

***In deze Noviteit van
Juli Augustus 2014***

***Toer de Soes 6 juli
Nova deelt mee in de opbrengst!!!
Doe mee en steun hiermee Nova***

Verslag Rabofietstocht 12 juni

Verslag 4daagse Het Gooi

WinterCompetitie 2014 -2015

Clubkampioenschappen 31 aug

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
Geschiedenisles Jos "Black Power"	14
Dick Smit "Geheim"	18
Ruud Doodeman "Nieuwe dingen doen"	19
Jong blauw news 2	22
Lars Dignum "Nova's Giganten"	24
Jeugdportret	28
Verjaardagen	34
Recept "Romige Viscurry"	35
Puzzelpagina	41
Evenementenkalender	42

Verder in deze Novakrant

Gevonden voorwerpen	11
Sudoku	13
Ronde van Tuitjenhorn	17
Carol Rademaker "Verslag Juniorencompetitie "BCD"	20
Wintercompetitie 2014- 2015	21
Maaïke en Jonne	26
Truus de Maaré "Verslag Rabo sponsortocht"	27
Sil Groenveld " 4daagse Het Gooi"	31
Marian Robert "ANWB oudste wandelpad"	32
Clubkampioenschappen	33
Piet Stuyt "Cross finale"	34
Medailleregen Masters	36
Foto Sis "John Vader"	39
Piet van der Welle "Baanrecords"	40
Aankondiging clubcross Senioren	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

18.00 tot 19.00

19.00 tot 20.00

Dinsdag

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Woensdag

19.00 tot 20.00

19.30 tot 21.00

Donderdag

17.00 tot 18.00

17.00 tot 18.00

18.00 tot 19.00

18.00 tot 19:00

19.00 tot 20.00

19.30 tot 21.00

19.30 tot 21.00

Vrijdag

19.00 tot 20.00

Zaterdag

9.00 tot 10.30

15.00 tot 16.30

15.30 tot 17.00

Zondag

10.00 tot 12.00

9.00 tot 10.30

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Novabaan

Junioren 1

Junioren 2

Novabaan

Senioren/masters

Junioren A

Sprintgroep Senioren

Novabaan

junioren looptraining optioneel

Start to run

Senioren/masters

Novabaan

Mini- + C pupillen 2007 -2006

Pupillen B 2005

Pupillen A 2003-2004

G-Atletiek

Junioren A

Senioren/masters

Sprintgroep Senioren

Novabaan

Junioren 2

Vertrek bij Zandspoor

Sportief wandelen

Nordic Walking (winter)

Nordic Walking (zomer)

Novabaan

Sprintgroep Senioren

Vertrek bij begin Zeeweg

Start to run

Trainer

Peter Robert

Lars en Kiki

Carol, Rick en Linda

Trainers

Jan Berkhout,

Maaïke

Jorg Ootjers

Trainers

Ilse

Ron Janssen

Trainers

Davina

Deni en Lonneke

Ilse en Rick,

Maaïke en Jesse

Maaïke

Ron Janssen,

Jorg Ootjers

Trainers

Carol en Deni

Trainers

Marian Robert, Ingmar Zondervan

Louis Suiker, Jan Karsten, Rob

Duvivier

Louis Suiker, Jan Karsten, Rob

Trainers

Jorg Ootjers

Frans Kaufmann

Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie Belangrijke Informatie

Contributie

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

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december. Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden. Opzegging van het lidmaatschap, drie maanden van tevoren bij Sylvia Groen, Dergmeerweg 61, Warmenhuizen. bij voorkeur per email sylvia.groen@quicknet.nl

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

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

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

Diverse commissies:

Jeugdcommissie

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

Kantine commissie:

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

Materiaal- en baan commissie:

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

Baanwedstrijden commissie:

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

Clubrecord commissie:

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

REDACTIONEEL JUNI 2014

Goh, weet niet hoe de voetbalcoorts bij jullie leeft en of de straten ook versierd zijn met oranjevlaggetjes, maar we mogen een beetje trots zijn wat ze tot nu toe hebben gepresteerd. Wie weet komt het wel omdat jullie in een Roy Donders pak aan het aanmoedigen zijn. We wachten het af hoe ze het er verder van afbrengen. Het evenement waar wij als Nova atleten naar uitkijken is de EK atletiek in Zurich, Zwitserland. Tweede week van augustus. Leuk om dat te volgen.



