagd om deel te nemen met een groep van 4 fietsers (Cor Beemsterboer, Willem Half en Gerard Suiker) en 2 begeleiders, namelijk Jan Boots en Willem Dekker, die ons met een grote bus zouden vergezellen en tevens voor de catering zouden zorgen. Deze kans heb ik direct met beide handen aangenomen.

In de kerk van de H. Jacobus de Meerdere te Tuitjenhorn werden we in de H. Mis begeesterd toegesproken door pastoor Berkhout. Onder grote belangstelling van familie, vrienden en kennissen werden we onder kloggelui uitgezwaaid en de eerste kilometers vergezeld door een grote delegatie van fietsers van de "Slagroomploeg" en de "Soesjes". De weersomstandigheden waren gunstig: droog, maar wel een flinke wind op de kop.

Wat zou deze tocht ons allemaal gaan brengen, wat stond ons te wachten qua indrukken en weer. Wat zou het met ons doen zo lang van huis te zijn en met een groep van 6 mensen optrekken onder onbekende omstandigheden. Zou de conditie wel goed genoeg zijn en zou het zitvlak het wel goed doorstaan? Zou deze pelgrimage een zoektocht zijn naar ons zelf of meer een sportieve prestatie? Vanaf Amsterdam volgden we de LF-route richting Maastricht. We waren deze eerste dag bijna bij de eerste overnachting op een camping in Hagestein toen Willem Half kwam te vallen. Zijn uit de kom geschoten rechter middelvinger werd in het ziekenhuis van Nieuwegein recht gezet en gespalkt. Hij kon gelukkig (met pijn) de tocht vervolgen.



We vervolgden de dag daarna onze weg langs slingerende rivierdijken met een fraai uitzicht op de uitbundig bloeiende fruitbomen en het fris ontlukende groen aan de bomen. Na uiteraard een bezoek aan de imposante kathedraal St. Jan in Den Bosch kwamen we de 3e dag aan in Aken met eveneens met een prachtige kathedraal. Vanaf hier hebben we de fietsroute "Langs oude wegen en pelgrimssteden" gevolgd. Deze route wordt uitvoerig beschreven in 3 handige boekjes met kaartjes, beschrijvingen, profielen en bezienswaardigheden. Bij de dom zagen we reeds de eerste stickers van de route aangeplakt staan.

Het weer had inmiddels een zeer aangenaam karakter gekregen, want het zonnetje liet zich goed zien en de temperatuur overschreed de 20 graden ruimschoots. Voor zowel de fietsers als de begeleiders om van te genieten. De rit voerde ons door de Ardennen met zijn vele voor ons wel bekende groene heuvels, die redelijk goed werden beklommen. De nachten waren wel erg koud en het kwik zakte er zelfs onder nul. Brrrrrr! We hebben hier nog een ontmoeting gehad met de Gerard en Merijn Zutt uit Warmenhuizen, die daar een tocht hadden gefietst. Heel gezellig om bekenden te zien en te spreken. Dat de wegen in België lang niet allemaal in puike conditie zijn, hebben we zelf aan den lijve ervaren. Wat een gehobbel zeg! En het was uitkijken geblazen voor de talrijke gemene kuilen in de weg. Onderweg hebben we veel "herinneringen" aan zowel de 1e als de 2e WO gezien. Hier zijn veel slachtoffers gevallen voor het bevechten van onze vrijheid. Indrukwekkend was o.a. het Amerikaanse kerkhof van de slachtoffers van de 1e WO in Romagne sur Montfaucon, qua omvang het grootste van Europa. Perfect onderhouden.

Op dag 5 zijn we in Frankrijk aangekomen. Het terrein wordt meer glooiend van karakter en de wegen een stuk beter. We rijden langs uitgestrekte geel bloeiende koolzaadvelden, vergezeld van een heerlijk zonnetje en de wind in de rug!! Onderweg kwamen we soms fietsende pelgrims uit Nederland tegen met volle bepakking. Zij waren vaak jaloers op de luxe van onze begeleidende bus met verzorgers. Wie heeft het? Wij!

Het ritme van de dag heeft een vastomlijnd karakter gekregen. 's Morgens staan we om 7 uur op. Na de wasbeurt worden de matrassen, slaapzak en kleding opgerold en ingepakt. De tentjes worden afgebroken en ingepakt. Hierna volgt het ontbijt, waar uitgebreid gebruik van wordt gemaakt. Tjonge, tjonge wat hebben we een groot aantal broden verorberd. Tussen 8.30 en 9.00 uur stappen we op de fiets, nadat Cor en Willem de route hebben voorbereid. Na ongeveer 30 á 40 km staat de bus ons

meestal op te wachten met een versnapering in de vorm van bijvoorbeeld een koffiebroodje. Rond het middaguur kunnen we een keuze maken uit de vele klaar gemaakte broodjes. We hadden altijd reuze trek. In het laatste deel van het traject smaakte een rijpe banaan altijd wel lekker.

Bij aankomst op een camping, die door Willem en Jan is uitgezocht, worden eerst de tentjes weer opgezet en de "bedjes" klaargemaakt, waarna het vermoeide lijf onder de douche wordt opgefrist. Regelmatig wordt een wasje gedraaid in een wasmachine (indien aanwezig) en daarna aan een lijntje te drogen opgehangen. Het heerlijke avondeten wordt steeds in grote porties opgediend en altijd smakelijk verorberd, inclusief de heerlijke (kleine) toetjes.

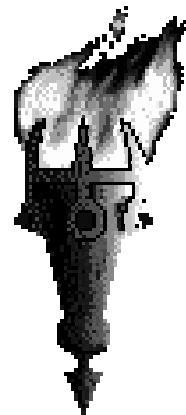
Na de afwas, het maken van aantekeningen, het telefoontje naar het thuisfront, wordt met zijn allen de dag doorgenomen onder het genot van een welverdiend biertje/wijntje. Rond de klok van 23.00 uur wordt meestal de "koffer" opgezocht.

We vervolgen onze route op dag 7 via o.a. de schilderachtige historische stad Troyes met een imposante kathedraal met prachtige gebrandschilderde ramen. In de Chablisstreek verandert het landschap van veeteelt naar uitgestrekte wijnvelden op de zuidelijke heuvels en voert ons naar de oude pelgrimsstad Vézelay, het knooppunt van historische pelgrimswegen. In de op een hoge heuvel gelegen kathedraal halen we de stempel voor onze credencial (stempelboekje).

