

***In deze Noviteit van
Maart April 2015***

***Jeugd collecteert voor Jantje Beton
Van 9 t/m 14 maart***

Verrassingsloop 15 maart Wintercompetitie

Clubcross 29 maart

Jaarvergadering 30 maart

Avond4daagse 13 t/m 17 april

Jurycursus start 2 maart

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
Rijpernieuwttjes	10
Pietpraat	12
Dick Smit "Niet Schieten!"	13
Lars Dignum "Nova's Giganten"	17
Geschiedenisles Jos "Bruce Jenner"	18
Ruud Doodeman "Farmer Bootcamp"	20
Jong blauw news 2	22
Jeugdportret	28
Verjaardagen	34
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Agenda Jaarvergadering	11
Jantje Beton	14
Scholierenveldloop + Verrassingsloop	14
Willem de Maaré "geplande fietstocht Novaweekend"	19
Nico Groot "Waarom een stichting"	21
Notulen jaarvergadering 2014	24
Afscheid Ron Janssen + Romp Stabiliteitsoefening	27
Puntenwedstrijd + Agenda maart april	31
Lars en Deni "3 ^{de} Jeugdcross ARO"	32
WC Jeugd+ Ontbijtloop + Clubcross	33
Jeugdkamp	35
Carol "Duintraining"	39
Diverse wandelevenementen	40
Foto Impressie training in Schoorl	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	Novabaan Junioren 1	Lars
19.00 tot 20.00	Junioren 2	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	Novabaan junioren looptraining optioneel	Trainers Ilse
19.30 tot 21.00	Start to run Senioren/masters	Ron Janssen
Donderdag 17.00 tot 18.00	Novabaan Mini p. 2008 + C pupillen 2007	Trainers Lars
17.00 tot 18.00	Pupillen B 2006	Linda
18.00 tot 19.00	Pupillen A2	Ilse en Rick,
18.00 tot 19.00	A 1 ^{ste} jaars pupillen 2005	Ilse
18.00 tot 19.00	A2 pupillen 2004	Linda
18.00 tot 19.00	D1 junioren 2003	Linda
18.00 tot 19.00	D1 junioren 2003	Linda
18.15 tot 19:15	Loopgroep junioren	Deni van Schagen
19.30 tot 21.00	Senioren/masters	Mark Dekker,
19.30 tot 21.00	Sprintgroep Senioren	Jorg Ootjers
Vrijdag 19.00 tot 20.00	Novabaan Junioren 2	Trainers Carol
Zaterdag 9.00 tot 10.30	Vertrek bij Zandspoor Sportief wandelen	Trainers Marian Robert, Ingmar Zondervan
15.00 tot 16.30	Nordic Walking (winter)	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

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 1-11-2014 tot 31-10-2015

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
Mini Pupil	2008 en later	Junior C	2000-2001
Pupil C	2007	Junior B	1998-1999
Pupil B	2006	Junior A	1996-1997
Pupil A1	2005	Senioren	<35 jaar
Pupil A2	2004	Masters 35	35-39 jaar
Junior D	2002-2003	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 maart 2015

Zo en dan zitten de eerste twee maanden van het jaar 2015 er alweer op. We hebben jammer genoeg niet de schaatsen uit het vet kunnen halen en op natuurijs kunnen schaatsen. Wellicht wel verschillende sportievelingen op ijsbaan "de Meent", of de Weissensee. Of de lange latten onder gebonden in Oostenrijk. Heerlijk om in de winterse maanden, op deze manier, met andere sporten in aanraking te komen. Maar hardlopen kan altijd en wel bij onze atletiekvereniging Nova. Blijft leuk het hardlopen toch..... de ontbijtloop wordt georganiseerd op zondag



15 maart en wat zou het leuk zijn als jullie in pyjama aan de start verschijnen. Weer eens wat anders dan in clubtenuue. Om op de wedstrijden door te borduren, heeft men van het jeugdbestuur een interne puntencompetitie in het leven geroepen voor de jeugd. Dat is voor het eerst dit jaar. Een stimulans voor de jeugd om je eigen prestatie te verbeteren en zo punten verdienen. Na elke wedstrijd komt er een lijst te hangen met je eigen verdiende punten. Hoe leuk is dat??????? Verdere uitleg te lezen in deze editie. Wil je weten wat er precies speelt bij de club, kom dan maandagavond 30 maart naar de jaarvergadering. Na afloop even gezellig bijpraten over van alles en nog wat met een borrel en een hapje.

Een luxeprobleem deze keer veel kopij, de minder urgente kopij hebben we ingekort of niet geplaatst. Hiervoor onze excuses.

Louis heeft een mooie voorjaarswandeling gepland, Peter en Marian hebben een aantal leuke wandeltochten in de aanbieding. Misschien alvast een goede training voor de wandelvierdaagse wat onze eigen vereniging organiseert en wel van 13 tot 17 april 2015. Er is altijd veel animo voor, waarbij gezelligheid hoog in het vaandel staat. Waar het ook altijd gezellig is, is bij het Novaweekend. Wij hebben begrepen dat er nog vrije plekken zijn, heeft u interesse, inlichtingen bij de familie Robert. Men reist af naar Hoekelum in Bennekom. 17 tot 20 april 2015.

Waar zou een vereniging zijn zonder enthousiaste vrijwilligers.....op woensdag 1 april organiseert sportservice Schagen de scholierenveldloop op het Novaterrein. Sportservice Schagen zoekt voor deze dag nog mensen die willen helpen. Zodat deze sportieve dag goed kan verlopen. Wie meldt zich aan.....De redactie feliciteert Manon, Linda en Dirk-Jan met hun behaalde resultaten in Apeldoorn bij het NK Indoor. Een prachtige prestatie hebben jullie laten zien.

Vanuit de redactie een kleine samenvatting van hetgene wat jullie kunnen lezen in de Noviteit en wat deze editie nog meer brengt..... bladder hem lekker door en geniet van dit leuke clubblad van de atletiekvereniging Nova. Waarbij we in elke editie nieuwe leden mogen verwelkomen, wat een fijn gevoel geeft dat aan de Novafamilie.

Deze keer benoemen we niet alle super schrijvers die achter het toetsenbord zijn gekropen, maar mogen jullie zelf kijken welke kanjers dat zijn. We hopen dat jullie de volgende keer weer stukjes inzenden, zodat er weer een leuke en goed gevulde krant verschijnt. Alvast bedankt een ieder.

De volgende editie verschijnt begin mei. Omdat het dan vakantie is, moeten wij van de redactie nog even kijken naar de uiterste inleverdatum, maar jullie worden er via de mail aan herinnerd.

Veel leesplezier, deze editie en tot ziens.

Een sportieve groet,

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

NK Indoor

Op 21 en 22 maart werden in Apeldoorn de NK indoor gehouden, daarbij zijn er door Nova atleten weer de nodige medailles gewonnen. Manon Kruiver won de 3000 mtr. door een geweldige eindsprint, en de volgende dag zilver op de 1500 mtr. een geweldige prestatie. Enkele weken eerder werd ze ook al nationaal kampioen op de korte cross in Kerkrade.

Linda Hurkmans was ook op dreuf, met een nieuwe PR van 1.79 wist ze de bronzen medaille te winnen, haar zus Amber raakte helaas geblesseerd bij haar eerste poging.

Ook Laura Boekel was van de partij als B junior stond ze in de finale en werd achtste van haar zullen we in de toekomst wel meer horen.

Enkele weken eerder was er ook de NK indoor voor masters, Dirk Jan Giskes deed mee op maar liefst vijf onderdelen, hij wist 4 podium plekken te halen n.l. goud op ver en 60 mtr horden, brons op hoog en hinkstapsprong.

Alle medaille winnaars van harte gefeliciteerd.



Jaarvergadering

Op maandag 30 maart is de jaarvergadering met een terugblik over het jaar 2014, tijdens deze vergadering zullen maar liefst 4 vier bestuursleden afscheid nemen en zullen er drie nieuwe bestuursleden aantreden, hierdoor zal de gemiddelde leeftijd van het bestuur aanzienlijk dalen, wat een goede zaak is met het oog op de snel veranderende wereld, de sociale media is niet meer weg te denken, maar het is ook goed dat er mensen met ervaring in het bestuur blijven, het moet een afspiegeling zijn van ons ledenbestand.

Bij deze een oproep om bij de vergadering aanwezig te zijn om vragen te stellen en ideeën aan te leveren.

Ron Janssen

Ron Janssen heeft aangegeven dat hij stopt met training geven, Ron stond 10 jaar geleden aan de wieg van de start to run bij Nova, hij deed dit op zijn eigen wijze, gebaseerd op zijn lange ervaring als hardloper, mede door zijn leeftijd (65 je zou het niet zeggen) heeft hij aangegeven dat het genoeg is.

Een van de deelnemers aan start to run van een aantal jaren geleden Frans Kauffman is inmiddels zelf trainer bij Nova, hij gaat de trainingen van Ron overnemen.

Maar Ron is nog niet uit beeld, hij heeft aangegeven dat hij in geval van nood de training van Frans wil overnemen.

Trainingsmateriaal

De jeugdtrainers van Nova hebben bij het bestuur een verzoek ingediend voor het aanschaffen van diverse trainingsmateriaal, ook is er gevraagd om boeken en DVD,s over allerlei trainingsmethodieken.

Deze spullen gaan we de komende weken bestellen. Binnenkort zullen jullie dat gaan merken tijdens de trainingen, meer afwisseling en betere begeleiding.

Site

Op onze mooie site AV Nova is erg veel actuele informatie te vinden van deelname aan diverse wedstrijden door onze leden, uitslagen en fotoreportages

Ik wil onze webmaster hierbij een compliment geven voor het mooie resultaat.

Jurycursus

2 Maart begint er een jurycursus gegeven door David, er zijn nog 2 plaatsen beschikbaar. De cursus duurt 4 weken t.w. op maandag 2-9-16 en 23 maart, om 19.30 in de Novakantine. Opgeven bij David van de Welle.

De Voorzitter,
Piet Meijer

Rijpernieuwttjes

De winter 2014-2015 loopt op zijn einde. Voorlopig hebben we nog niet kunnen schaatsen en ik verwacht ook niet dat het er nog van komt. Sneeuw hebben we ook nauwelijks gezien. Het is alleen, af en toe, wat glad geweest. Dat was dan wederom een matig wintertje. Dan maar op weg naar het mooie weer van lente en zomer. En op weg naar meer atletieknieuws, want dat is ook wat karig. In januari stond ik alleen, zonder Ina, te posten bij de tweede loop van AV NOVA. Het was bitter koud en ik was verheugd om Piet Stuyt, als achterloper, te zien. Dat had zeker niets te maken met het grote aantal atleten, die meededen. Zij waren zeer enthousiast en ik werd, meerdere keren, bedankt voor mijn werk in de volle wind. In februari was de Groet uit Schoorlrun. Ik help altijd, samen met vele anderen, bij de scholierenwedstrijd en de Kids Run. Het aantal deelnemers aan deze wedstrijd is teruglopend. Goed dat een tweetal scholen uit Schoorl en Groet nog veel kinderen op de been brengen. Ook uit Warmenhuizen waren nog een flink aantal kinderen, die meededen. De wedstrijd was uitstekend georganiseerd en we waren weer welkom in de kerk voor de prijsuitreiking. Een mooie locatie voor de afsluiting van de scholierenwedstrijd. De prijsuitreiking van de Kids Run vond buiten plaats. Ik heb nog even naar de Halve Marathon en de 30 km gekeken, maar ben al snel naar huis gefietst. 's Middags was de grote Carnavalsoptocht in Sint Maarten (Knorrenburcht) en daar hebben Ina en ik naar gekeken.

Momenteel is het voorjaarsvakantie en ik heb de sporteditie van de maandagkrant uitgeplozen. Groot nieuws uit Apeldoorn, waar Manon Kruiver zilver en goud wint op de 1500 en 3000 meter. Een fantastische prestatie. Ook een enorme prestatie van onze A-junior, Linda Hurkmans, die met de vrouwen meedeed. In een persoonlijk record van 1.79 meter legde zij beslag op de bronzen medaille. Prachtig, Linda! Ik was al blij als ik over de 1.40 sprong, maar je moet geen appels met peren vergelijken. Toch wel vreemd, dat zulke prestaties niet meer plaats krijgen in de krant dan een klein berichtje. Naast een enorm bericht over de wedstrijd SRC-VZV met een foto. Rare situatie, maar wel alom bekend. Ik gebruik de voorjaarsvakantie om wat binnenschilderwerk te verrichten. Momenteel ben ik de slaapkamer van Erik aan het verfraaien.