Dit is de krant voor de zomervakantie en wat fijn dat iedereen toch weer even achter het toetsenbord is gaan zitten. Het wordt zo langzamerhand een beetje standaard, maar we zijn elke keer super blij dat onze trouwe schrijvers niet verstek laten gaan. Om maar eens te beginnen bij de jeugd leden.....want wat is er gebeurd. De C-D jeugd heeft in totaal met 31 jeugdleden mee gedaan aan de competitie wedstrijden. Een record aantal deelnemers. Super!!! Hopelijk blijft zich dit voortzetten en wellicht wordt volgend jaar het record verbroken. Lars Dignum en Thijs de Groot, hebben allebei hun artikel ingestuurd van de Nova giganten en JB News 0.2. Bedankt jongens...en Lars dat tussen de tentamens door. Toppie man. Natuurlijk hebben onze vaste rubriek schrijvers weer het een en ander geschreven wat ze de laatste twee maanden hebben beleefd. Tevens een stukje van Truus de Maaré, dit keer geen wandel-evenement maar de Rabobank fietstocht. Zo hopen wij dat er heel veel mensen mee doen met de jaarlijkse "Toer de Soes", waarbij Nova geselecteerd is om uiteindelijk een schenking te mogen ontvangen van de Rotary. Het trainingspak gaat naar een van de 6 jeugdleden die een formulier hebben ingevuld, de trekking gaat binnenkort gebeuren. Niels Noordeloos, Lisette Doodeman, Max de Vries, Tom en Bas Hoogeboom en Art Stijvenberg zijn de leden die hiervoor in aanmerking komen. Spannend!!!! In de volgende Noviteit zullen we daar aandacht aan schenken. Onze felicitaties gaan nog uit naar trainster Maaïke en haar man, met de geboorte van haar dochtertje Jonne. Moeder liep tijdens de C-D competitie bij SAV in Bovenkarspel apetrots achter de kinderwagen. Ze genieten volop. En nu we het over geboortes hebben....laatst heeft de onderhoudsploeg een nestje met drie eieren gespot bij de discus sector. Ze vonden het vast een fijn logeeraadres op de atletiekbaan.

Wij van de redactie, wensen iedereen een hele fijne zomervakantie toe. Waar de reis ook naar toe mag gaan. Hopelijk laten de weergoden ons niet in de steek. De volgende editie kondigt zich aan na de kermis. Wij zien jullie stukjes voor 25 augustus graag op de mail. Maar de uiterste inleverdatum daar worden jullie aan herinnerd.

Heel veel leesplezier, wie weet wel in de achtertuin, onder het genot van een drankje, onder de parasol. Een zomerse en sportieve groet van de redactie

De Novaredactie:

novakrant@hotmail.com

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

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



Van de Voorzitter

Jantje Beton

In de afgelopen periode hebben een aantal leden van NOVA zich, ingespannen voor "Jantje beton", deze organisatie zet zich in voor buiten speelactiviteiten voor kinderen, bijna € 300,00 heeft NOVA ontvangen, ik wil daarom de fam. Groen, (Sylvia Nico Rick en Mitchel), Yvonne en Femke Wabeke, Bregje Dekker, Linda en Amber Hurkmans, Lars Dignum. Tijs Hofman, Lynn Glas en Jolijn Prins een compliment maken voor hun bijdrage.

Toer de Soes

Op dit moment moet het evenement nog plaats vinden, in de voorverkoop zijn er zo'n 125 vouchers verkocht. Een paar mensen wil ik wel even noemen, Tom en Bas Hoogeboom, die al heel snel hun formulier compleet hadden ingevuld, en Marian Robert die aan 35 wandelaars een vouchers heeft verkocht. In totaal 6 jeugdathleten hebben een formulier ingeleverd, binnenkort vind de trekking plaats. Iedereen die zich heeft ingezet hartelijk dank hiervoor. De organisatie van de Toer de Soes heeft ons nog benaderd of NOVA halverwege het 15 km parcours, wat voornamelijk door kinderen wordt gefietst, een doe activiteit wil organiseren, op dit moment is nog niet bekend wat we gaan doen, maar Linda en Amber Hurkmans hebben zich bereid verklaard om deze activiteit op zich te nemen. Ik vind het geweldig dat jullie dit willen doen. Laten we hopen dat de weergoden ons goed gestemd zijn, en er veel deelnemers zijn, hierdoor kan NOVA een leuk bedrag ontvangen wat ten goede komt aan de jeugd.