Wij doen de stad Nevers aan de Loire aan, na heel veel dorpjes op het Franse platteland te hebben gepasseerd. Je hoort vaak dat het Franse platteland ontvolkt. Nou dat hebben we met eigen ogen kunnen aanschouwen. Je ziet niemand buiten en de huizen maken een verlaten en zeer vervallen indruk, als ze al niet op instorten staan! De piepkleine dorpjes hebben allemaal wel een kerkje. We reden de eerste dagen altijd 2 aan 2, maar nu we ook op iets drukkeren wegen fietsen, rijden we meestal achter elkaar. De gesprekken worden gaandeweg wat minder omdat de gespreksstof afneemt. We hebben meer tijd om onze gedachten de vrije loop te laten en te genieten van de vele prachtige dingen en landschappen die we onderweg tegenkomen. 's Avonds brengen Willem en Jan reuring in de brouwerij en vertellen over de dingen die zij onderweg hebben meegemaakt.

Het weer is dezer dagen wisselvalliger geworden, maar we ondervinden er niet al te veel hinder van omdat de neerslag meestentijds op een gunstig moment valt. Onze tenten doorstaan zelfs een hagelbui. De talrijke vogels laten zich echter steeds van hun vrolijke kant, uitbundig en vroeg horen. De koekoek was alom aanwezig. Het gezegde dat hij roept om regen kwam later helaas wel uit! Ons "excursieprogramma" brengt ons onderweg o.a. naar een groot champagnebedrijf en een bezoek aan een grot met immense stalagmieten en stalactieten. Het historische en pittoreske plaatsje Rocamadour met een kasteel op de rotsen, hebben we ook bezocht. Het lijkt net of de huizen als het ware tegen een bergwand zijn aangeplakt. In de kathedraal van Cahors hebben we zichtbaar gekregen wat de beeldenstorm in deze kerk heeft veroorzaakt. Alle beelden zijn van een zijmuur geslagen.

Tijdens een schuilpauze op dag 15 in de buurt van de plaats Montesquiou, bij een restaurant van een Nederlandse barones van het plaatselijke kasteel, mondde het onbestendige weer uit in een gigantische onweersbui met knikkergrote hagelstenen, die dwars door de (schuil)partytent sloegen. Op de daarna voor de fiets onbegaanbare weg lag een laag van wel 5 cm hagelstenen vermengd met afgeslagen boombladeren.



Op weg naar Lourdes (dag 16) hebben we gestaag in de regen gereden. Gelukkig konden we op de plaatselijke camping onze matrassen uitrollen in een stoffige, maar droge schuur. Na een lekkere warme douche zijn we naar het centrum getogen en hebben de devotie gezien van de vele pelgrims bij o.a. de baden, de Grot en ook in de immens grote (ondergrondse) Pius X kerk. Na afloop van een viering in deze kerk zagen we bekenden uit Warmenhuizen, die ons konden vertellen in welk hotel de groep uit Warmenhuizen vertoefde. Na een zeer hartelijke verwelcoming in hun hotel en een stichtelijk woord van de begeleidende pastor, hebben we tot middernacht heel gezellig met elkaar gepraat, gezongen en gedronken in de foyer. Van Wil Kok kregen wij een beschermengeltje opgespeld. We zijn allemaal heelhuids aangekomen in Santiago! Prachtige avond!

In St. Jean-Pied-de-Port hebben we de oversteek gemaakt naar Spanje over de Pyreneeën, met een klim van 25 km met stijgingspercentages van 7 tot 9 %. Boven op de berg zetten diverse wandelaars hun "kruis" neer op een apart heuveltje. We hebben inmiddels ruim 2000 km gefietst. In de Spaanse

stad Pamplona hebben we de gevaarlijke stierenloop niet meegemaakt, maar wel een groot standbeeld gezien dat deze gekte goed weergeeft.

We komen onderweg steeds meer wandelaars tegen, vooral wanneer beide routes parallel met elkaar lopen. Bepakt en bezakt, en in regenpakken gehuld, sjouwen ze langs de Camino (pelgrimspad). We hebben diepe bewondering voor hen. Met sommigen gaat het, gezien hun tred, niet goed. Het is inmiddels dag 20 dat we onderweg zijn. Het is een spannende dag voor mij, want onze oudste dochter Monique gaat bevallen van hun 2e kindje. In de loop van de middag verneem ik van schoonzoon Per dat ze de gelukkige ouders zijn geworden van een gezonde zoon Joep. Een gelukkig gevoel overmant mij en geeft mij "vleugels".

De route door noordelijk Spanje kenmerkt zich door zeer uitgestrekte akkerbouwgebieden, afgewisseld door kneuterige kleinschaligheid in dorpjes waar het lijkt alsof de tijd is stil blijven staan. De heuvels zijn hier weliswaar kort, maar wel steeds pittig. Je komt er niet door in een ritme. Het weer laat zich de laatste week steeds minder van zijn goede kant zien. De temperatuur komt soms met moeite boven de 10 graden uit en we houden het steeds minder droog. Waar hebben we dit allemaal aan verdiend? Of had het nog veel erger kunnen zijn? De beenstukken, overschoenen en regenjack komen goed van pas.

Onderweg neemt het aantal verwijsborden naar Santiago toe, alsmede de aanduiding hoever het nog te gaan is. We leven steeds meer toe naar het einddoel Santiago. We hebben inmiddels een aantal cafés respectievelijk restaurants bezocht en sterk de indruk gekregen dat het prijsniveau aanzienlijk lager is dan bij ons in Nederland. Voor een hele avond stappen met zijn zessen betalen we slechts € 30,- !! (4 flessen wijn en 10 bier)

In Spanje is de monumentenzorg ook actief in het herstel van authentieke dorpjes, hetgeen fraaie plaatjes oplevert van keurige, in originele staat opgeknapte huizen met weliswaar moeilijk befietbare sierbestrating. Op dag 23 kwamen we, na een klim van 28 km met een stijgingspercentage variërend van 8 en 10 %, op de Irag-pas op 1510 m aan. Onderweg zagen we ansichtkaart-achtige panorama's, een weg rijkelijk omzoomt met felgele en witte brem. De in de lucht fladderende leeuweriken wekken de schijn dat ze je met hun gezang omhoog willen fluiten. Na een volgend klimmetje bereikten we de Cruz de Ferro, een heuvel waarop een hoge paal staat met daarop een ijzeren kruis. Hier hebben we ons meegebrachte steentje uit Tuitjenhorn neergelegd. Pelgrims leggen hier een steen neer als symbool voor het afleggen van een deel van hun "last".



Vandaag (dag 25) zijn we in de loop van de middag aangekomen in Santiago. HOERAAA!!!

Het was een beetje mistroostig weer en de heuvels hadden ook op de laatste dag een pittig karakter. Ik moest bijna een uur in de rij staan om onze credencials bij het bureau van de pelgrimgangers (officina do Peregrino) om te wisselen voor het compostolaat (oorkonde). Deze oorkonde krijgen de bedevaartgangers als bewijs dat men als fietser meer dan 200 km van de route heeft afgelegd. Toen ik buiten kwam, was het inmiddels gaan regenen. We besloten de camping op te zoeken en de volgende ochtend de kathedraal van de H. Jacobus de Meerdere te bezoeken. Na een smakelijk diner in een lokaal restaurant (wat is het toch moeilijk in het Spaans te communiceren) brachten we de laatste

nacht in onze tentjes door. De volgende morgen werden in de stromende regen alle spullen in de bus gepropt incl. onze zeer smerige fietsen. Het kon er gelukkig allemaal in.