Met Aad Vader, Willem Blom, Peter Kruijer en Eef Zuiker heb ik een schaatsclubje. Elke dinsdagavond gaan wij ruim een uur schaatsen. Ik had niet de verwachting het leuk te vinden om steeds rondjes te rijden, maar dat valt toch wel mee. Na afloop pellen we dan een of twee mandarijntjes en bespreken de nieuwtjes met elkaar. Heel gezellig allemaal. Dit gezelschap van vijf ging, op uitnodiging van Peter Kruijer, naar Amsterdam voor de wedstrijd Ajax-AZ. Een hele gebeurtenis om een keer mee te maken. De wedstrijd stelde niet echt veel voor. Wij verbaasden ons het meest om de toeschouwers om ons heen. We zaten op een Ajaxtribune en een man voor ons maakte het wel heel bont. Hij bezigde een taalgebruik, die ik beslist niet kan herhalen. AZ won de wedstrijd, maar wij hebben zeer ingetogen gejuicht. Er moest de volgende dag weer gewerkt worden. De mannen gaan al snel op vakantie naar Italië. Ze gaan met de groep van Peter en Marian naar Ortisei, waar ze gaan skiën. Ik ga voor de tweede keer niet met ze mee. Mijn vrije dagen op school zijn over en ik ga op maandag 2 maart gewoon weer naar het werk.

Alvast wat voorbarig nieuws. Met de jaarvergadering van eind maart a.s. ga ik afscheid nemen van mijn bestuursfunctie bij AV NOVA. Na 40 jaar vrijwilligerswerk ben ik aan het afbouwen. Ik blijf nog wel allerlei activiteiten doen voor onze prachtige vereniging. Ik vind AV NOVA namelijk een fantastische club. Een warme vereniging, waar je je welkom voelt. Een club, waar je gewaardeerd wordt. Maar het organiseren en de verantwoordelijkheid daarbij gaat mij al meer tegenstaan. En dan wordt het tijd om het estafettestokje door te geven. Onze zoon Erik gaat plaats nemen in het bestuur van AV NOVA. Een jonge vent in het bestuur, iemand met oog voor de hedendaagse ontwikkelingen. Ik vind dat een prima zaak. Moet ik overigens nog wel vermelden, dat de jaarvergadering dit nog wel goed moet keuren. Zoals ik al zei, het is wat voorbarig.

Ik ben mij nog aan het beraden of ik ook ga stoppen met de Rijpernieuwttjes. Ik vind, dat de stukjes een groot Libellegehalte hebben gekregen en dat is wellicht niet de bedoeling. Dit is een atletiekblad, dus moet het eigenlijk over atletiek gaan. Ik zie wel, hoe het gaat lopen.

Enfin, op naar de lente, het zonnetje en meer atletiek. Ik wens jullie allemaal veel sportplezier toe!

De mazzel,

Theo Tesselaar.

Uitnodiging algemene ledenvergadering 30 maart 2015

Op **maandag 30 maart 2015** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur**. Uiteraard is deze vergadering in het clubgebouw.

1. AGENDA

2. Opening
3. Notulen van de vergaderingen van 31 maart 2014 (zie pagina 24-26 in deze Noviteit)
4. Ingekomen stukken en mededelingen
5. Jaarverslag secretaris
 - kantine commissie
 - materiaal- baan commissie
 - baanwedstrijden commissie
 - jeugd commissie
6. Verslag kascommissie
7. Benoeming kascommissie
8. Financieel jaarverslag 2014
9. Begroting 2015
10. Contributieverhoging;
11. Verslag stichting
12. Bestuursverkiezing:
 - periodiek aftredend;
 - aftredend;
 - aftredend;
 - aftredend;
 - benoeming nieuwe bestuursleden:
13. Rondvraag
14. Sluiting



Theo Tesselaar
Louis Suiker
Yvonne Boerdijk
Joop Nota
Jos Hoogeboom
Carlo de Moel
Erik Tesselaar

Pietpraat

Het is bijna eind februari en van een winter is geen sprake. Ja een enkel sneeuwvuiltje en af en toe zien de daken een beetje wit van een licht nachtvorstje, maar veel stelt het niet voor. Jammer voor de schaatsliefhebbers. Ook de atletiekbaan hoeven we niet sneeuwvrij te maken om de trainingen te kunnen laten doorgaan. Het atletiekgebeuren gaat evengoed gewoon door.

Zo begonnen we 2015 weer met de 2^e bosloop van het winterseizoen in Schoorl met weer een goede opkomst. Die in december ook al, maar die had ik gemist. Een jarige schoonzus in Apeldoorn was daar de oorzaak van, maar deze keer was ik door Bas weer mooi op mijn vertrouwde plekjes gezet. Andere keren deed ik vooraf het rondje ook op de fiets om op bepaalde plekken een stukje lint te hangen voor de juiste route. Je kunt tenslotte niet op elke kruising een post zetten. Onze nieuwe organisator Bas had wat nieuws bedacht. Op elke kilometer een bordje plaatsen. Erg goed idee maar wel extra werk. Omdat hij het rondje dus toch vooraf doet had ik hem gevraagd om ook wat lint te hangen op de mijn inziens wat kwetsbare kruisingen. Geen enkel probleem, maar later hoorde ik van hem dat hij dat op de zaterdagavond ervoor al deed en laat het die avond nu erg koud en nat zijn. Gelukkig was hij de zondagmorgen weer voldoende hersteld om zijn andere taken op zich te nemen.

Voor de onderhoudsploeg is het vrij rustig op de dinsdagmorgen, maar natuurlijk is er altijd wat te doen als je de accommodatie goed in orde wilt houden. Gelukkig hebben we daar ook mensen bij met het zo noodzakelijke "technisch" inzicht. Maar oplossingen bedenken voor een haperende klep van de hoogspringinstallatie is niet altijd even eenvoudig. Uiteindelijk lukt het dan toch weer.

Mijn oproep om alvast wat onderhoudsmateriaal beschikbaar te stellen voor als we zelf alles moeten gaan doen heeft nog geen bruikbare attributen opgeleverd. Nog geen grasmaaiers. Zelf vond ik in mijn garage nog wel een grasschaar. Stomp natuurlijk, daar heb je ook niets aan. Enfin als ik de regionale krant over dit onderwerp lees dan is er nogal wat tegengas, dus loopt het direct nog niet zo'n vaart. Maar dat er wat aan zit te komen is wel zeker. Voorlopig maar op de "oude" voet doorgaan en is er dus nog tijd om gezellig koffie te drinken en de laatste nieuwtjes uit te wisselen.

De Groet uit Schoorl Run zit er ook weer op. Mijn bijdrage hierin was altijd een groot deel van de organisatie van de scholierenloop. Omdat het totale evenement nu onder de vleugels van Le Champion is gebracht had ik tijdig aangegeven om mijn inbreng voor dit onderdeel te willen

afbouwen. Onze vereniging is er nu duidelijk veel minder bij betrokken. Na wat verontrustende signalen uit het veld deze zaak toch maar weer aangekaart. Hierdoor kwam de voorbereiding wel wat laat op gang, maar uiteindelijk konden we toch nog weer bijna 300 jeugdige lopers mee zien doen en zat de kerk bij de prijsuitreiking weer aardig vol. Voor de volgende editie zal de informatie toch wat vroeger opgepakt moeten worden en met name als Le Champion een wat andere (zakelijker?) aanpak wil. Hierbij kan je denken aan voorinschrijving via internet, we leven nu eenmaal in het digitale tijdperk. Ik ben daar zelf (nog) niet zo van, maar het maakt een hoop zaken wel veel gemakkelijker. Een medewerkster van Le Champion zuchtte toen ze bezig was met de inschrijvingen van de scholen uit Schoorl. Alle enveloppen met opgaven en geld uitpakken koste haar meer als een dag. Voor mij geen vreemd geluid, deed ik al jaren. De zakelijker aanpak bleek ook uit het feit dat we niet meer werden opgeroepen om alle startnummers in te pakken. Altijd een heel gezellige bezigheid, maar is nu uitbesteed aan een bedrijf dat alles van begin tot het eind regelt.

Geen onrust meer op het kantoor van Le Champion. Als je de uitleg hoort is er wat voor te zeggen, maar waar blijft de romantiek en niet te vergeten de koffie met cake (geel brood) en lunch met een heerlijke kroket. Wordt ons zomaar door de neus geboord.

Maar laat ik niet klagen, er blijft voor vrijwilligers nog genoeg over denk ik zo.

Groeten

Piet(vdW)



Kras

Onze bekende Noviteit verslaggever Fietje was ditmaal onderweg naar een jubilaris voor een interview met meneer Veelland. Het betrof een uitzonderlijke gebeurtenis namelijk, de persoon in kwestie zou over enkele dagen honderd jaren oud worden, en om de concurrentie de loef af te steken was de Noviteit redactie er als kippen bij voor een exclusief verhaal met deze krasse knar. 100 jarigen zijn ten ene male altijd krasse knarren. Gewapend met een laptop onder haar arm belde zij aan bij de woning van de jubilaris. Er werd open gedaan door een oud uitziend mannetje, Fietje stak haar hand uit naar het mannetje "alvast gefeliciteerd met uw verjaardag meneer Veelland." Maar het mannetje schudde met het hoofd en gebaarde: "Vader is achter loopt u maar door." Halverwege ging er echter een deur open en een nog ouder uitziend mannetje leunend op een wandelstok en amechtig ademhalend versperde haar de weg. Dat moet hem wel wezen, en Fietje reikte hem de hand: "Proficiat meneer Veelland." "Wat zegt u! " Zei het mannetje met zijn hand achter het oor. "Oh, nou vader is achter loopt u maar door hoor". Aan het einde van de gang stond echter het raam open, wat Fietje deed denken aan het boek en de film, van de man die honderd jaar werd, uit het raam klom en verdween, maar verdwenen was hij allerminst. Plots verschenen er twee lenige handen op het kozijn, en met een zwierige hurksprong landde de honderdjarige man in de gang pardoos voor de voeten van Fietje. "Hallo Sipke Veelland, aangenaam." Na de gebruikelijke formaliteiten te hebben afgehandeld, kwam natuurlijk de onvermijdelijke vraag: "U ziet er nog zo fit en vitaal uit, wat is het recept hiervoor? En hoe doet u dat. "Nou mevrouw dat is allereenvoudigst, alle dagen een stevige wandeling, en meerdere malen per dag werk ik mijn oefeningen af. Oefeningen?" "Ja, kijkt u maar even mee naar buiten, daar staat mijn recept, de rekstok." "Zo'n rekstok zou iedereen op het balkon of in de tuin moeten hebben, buiten dus." Optrekken, zwaaien, vogelnestjes maken, enzovoort, enzovoort." De omroepen, kranten en tijdschriften, dagelijks staan ze bol van de gezondheid tips. Met een kuur van dure ingewikkelde apparaten en preparaten. Maar de eenvoudige rekstok ben ik nog niet tegengekomen. Fietje was meteen enthousiast, een idee was geboren. "Meneer Veelland, namens Nova heel erg bedankt voor dit bijzondere interview. En mag ik u dan van harte uitnodigen om samen met onze Olympische en wereldkampioen turnen Epke Zonderland onze nieuwe aanwinst, de rekstok in te wijden dat zou toch fantastisch wezen, Sipke Veelland en Epke Zonderland samen 125 jaar oud aan de rekstok." Epke is uitgenodigd voor een demonstratie van de carssina de Kovacs en de Kolman, dat zijn de



vluchtelementen op de rekstok en het zou toch geweldig wezen als u daar bij zou zijn meneer Veelland. Meneer Veelland, waar bent u?" Maar deze hing alweer met zijn knieholtes in de rekstok, vrolijk zwaaiend naar Fietje. "Dat is oké hoor ik kom wel, je hoeft me niet op te halen want, ik ga wel op de fiets."

Das Kras

Groeten D. Smit



**50% VOOR
JOUW CLUB
50% VOOR
JANTJE BETON**

**JANTJE
BETON
COLLECTE**



In Warmenhuizen van **9 tot en met 14 maart** loopt de jeugd van A.V. Nova de collecte van Jantje Beton. 50% van de opbrengst is voor A.V. Nova, 50% van de opbrengst is voor Jantje Beton. De talentengroep heeft het initiatief genomen, steun ze met een bijdrage.

Steun Jantje Beton, steun onze vereniging!