Wedstrijden

Dit jaar was de deelname bij de Heer en Meester wedstrijd aanzienlijk beter dan vorig jaar, ook de prestaties van met name de NOVA jeugd op de Zweedse estafette werd uitgebreid in de krant beschreven, er waren natuurlijk nog veel meer goede prestaties, maar deze zijn allemaal te vinden op de mooie site van NOVA,

Op 14 en 15 juni hebben Mathijs en Dirk Jan deelgenomen aan de NK Masters, ze keerden met een lading prijzen terug, om deze prestatie allemaal in dit stukje te stoppen, gaat niet lukken, de hoofd redactrice heeft voor mij maar een beperkte hoeveelheid ruimte beschikbaar.

Gelukkig is de site van NOVA actueel en kunnen jullie hier alle prestaties nog eens nalezen.

Dirk Jan is inmiddels met een bloemetje in het zonnetje gezet vanwege zijn behaalde titels

Polstokhoog afdekking

De polstokhoog afdekking is inmiddels aangekomen en gemonteerd, met dank aan de firma K. Dekker die het vervoer vanuit Zaandam naar Warmenhuizen heeft verzorgd, ook hebben we nog nieuwe standers kunnen overnemen, waardoor het er weer tip top uitziet,

Na de vakantie komen Peter en Chris weer polstokhoog trainingen geven.

Van de oude standers gaan we, als het allemaal wil lukken, drie rekstokken maken op drie verschillende hoogten

Geluidsinstallatie

Een groep jeugdleden heeft de laatste tijd muziek bij de training, en dat is niet de muziek uit een smartphone middels een oordopje maar ze hebben uitgevonden hoe de geluidsinstallatie werkt, daar is niet iedereen even gelukkig mee, laten we afspreken dat er tijdens de normale training geen muziek via de geluidsinstallatie meer word afgespeeld, ook omwonende kunnen zich hier aan gaan storen.

Opruimen

De laatste tijd wordt er weer regelmatig trainingsmateriaal op het middenterrein achtergelaten, laten we met ze allen daar even opletten ook al is het niet door jou daar gebruikt.

Tot slot wil ik alle geslaagden feliciteren met hun diploma en een ieder een fijne vakantie wensen.

Piet Meijer

Rijpernieuwttjes

Het zijn momenteel de hectische weken voor het einde van het schooljaar. Rapporten maken, groep overdragen naar de volgende leerkracht, groep ontvangen van de vorige leerkracht, afsluitende gesprekken voeren enz. enz. Daarbij nemen wij afscheid van veel collega's, waarbij cadeautjes passen. En die cadeaus dienen wel gemaakt te worden. Al met al zijn de dagen welgevuld en dan heb je ook nog te maken met het WK voetbal. Ik zie niet veel wedstrijden, maar het Nederlands elftal wil ik toch wel zien. Ik was een van die negatievelingen, die een hard hoofd hadden in de overleving van de groepsfase. Maar ik beken mijn ongelijk. Het voetbal is wellicht niet oogstrelend, maar ik kijk met heel veel plezier. Effectief voetbal, de Italianen zijn er een aantal keren wereldkampioen mee geworden.

Ina en ik zijn met twee vrienden in de maand mei op stedentrip geweest naar Hamburg in Noord-Duitsland. We troffen prachtig weer en konden grote wandelingen door de stad maken. De stad is niet zo spectaculair om te zien. De mensen zijn wel heel aardig en de uitgaansgelegenheden rond de Reeperbahn zijn zeker de moeite waard. Het is beslist geen dure stad en de haven is zeker een bezoekje waard. We hebben een rondvaart gemaakt over de Elbe en zijn door een oude tunnel gelopen, die onder de Elbe doorloopt. Voor het eerst hebben wij, met een bus, een stadstoer gemaakt. In mei zijn we ook naar de AV Hera gefietst om te kijken bij de clubteams van AV NOVA. Erik doet mee, met wat andere leden, aan een competitie voor clubteams. De volgende wedstrijd is zondag 29 juni bij Noordkop in Den Helder. Ik mag daar, namens AV NOVA, jureren.