Het bezoek aan de kathedraal was indrukwekkend. Er was een Eucharistieviering gaande. Met de verlichting nog aan konden we foto's maken, de crypte bezoeken en het rijkelijk vergulde en versierde beeld van de H. Jacobus in het altaarstuk aanraken. Een gebed maakte het compleet en de cirkel rond. Hiervoor hadden we in 25 dagen bijna 3100 km voor afgelegd om dit te mogen aanschouwen. Het op weg zijn naar deze bedevaartsplaats betekende voor mij meer dan het er aankomen en het er zijn. De combinatie evenwel was heel bijzonder en uniek.!

Om even na 11.00 uur zijn we op maandag 26 mei in de bus gestapt, de Tom Tom aangezet voor de kortste route naar Warmenhuizen en op weg gegaan. Om 20.00 uur zijn we even over de grens van Frankrijk gaan overnachten. De volgende ochtend werd om 7.40 uur de thuisreis aanvaard. Na diverse korte tussenstops kwamen we om 22.10 uur aan in Warmenhuizen, waar we op dit middernachtelijke uur zeer hartelijk werden ontvangen door onze familieleden. Na een "afzakkertje" konden we weer heerlijk onze eigen vertrouwde bedjes opzoeken. Heerlijk om weer thuis te zijn!

Na 3090 km moet onze conclusie zijn dat we een heel bijzondere tocht hebben gemaakt, die zwaarder was dan we van te voren hadden ingeschat. We hebben vele hoogtemeters moeten overbruggen, vele prachtige afdalingen gemaakt, honderden dorpjes gezien, schitterende landschappen aanschouwd, kilometers asfalt onder onze wielen voorbij zien gaan, heel veel gegeten en gedronken, en liters zweet achtergelaten. Het is geweldig om zoiets te hebben mogen meemaken. Met oprechte dank aan mijn mede-pelgrimsgangers! Het was een BON CAMINO (goede pelgrimstocht).

Jan Karsten

2e pupillen meerkamp bij Hera op 24 mei

We vertrokken om 10-45 bij het NOVA veld. De jongens pup B waren iets eerder weg omdat ze een estafette om 11.30 moesten lopen. Carol had de avond ervoor nog gekeken op de Hera site en kwam erachter dat de estafette tijd vervroegd was. Dus ging de vader van Martijn en Jasper met de jongens alvast eerder heen. Toen wij aankwamen om 11.15 zagen we ze rennen. Ze waren dik 1e van hun serie. Martijn begon toen Luc toen Wout en als laatste Marc. We hadden de nieuwe Nova tent nog niet eens opgezet toen ik al moest balwerpen. Eerder dan het op het tijdschema stond. Het was een half uur vervroegd. Toen hadden ze er twee groepen van gemaakt want ze waren alvast begonnen. Ik zat met Maarten en Stan in de groep pupillen A1.

Toen we klaar waren viel de nova tent om en de poten waren verbogen. Einde tent. Na bal moesten we sprinten. Dit was ook eerder dus ik had bijna geen tijd om in te lopen. Bastiaan was begonnen met sprint, samen met Steven. Ze zaten niet in dezelfde serie. Het ging goed. Met sprint heb ik 9.56 gerent. Bij Noordkop was ik sneller. Bastiaan en Steven gingen balgooien en daar is Bastiaan altijd erg goed in. Hij gooide 25 meter, wat Steven gooide weet ik niet zo goed.

Carlien moest verspringen haar 1e sprong was niet haar beste, later hoorde ik dat ze heel ver had gesprongen. Toen had ik even tijd voor een broodje en chillen bij onze plek. Toen moest ik hoogspringen en toen ik ging inspringen waren Onno, Emiel en Lars van Noordkop er ook. Die zijn er ook altijd. En we lagen even samen op de mat. Toen gingen we beginnen. Ik begon op 1 meter maar bijna iedereen begon lager. Maar dan moet je zo vaak springen.

Toen ging ik over 1.05 daarna 110, 1.15, 120 en toen was ik alleen over. Van papa moest ik even een klein rondje wandelen omdat ik anders te moe was. Toen ging ik 1.25 proberen en toen viel de lat eraf, me 2e poging bleef de lat liggen maar toen ik van de mat af was viel de lat alsnog dus telde hij niet. Me laatste poging ging ik erover heen. 1.30 was iets te hoog. Een nieuwe PR op Hoog.

Bastiaan ging verspringen en begon met ze verkeerde been maar hij sprong toch nog 2.75. Toen met ze goede been 3.10. Steven deed het ook heel goed ze laatste sprong ging hij heel hard rennen en toen kwam hij over de balk. Jammer. Toen ik nog aan het hoogspringen was gingen Bastiaan en Steven de 600 meter rennen. Steven bleef bij Bastiaan rennen en wilde op het laatst hem inhalen maar Bastiaan gaf een poep gas en toen werd Bastiaan 2e en Steven 3e. Meteen bij de finish kreeg je een medaille om je nek.

Marc Rademakers moest ook verspringen en hij vloog ver 3.74 ver toch. Ik weet niet hoe de andere het hebben gedaan. Sophie heeft haar hoogsprong met 10 cm verbeterd maar meer weet ik niet. Het was super goed weer en het was een hele gezellige dag met ze allen.

Als laatste moest ik de 1000 meter doen. Ik ging van het begin aan kop en heb dit tot het laatste volgehouden Ik wilde me tijd verbeteren en dat is gelukt. 3.31.83. Marc viel bij de start en liep laatste, maar hij vloog langs iedereen heen en werd 3e. Hoe snel kun je eigenlijk Marc?

Vervolg blz 23:

Carlien liep heel slim. Ze bleef eerst een beetje hangen in de kopgroep en toen ging ze als een speer op kop en won. Hoe de andere het hebben gedaan weet ik niet maar Hester en Claudia eindigde ergens in de top 6.

Het grootste verhaal van wouter en jasper. ☺

Toen Wouter in Noordkop de 1000 moest rennen ging het niet zo goed. Hij was kapot toen. Maar bij Hera was het een heel ander verhaal. Bij de start liepen ze 2 en 3 de nummer 1 was al ver weg. Na 1 rondje liepen Wouter en Jasper nog steeds bij elkaar, Jasper voorop. Nummer 1 was uit de baan gestapt met een zere zij. Toen waren ze 1 en 2. Wouter haalde Jasper in en dit was spannend. Het was een gevecht tot de laatste meters en de uitslag was WOUTER 1 JASPER 2. Jasper ze vader dacht dat ze 2e en 3e waren. Dus die was super blij. Bij Noordkop had Martijn Kroes op zijn moeder haar verjaardag een prijs in de meerkamp gewonnen. Wouter had op zijn moeders verjaardag een 1e medaille op de 1000 meter. Toen zij hij dat bij de volgende meerkamp zijn broer jarig is. Dus wie weet informatie op onze eigen Nova-site!cht bij huis te lopen in Kalverdijk, tuitjenhorn en Warmenhuizenl.