9e loop van de Wintercompetitie 2014-2015 NOVA VERRASSINGSLOOP

Zondag 15 maart gaat als vanouds de Verrassingsloop van start: de Hollandse Dorpenloop. 's Ochtends om 10:00 uur verzamelen we bij de finish op de Groenhartweg 16 in Dirkshorn. De echte start is een half uur later aan de Herenweg in Sint Maarten; vervoer wordt geregeld. De loop van 8,5 km is open voor alle NOVA-leden. Speciaal de start-to-runners willen we motiveren mee te doen!

We starten in groepjes met lopers van gelijk niveau met tussenpozen van drie minuten. De route gaat van het centrum van Sint Maarten over de Westfriesedijk naar Valkkoog. Daarna naar Groenveld, over het 'Hak-reclame'-bruggetje, langs de golfbaan over een weiland naar het centrum van Dirkshorn om uiteindelijk op de Groenhartweg te finishen. Routedetails zijn te vinden op: www.endomondo.com/routes/46418522 en zijn natuurlijk ter plekke beschikbaar.

Na afloop is er koffie en taart. Liefhebbers om taarten te bakken? Meld je - wij zeggen geen nee ;-)
Tot 15 maart!

De wedstrijdcommissie - Peter, Marian, Nynke, Frans en David

Scholierenveldloop

Op woensdag 1 april, van 13:30uur - 16:00uur, organiseert Sportservice Schagen de Scholierenveldloop op de atletiekbaan van atletiekvereniging N.O.V.A. De Scholierenveldloop is een hardloopwedstrijd voor de basisschooljeugd. Voor de deelnemers wordt een parcours van ongeveer 1000 meter uitgezet.

Om deze middag goed te laten verlopen zoeken wij vrijwilligers die ons willen assisteren.

Wij zijn op zoek naar:

- Starter
- Voorfietser
- Achterlopers
- Tijdregistratie

Mocht het u leuk lijken om ons op deze middag te helpen? Stuur dan een mail naar cbosma@sportserviceschagen.nl of bel naar 0224-214774.

Ciska Bosma
Sportservice Schagen

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. Ook in 2015 gaan we door met deze rubriek. In de eerste editie van dit jaar kijken we naar de Hera-Nova Onderlinge en hebben we het over Willem met zijn snelle fiets!

Hera-Nova Onderlinge moet zorgen voor optimale voorbereiding

Één week voordat we naar Edam gaan voor de zomercompetitie, hebben we een goede voorbereiding op eigen veld. Ruben & Remon (stagelopers) moeten voor een schoolopdracht een wedstrijd organiseren. Toevallig stond het al hoog op onze agenda om eens een thuiswedstrijd te gaan houden. Zoals hier al meer is geschreven is Hera vorig jaar begonnen met een soortgelijke groep als onze Giganten. Vorig jaar oktober hebben we daar aan een wedstrijd meegeedaan. Als voorbereiding voor de competitie leek het ons een goed idee om Hera hier eens uit te nodigen. De wedstrijd zal zondag 12 april worden gehouden, Ruben & Remon zijn druk aan de gang om er een geslaagde wedstrijd van te maken. De komende editie van Nova's Giganten zal er een verslag te lezen zijn!

Willem pimpt ze fiets

Willem Backer is sinds dit schooljaar een aantal dagen hard aan de gang bij een fietsenzaak. Hij demonteert daar de hele dag door allerlei fietsen. Maar niet alleen demonteren is een vaardigheid wat deze jongeman bezit, ook het monteren zit volledig in zijn vingers. Zijn oma had nog een woeste uitlaat liggen van een brommertje. Willem mocht deze meenemen en heeft hem vakkundig op zijn fiets geplaatst. Met een aantal tyribs hangt de uitlaat aan zijn fiets alsof hij er voor gemaakt is. Hier zien we Willem bij zijn fiets:



Geschiedenisles van Jos " Bruce Jenner"

Soms denk je over welke sportheld moet het deze keer gaan, maar met de EK Indoor in Praag in aantocht dacht ik aan meer-kampers. Bruce Jenner was en is in beeld. Zag eruit als op en top sportman, maar laat zich verbouwen in een vrouw. Op en top sportvrouw??? Veel plezier bij de Ek Indoor atletiek. Het zal vast best gaan met NOVA supporters op de tribune. Kijken in het oranje vak dus.

William Bruce (Bruce) Jenner Mount Kisco (New York), 28 oktober 1949) is een Amerikaanse ex-tienkampster. Hij werd wereldrecordhouder in deze discipline, nam tweemaal deel aan de Olympische Spelen en werd eenmaal olympisch kampioen. Hierna profileerde hij zich als schrijver, acteur en filmproducent.

Biografie

Olympische Spelen van 1972

In 1972 kwalificeerde Jenner zich voor de Olympische Spelen van 1972 in München en behaalde hier een tiende plaats. Na de eerste dag lag hij nog op een 23e plaats. In 1974 doorbrak hij voor de eerste maal de 8000-puntengrens, toen hij met 8245 punten de Amerikaanse titel won. Met 8308 punten won hij het landentoernooi tegen de Sovjet-Unie en West-Duitsland. Deze prestatie was tevens de beste jaarprestatie.

Wereldrecords

Op 9 en 10 augustus 1975 verbeterde Jenner op een wedstrijd in Eugene voor de eerste maal het wereldrecord naar 8524 punten. Hij overtrof hiermee het oude record met 70 punten. Dat was tot dat moment in handen van de Rus Nikolai Avilov. Omdat in Eugene de elektronische tijdwaarneming uitgevallen was, was de verbetering van het wereldrecord gering. Aan het einde van het jaar won hij de Pan-Amerikaanse Spelen met 8045 punten. Op het Amerikaans kampioenschap 1976, dat tegelijkertijd als olympische kwalificatiewedstrijd gold, verbeterde Jenner zijn wereldrecord op 25 en 27 juni met veertien punten. Bij deze prestatie telden ook een aantal met de hand geklokte tijden mee. Bij het verspringen werd zijn tweede beste prestatie geteld, omdat zijn beste poging met te veel rugwind gesprongen zou zijn. Zijn overwinning lag vier punten boven het wereldrecord.

Olympisch kampioen

Jenner won een gouden medaille op de Olympische Spelen van 1976 in Montreal. Na de eerste dag lag hij op een derde plaats met 35 punten achterstand op de West-Duitser Guido Kratschmer en de titelverdediger Nikolai Avilov. Na het polsstokhoogspringen nam hij de leiding over in het klassement. Als sterk speerwerper en 1500 meterloper kon hij zijn voorsprong op de laatste twee onderdelen uitbouwen. Met een recordscore van 8618 punten eindigde hij voor Guido Kratschmer (zilver) en Nikolai Avilov (brons). Zijn record is omgerekend naar de nieuwe tabellen 8634 punten waard. In datzelfde jaar werd hij verkozen tot de beste Amerikaanse amateuratleet en onderscheiden met de James E. Sullivan Award.

Na het winnen van het olympisch goud beëindigde Jenner zijn sportieve loopbaan. Hij begon een carrière als acteur. In 1986 werd hij opgenomen in de *US Olympic Hall of Fame*. Hij woont met zijn vrouw Kris en hun vijf kinderen in L.A. Hidden Hills.



Jenner is te zien in de realitysoap Keeping up with the Kardashians, waar ook Kim Kardashian in speelt. Hij was de stiefvader van Kourtney, Kim, Khloe en Rob Kardashian (de kinderen uit Kris Jenner's vorige huwelijk met Robert Kardashian), maar omdat Bruce en Kris zijn gescheiden is dit niet meer het geval. Uit zijn eerste huwelijk heeft hij vier kinderen: Burt, Casey, Brandon en Brody. Brody was ook te zien in de realityserie The Hills. Uit zijn tweede huwelijk met Kris Jenner heeft hij twee kinderen; Kendall en Kylie Jenner.

Titels

Wereldrecords

Olympisch kampioen tienkamp - 1976

- Pan-Amerikaans kampioen tienkamp - 1975
- Amerikaans kampioen tienkamp - 1974, 1976

Punten	Datum	Plaats
8524	10 augustus 1975	<u>Eugene</u>
8538	26 juni 1976	<u>Eugene</u>
8618	30 juli 1976	<u>Montreal</u>

Fietsbericht voor het Novaweekend 2015

Op vrijdag 17 april gaan we weer met een mooie groepje op de fiets naar een van de vele groepsaccommodaties die we in Nederland hebben. En dan bedoel ik natuurlijk diegenen die met mij (Willem) meegaan. De andere groep gaat in 2 dagen. Zoals jullie weten gaan we deze keer naar Bennekom en zijn we, zoals het er nu naar uitziet, met 10 fietsers.

Iedere keer probeer ik een zo mooi mogelijke route te bedenken en denk dat het deze keer ook weer gelukt is al hoewel jullie zelf mogen bepalen of dat zo was aan het eind van de rit.

Er staat 150 km. op het programma en we vertrekken om **08.30 uur vanaf het Novacomplex.**

De route gaat zo'n beetje als volgt:

Via Tuitenhorn, Kalverdijk richting Langedijk, gaan een stukje door Heerhugowaard en gaan via Ursem, Schermerhorn naar Purmerend, vandaar door naar Landsmeer voor een bakkie met een puntje, al dan niet met slagroom, we hebben er dan 47 km. op zitten.

Na de koffie gaat het via Amsterdam, IJburg naar Weesp en verder naar Kortenhoef en door een rustig stukje van Hilversum, via Nieuw-Loosdrecht belanden we dan in Den Dolder alwaar we lekker wat gaan eten, we hebben dan alweer ruim 100 km. gefietst.

Na de lunch moeten we nog 50 km. en komen meteen door een stukje verboden gebied, tenminste dat was vroeger zo. Als je daar voorheen langs fietste werd je wel eens verrast door een enorme bak herrie maar nu is het doorgaans doodstil en is het een mooi natuurgebied geworden. We fietsen namelijk over de voormalige vliegbasis Soesterberg en steken de startbaan over. Ik ben benieuwd hoe het er daar uitziet.

Daarna komen we door Soesterberg, Woudenberg, Scherpenzeel en nog een paar dorpen. Uiteindelijk zijn we dan aangekomen bij onze eindbestemming, Kampeerboerderij Hoekelum nabij Bennekom. Hopelijk staat daar dan voor ons een heerlijk biertje of wat anders klaar.

Het wordt vast weer een heel gezellig weekend, was het alvast maar zover.

Willem de Maaré

Novaweekend van 17 – 20 april

Zoals in de vorige Noviteit staat vermeld gaan we deze keer naar groepsaccommodatie Hoekelum in Bennekom.

Er zijn nog plaatsen vrij, dus lijkt het je wat om te gaan hardlopen, sportief wandelen of nordicen ? Geef je dan bij ons op peter_marian_robert@planet.nl.



Farmer bootcamp

Het was onlangs fascinerend om te zien hoe een aantal supporters, die een club uit Rotterdam een warm hart toedragen, de moeite namen om een aanzet tot vernieuwing te doen van de middeleeuwse binnenstad van Rome. Het was een bizar soort samenkomst van zedingsdrang en daadkracht om ter meerdere eer en glorie van de Maasstad en volledige vanuit hun clubhart met blote handen de danig gedateerde koopgoot van hun conculegaclubgenoten op de schop te nemen. Sportief namen deze stoere jongens het initiatief. Met veel gebrul trokken ze wat sprintjes, waarbij overigens bleek dat ze heel wat loopscholing gemist hebben. En vervolgens begonnen ze spontaan de veertiende-eeuwse fontein te moderniseren. De bootwerkers hadden geen bouwplan nodig om het voortouw te nemen het zeer gedateerde straatmeubilair een grondige oprisbeurt te geven. Ondanks tegenovergestelde hulp van geüniformeerde bureaucratische Romeinen wisten ze nog een aardig eind te komen. Twee punten kwamen achteraf duidelijk naar voren bij de evaluatie: 1. Jammer van al dat onbegrip en de brute aanpak van de lokale dienaars. 2. Waarom zijn er geen hooligan hardlooptrainingen? Nu werden ze wel erg gemakkelijk gepakt.