Met Hemelvaart hebben wij, een stichting voor hulp in Kenya, een fietstocht georganiseerd. Ik heb de route gereden en op papier gezet. Met 20 km was er een stop met koffie of thee, gesponsord door 't Centrum in Stroet. En dan nog 10 km naar sportzaal De Groet. Het was echt ijsig koud deze dag, maar voor 78 mensen was dat geen probleem. Zij kwamen voor de tocht, maar ook vnl. voor het goede doel. Volgend jaar gaan wij dit weer organiseren en hopen wij op prachtig weer. Een andere fietstocht is de Rabo fietstocht. Wat een mensen doen daar aan mee. Slierten mensen over het Rijper rijwielpad. Bij de brug leek het wel een heuse file. Er gebeurden ook wat kleine ongelukjes, af en toe was het ook wel erg druk. In Langedijk leek de weg wel afgesloten, zoveel mensen stonden er.

De sportweek van Warmenhuizen en ook wel, een beetje, van Tuitjenhorn. Wat een feest! Ik mocht teamleider/supporter zijn van De Doorbraak heren. Frank, onze oudste zoon, is daar een van de deelnemers. Ik ben aldus de hele week present geweest, behalve bij het biljarten. Ik heb nog wel de principes aan twee jongens uitgelegd in De Liefhebber. Maar ik dacht, dat ik overbodig zou zijn bij een stiltesport. Laat ik nu horen, dat het een enorme herrie was, net een kippenhok. Daar had ik uitstekend in gepast. Maar wat is het leuk om mee te maken. Zoveel plezier, maar ook het willen winnen. Wij eindigden gelijk op de eerste plaats, maar werden toch tweede achter De Klok. Volgend jaar een revanche. Wij gaan trainen (denk ik).

Het afgelopen weekeinde een topzaterdag gehad. Wij reden met twee jongens uit mijn groep op de basisschool naar Houten in Utrecht. Daar was het NK volleybal voor basisscholen. Mijn groep zes was daar met een team van vijf spelers. Er waren twee poules en ons team won alle drie de poulewedstrijden glansrijk. In de kruisfinale kregen ze het moeilijk, maar na verlenging wonnen ze toch de wedstrijd. De finale ging gelijk op, maar de Sint Barbara won toch met 1-0 en werd Nederlands Kampioen. Met een medaille en een standaard gingen zij huiswaarts. Vervolgens reden wij van Houten naar Westerland op Wieringen. Daar was een dorpsfeest met o.a. een beddenrace. Erik deed daar mee samen met Tineke Ruijter. Het werd een spannende race, mede omdat het parcours heel heuvelachtig is. Heel zwaar, dat zag je wel aan de atleten na de finish. Erik en zijn partner werden derde.

De zondag was de wielerronde van Warmenhuizen. Ik kom daar elk jaar met veel plezier EHBO-en. Het is wel zwaar, als je bedenkt dat je ook moet EHBO-en. Er valt altijd wel een of meer wielrenners. Ik vind dat niet erg om te doen, want de renners doen daar niet al te moeilijk over. Wat is er met m'n fiets, is de eerste vraag. En ze letten niet op de vele schaafwonden en al dat bloed. Vorig jaar zei ik al, dat ze meer behoefte hadden aan een fietsenmaker dan aan ons. Maar het is verder reuze gezellig bij de SIS en de afsluiting met een hapje en een drankje is super. Volgend jaar ben ik er weer. Zondag naar Noordkop en dan als de gesmeerde bliksem naar Nederland – Mexico. Het zal mij benieuwen of Nederland de positieve lijn kan doortrekken. Ik hoop van wel. En de zomervakantie nadert. Bij het schrijven nog anderhalve week en bij het lezen is het waarschijnlijk zo ver. Ik wens jullie allemaal een fantastische vakantie toe. Rust lekker uit. We zien elkaar vast weer bij de ronde van Tuitjenhorn eind augustus. Ik mag daar speaker zijn bij de jeugdwedstrijden.

De mazzel

Theo Tesselaar



Gevonden voorwerpen

- Grijs jongens winterjas merk We inhoud medaille avond4daagse Nova
- Kort grijs jack mt 140 merk Harvick park
- Blauwe korte broek Nike S
- T-shirt roze Only M
- Zwart trainingsjack Adidas 152 paars/groen/roze cycloam strepen op de mouw.