WORDT VERVOLGD

Dit product werd u aangeboden door Joerie, Bastiaan en Marion Church. ☺

Uitslagen 1e competitie Noordkop Den Helder Nova atleten Meerkamp

C pup jongens	40 mtr	ver	bal	plaats
Bastiaan Church	7.7	3.11	28.15	1
Steven de Moel	8.2	2.28	10.14	15
C pup Meisjes	40mtr	ver	bal	plaats
Britt Stammes	7.8	2.73	25.82	2
B pup jongens	40mtr	ver	bal	plaats
Marc Rademakers	7.2	3.38	13.04	6
Martijn Kroes	7.3	3.18	22.04	3
Tom De Goede	7.9	2.61	13.89	15
B pup Meisjes	40mtr	ver	bal	plaats
Carlien Wabeke	7.2	3.11	15.01	6
A1 pup jongens	60mtr	ver	kogel	plaats
Joerie Church	9.0	3.95	7.41	1
Maarten de Boer	9.9	2.93	4.95	11
Stan Rietveld	10.4	2.78	5.03	14
A2 Pup jongens	60mtr	Hoog	kogel	plaats
Jasper Kroes	10.4	1.05	4.78	10
WouterHinrichs	10.7	1.00	5.16	12
A 1 Pup meisjes	60mtr	ver	kogel	plaats
Sophie Aubrun	10.0	3.23	4.19	13
A2 pup meisjes	60mtr	Hoog	koge	plaats
Claudia Boerdijk	10.3	1.10	5.61	12
Hester de Goede	10.5	1.00	5.01	18

Uitslagen 600 meter Noordkop Den Helder

Pup c Jongens

1e	Bastiaan Church	2.19
2e	Steven de Moel	2.28

Pup C Meisjes

2e	Britt Stammes	2.25
----	---------------	------

Uitslagen 1000 Meter Noordkop Den Helder

Pup B jongens

3e	Marc Rademakers	3.59.6
10E	Tom De Goede	4.41.8

Pup B Meisjes

1e	CarlienWabeke	4.05.4
28e	Kristen Beukers	5.45.7

A1 pup jongens

2e	Joerie Church	3.41.2
7e	Stan Rietvels	4.04.7
8e	Maarten de Boer	4.10.3

Pup A2 jongens

10e	Wouter Hinrichs	4.52.4
-----	-----------------	--------

A1 pup Meisjes

5e	Sophie Aubrun	3.59.9
----	---------------	--------

A2 pup Meisjes

6e	Hester De Goede	4.05.4
13e	Claudia Boerdijk	4.24.8



Uitslagen 2e competitie Hera Heerhugowaard, Nova atleten Meerkamp

C pup jongens	40 mtr	ver	bal	plaats
Bastiaan Church	7.81	3.10	25.41	2
Steven de Moel	8.43	2.13	10.20	

C pup Meisjes	40mtr	ver	bal	plaats
Bregje Dekker	7.64.	3.09	17.82	1
Britt Stammes	7.84	2.68	22.09	4

B pup jongens	40mtr	ver	bal	plaats
Marc Rademakers	7.05	3.74	15.11	2
Martijn Kroes	7.32	3.30	25.25	3
Wout Blom	7.48	2.95	24.70	4
Luuk Tesselaar	7.65	3.05	18.3	8
Tom De Goede	8.26	2.78	17.75	15

B pup Meisjes	40mtr	ver	bal	plaats
Carlien Wabeke	7.64	3.25	20.45 !!	3
Kristen Beukers	8.12	2.80	11.90	24

A1 pup jongens	60mtr	hoog	bal	plaats
Joerie Church	9.56	1.25	28.2	1
Maarten de Boer	10.72	.095	17.14	15
Stan Rietveld	11.05	0.95	20.85	14

A2 Pup jongens	60mtr	Ver ,	kogel	plaats
Jasper Kroes	10.30	3.45	6.11	5
WouterHinrichs	10.6	2.84	4.78	10
A 1 Pup meisjes	60mtr	hoog	kogel	plaats
Sophie Aubrun`	10.50	1.00	19.16	12
A2 pup meisjes	60mtr	Hoog ,	kogel	plaats
Claudia Boerdijk	11.09	3.09	5.35	23
Hester de Goede	10.54	3.02	5.36	19

Voor de volledige uitslag kunt u kijken op www.atletiekcompetities.nl Dan onder het kopje crosscompetitie, daarna de desbetreffende competitie opzoeken.

Weekend Uit met Nova

Hallo allemaal, bedankt voor het kado wat wij van de deelnemers hebben gekregen. Een digitaal fotolijstje, erg leuk!

En we hebben weer een locatie gevonden voor 2009:

We gaan van 24 – 26 april naar Orvelte, Drente.

Het is een voormalige ontginningsboerderij uit de jaren dertig en is nu verbouwd tot groepsaccommodatie. Ligt net buiten het museumdorp Orvelte en grenst aan een bosgebied. De boerderij heeft 56 slaapplekken, maar voor ons geldt een limiet van 45.

Alle informatie kan je vinden op www.veldhoeve.nl

In de Novakrant van november of januari komt meer informatie, o.a. aanmelding.

Peter/Marian

Wintersport 2009.

Eens in de 2 jaar gaan we naar de wintersport, zo ook weer in 2009. We gaan van vrijdagavond 6 – zondag 15 maart naar Flachau, Oostenrijk. Lekker skiën, langlaufen, wandelen.

Wil je kijken naar welk hotel we gaan kijk dan op www.schuetzenhof-flachau.at .

Deelnemers aan de vorige reis krijgen in augustus persoonlijk een uitnodiging. Mocht je interesse hebben en je behoort niet tot de deelnemers aan de vorige reis mail ons dan even (peter_marian_robort@planet.nl)

Peter/Marian

Sportiefwandel- en Nordicwalkingseizoen 2008 – 2009.

Op zaterdagmiddag 28 juni was de afsluiting van het vorige seizoen. Op maandag 18 augustus starten we weer. Eerstvolgende zaterdagtraining is op 23 augustus.

Er zijn geen trainers aanwezig in de volgende perioden:

Maandag: van 30 juni t/m 11 augustus.

Zaterdag: van 5 juli t/m 16 augustus.

De trainers.

Portret van een Nova-lid

Portret van een Nova-lid

Hoe heet je?