De voetballiefhebbers hebben net als de motorclubs een imagoprobleem en ze stuiten op onbegrip bij ordehandhavers, terwijl ze met alle plezier voorop hun ziel en zaligheid leggen in het ondersteunen van hun club. Onze club en wandelen in het bijzonder heeft juist te kampen met tegenovergesteld imagoprobleem. Het is te gezond en zou spannender gemaakt moeten worden. Bij de atletiek zullen we een dergelijke woeste dadendrang bij de aanhang nimmer aantreffen. Door alle positieve aanbevelingen in gezondheidsbladen is het lastig om hipper te worden. Je leest dat hardlopen zo gezond is, dat je er langer door leeft, dat je romantische leven er een boost van krijgt, dat je er vrolijker van wordt, het werkt tegen obesitas, hart- en vaatziekten worden voorkomen en ga zo maar door. Het is kortom, de Haarlemmerolie op sportgebied. Dat beeld plaatst onze sport in een veel te braaf kader. Wat daarom wel goed in gang gezet is om de loopsport een stoerder beeld te geven dat zijn de fenomenen trailrunning en bootcamp. Trailrunning is hardlopend los gaan op natuurspaden en bootcamp is een prachtige combinatie van lopen en zeer gevarieerde oefeningen voor je hele lijf, eventueel gecombineerd met (natuurlijke) gewichten. De Bootcamp trainingmethode is ontwikkeld door het Amerikaanse leger. Soldaten werden hier op zeer intensieve wijze, binnen een kort tijdbestek klaargestoomd voor actie. Het doel was om heel snel een maximaal resultaat te behalen zodat het hele lichaam voorbereid was op een missie. Nu waren crossen en zeker prutaces ook al behoorlijke missies voor stoere jongens en meiden. En één worden met de natuur? Mooier dan het meedoen aan een prutrace wordt het echt niet. Toch komt het niet massaal van de grond. Een echte hype heeft er altijd een commercieel randje aan. En dat hoeft zeker niet verkeerd te zijn, zeker wanneer een hippe outfit je strakke lijf en vooral het welbevinden beter doet uitkomen.



"To make sure you'll keep up a good pace, I'm going to release Spike here 1 minute after you start."

Waar het nu om gaat is het voorspellen wat de nieuwe spin off gaat worden van de laatste hypes op loopgebied. Wordt het dogrunning? Hierbij start je op basis van vaste tussenpozen een parcours in de vrije natuur en later wordt op basis van het normale verschil tussen mens en hond een speurhond losgelaten, die achter je aangaat nadat het beest aan je inloopshirt geroken heeft. Als je de hond voorblijft krijg je de lekkernij, en wanneer de hond je voor de finish bijgebeend heeft dan is het portie voor Fikkie. Zelf voorzie ik, omdat het bij bootcamp wat meer voor groepen is, het lastig is om alle spullen de natuur in te slepen dat *farmer-bootcamp* het helemaal gaat worden. Op goed bereikbare agrarische locaties ben je er toch helemaal uit en kan je bijvoorbeeld stoeien met hooibalen en toch mooie parcoursen uitzetten door het land. Nu ben ik alleen bang dat ik net niet de eerste ben die hiermee komt, zodat ik de merknaam en alle efforts

daarvan niet kan claimen. Alhoewel, nu ik er iets te lang over nadenk; is het wel origineel genoeg? Farmer-bootcamp; was dat in mijn jeugd niet gewoon op het land werken?

R.D.

Waarom is er een Stichting sportaccommodatie NOVA en een atletiek-vereniging NOVA ?

Regelmatig worden er vragen gesteld waarom er naast de Atletiekvereniging Nova een Stichting Sportaccommodatie NOVA bestaat.

Wij willen graag even toelichten waarom de Stichting Sportaccommodatie NOVA (Stichting) opgericht is en hoe de verhouding tot de Atletiekvereniging Nova geregeld is.

Toen in 2006 duidelijk werd dat de toenmalige gemeente Harenkarspel bereid was mee te werken om een volwaardige atletiek accommodatie aan te leggen is er een overleg geweest tussen de gemeente en de AV Nova hoe dit financieel zo goed mogelijk gerealiseerd kon worden.

Op verzoek van de gemeente en onder begeleiding van een gerenommeerd accountantsbureau is er voor gekozen een huur/verhuurconstructie op te zetten, waarbij de gemeente als verhuurder en Stichting als huurder optreedt. De Stichting exploiteert dan vervolgens de accommodatie.

Het voordeel van deze constructie is dat de Stichting BTW-plichtig is en de BTW over de totale investering van de atletiekbaan, het clubgebouw, de exploitatielasten en kantine-inkopen teruggevraagd kan worden.

Het nadeel is dat de Stichting over de inkomsten BTW moet afdragen.

De financiële middelen die de AV Nova in de loop der jaren bij elkaar gespaard heeft om een atletiekcomplex te realiseren zijn destijds bij de bouw als lening aan de Stichting verstrekt. Hierover wordt geen rente vergoed, aflossing vindt plaats als de AV Nova daar behoefte aan heeft. Ook is er een lening bij de bank gesloten deze is inmiddels grotendeels afgelost.

Tussen de Stichting en AV Nova is een gebruiksovereenkomst gesloten waarin geregeld is welke verplichtingen de Stichting en de AV Nova ten opzichte van elkaar hebben. Zo is o.a. geregeld dat het onderhoud van de baan, het clubgebouw, de materialen en kantine een taak van de Stichting is. Ook is daarin geregeld dat de Stichting de accommodatie aan derden kan verhuren. Wij maken daar op bescheiden schaal gebruik van. Dit vooral ook om de huur van de a.v. Nova zo laag mogelijk te houden. Om de invloed van de AV Nova te waarborgen is in de statuten van de Stichting opgenomen dat één van de leden van het bestuur van de Stichting benoemt wordt door de AV Nova. Het door de AV Nova benoemde bestuurslid oefent de functie van penningmeester van de Stichting uit.

Mochten er nog vragen of onduidelijkheden zijn dan zullen wij deze bij de Algemene Vergadering van AV Nova graag beantwoorden.

Het bestuur van de Stichting Sportaccommodatie Nova,
Marian Robert, voorzitter
Nico Groot, secretaris
Piet Meijer, penningmeester (en tevens bestuurslid AV Nova)



"This is my management team."

Jong Blauw News

NK Indoor

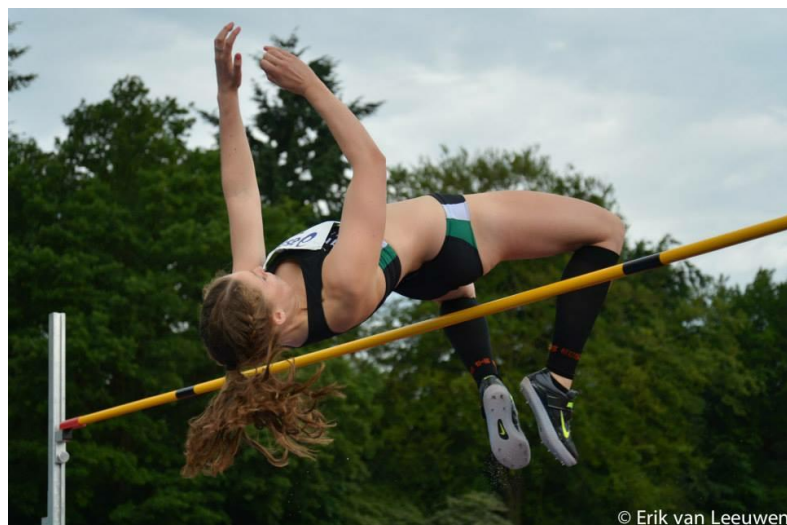
Op zondag 22 februari vond de finaledag van het NK indoor plaats. Als hoofdredacteur van JB news mocht ik plaats nemen op de VIP tribune tussen allerlei genodigden die iets betekenen voor de atletiek. Bestuursleden, statistici, vrijwilligers en anderen die iets voor de atletiekunie betekenen kwamen bij elkaar om te genieten van de top van de vaderlandse atletiek en ik mocht daar als introducee ook getuige van zijn. Het Nova-blauw was ook op de baan vertegenwoordigd. Manon had op zaterdag al GOUD gewonnen op de 3000m en moest het net als Laura op de 1500m opnemen tegen Sifan Hassan. Een onmogelijke opgave zou je denken, maar Manon was wel degene die de meeste weerstand bood tegen deze wereldtopper, hetgeen haar ZILVER opleverde. Ook moesten Linda en Amber aan de bak op hoog. Linda toonde aan over een flinke dosis mentale weerbaarheid te beschikken. Zij verzaakte haar zusterplicht niet en troostte haar zuster toen deze met een vervelende blessure moest afhaken. Misschien wel als gevolg daarvan had ze erg veel sprongen nodig om goed in haar ritme komen. De organisatie die Linda startnummer 179 had toebedeeld leek over voorspellende gaven te beschikken, want Linda bracht het clubrecord op 1m79cm en veroverde hiermee het BRONS bij de dames senioren. Vooral haar eerste poging op 1m82cm leek voor meer euforie te gaan zorgen, maar de blijdschap om de hoogte en het brons was al enorm. De redactie van het Jong Blauw news is al volop bezig om voor Linda voor de volgende wedstrijden startnummer 181 te reserveren, hetgeen de EJK limiet zou betekenen. We hebben enorm genoten van de vaderlandse atletiek op deze mooie zondag.

Succes kent geen geheimen. Heb je ooit een succesvol persoon ontmoet die je er niet over vertelde?

Gehoord: Hoe heet dat ene onderdeel nou met atletiek, waarbij ze die stokjes omhoog steken? Oh ja, hordenlopen ?!?!DUS?!?

EK indoor preview

Op donderdag 5 maart stappen vijf Jong Blauw leden in het vliegtuig naar Praag om getuige te zijn van het EK indoor. Op een speciale tribune met 100 oranje-fans zullen ze zich laten horen voor de Nederlandse atleten die hier acte de préséance gaan geven. Vol spanning is de voorbereiding voor dit evenement al enige tijd in volle gang. Heeft iemand z'n spikes mee? Zit Dafne in de Goodie Bag? Past de party-tent in de koffer van Jolijn? Wordt de Party-tent getolereerd langs de baan? Antwoord op deze vragen ziet u bij Eurosport, of leest u in de volgende editie van Jong Blauw News.



© Erik van Leeuwen

Gastcolumn Sara?

De gastcolumn van deze editie zou geschreven worden door Sara P. Helaas is deze om technische redenen komen te vervallen. Mede hierdoor is besloten Tijs H aan te wijzen als vaste gastcolumnist. Wel wordt verwacht dat Martijn N., nationaal atleet van het jaar 2009 en tevens voorzitter baanatletiek bij collega vereniging Noordkop, voor de volgende editie een column gaat schrijven.

Jubileum

Op 22 februari jl. leefde de term Bramstring alweer een jaar. (Helaas) moest hier even bij worden stil gestaan. De term die voortkomt uit een blessure aan de hamstring van Bram B. is ondertussen een klassieker geworden op de baan. Wij hopen dat de Bramstring binnenkort louter nog een nare herinnering is, en de Bramstring zelf voorgoed genezen zal zijn.

Jong Blauw news dat, zit in het hart van het blad.

Novapp

(van uw digitale reporter)

In de laatste JB news kon u al lezen dat de JB leden worden geteisterd door blessures. Om de goddelijke lichamen van de JB leden te blijven onderhouden, wordt momenteel de kantine als krachthok gebruikt. Halters, bankjes en matjes zijn constituent aanwezig in de kantine. De JBers maken bij de oefeningen gebruik van de Apps. Onder andere de ABS app, Butt app en Chest app worden gebruikt om de strandspieren te perfectioneren én uiteraard om in topvorm te komen voor het komende competitie seizoen.

Competitie seizoen 2015

Aankomend seizoen zullen er twee heren competitie teams worden ingezet. Om de teams vol te krijgen zijn we nog op zoek naar Junioren B/A en Senioren. Onderdelen zijn in overleg met de PL Bram. Voorkeuren voor onderdelen graag even mailen. Wil je meedoen geef je dan op via brambo_berkhout@hotmail.com

**Blauwe meesters**

In het weekend van 14 en 15 februari mochten de Masters aantreden in het Omnisport in Apeldoorn voor het NK Indoor. Helaas prijkten er om verschillende redenen maar weinig blauwe meesters op de deelnemerslijst. Gelukkig werd het blauw succesvol vertegenwoordigd door Dirk Jan. Een puike prestatie op verspringen met een gouden medaille, maar op de 60m horden was hij helemaal masterlijk. Wederom was goud het resultaat, maar technisch ging het ook nog eens keurig in vierpas, hetgeen iedere hordenpassage een venijnige afzetbeenwissel teweeg brengt. Op dag twee bleek het chronoloog niet volmaakt, waardoor hoogspringen en hink-stap-sprong nagenoeg tegelijk afgewerkt dienden te worden. Het chronoloog stond nette prestaties niet in de weg waardoor twee bronzen medailles huiswaarts genomen konden worden. Het NK Masters Outdoor wordt dit jaar afgewerkt in Zierikzee (of all places), waardoor geen grote blauwe deelname wordt verwacht. Zierikzee leent zich niet erg voor snelle heen-en-weer-tjes, wij hopen dan ook dat veel blauwe meesters een dagtrip Zeeland ondernemen of het vaderdagweekend met de familie aldaar gaan besteden.