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

Pietpraat

De vorige keer had ik het nog over een fietstocht welke ik, overigens met toestemming van Agaath, wilde gaan maken. Geboekt, maar zonder vertrekgarantie. Het liep dus mis. Onvoldoende belangstelling en het gehele reisprogramma voor mei en juni geschrapt. Hoe dan op de gemakkelijkste manier met fiets naar midden Frankrijk, want heen en terug fietsen is toch even te veel van het goede. David kreeg een geweldig idee en via een oproep via Radio 2 meldde Jos zich. Iemand die alleen richting de Pyreneeën ging met camper en caravan. Hij kon wel een passagier/medereiziger gebruiken. Dus is het er toch nog van gekomen. Inmiddels ben ik al weer thuis en gaat het gewone leventje weer z'n gang met allerlei klusjes in en rond het huis, werken op dinsdagochtend bij Nova, fietsen op zowel de race- als gewone fiets, enz. Maar toch heb ik wat activiteiten bij Nova gemist zoals het Heer en Meester circuit en de Rabo fietstocht. Volgens de berichten is alles goed verlopen. Voor ik aan dit verhaal begon heb ik nog mijn best gedaan om te kijken of er tijdens de wedstrijd van het Heer en Meester circuit baanrecords zijn gesneuveld. Wat een uitzoekerij zeg. Vooral omdat er op sommige onderdelen zoveel categorieën gelijk meededen. Dus goed letten op de geboortejaren en bij de masters zelfs op de geboortedatum en als die er dan niet bijstaat maar gokken? Soms deden atleten ook een vorige keer mee en kon ik zo wat vinden. Want gelukkig geeft de Novasite een uitgebreid overzicht aan uitslagen, ook van enkele jaren terug. Het kost wel tijd en moeite, maar ik ben eruit gekomen.

Erg leuk dat Nova meedeelt in de opbrengst van de inschrijfgelden van de Toer de Soes. Ik moet dan helaas verstek laten gaan want ik heb, deze keer met Agaath, nog weer een korte vakantie geboekt in Uden. Lekker de fietsen mee. Ja, zo gaat met gepensioneerden, moeilijk te vangen. Het zal wel wat rustiger gaan dan mijn terugreis uit Frankrijk, alhoewel

Agaath heeft een nieuwe fiets met elektrische ondersteuning. Een heel verschil met de vorige, die werd duidelijk minder. Ik moet wel aan de bak.

Maar ik ben goed getraind. De heuvels van Frankrijk hebben me weer sterker gemaakt. Ik werd netjes door Jos op de camping La Chassagne in Ronnet afgezet. Daar eerst een weekje korte ritjes gemaakt om aan de heuvels te wennen en wat gewerkt. Ik ontdekte dat ze in die omgeving inmiddels ook uitgepijld fietsroutes hebben, dus heb ik er een paar uitgeprobeerd. Behoorlijk pittig hoor, wel zeker zo zwaar als Zuid Limburg. Op de terugreis prima weer, alleen bleef de wind steeds uit het noorden komen. Heel weinig fietsers gezien. Ik begrijp niet dat de Tour de France zo populair is. Als je hier een ritje maakt met mooi weer raast het van de fietsers, zowel op de race- als de gewone fiets. Voor overnachtingen had ik de keus uit adressen van "Vrienden op de Fiets", jeugdherbergen of hotels. Het werd van alles wat. Je beleeft tijdens zo'n trektocht allerlei leuke en minder leuke dingen. Mijn frans is niet zo best, maar dat kan soms ook goed uitpakken. Zo was ik een keer de weg kwijt en probeerde via vragen weer op het juiste spoor te komen. Dat lukte helemaal niet en dus bedacht de man die ik aansprak een andere oplossing dan de weg te wijzen. Hij haalde zijn auto uit de garage, achterbank vlak, fietstassen los, fiets achterin en met een stukje elastiek de achterklep een beetje vastgezet. Na een 15-tal kilometers over allerlei landweggetjes werd ik weer gedropt en volgens hem moest ik toen alsmaar rechtdoor rijden. Het klopte. Vast onderdeel voor me is ook altijd 's-morgens even koffiedrinken. Het liefst in de cafeetjes waar aan de buitengevel reclame hangt van PMU en FdJ. Daar kan op paardenkoersen worden gewed. Altijd een paar mensen aan de bar en als er iemand binnenkomt geeft hij alle aanwezigen een hand, ook een daar toevallig zittende trekker op de fiets. Als je alleen reist heb je vaak ook leuke ontmoetingen. In de jeugdherberg van Chalons en Champagne een Schots echtpaar met een vriend. Wat bleek, de vrouw was wandelend op weg naar Rome en de mannen kwamen haar een paar dagen opzoeken. Een Nederlands echtpaar op weg naar Barcelona met pech. De fiets van de man liep aan en de derailleur werkte niet goed meer. Waren al bij een fietsenmaker geweest, maar waarschijnlijk geen vakman. Een dame wonende in Nieuw Zeeland wandelend op weg naar Santiago de Compostella en gestart in St. Jacobaparochie omdat de daar geboren en getogen was. Leuk zulke dingen. Bij een adres van "Vrienden op de Fiets" in Bourbon l'Archambaut werd nog een foto van mij gemaakt. Dat was voor hun reactieboek en deze werd gelijk even naar Agaath gemaild. Wellicht vinden jullie hem in deze Noviteit.