Britt Stammes

Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

8 jaar Alkmaar Ziekenhuis

Op welke school zit je?

GBS Eoremwen

Wat wil je later worden?

Masseur

Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?

2 jaar alles

Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?

tonja, Hendrie Ze zijn aardig

Wat is jouw favoriete onderdeel?

balgooien

Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?

25,82 m.

Wie vind je erg goed op atletiekgebied?

iedereen

Wat is jouw favoriete tv-programma?

Het huis annalis

Wat is je mooiste CD?

kus

Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?

Cets en doks

Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?

Vleermuisjager weet ik niet

Heb je nog meer hobby's?

Rekenen, tekenen, schrijven, handbal Zwemmen

Waar heb je een grote hekel aan?

kamer opruimen

En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?

Denise Sibel



Meerdaagse Wandeltocht

Van 7 t/m 10 augustus de Heuvelland4-daagse in Zuid Limburg. Wij (Marian en ik) hebben 'm al een paar keer gelopen, en ook dit jaar staat 'ie weer op het programma. Afstanden: 14 of 28 of 42 km. Je kunt elke dag wisselen van afstand. Wij vertrekken elke dag iets later dan de meeste deelnemers (rond half 10), hierdoor lopen we heerlijk rustig, meestal met z'n 2'en. Start is elke dag van 7 – 10 uur in Berg en Terblijt. Het is een echte aanrader, het lijkt ons leuk om een keer met meerdere nova-wandelaars deel te nemen

Meer info: Peter.

Deelnemen aan wandeltochten

Als je een (lange) wandeling wilt maken en je weet nog niet waar, kijk dan op www.wandelkalender.nl

Jaarlijkse wandeltocht

Is op zondag 28 september. Meer informatie komt in de krant van begin september. Hou 'm vrij en wandel mee!

Zo, dit was het weer, wij gaan straks (maandag 9 juni) naar de Azoren en komen weer terug als de Novakrant uitkomt (eind juni). Iedereen die nog op vakantie gaat: veel plezier. We zien jullie graag weer op één van de hardloop- sportief wandel-, of nordictrainingen.

Peter/Marian

Meisjes Junioren D 7e in finale!

De D-meisjes van A.V. Nova hadden zich als twaalfde voor de gebiedsfinale van de D-junioren competitie geplaatst. Zij hebben hier een uitstekende prestatie geleverd en zijn 7e geworden! Ontzettend goed meiden! Ondanks de goede prestaties hing er een teleurgesteld sfeertje over de ploeg,

Jolijn Prins viel over haar tweede horde en brak hiermee haar pols. We wensen Jolijn veel beterschap! Dat het hele team het jongste team van Nederland is biedt uitstekende kansen voor volgend jaar.



Verslag D-competitie

Zaterdag 17 mei gingen we naar Grootebroek omdat we mee deden aan de D-competitie. We vertrokken met de auto vanaf het nova terrein. Het was slecht weer. Maar toen we aan kwamen was het droog. De rest van de dag was het bijna aldoor droog. Ik deed de onderdelen: hoogspringen, 80mH en ook nog 4x80m. samen met Timon, Rick en Korneel. Hoog ging goed, horde ook en estafette ook. Dus dat is goed! De andere kinderen deden het ook allemaal erg goed. Het was leuk om naar iedereen te kijken. De jongens zijn van alle verenigingen uiteindelijk 9 van de 13 geworden en de meiden 7 van de 10. Het was een super gezellige dag!

Deni

Wedstrijd pupillen-competitie bij hera



had tape mee om de afstand voor ons allemaal uit te zetten. We hebben allemaal goed gesprongen. Tom 2,78 mtr. Wout 2,95 mtr. Luuk 3,05 mtr (PR). Martijn 3,30 mtr. En ik 3,74 mtr (een dik vette PR en 1^e van B's).

Tussendoor hadden we pauze om te eten en drinken. En natuurlijk voetballen.

Daarna was het tijd voor de sprint. Wout was 3^e in zijn serie. Martijn 2^e. Tom 5^e Luuk 1^e (7.62) en ik ook 1^e (7.03 1^e van alle B's)



's Ochtends om half 11 gingen we verzamelen bij de NOVA-baan.

Omdat Martijn, Wout, Luuk en ik de estafette moesten lopen om 11.25 uur vertrokken wij al eerder met de vader van Martijn naar Heerhugowaard.

We waren precies op tijd om de nummers te halen en goed bij de start te komen. Toen Martijn moest starten liep hij meteen al op kop, want wij moesten in de buitenbaan. De wissel met Luuk ging goed. Luuk rende ook heel hard naar Wout toe. Die wissel ging ook goed. Wout rende heel hard naar mij toe. De wissel ging goed ik hoefde niet eens te kijken en ik rende heel hard naar de finish. We waren VET eerste.

Als tweede moesten we verspringen. Mama



Als laatste onderdeel van de meerkamp moesten we balwerpen. Het ging bij mij alleen niet zo goed Dat moet ik nog maar eens goed oefenen op de training bij Maaïke.

Martijn was 1^e met een worp van 25.25 mtr. Wout had 24.70 mtr. Luuk 18.30 mtr. Tom 17.75 mtr en ik 15.05 mtr.



Als allerlaatste moesten we 1000 mtr rennen. In het begin was ik over Wout's hiel gestruikeld. En toen stond ik laatste en toen ging ik heel hard rennen. Maar mama dacht dat ik me leeg liep. En dat was niet zo. En ik werd aangemoedigd door mijn moeder en mijn vader en Maaike en mijn clubgenoten en uiteindelijk was ik 3^e. Maar ik had ook nog een snij wond van het vallen en het schaven.



En daarna was de prijs uitreiking . Met de meerkamp was ik net tweede want het scheelde niet veel met de punten van nummer 1. Martijn was 3^e.

Op weg naar huis brachten we nog Luuk en Wout thuis. Het was een leuke dag.

Groeten van MARC Rademakers!

Afdruk van een sportwedstrijd

Voetbal was mijn eerste sport en hierna ben ik begonnen aan de triatlon, voordat het hardloopvirus mij te pakken kreeg. De afwisseling trok me aan, hoewel ik de borstcrawl eerst nog niet goed onder de knie had. Na verloop van tijd ging het lopen steeds beter en door beperkte tijd raakte de triatlon meer op de achtergrond en ging mijn passie meer en meer bij het hardlopen liggen.

In de hoogtijdagen van de triatlon kon je in Noord-Holland alle kanten op en kon je zelfs kiezen voor een halve triatlon. Dit was de IJmondtriatlon. Deze wedstrijd werd in 1984 voor het eerst georganiseerd en speelde zich af in het recreatiegebied Spaarnwoude, vlakbij de snelweg A9. Het was een verkeersluwe locatie, maar toch vergde het fietsparcours de nodige stuurmanskunst. Op het smalle fietspad met hoogteverschillen kwam er na een smal bruggetje een scherpe bocht. Ook boomstronken hadden het fietsen uitdagender gemaakt en lieten hun sporen duidelijk achter. Op een recht stuk klinkerweg kon je gaan voor je topsnelheid, ware het niet dat onverlaten er over de hele breedte van de weg een hele laag stenen uitgehaald hadden. Het was wel te zien dat niet iedereen hier op bedacht was, want na dit gat in de weg lagen er divers bidons en half opgegeten, geplette bananen verspreid over het wegdek.