Cheer Chart

De top 5 van wedstrijden waar het gaat gebeuren, en waar je dus als supporter of deelnemer bij moet zijn komende twee maanden:

- 1: EK Indoor Senioren: *Donderdag 5 t/m Zondag 8 maart 2015, O2 Arena, Praag*
- 2: 1^e Competitiewedstrijd 3^e Divisie: *Zondag 19 april 2015, SV Noordkop, Den Helder*
- 3: Clubkampioenschappen Sprintcross: *Zondag 29 maart 2015, AV Nova, Warmenhuizen*
- 4: 1^e Heer en Meester circuit instuif: *Vrijdag 10 april 2015, SV Noordkop, Den Helder*
- 5: 2^e Heer en Meester circuit instuif: *Vrijdag 24 april 2015, AV Hylas, Alkmaar*
- 6: NSK indoor: *Zaterdag 7 maart 2015, Omnisport, Apeldoorn*

Studentenatletiek

Op 7 maart vind het NSK (Nederlands Studenten Kampioenschap) indoor plaats. Bij dit evenement nemen de studenten het tegen elkaar op om tot beste student van het jaar uitgeroepen te worden. Na afloop zijn er zoals het elk studentenevenement betaamt genoeg biertjes om er een goed feest van te maken. Dus bij deze meteen een oproep aan alle studenten van Nova, om alvast het NSK baan, traplopen, teams, meerkamp, batavierenrace en het NSK indoor van volgend jaar in de gaten te houden! Want een student die niet meedoet aan het NSK is een nep-student!

Blessure

Henri H. is tijdens zijn wintersportvakantie (weer) geblesseerd geraakt. 'Henri heeft de bingokaart inmiddels vol met blessures' aldus een ingewijde. 'Als dat niet zo is heeft hij in ieder geval al een horizontale, digitale en verticale lijn' aldus een ander. We wensen Henri veel sterkte en een (voor)spoedig herstel toe.

Column Vooruitgang!

Van onze vaste gastcolumnist Materiaal is alles in atletiek van 2015. De tijd dat JB atleten nog op houten teenslippers liepen is al een paar eeuwen achterhaald. Spierkracht, duurvermogen, reactiesnelheid, concentratie en mentale weerbaarheid zijn van ondergeschikt belang geworden. JB-atleten hebben het idee dat op dit gebied geen progressie meer te boeken valt. JB is dan ook voornemens om over te stappen op supersonische haaienpakkenhempjes, ultrakorte-kevlarsshorts en reacterende gelschoenen met composiet rubber samengaand met mini jet-packs. En alles in Nova-blauw natuurlijk! Een sponsor is helaas nog niet gevonden...

Notulen leden vergadering 31 maart 2014 AV NOVA

Aanwezig is het Nova bestuur. De vergadering wordt bijgewoond door 32 leden.

Opening

Piet Meijer (voorzitter) opent de vergadering met een hartelijk welkom voor alle aanwezigen. Met een speciaal welkom aan onze ereleden; Theo de Nijs, Piet van der Welle, Peter Robert en Truus Rood. Het afgelopen jaar is een mooi jaar geweest met mooie evenementen. Helaas zijn er ook twee Nova mensen te jong overleden; Edith Jong en Ted Rood.

Rob Duvivier heeft aangegeven dat hij later zou komen.

Jos de Groot, erelid van Nova, is vandaag gedotterd en kan dus niet aanwezig zijn.

Notulen

De notulen van de vergadering 25 maart 2013 worden goedgekeurd.

Ingekomen stukken en mededelingen:

Jaarverslag door diverse commissies

Sylvia Groen geeft het jaarverslag van de secretaris. Nova mag blij zijn met zoveel enthousiaste trainers en vrijwilligers. Nu wij gemeente Schagen zijn, zijn we ook lid geworden van de Sportadviesraad gemeente Schagen. René de Nijs heeft in deze commissie plaatsgenomen. Het advies, wat de commissie geeft aan de gemeente, wordt meestal wel opgevolgd. Er zal door de bezuinigingen het een en ander veranderen, ook qua subsidies etc. Er is een nieuwe commissie bijgekomen, de sponsorcommissie. Bas Takens zal er zo iets meer over vertellen. We zijn erg blij met de door Bram Berkhout gemaakte nieuwe website. De uitslagen en informatie staan er soms al op terwijl de wedstrijden nog bezig zijn. De jaarlijkse evenementen worden opgenoemd en in het bijzonder de boslopen, die dit jaar gezellig druk waren. Er was ook een bijzondere loop dit jaar. Om het bevrijdingsvuur naar Schagen te brengen, hebben TAS'82 en Nova samengewerkt. Willem de Maaré heeft een prachtige route uitgestippeld om vanuit Wageningen naar Schagen te lopen in estafette vorm. Henry Hofmann en Arie Kossen liepen namens Nova mee. Sylvia ondersteunde de groep. Alle vrijwilligers worden bedankt.

Bram Berkhout (webmaster) neemt het woord voor de website. Deze draait nu ongeveer 9 maanden en wordt goed bezocht (100 à 200 per dag). Bram probeert de verrichtingen van de Novaleden te volgen en op de website te vermelden. Hij probeert belangrijke informatie en uitslagen zo snel mogelijk op de website te plaatsen. De nieuwe leden kunnen zich nu online inschrijven. De clubrecords zijn online te bekijken. De clubkleding zal binnenkort op de site komen met een bestelformulier. Voor de Boerenkoolloop is de voorinschrijving via de website mogelijk. Er zal gekeken worden of dit ook voor andere wedstrijden kan. Bram meldt nog dat hij niet bij alle wedstrijden aanwezig kan zijn, dus verslagen, foto's etc. mogen altijd naar hem gemaïld worden. Ook aanvullingen, opmerkingen, tips of verbeteringen zijn welkom op het emailadres, te vinden op de website.

Louis Suiker meldt dat de kantinecommissie goed gaat. De commissie bestaat uit vier leden; Riet Pronk, Nel Meijer, Rina Krom en Louis. De Novakantine is een ontmoetingscentrum. Na de training is er koffie en thee. Louis bedankt alle medewerkers die de commissie bij evenementen komt helpen.

Voor de materiaal-baan commissie neemt Piet Stuyt het woord. Er is nieuw materiaal aangeschaft voor de G-atleten en de jeugd. Het clubrecordbord hangt in de kantine en is ook op de website te vinden. Door de klusploeg is weer het nodige aan de baan verbeterd. De kunststofbanden zijn verankerd. Hoogspringbakken zijn aangepast zodat de kussens beter blijven liggen. Er zijn houten bruggen gemaakt voor de crossfinale. Voor de discusskooi moeten de staanders verstevigd worden. De windsingel is uitgedund. Er is een startersschavot gemaakt door de schoonvader van Cor Wabeke, meneer Louter. Daar zijn we erg blij mee. Nu wordt de aandacht gericht op de polshoogmat en de rekstok.

De baanwedstrijdencommissie (Yvonne Boerdijk) bestaat uit drie leden: Piet van der Welle, David van der Welle en Yvonne. De doelstelling van de commissie is het organiseren van wedstrijden op de baan. Het Heer en Meester circuit (23 augustus); Het was een mooie avond, maar de opkomst viel niet mee, 60 atleten. Twee nieuwe onderdelen, de hinkstapsprong (2 deelnemers) en de Zweedse Estafette. Deze was druk bezet onder ander door onze eigen leden. Op 1 september was het clubkampioenschap voor senioren. Jeugdleden zijn ook welkom, maar werpen wel met het materiaal

voor de senioren. Ze willen eigenlijk nog nieuwe evenementen gaan organiseren, maar door de drukke atletiek agenda valt dit niet mee.

Van de jeugdcommissie neemt Nelina Bruin het woord. Er zijn zes leden; Cor Wabeke, Luc Rademakers, Mark Dekker, Sylvia Groen en Nelina. Dit jaar heeft Marion Church afscheid genomen en is Roos Nannes de groep komen versterken. De jeugdcommissie organiseert op onze baan de vrijdagavondwedstrijden, Nacht van Nova en de clubkampioenschappen voor de jeugd. Ook regelen zij de inschrijvingen voor de pupillencompetitie en de juniorencompetitie. De junioren A hebben zich dit jaar teruggetrokken van wege de verre afstand. Bij de CD jeugd wordt op het laatste moment afgezegd wat voor nodige irritaties zorgen bij trainers en Luc. Dit jaar willen zij de kinderen informeren d.m.v. een brief en moeten zij zich opgeven. In de winter wordt Rondje Novabaan en de Ontbijtloop georganiseerd. Deze trainingswedstrijdjes, De Boerenkoolloop, boslopen, Scholierenloop en de AU crosscompetitie, vormen samen de jeugdwintercompetitie. Helaas is de deelname van onze Nova jeugd aan wedstrijden niet groot. Door het kamp op 24 en 25 augustus viel de deelname aan de clubkampioenschappen mee. Het kamp was door de hulp van de A en B junioren, het programma van Lars Dignum, Kiki Klaver, Carol Rademakers, Sylvia, Nelina en het mooie weer een groot succes. De kinderen kregen allemaal een foto van hun groepje mee naar huis, gemaakt door Nico Groen en de ouders van Christiaan Roozendaal. Alle vrijwilligers worden nogmaals bedankt voor hun hulp.

Voor de sponsorcommissie neemt voorzitter Bas Takens het woord. Yvonne Wabeke, Frans Kroes, Jos Hoogeboom vormen de commissie. Zij worden gesteund door Maaïke Tesselaar. De commissie is opgericht om sponsors en fondsen te werven. Met het doel om leuke dingen te doen waar de leden iets aan hebben. Sponsoring; de commissie wil bedrijven uit de regio benaderen, bijvoorbeeld als bordsponsor. Ook willen ze sponsorpakketten gaan maken. Fondsen aanschrijven met een plan bijvoorbeeld voor de uitbreiding aan het gebouw, krachthonk. De sponsors worden op de hoogte gehouden met behulp van een nieuwsbrief, kunnen uitgenodigd worden bij wedstrijden. Het moet voor een sponsor leuk zijn om met de club verbonden te zijn. Op het moment is de commissie bezig met een overzicht te maken van de huidige sponsors.

De voorzitter bedankt de commissies voor hun inspanningen van het afgelopen jaar en wenst ze veel succes in het nieuwe jaar.

Verslag kascommissie

Ruud Doodeman neemt het woord. Hij en Rob van Andel hebben geen onvolkomenheden kunnen ontdekken. Ruud Doodeman wordt door de voorzitter bedankt.

Benoeming kascommissie

Ron Jansen biedt zich aan voor de kascommissie. De vergadering gaat akkoord met zijn benoeming. Hij vormt samen met Rob van Andel de nieuwe kascommissie.

Er volgt een pauze.

Financieel jaarverslag

Yvonne doet het financieel jaarverslag m.b.v. de beamer. Het jaar wordt met een positief saldo van €1495,- afgesloten.

Peter Kruijer: Krijgen we de subsidie rechtstreeks van de gemeente? Yvonne: ja, de gemeente Harenkarspel gaf subsidie per jeugdlid. De nieuwe gemeente Schagen zou dit twee jaar aanhouden. Volgend jaar zal dit anders worden. Krijgen we nog andere subsidies? Yvonne: Nee. Piet Meijer meldt dat het terreinonderhoud ook een stuk subsidie is. De Stichting betaalt niet zo veel huur. De gemeente onderhoudt het gras en maakt de baan schoon. Dat kan nooit betaald worden uit de huur.

Jan Berkhout: mist de energiekosten. Deze zijn voor de Stichting.

Truus Rood: Opleidingskosten? Yvonne: We begroten opleidingskosten, maar hier worden ook de wandeldagen en atletiekcongres (bijscholing) van betaald.

Truus Rood: Representatie kosten, wat wordt daarmee bedoeld? De tulbanden met kerst, wel en wee, afscheidscadeau aftredende leden, kaarten etc.

Contributieverhoging

Voor 2015 volgt geen contributieverhoging. Dit wordt met applaus ontvangen.