Bij de enige editie van de IJmondtriatlon waaraan ik heb meegedaan ging ik voor de halve afstand (2,5 km zwemmen, 80 km fietsen en 21 km lopen). In het overvolle parc fermé stond ik alfabetisch gerangschikt tussen Peter-Johan Dillo en Jos van Dorp. Vooraf had ik het met over hun kansen omdat deze coryfeeën in die tijd altijd voor het podium gingen. Ze hadden er beide vertrouwen in dat de kansen groot waren. Achteraf bleek dat ze geen van beide de top drie haalde, omdat ze allebei uit de bocht waren gevlogen. Gelukkig had ik waarschijnlijk niet genoeg snelheid in de benen om dat ook te doen, want mijn stuurmanskunst was zeker niet beter.



Op de dag van de wedstrijd in juni was het perfect triatlonweer. De watertemperatuur was ideaal en de zon stond hoog aan de hemel. Na het zwemmen was het niet moeilijk om mijn fiets terug te vinden. Omdat het gros van de deelnemers me op achterstand gezwommen had stonden er namelijk nog maar een paar fietsen in de stalling. Gelukkig kon ik met het wielrennen aardig meekomen en bleek mijn bidon en de op het stuur geplakte banaan goed zitten, ondanks de hobbels. De voeding ging dus prima. Na het fietsen had ik inmiddels een redelijke positie en mijn favoriete onderdeel stond op stapel. Voor menigeen werd het lopen door de hitte een slijtageslag. Deelnemers op de halve liepen twee grote ronden en de deelnemers van de kwart triatlon één. Goh, wat was die jongen aan het zwoegen. Na veel moeite had hij me bijgehaald. Hierna bleef hij hijgend als een paard achter me aankleven. Hij dacht toch niet dat ik de 'kwart' liep? Langzamerhand werd ik kriegelig van zijn onrustige beentempo en gesteun achter me aan. Om ervan af te zijn verklaarde ik aan hem dat hij van mij geen last had en dat hij aan mijn startnummer wel kon zien dat ik de 'halve' liep. Helaas kon ik hem niet overtuigen en bleef hij in mijn kielzog en pas 50 meter voor mijn eerste passage van de finish zette hij nog flink aan terwijl de nummer drie van zijn wedstrijd in geen velden of wegen te zien was!

Na die verloren eindsprint kon ik stoïcijns rechtdoor lopen mijn tweede ronde meer op mijn gemak lopen. Uiteindelijk werd het voor mij een 35e plek op 95 deelnemers. Voor mijn doen was dat zeker niet slecht. Intussen bestaat de triatlon van de IJmond al jaren niet meer. Toch kan ik het me nog als de dag van gisteren herinneren, omdat een triatlonpak uit een stuk aan had waarbij mijn schouderbladen grotendeels onbedekt waren. Mijn dik opgesmeerde zonnebrand was totaal niet waterproof. Na het wegtrekken van de blaren, waren de contouren van het pak nog tot diep in de herfst op mijn rug te zien.

R.D.

Recept

Crêpes Suzette is een nagerecht voornamelijk bestaand uit een flensje (dunne pannenkoek). Het voornaamste verschil met reguliere crêpes is dat de Crêpes Suzette tegenwoordig besprenkeld wordt met Grand Marnier.

Het recept zou zijn ontwikkeld ten behoeve van de Prins van Wales door Henri Charpentier, een leerling van de wereldberoemde kok, Auguste Escoffier. Evenals gewone crêpes wordt de Crêpes Suzette gebakken van een zeer dun beslag. De flensjes worden nog in de pan besprenkeld met Grand Marnier om vervolgens geflambeerd te worden. Varianten hierop zijn het vullen van de flens met een bolletjes ijs of met cake. Benodigdheden



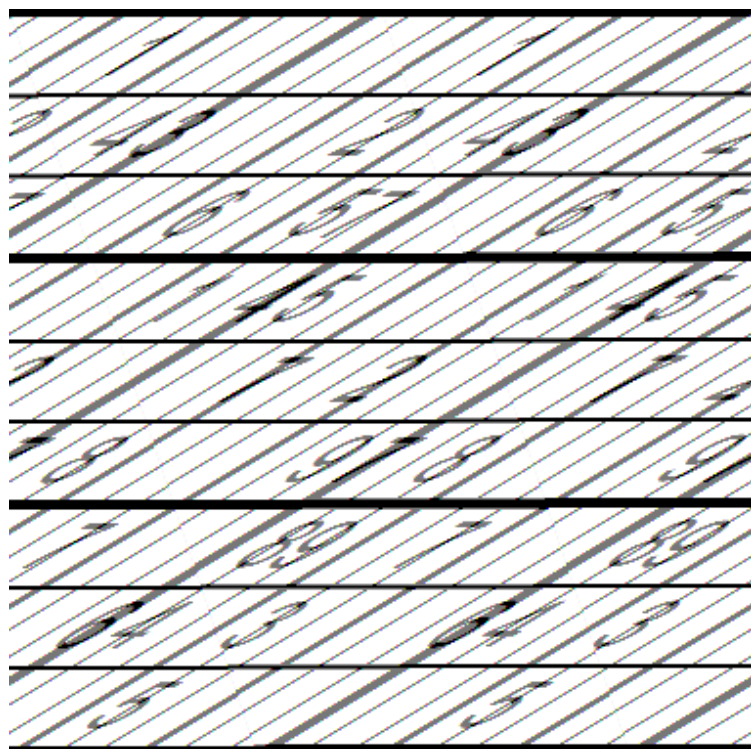
- 90 gram bloem
- 60 gram suiker
- snufje zout
- 2 deciliter sinaasappesap
- 1 zakje vanillesuiker
- 1 eetlepel citroensap
- 3 eieren
- 3 deciliter Grand Marnier
- 6 eetlepel slagroom
- 0.25 deciliter cognac
- 3 deciliter melk
- 8 eetlepels Blue Band Culinesse



Bereiding

Zeef boven een kom de bloem met een snufje zout. Voeg er de vanillesuiker, de eieren, de room en de helft van de melk aan toe. Klop alles tot een dik, glad beslag. Roer er de rest van de melk door tot een dun beslag. Verwarm in de koekepan 1/16 deel van de 5 eetlepels van de vloeibare margarine. Giet 1/16 deel van het beslag in de pan en laat dit over de bodem uitvloeien. Keer het flensje wanneer de onderkant lichtbruin en de bovenkant bijna droog is. Bak de andere kant lichtbruin en laat het flensje op een bord glijden. Bak nog 15 heel dunne flensjes. Houd ze, afgedekt, warm op een pan met kokend water. Smelt in een grote koekenpan zonder roeren de suiker op een laag vuur tot het karamelbruin gaat kleuren. Roer er eerst voorzichtig 30 gram margarine en dan de vers geperste sinaasappelsap en het citroensap door. Laat dit op een matig vuur al roerend ca. 1 minuut koken. Draai het vuur laag. Haal de warme flensjes door de saus, vouw ze in vieren en leg ze op bordjes. Giet bij de rest van de saus de Grand Marnier en de cognac. Steek dit van het vuur af aan en laat het even branden. Serveer de crêpes Suzette direct

Sudoku's



Sudoku 2

Een nieuwe lettersudoku waar u zich weer in vast mag bijten. De volgende letters krijgen een plekje in deze sudoku:

H T U E N S Y C P

	N	Y					E	P
S	P			Y		H		
			T		U			
	E				T			
		H				T		
			U				Y	
			S		H			
		E		T			C	S
C	S					P	N	

NK atletiek

**Gratis naar de
SPAR NK Atletiek!**

5 en 6 juli 2008

AMSTERDAM

AMSTERDAM

SPAR NK Atletiek

Atletiekunie

www.atletiekunie.nl/nkatletiek

Programma en tijdschema

Programma zaterdag 5 juli 2008

Series: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 100 m horden, 110 m horden, 400 m horden (m/v), 1500 m (m)

Finales: polsstokhoogspringen (v), hinkstap-springen (m/v), discuswerpen (m/v), kogelslingeren (m)

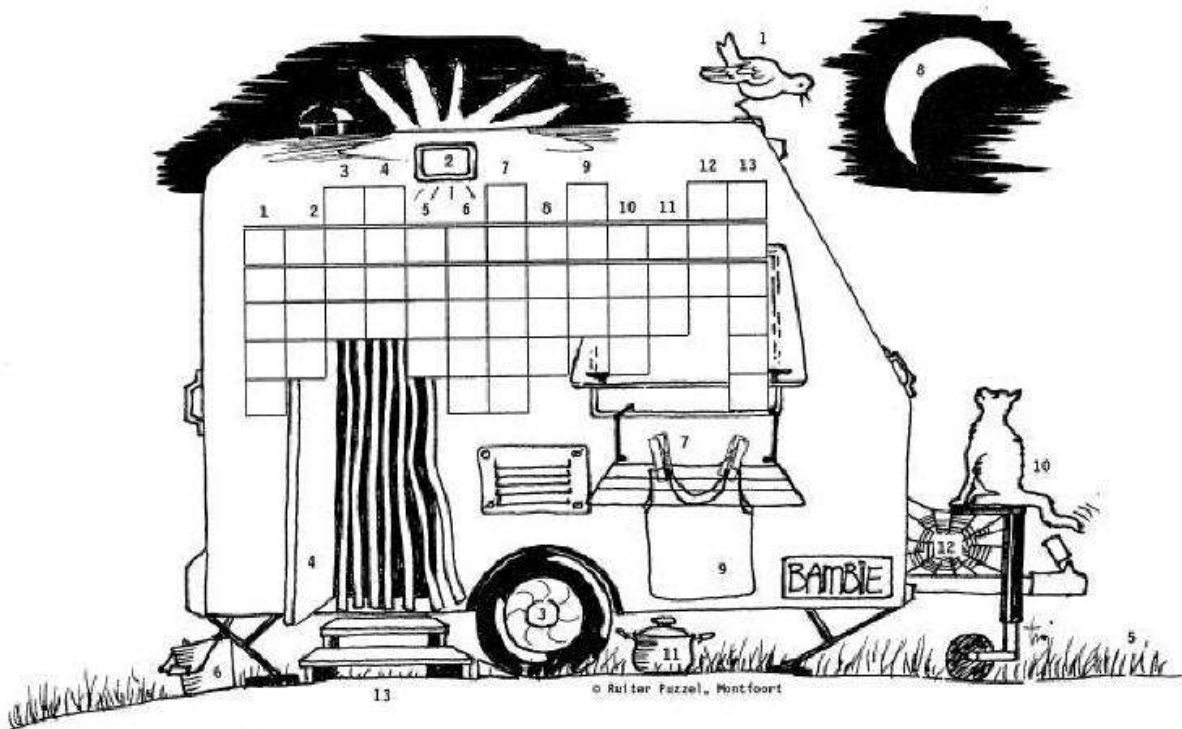
Programma zondag 6 juli 2008

Finales: 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 100 m horden, 110 m horden, 400 m horden, 3000 m steeple (m/v)

Finales: hoogspringen (m/v), polsstokhoogspringen (m), verspringen (m/v), kogelstoten (m/v), speerwerpen (m/v), kogelslingeren (v)

Net als in 2007: zaterdag worden op de loopnummers alleen series verwerkt, zondag alle finales!

Vakantiepuzzel



Evementenkalender

De toer de soes heeft zich de afgelopen jaren ruimschoots bewezen als beregezellig fietsfestein voor het goede doel. Laat het lopen gerust eens voor wat het is en stap op de fiets voor een perfect uitgepijld route in onze eigen vaak verrassende omgeving. Vanaf augustus staan als vanouds de wedstrijden van de Rabo Golden Three op de kalender. Vooral voor de jeugd zijn het erg leuke wedstrijden om dicht bij huis te lopen in Kalverdijk, Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Kijk voor meer informatie op onze eigen Nova-site!

Juli

6 juli Toer de Soes. Fietsen voor het goede doel. Afstanden 30, 60 of 100 km. Start bij Cafe de Klok, Stationsstraat Warmenhuizen vanaf 10:00 uur.

Augustus

9 aug. Hardloopronde van Tuitjenhorn, voor jong en oud, Tuitjenhorn.
22 aug. Kalvermijltje, voor jeugd en senioren, Kalverdijk
30 aug. Clubkampioenschappen senioren, Nova-baan
31 aug. Clubkampioenschappen jeugd, Nova-baan

September en later

6 sept. Verlichtingsloop, voor jeugd en senioren, Warmenhuizen
7 sept. Finale seniorencompetitie, elders
20 sept. Finale pupillencompetitie, elders
26 sept. Nacht van Nova, jeugd, elders
2 nov. Nova Boerenkoolloop, diverse afstanden, jeugd en senioren Nova-baan
21 dec. Nova bosloop, jeugd en senioren, Schoorl

De jarigen Nova-leden van Juli en Augustus.