Jaarverslag van de Stichting

Nico Groot doet verslag namens de stichting. Nico geeft het financieel verslag, de balans van 2013 en de begroting voor 2014.

Peter Kruijer; ontvangen huur van Nova is €18.000,-. Bij Nova staat de huur voor de Stichting € 19.080,-. Dit heeft te maken met de BTW

Theo Tesselaar: Er is een behoorlijk bedrag van Nova geleend. Piet Meijer: Nova was 10 jaar bezig met de nieuwe accommodatie. Zij hebben er voor gespaard en ook sponsors voor gezocht. Voor de uiteindelijke bouw was het beter om een Stichting op te richten en Nova heeft toen het gespaarde bedrag geleend aan de Stichting.

Nico wordt bedankt voor het verslag.

Jan Houtenbos, Nico Groot en Piet Meijer zijn lid van de Stichting Sportaccommodatie Nova. In het begin was het zoeken hoe dit werk gedaan moest worden. Jan Houtenbos heeft ook geholpen bij de oprichting van AV Nova. Vooral belasting vragen is een sterk punt van Jan, vandaar dat hij ook bij de oprichting van de Stichting gevraagd werd. Nu staat alles op de rit en stopt Jan ermee. Piet Meijer vroeg zich af of Jan behalve actief lid van de klusploeg ook een actief Novalid was. Het antwoord is nee. Peter Robert corrigeert dit, Jan is actief wandelaar!! Jan wordt bedankt door Joop met een mooie bos bloemen. Marian Robert komt de Stichting versterken.

Aftredend en herkiesbaar

Joop Nota en Sylvia Groen zijn aftredend en herkiesbaar. Beiden worden door de vergadering herkozen.

Aan Dirk-Jan Giskes wordt een bos bloemen gegeven voor al zijn prestaties, o.a. twee gouden medailles op ver en hinkstapsprong en een zilveren voor hoogspringen.

Rondvraag

Peter Robert: leden aanmelden via de website. De trainer weet dan niet of de mensen lid zijn. We nemen dit mee naar de bestuursvergadering.

Truus Rood: Er zijn nu 10 bestuursleden. Moet dit niet een oneven aantal zijn? Het heeft nog niet tot problemen geleid.

Ron Janssen: De Verlichtingsloop is een onderdeel van de Wintercompetitie. Het zou leuk zijn als de Ronde van Tuitjenhorn er ook op zou komen. Peter Robert neemt het mee naar de WC commissie.

Aad Pancras: Zou het ook leuk vinden als er een coopertest zou mee tellen met de wintercompetitie. Peter Robert neemt dit ook mee.

Ruud Doodeman: Peter van Buijtenen stopt met training geven. Is het een idee om een advertentie in de Noviteit te zetten en een trainer te zoeken onder de Novaleden? Er is geld voor een trainerscursus.

Ruud Doodeman: Sponsorcommissie: Sponsors en adverteerders een nieuwsbrief sturen. Waarom niet de Noviteit? Bas: We willen de sponsors een aparte brief sturen om deze mensen uit te nodigen voor bv de Boerenkoolloop.

Henry Hofmann: Mist de nieuwsbrief via de mail. Bram is bezig met een nieuwe lay-out, lettertype was voor de oudere mensen niet zo prettig te lezen.

Henry Hofmann: Vraag van Herma. Kan de starter een witte arm krijgen, voor de tijdwaarneming is dit duidelijker.

Nel Meijer: Heeft de Noviteit nog wel zin met z'n mooie website? De aanwezigen lezen graag de Noviteit.

Yvonne Boerdijk: De maandag wandelgroep wordt erg groot. Is er een ledenstop? Peter Robert: mensen hebben er tot nu toe geen problemen mee. Voor de trainer is het net aan te doen. Het zou mooier zijn als er een paar wandelaars naar de zaterdag zouden gaan. Moet er een trainer bij? Ingmar heeft op het moment iets minder tijd. Marian Robert vervangt hem. Zolang Ingmar niet aangeeft dat hij definitief wilt stoppen, wordt het zo opgelost.

Piet Meijer: Vorig jaar heeft Peter Robert aan Nova een boekje geschonken. Wie dit boekje wilt hebben, kan dit deze week nog bestellen.

Sluiting

Om 21.40 uur wordt de vergadering gesloten. Piet Stuyt laat op de beamer de foto's zien van de finale van de crosscompetitie die Nova organiseerde op zaterdag 8 maart 2014.

Rompstabiliteitsoefeningen(CORE STABILITY)

Enkels:

Ga op een been staan en draai met de voet aan het andere been links- en rechtsom (afwisselen). Houd de heupen goed recht. Probeer niet in te zakken. Voor een goede balans kun je de handen in de zij houden.

Benen:

Ga op een been staan en teken met het andere been het cijfer acht. Maak voor en achter een cirkel (afwisselen).

Rug en buik:

Deze oefening heet De Superman. Ga op je buik liggen en houd het bovenlijf en de onderbenen van de grond. Hiermee train je de rug- en buikspieren.

Buik:

Ga op je rug liggen en schaar je onderbenen over elkaar heen gedurende 20 à 30 seconden.

Buik en rug:

Deze oefening heet Planken. Ga op je buik liggen en laat je onderarmen op de grond rusten. Je steunt dus op je onderarmen en je onderlijf. Til nu je buik en benen van de grond, zodat je steunt op je onderarmen en je tenen.

Buik en rug:

Deze oefening heet Andersom Planken. Ga op je rug liggen en til je onderarmen en hakken van de grond.

Balans en billen:

Ga op je knieën en handen staan. Strek om en om eerst de linkerarm en het rechterbeen en vervolgens de rechterarm en het linkerbeen.

Armen:

Strek je armen voor je uit terwijl je staat. Draai langzaam rondjes met beide armen linksom en rechtsom.

Doe deze oefeningen na de hardlooptraining en probeer ze minimaal twee keer per week te herhalen. Op de website:

<http://www.sportzorg.nl/bibliotheek/abc/rompstabiliteitsoefeningen.html>

staan veel filmpjes met voorbeelden van bovenstaande oefeningen en van diverse andere rompstabiliteitsoefeningen.

Gr. Ron

Hallo allemaal,

Ik heb besloten om te stoppen met training geven op de woensdagavond. Als 65 plusser is dat ook niet zo gek. In 2004 ben ik begonnen met de Start to Run. Ik weet nog goed, dat we de eerste keer 48 aanmeldingen hadden, die ik moest verdelen over 2 avonden. Van al die Start to Runners van de laatste 11 jaar zijn er nog steeds, die al jaren trouw blijven komen op de woensdagavond, velen zijn doorgestroomd naar de dinsdag en donderdagavond, velen zijn ook gestopt en een paar hebben diverse functies gekregen binnen onze atletiekclub. Ik heb het altijd met plezier gedaan. Frans Kauffman heeft inmiddels zijn opleiding afgerond bij de K.N.A.U. en wil graag de training van mij overnemen. Ik liep al een tijdje met het idee om te stoppen, maar toen een paar van jullie gingen mopperen over mijn stijl van training geven, heeft dit mijn besluit doen versnellen. Ik hoop dat jullie nog lang lid blijven van Nova en misschien kom ik straks enkelen van jullie nog wel tegen op de training van dinsdag of donderdagavond.

Ik blijf wel invallen voor Frans als hij is verhinderd om training te geven.

Groeten van Ron

Portret van een Nova-lid



- Hoe heet je?
Mirreille Sigthart
- Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
12, MCA Alkmaar
- Op welke school zit je?
Murmellius gymnasium.
- Wat wil je later worden?
Medisch Bioloog.
- Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
6 jaar, het is gezellig en je hoeft niet super goed te zijn om leuk mee te doen.
- Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Carol, omdat ze goed training kan geven.
- Wat is jouw favoriete onderdeel?
en ze heel aardig is.
Hoogspringen.
- Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
1,20 meter.
- Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
Daphne schippers.
- Wat is jouw favoriete tv-programma?
NCIS.
- Wat is je mooiste CD?
Daniël Powter Bad day.
- Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
Home alone 2.
- Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
Gebroeders Leeuwenhart, omdat het de personages alles voor elkaar over hebben.
- Heb je nog meer hobby's?
Tekenen en Harp spelen.
- Waar heb je een grote hekel aan?
De Mac - Donalds
- En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Sarah Steen.



Interne Puntentelling Nova

Beste Nova Jeugdleden,

Dit voorjaar willen wij starten met een Puntentelling. Hiervoor gebruiken wij de zomercompetitiedagen, de clubkampioenschap en de vrijdagavondwedstrijden. De atleten verdienen punten voor ieder onderdeel en extra punten als ze een PR behalen. Op deze manier kunnen ook kinderen, die niet altijd als eerste over de streep komen of het verst of het hoogst springen, ook in de prijzen vallen. Het deelnemen is hierbij belangrijker dan het winnen.

Deze competitie vindt plaats op de volgende data:

Pupillen:		Junioren C/D	
11 april	Pupillencompetitie	18 april	Junioren C/D competitie
15 mei	Vrijdagavondwedstrijden	15 mei	Vrijdagavondwedstrijden
6 juni	Pupillencompetitie	30 mei	Junioren C/D competitie
12 juni	Vrijdagavondwedstrijden	12 juni	Vrijdagavondwedstrijden
27 juni	Pupillencompetitie	20 juni	Junioren C/D competitie
5 september	Clubkampioenschap	5 september	Clubkampioenschap
25 september	Nacht van Nova	25 september	Nacht van Nova

De puntentelling werkt als volgt voor de Pupillen:

1^e competitiedag:

Verspringen	10 punten
Balgooien	10 punten
Sprint	10 punten
Lange afstand	10 punten

Deze dag worden alle scores genoteerd voor de vervolgwedstrijddagen, want een PR halen is ook weer 10 punten waard.

2^e competitiedag:

Verspringen	10 punten	-	pr behaald, dan nog eens 10 punten
Balgooien	10 punten	-	pr behaald, dan nog eens 10 punten
Sprint	10 punten	-	pr behaald, dan nog eens 10 punten
Lange afstand	10 punten	-	pr behaald, dan nog eens 10 punten

Zodra een deelnemer 80 punten heeft gehaald, wint hij/zij een bronzen medaille. Bij 180 punten zilver en bij 300 punten goud. Omdat de junioren op de competitiedagen slechts twee onderdelen hebben, geldt op deze dagen dubbele punten. Dus 20 punten voor ieder onderdeel en 20 punten per PR. De estafette telt hierin niet mee. De medailles worden uitgereikt tijdens de training.

Wil je graag meedoen aan de Puntentelling? Geef je dan voor de Pupillencompetitie op bij Cor Wabeke: coryvo@quicknet.nl. Voor de vrijdag avondwedstrijden kun je je ter plekke inschrijven.

De puntentelling wordt na iedere competitiedag opgehangen in de kantine. Zo kun je zelf zien hoeveel punten je al gescoord hebt. De deelname aan deze puntentelling is uitsluitend voor Nova leden. Veel succes en vooral VEEL PLEZIER!

Voor vragen kun je contact opnemen met Nelina Bruin (nelina@kpnplanet.nl) of Roos Nannes (nannes@quicknet.nl) namens de Jeugdcommissie.

Agenda 2015

14 maart	finale Cross comp. Triathlon	Amersfoort
15 maart	Ontbijtloop jeugd	Nova
15 maart	Hollandse dorpen Verrassingsloop	
29 maart	Clubcross	Nova
Ma 30 maart	Jaarvergadering	Nova
11 april	pupillencompetitie	
12 april	Hera-Nova onderlinge G wedstrijd	Nova
13 – 17 april	Wandelvierdaagse	Nova
17 april	1 ^e G-competitie	Edam
17 t/m 20 april	Wandel- en hardloopweekend	Bennekom
18 april	C/D competitie	
19 april	senioren competitie	



Derde Jeugdcross Aro '88

Zaterdag 7 februari vond de derde, en daarbij ook (voorlopig) laatste crosscompetitiewedstrijd plaats. Ditmaal werd de wedstrijd georganiseerd door Aro '88 uit Obdam, een kleine vereniging zonder atletiekbaan, die toch wel een mooi en afwisselend crossparcours heeft. De ronde begon over het voetbalgras, daarna verder achter de bomen over een zeer smal en vooral glad paadje, dan over de hooibalen, op naar de grindbaan, daar een gehele ronde overheen en het laatste stukje verder over het gras en daarbij weer de hooibalen.

Voor Nova kwamen dertien atleten in verschillende categorieën in actie. Als eerste gingen de jongens junioren C van start, die met een sterk team van drie jongens meedoen. Alle drie de mannen finishte in de top tien in een veld van 26 mannen. Tom Hoogeboom bemachtigde de eerste plaats, Teun Beers de zevende en Steven de Moel werd nummer tien. Met deze prestatie zijn zij als team bovenaan geëindigd, super! De volgende junior was Bas Hoogeboom, knap derde geworden in een zeer groot deelnemersveld. Als laatste twee junioren, de altijd aanwezige meiden, Lisette Doodeman en Mireille Lighthart, die de gehele wedstrijd qua positie dicht bij elkaar in de buurt bleven en zo ook eindigden, goed gedaan meiden!

Inmiddels was het alweer middag en mochten de pupillen laten zien wat ze kunnen. We begonnen met de jongsten, en voor Nova was dat Meike de Moel. Onder luid aanmoedigen van zowel vader als broer en natuurlijke beide trainers snelde Meike naar een mooie tijd. Bij de jongens pupillen A1 was het nog een behoorlijk gestress, want zo'n 5 minuten voor de start was alleen Robin Nannes nog maar aanwezig. Enkele minuten voor de start kwam Christiaan Roosendaal gelukkig nog net op tijd samen met zijn vader aan. Er was een ongeluk gebeurd en daardoor stond er file, hierdoor kwam Sil van den Berg net vlak na het startschot aangelopen. Maar gelukkig nam hij het luchtig op: 'Ik heb gelukkig toch al twee andere wedstrijden mee gedaan.'. Maar toch jammer! De andere twee mannen waren wel van start gegaan in een groep van maar liefst 46 jongens en hebben beide knap gestreden op het inmiddels aardig blubberige parcours. Silje Bader en Jasmijn Kooij waren gelukkig wel beide op tijd aangekomen. Het was te merken dat Silje ruim de tijd had gehad om zich op te warmen voor de wedstrijd, want vanaf de start liep zij ruim op kop, en hield dit ook vol tot aan de finish! Ondertussen liep Jasmijn met een stralend gezicht mee in de groep, prachtig om te zien! Na een paar aanwijzingen van trainer Lars ging ze gelijk een heel stuk harder, volhouden zo! De laatste twee van de dag waren Ian Tesselaar en Femke Wabeke. Beide liepen zij prachtig voorop in de groep en hebben dit knap vol gehouden tot de finish met een tweede plaats voor Ian bij de jongens en een derde plaats voor Femke bij de meiden. Een fantastische afsluiter!

Twee trotse trainers,
Lars & Deni

Update Jongeren Start to Run

In oktober is het concept van de Jongeren Start to Run begonnen op de donderdagavond met een kleine maar gezellige groep. Inmiddels is het geen kleine groep meer. Sinds de nieuwe serie in januari van start is gegaan is er gemiddeld iedere week een opkomst van zo'n 15 personen, super! Je hoort dan vaak: 'Hoe meer zielen, hoe meer vreugd', en dat gaat hier ook zeker op. Nu iedereen elkaar wat beter leert kennen, wordt er met de week steeds meer van alles doorgenomen met elkaar. Maar natuurlijk moet er ook getraind worden, zo willen we met degenen die dat leuk lijkt mee gaan doen aan de Alkmaar City Run in mei. Een aantal moeten het vertrouwen nog krijgen dat zij de 5 kilometer kunnen uitlopen, maar ik weet zeker dat het iedereen gaat lukken.

Omdat ik zelf voornamelijk erg enthousiast ben over de groep heb ik aan een aantal gevraagd om een stukje te schrijven over de groep zodat het beeld dat gegeven wordt ook van een andere kant komt:

'Vanaf oktober volgen wij Start to Run trainingen door Deni van Schagen.

We trainen kracht, uithoudingsvermogen en coördinatie.

Dit maakt het veelzijdig en het is ook nog eens een gezellige groep.

We hebben altijd weer zin in de training en onze kracht en conditie gaat er ook nog eens op vooruit.'

"Kelly en Janine van Baar"

'Ik zit nu 1,5^e maand op Start to Run en ik vind het super leuk.

We hebben een gezellige groep en Deni geeft leuk les!

Ik ga met plezier elke donderdagavond naar Nova.'

"Joy Groot"

Deni van Schagen

Nova Wintercompetitie voor de jeugd seizoen 2014-2015

Er zijn nog twee wedstrijden voor deze competitie. Namelijk de Ontbijtloop op zondag 15 maart en twee weken later de Clubkampioenschappen Cross. Hopelijk staan er op beide evenementen een flink aantal Nova jeugdleden aan de start. Het is leuk voor de organisatie als er veel kinderen mee doen. Vooral de ontbijtloop geeft een echt Nova groepsgevoel. Het is tevens een goede voorbereiding op de clubkampioenschappen waar de echte prijzen worden verdeeld. MEEDOEN DUS!!!

Ontbijtloop voor de jeugd op zondag 15 maart 2015

Zondag 15 maart 2015 organiseert de jeugdcommissie van AV Nova de Ontbijtloop. Dit is een trainingswedstrijd voor de Novajeugd en telt mee voor de jeugd wintercompetitie. Rondom en op de Nova-accommodatie wordt een ronde uitgezet van ongeveer 1km. De pupillen (kinderen geboren in 2004 en later) lopen deze ronde één keer. De junioren (geboren in 1996 t/m 2003) lopen de ronde twee keer. Na de "wedstrijd" gaan we met alle deelnemers ontbijten in de Novakantine.

Wil je meedoen, dan moet je je vóór woensdag 11 maart opgeven bij sylvia.groen@quicknet.nl. Dit in verband met de inkoop.

Zondag 15 maart kun je je vanaf 9.00 uur aanmelden en bij betaling van € 2,- krijg je je startnummer. Om 9.30 uur beginnen we met de gezamenlijke warming-up. Daarna zal het startschot klinken. Vanwege het vroege tijdstip mag er in pyjama gestart worden.

Dus: Ontbijtloop zondag 15 maart aanvang 9.00 uur;
Opgeven voor woensdag 11 maart bij sylvia.groen@quicknet.nl
Kosten € 2,-

Het is verstandig om niet helemaal op een lege maag te lopen. Neem voordat je naar Nova gaat wel iets te eten en te drinken!

Clubkampioenschappen Cross voor alle Novaleden zondag 29 maart 2015

Zondag 29 maart 2015 wordt er weer gestreden om de titel "Clubkampioen cross 2015"! Het is de bedoeling dat alle jeugdleden het borstnummer in de brievenbus krijgen. Dit nummer neem je dan zondag mee naar Nova. Je moet je nog wel even melden bij de inschrijving! Heb je geen nummer ontvangen (of vergeten), ook dan meld je je aan bij de inschrijving. Je krijgt dan alsnog je nummer.

Senioren en masters krijgen bij de inschrijving het startnummer.

Ook familie, vrienden en kennissen mogen meedoen. Maar alleen Novaleden komen in aanmerking voor de prijzen!

De deelname is gratis!

Programma:

10.30 uur	minipupillen en pupillen C en B (geboren 2008, 2007 en 2006)	1 ronde
10.40 uur	pupillen A (2004-2005), G-atleten	1 ronde
10.50 uur	junioren D (2003-2002)	2 ronden
11.05 uur	junioren C (2001-2000)	2 ronden
	junioren B meisjes (1999-1998)	2 ronden
	Sprintcross senioren	2 ronden
Prijsuitreiking jeugd ±11.45 uur	junioren B jongens (1999-1998)	3 ronden
	junioren A meisjes (1997-1996)	3 ronden
	junioren A jongens (1997-1996)	4 ronden
	dames/ dames masters	4 ronden
	heren/ heren masters	6 ronden



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Maart en April

April

Maart

01	Ger Schrijver
01	Jess Massing
01	John Vader
01	Arie Durge
01	Daan Groot
02	Paul Stoop
03	Sil Groenveld
04	Jasper Kroes
05	Koen van Wechem
06	Stella de Joode
08	Jean-Paul Aubrun
10	Joop Kooij
11	Lucas Blom
11	Kees Kruijer
12	Jeroen Gruijs
12	Olga Jonker
13	Tannes Kruijer
13	Margriet Prins
14	Dennie Dekker
14	Jim Kruiver
14	Joke Nota-de Nijs
14	Linda Blommaart
16	Dennis Backer
17	Klaas-Jan Dekker
19	Erik Tesselaar
22	Ad Ligthart
22	Tigo Romijn
23	Joerie Church
25	Ton van Brederode
26	Sven Duijn
28	Karin Dekker
28	Alie Pronk
30	Ilse Leegwater

02	Eveline van West-Ramack
03	Margret de Boer
03	Willem de Maaré
04	Sander Kager
05	Jan Karsten
06	Sandra Jansen
07	Piet Louter
08	Aris Beers
08	Sil van den Berg
09	Ton Smits
10	Herma Hofmann
10	Pieter Dekker
11	Ineke Horio
11	Carlo de Moel
11	Anna Vast
14	Kees Blankendaal
14	René Korpershoek
15	Rinus Molenaar
15	Mireille Ligthart
16	Mats Dekker
16	Sara Prins
16	Mick van der Velden
16	Mart Blankendaal
17	Louis van den Berg
17	Wilco van der Stoop
20	Mieke Tesselaar
21	John Ineke
21	Annemarie de Haan
22	Scott Hoffman
25	Thea Keijzer
26	Elly Mosch
27	Annelies Smit
28	Nynke Barsingerhorn
30	Ron Janssen



Welkom aan onze nieuwe leden:

Ferry Engel, Joost Emaneel, Saskia Janssen, Tigo Romijn, Ruben Verschoor, Sven Duijn, Scott Hoffman, Milan van der Vliet, Ilse Langedijk, Tess Kokmeijer, Sam Mulder, Margriet Berhout, Michiel de Ruiter, Anna Vast, Frederique Bleeker, Wobbe Bleeker, Kimberly Bes

Nova Jeugdkamp

Beste atleten van Nova,

In het weekend van 5 en 6 september 2015 organiseert A.V. Nova een jeugd kamp voor de gehele jeugd. Iedereen is dus welkom (zowel alle pupillen als alle junioren).

Het kamp is gratis, maar er moet wel zelf een tent geregeld worden, waar je samen met je vriend(en/innen) in kunt slapen.

Op zaterdag 5 september zullen we de dag starten met de clubkampioenschappen die voor de junioren om 11.00 uur aanvangt en voor de pupillen om 12.00 uur. De clubkampioenschappen zijn voor iedereen en dus wederom voor alle leeftijden. Wij hopen op een zo'n groot mogelijke opkomst. Ook zij die liever niet op het kamp aanwezig willen zijn, kunnen natuurlijk wel met de clubkampioenschappen mee doen!

Verwacht wordt dat wij de clubkampioenschappen rond 15.30 zullen afronden en dat het kamp dan kan beginnen. Direct na de wedstrijd kunnen de tenten opgezet worden en wacht ons een gezellig programma. Slaap je liever niet bij Nova maar lekker in je eigen bed, dan is dat natuurlijk helemaal geen probleem en kan je evengoed mee doen met een groot deel van het programma.

Het programma voor zondag blijft geheim. Maar natuurlijk kunnen wij jullie wel beloven dat we er een gezellig weekend van maken. Rond 15.00 uur zullen we het kamp sluiten.

Kortom, een sportief, leuk en vooral gezellig weekend met zijn allen.

Een weekend dat wel wat voorbereiding kost, waarop wij jullie willen vragen je zo snel mogelijk op te geven, zodat wij weten waarop wij kunnen rekenen.

Opgeven kan via het opgave formulier.

Dit formulier graag vóór 1 juni 2015 inleveren bij één van de jeugdcommissieleden.

Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen
Nelina Bruin, Wieder 25, Warmenhuizen

Wij hopen op een zeer grote opkomst.

Groeten De Jeugdcommissie en de trainers

'Yoehoe!!!'

Het Nova Jeugd
Kamp komt er weer
aan!!

Vergeet dus niet om
je in te schrijven



Nova Jeugdkamp

Aanmeldformulier (vóór 1 juni 2015 inleveren)

Ik: _____ geef mij op voor het Nova Kamp

Mijn geboortedatum is: _____

Mijn ouders zijn te bereiken op het volgende tel. nr: _____

(misschien nog een extra 06-nummer) _____

Het emailadres van mijn ouders is _____

Graag willen wij vragen de onderstaande vakjes te markeren indien van toepassing:

- Ik slaap liever thuis in mijn eigen bed
- Ik gebruik medicijnen; namelijk _____
- Ik ben allergisch voor: _____
- Mijn vader/moeder wil mee helpen met het pannenkoeken bakken voor op de zaterdag avond
- Mijn vader/moeder zou wel willen helpen met een activiteit.
- Er zijn andere dingen die de begeleiding van Nova over mij moeten weten; namelijk _____

- Voor de junioren A en B: Ik wil graag in de begeleiding
- Voor de junioren A en B: Ik wil gewoon meedraaien met het kamp

Je hebt het formulier nu helemaal ingevuld! Vergeet niet om het in te leveren vóór 1 juni 2015!

Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen

Nelina Bruin, Wieder 25, Warmenhuizen

Ontzettend leuk dat je ook komt,

Heeft u nog vragen dan kunt u contact opnemen met Nelina; nelina@kpnplanet.nl 0226-392209



DUINTRAINING JEUGD

3 januari was het zover. Er hadden zich 29 atleten aangemeld.

's Morgens half 10 was iedereen bij NOVA aanwezig. De pupillen werden met de auto naar School gebracht. De junioren gingen op de fiets heen. Bij het Zandspoor begonnen we de training met een warming-up. De groepen waren gemixt van jong naar oud en hadden de opdracht om zoveel mogelijk punten bij elkaar te rennen. Er werd hard heen en weer gerend. Alle groepen hadden goed hun best gedaan en waren goed opgewarmd voor de training.

De pupillen gingen met Deni en Linda op pad. De junioren met Rick en Carol. De G-atleten met Lars en Erik. De junioren mochten eerst de hoge trappen beklimmen bij het Zandspoor. Bovenaan de trappen even bijkomen en daarna naar de bankjes bij de Zeeweg. Bij de driehoek intervallen. Het was uitdagend voor iedereen op zijn/haar eigen niveau. Het begon een beetje te regenen, maar daar had niemand last van. We dribbelden daarna rustig naar Jan Bas z'n tuintje. Daar moest even pittig de heuvel op gesprint (3x) worden. De trainers gingen zelf ook het wedstrijdje aan. Mooi om te zien. Estafette heuvel op/ heuvel af. Als toetje de allerhoogste heuvel op. Wie is als eerste boven? Dat was een mooie strijd. Via een omweg naar de speelkuil waar de pupillen ook waren. In speelkuil hoorden we de enthousiaste verhalen van de pupillen. Zij hadden overduidelijk ook lekker getraind. We hadden een heuse sterkste man van Nederland in ons midden.

De pupillen gingen als eerste alle treden van de trap tellen, en dat waren er veel, heel veel. Al hijgend kwam iedereen boven, en daar werd met z'n allen druk gezocht naar Warmenhuizen en Tuitjenhorn vanaf het uitkijkpunt. Als je eenmaal boven bent mag je ook weer naar beneden, en dat deden we met iedereen tegelijk, keihard naar beneden rennen van een zandheuvel af. Terug bij het Zandspoor werden estafette- en tikspelletjes gedaan. Ondertussen had Sil zich ook nog verwond met een snee in zijn nek. Hij werd bij het Zandspoor goed verzorgd en kreeg een grote pleister in zijn nek, zo'n grote pleister dat zat wel een beetje vreemd, maar hij kon gelukkig gewoon weer verder! Na nog meer trappen, zandheuveld, afdalingen en bergen kwamen we met de hele groep aan in de Speelkuil. Hier werd een verstopspel gespeeld en werd alvast water en vuur geoefend. Na het water en vuur, waren alle pupillen erg fanatiek aan meededen, waren we allemaal wel behoorlijk moe, en gingen we rustig wandelend terug naar het Zandspoor. Top getraind!

Na een eindspel met de pupillen en junioren samen, vertrokken we weer richting Zandspoor. Daar stond Luc klaar met warme chocomel met slagroom, frisdrank en koeken. O, wat hadden we daar trek in. Moe, maar voldaan ging iedereen daarna weer lekker naar huis.

Alle ouders die hebben gereden, bedankt hiervoor. Atleten, jullie hebben allen top getraind. Het was een gezellige dag.

Groeten Carol, Rick, Deni, Lars, Linda en Erik.



WANDELVIERDAAGSE 2015

Ook dit jaar vindt de wandelvierdaagse in Warmenhuizen, Tuitjenhorn en omgeving plaats. Voor de 36^e keer organiseert de atletiekvereniging NOVA dit evenement voor jong en oud. Een evenement dat niet meer is weg te denken in deze omgeving en waaraan jaarlijks tussen de 600 en 700 lopers meedoen. Vooral van de jeugd is er elk jaar grote belangstelling, maar ook zien we altijd veel ouders met hun kinderen elke avond weer van start gaan.

Vanaf **maandag 13 t/m vrijdag 17 april 2015** kan er gewandeld worden. Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond te verzuimen om uit te rusten, te fietsen of iets anders te gaan doen.

Er kan gekozen worden uit de afstanden 5 of 10 km.

De inschrijving en start is elke avond tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf de atletiekbaan aan de Oostwal. Degenen die 10 km lopen dienen voor 18.30 uur te starten.

Op de vrijdagavond is er natuurlijk weer de feestelijke binnenkomst met muziek. Het wordt dus weer heel gezellig deze week in en rond Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Echt een evenement om met het gehele gezin aan mee te doen.

Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd t/m 15 jaar € 3,50 en voor ouderen € 4,00.

Voor informatie kunt u bellen met:

0226-392339. (Fam. v.d.Welle) of 0226-393177 (Nel Stuyt)

Tot ziens.

Deelname is op eigen risico!

Voorjaarswandeling

Dit jaar is deze wandeltocht op zondag 26 april. Louis heeft een prachtige route uitgezet tussen Bergen en Egmond, lengte plm. 20 km.

Vertrek om 9 uur bij Duinvermaak in Bergen. We gaan er op de fiets naar toe, vertrek bij de Novabaan om 8.30 uur. Maar rechtstreeks met de auto kan natuurlijk ook !

Koffie drinken bij De Zilte Zoen in Egmond aan Zee.

We hebben mooi weer besteld.....

In verband met de reservering voor de koffie willen we graag weten wie er mee gaan. Opgave graag voor vrijdag 24 april bij peter_marian_robert@planet.nl

Leuke wandeltochten maart/april

Datum	Waar	Afstanden	Inlichtingen
14+15 maart	Oud Amsterdam; Amsterdam centrum	5-10-15-20-25 km	www.asv-onsgenoegen.com
14+15 maart	De 3 zilte zoenen, Alkmaar	10-15-20-25-35 km	www.sportwandelschool.nl
21+22 maart	Waterlandwandeltocht, Landsmeer	5-10-15-20 km	020-6312541 + 020-6329168
28 maart	De 30 van Zandvoort	30 km	www.30vanzandvoort.nl
6 april (2 ^e paasdag)	Lammetjeswandeltocht, Den Burg Texel	5-10-15-25-40 km	www.hetgoudenboltje.nl
11+12 april	Lentewandeling Amsterdam Zuidoost	3,5-6-10-15-20-25-33-40 km	www.wscdeverbinding.nl
12 april	Narcissentocht, Anna Paulowna	5-10-15-25-40 km	www.wsvkm.nl
26 april	Onze eigen voorjaarswandeling o.l.v. Louis Suiker, zie informatie elders in clubblad.	20 km	Noviteit maart/april 2015

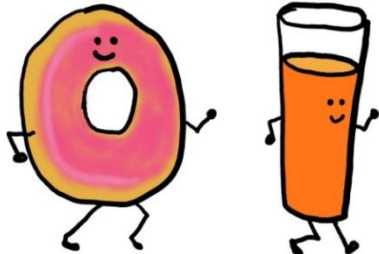


foto impressie 7 feb.

Training door Ingmar in het Schoorlse duingebied

Evenementen kalender

Op 10 april gaat het Heer en Meestercircuit van start bij Hylas in Alkmaar. Het Heer en Meester Baancircuit zes wedstrijden die georganiseerd worden door een aantal regionale clubs. Op de dagen van de wedstrijd zijn er geen competitieverplichtingen in dat weekend. Zo is het een perfecte gelegenheid om je record aan te scherpen of uit te blinken op je favoriete onderdeel. Elke wedstrijd bestaat uit een aantal loopafstanden, technische onderdelen en een of meerdere speciale onderdelen. De wedstrijden zijn voor de categorieën Junioren A+B, Senioren en Masters. Junioren C/D mogen ook meedoen in de categorie Junioren B. Ook zijn er verschillende (geld)prijzen beschikbaar bij elke wedstrijd, bijvoorbeeld in geval van verbeteren van een record. De clubs die een wedstrijd organiseren zijn: Hylas, Noordkop, SAV, Hera, Hollandia en Nova.



Breakfast on the Run

Traditiegetrouw staan er voor de komende periode talloze zeer gevarieerde Nova-evenementen op het programma. De niet te missen ontbijtloop voor de jeugd en de clubcross komen eraan. Op 13 april start het wandelevenement van Warmenhuizen en Tuitjenhorn. De wandelvierdaagse staat garant voor veel plezier voor jong en oud en laat verrassende kanten van de omgeving zien.

Maart

07 en 08-03 H Mud Masters 2015 Haarlemmermeer Vanaf 47,50 <http://obstakels.com/kalender/>
08-03 Runnersworld Parkloop, 2, 3,5, 6,2 en 9 km Heiloo, AV Trias, www.avtrias.nl
14-03 Halve marathon van de Waal, 21, 10,6 en 5 km Texel AV Texel <http://www.halvemarathondewaaltexel.nl/>
15-03 Voorjaarsloop, 10 en 16 km Heerhugowaard, AV Hera
07-03 Nederlands studentenkampioenschap indoor Indoor te Apeldoorn, www.tartletosloopgala.nl/
14-03 Crosscompetitie Jeugd Finale te Amersfoort
15-03 Ontbijtloop Nova Jeugd, baan Nova
15-03 Verrassingsloop Nova-clubcompetitie verzamelen 10:00 uur. Groenhartweg 16 in Dirksborn
15-03 Voorjaarsloop, Anna Paulowna 750m 1,5, 3, 6, en 10 km. www.atletiekvereniging-dokev.nl
22-03 Hollandia's Dijkenloop, 5, 10 en 21,1 km Hoorn, www.avhollandia.nl
29-03 De AV NOVA Clubcross, op eigen terrein. De eerste start is om 10.30 uur. Laatste wedstrijd wintercompetitie met als afsluiting een brunch.
30-03 Jaarvergadering Nova

April

05-04 Robbenoordbosloop, 4,6,8,10,12,14 of 16 km www.avwieringermeer.nl
06-04 Paaspolderloop Hardlopen en wandelen tijdens de 39e Rabo-Paaspolderloop Nieuwe Niedorp, 9.30 uur: start wandelroute ca. 10 km 09:30 uur: 250 meter voor kinderen t/m 5 jaar 10.15 uur: 2 km wedstrijd 10.45 uur: 5 km wedstrijd, 11.30 uur: 10 km wedstrijd Info: <http://www.paaspolderloop.nl/>
10-04 Heer en Meester baancircuit. Noordkop, Den Helder
13 t/m 17 Nova Wandelvierdaagse 5 of 10 km De start is elke avond vanaf 18.00 vanaf de Novabaan
11-04 Halve van den Helder wandelen, Den Helder, www.halvevandenhelder.nl
12-04 Brijderloop, Alkmaar, 5 of 10 km en kidsrun, AV Hylas
12-04 Halve van Den Helder 21,1 of 13,7 km Den Helder, <http://www.halvevandenhelder.nl/>
19-04 Duin-Bollenloop, Julianadorp 1 km jeugd t/m 9 jaar 10.30 uur en 10 t/m 12 jaar 10.40 uur : 5 en 10 km 11.00 uur
19-04 Heerhugowaard Cityrun, Heerhugowaard SKH Kids Run 0,6 en 1,1 km, City run 6, 10 en 21,1 km <http://www.hhwcityrun.nl/>
24-04 Heer en Meester baancircuit. Hylas Alkmaar

Mei en later

17-05 De Langedijker Run Noord-Scharwoude, 1,5 5 en 10 km, www.atletiekunie.nl
23-05 Pinksterloop, 't Veld, 5 of 10 km AV TAV
22-05 Heer en Meester baancircuit. Nova
31-05 Tien Engelse mijl van Schagen, 1, 5, 10,7 en 16,1 km tevens wandeltocht. Schagen AV TAS.
28-06 Wieringermeer Trail, Dijkgatbos, www.avwieringermeer.nl
28-06 Stoomtramloop, van Medemblik naar Hoorn, tevens wandeltocht <http://www.stoomtramloop.nl/>.