Juli

03	Truus Rood
06	Wouter Hinrichs
07	Pim van Wechem
08	Ton Duimel
10	Jeroen Binnenwijzend
11	Piet Stuyt
12	Theo Hopman
13	Juliën Karsten
15	Tiny Hopman
15	Margreet van Schie
18	Saskia Joosten
21	Jaap de Kroon
23	Dora Bruin-Klaver
23	Timon Meulemans
25	Benne Hoogendonk
25	Lonneke Rademakers
25	Jeroen Taal
26	Kim Modder
27	Anita Brussel
27	Wilma Dekker-Karsten
27	Mick Jonker
27	Piet Meijer
28	Erna Doodeman
29	Marc Kraakman
30	Loes Tesselaar
31	Aron Klinkhien



Augustus

01	Steven de Moel	17	Stan Rietveld
01	Mariëlle de Vries	18	Hein Hooiveld
03	Nicky Botman	21	Sten van Schagen
04	Marcel van der Oord	22	Henk de Boer
05	Wim Dekker	23	Robin Broekmans
05	Hester de Goede	23	Menno Broekmans
05	René de Nijs	23	Lisanne Groen
06	Elles Kat	23	Jesse Smit
06	Anne de Nijs	24	Tom de Goede
09	Betsy Groen	24	Peter Kruijer
09	Marc Rademakers	24	Korneel Nannes
09	Tilly Wessel	24	Peter Robert
10	Alex Witte	25	Ron Ligthart
11	Tinda van Baar-Nanne	26	Robin Tesselaar
14	Wil Jorna	27	Margriet Berkhout
14	Cees Modder	28	Tonja Burger
15	Cees van Wijk	28	Tineke Henselmans-Houten
16	Jan Berkhout	29	Esther Ligthart
16	Anouk Vollebregt	30	Eric Dekker.
16	Wendy Wijnker		
17	Kirsten Beukers		

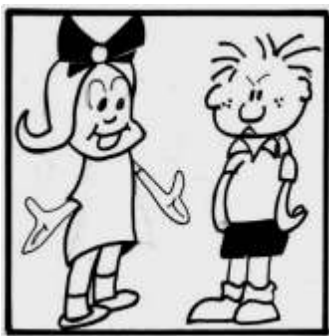
De allerbeste investering in jezelf

In deze rustige tijd qua trainingsomvang gaan we het in dit epistel daarom niet over de sport als zodanig hebben, maar meer over het spirituele welbevinden. Gegeven het feit dat de persoonlijke bewustheidwaarneming, die we als het persoonlijke leven ervaren, eindig is, moeten we er in de gegeven tijdsspanne het beste van maken. Bewuste keuzes maken voor je levensfilosofie is daarom geen overbodige luxe. Dit begint met de eerste educatieve raadgeving. Onderschat nooit en te nimmer dat je zelf aan het roer van je levensboot bent en zelf de koers uitzet.

Over een van de keuzes die we maken in het leven daarna ga ik het met je in deze verder geheel vrijblijvende, hopelijk nieuw inzicht gevende, beschouwing hebben. Om vat te krijgen op deze ongrijpbare maar ó zo wezenlijke onstoffelijke verschijning gaan we eerst in op de vraag wat is geluk. Tja.... wát is geluk? Is het een gevoel? Is het tevredenheid? Harmonie wellicht? Geluk is het vermogen om volledig in het heden te zijn; te genieten van het moment. Dus: een fijn gevoel te ervaren. Zo is geluk voor in eerste instantie een gevoel. In de breedste zin van het woord kan iedereen gelukkig zijn. Zelfs een zieke, zelfs iemand die het niet goed gaat, die grote problemen heeft. Geluk is een levensinstelling. Het hangt er van af hoe je het leven, de omstandigheden ervaart; hoe je het beoordeelt.

Het is irreal te denken dat huidig geluk vanzelf zal blijven. Het grote verschil in beleving is het in korte termijn willen scoren van het ongrijpbare fenomeen. Het tegengaan van ongeluk is mijns inziens ook een soort geluksstreven. Nadeel van het snelle hapsnap gelukgrijpen is in de regel dat het -op de goede uitzonderingen daargelaten- nadelige consequenties kan hebben. Bijvoorbeeld teveel alcohol drinken, teveel eten, roken, vage gelukspillen slikken, en het EK? Typische voorbeelden van instantgeluk. Het is eenmaal zo dat je er veelal meer voor moet doen om het ultieme doel te bereiken. Voor dat stukje bonuswelzijn wat afdwingbaar is moet je in ieder geval gaan.

Schrijver dezes geeft je graag een impressie van mogelijke overwegingen om tot een keuze te komen. Essentiële levenskeuzes zijn bijvoorbeeld het wel of niet willen sporten, kiezen we voor sport van minder dan vijf minuten actie of voor de marathon, binnensporten of juist buitensporten, is het meer een kunstje of gaan we voor echte fysieke inspanning, moet het per sé bij je lichaamsbouw passen of niet, is het laagdrempelig of hoogdrempelig, Zo maak je keuzes die van doorslaggevend belang kunnen zijn voor de loop van de rest van je leven. Ik houd van competitie, heb geen vrees voor verlies. De uitdaging hoef je niet te negeren. Van een teleurstelling kan je ook sterker worden. Een sportieve overwinning komt doorgaans niet zomaar aanwaaien, daar heb je heel veel voor moeten doen. Niet voor niets zie je in de media geen mooier geluk dan de ervaring van de overwinning. Als je de lat op reële hoogte legt kan ook dat gevoel jou deel zijn zonder alles lichamelijk mee te hebben.



Ja, het zit in kleine dingen. De lach na de traan, twee kinderen tegelijk op schoot, de eerste seconden van verliefdheid, een biertje na het hooien, schaatsijs, sneeuwklodjes, lekker werken, lekker luieren, een woensdagavondtraining, niet geblesseerd meer zijn, fietsen met vrienden, naar het strand gaan en zomerwarmte op je lijf voelen, goede muziek op de Ipod, het trainingsweekend, lachende kids bij opa en oma, kanoën, onbedoelde grappigheden, de nieuwe Noviteit lezen, aangename verrassingen, dollen met de warming up, terugdenken aan mooie momenten. Nou het stukje schiet al weer lekker op. Nu nog even de laatste alinea en we hebben het weer af.

Dat je het 'happy wezen' niet uit een blaadje kunt halen lees je nu ook, maar je kunt er wel over nadenken en de juiste randvoorwaarden scheppen. Zelf ben ik er zondermeer van overtuigd dat het individuele geluksgevoel met een factor x toeneemt door te duursporten met een minimale factor y. Zeker als dit ook nog eens bij de juiste club is. Vergeet niet dat de duursport als katalysator werkt voor een gezondheidsbevorderend en geluksverhogend leven. Naast de uitgaven voor eerste levensbehoeften, zoals gezonde voeding is het abonnementsgeld voor Nova verreweg het allerbeste wat je ooit in jezelf geïnvesteerd hebt.

R.D.