De volgende keer wellicht wat meer over Nova-activiteiten want ondanks dat voor velen de vakantie nog moet beginnen gaat ook de atletiek door. Alhoewel de Europacup voor landenploegen geheel ondersneeuwde als gevolg van het voetbalgebeuren. Gelukkig dat we nog Eurosport hebben.

Groeten,

Piet (vdW)



Volgende week kunnen jullie Piet weer op de fiets zien als hij de Noviteiten rondbrengt, bepakt en bezakt fietst hij de regio in om de kranten bij een ieder in de bus te bezorgen.
 Hulde aan Piet

9				6				3
1		5		9	3	2		6
	4			5				9
8						4	7	1
		4	8	7				
7		2	6		1			8
2								
5				3	2		9	4
	8	7		1	6	3	5	

			7	5				
	3			4	8		2	
1								6
	4							8
7	9						3	1
2							7	
5								7
	8		3	2			4	
				6	9			

Geschiedenisles Jos “Black Power”

Tijdens de OS 1968 in Mexico kwam protest op gang tegen rassendiscriminatie. De 200 meter lopers Tommie Smith en John Carlos staken tijdens hun huldiging hun gehandschoende vuist omhoog met gebogen hoofd. 1968 was een periode waarin rassendiscriminatie een hot item was, vooral in het zuiden van Amerika. De strijd tegen rassendiscriminatie had met de moordaanslagen op Kennedy en Martin Luther King veel aandacht. Black Power vond dat de strijd veel te lang duurde.

Black Power was een politieke beweging onder zwarte Amerikanen aan het eind van de jaren zestig en het begin van de jaren zeventig.

Black Power benadrukte de uiting van een nieuw raciaal bewustzijn onder de zwarten in de Verenigde Staten. In ruimere zin verwijst de term naar de bewuste keuze die zwarte Amerikanen maakten om hun collectieve belangen en waarden te promoten, om hun eigen welzijn te beschermen en om een zekere mate van autonomie te verkrijgen.

De eerste die de term 'black power' in de politieke context gebruikte in het openbaar is Robert F. Williams, een schrijver en publicist uit de jaren 50 en 60. De term werd overgenomen door Mukasa Dada, (beter bekend als Willie Ricks), de medebestuurder en woordvoerder van 'Student Non violent Coordinating Committee (SNCC)' (een studentenorganisatie tegen geweldpleging tegen de zwarten in de VS). Toen Mukasa Dada in een tijd van raciale integratie openlijk deze term bezigde kreeg hij steun van duizenden uit de zwarte middenklasse. Dit openlijk zelfbewustzijn werd door sommige zwarten als een strategische keuze gezien. De term werd later ook gebezigd in wat mildere context.

Wereldwijde bekendheid kreeg de Black Power beweging bij de Olympische Zomerspelen 1968 in Mexico-Stad. De twee zwarte atleten Tommie Smith en John Carlos balden hun gehandschoende vuist bij de medaille-uitreiking en werden hierna door het Amerikaanse Olympisch Comité van de Olympische Zomerspelen teruggetrokken.

Internationaal heeft de beweging een andere uitloper. Internationaal omvat de term black power het Afrikaanse Internationalisme, Pan-Afikanisme, Zwart Nationalisme en enkel elementen van Zwarte Suprematie. Terwijl de beweging internationaal zijn eigen weg ging noemen sommige zwarte activisten in de VS zichzelf 'New Africans'. Zij geloven dat de zwarten in de VS moeten ijveren voor een eigen onafhankelijke natiestaat die bestaat uit de 'Black Belt South', waar de concentratie van de zwarte bevolking het hoogst is.



Een



1. *Hardloopronde Tuitjenhorn*
30 augustus 2014



GEHEIM

De stewards van de sportweek hadden het bijzonder rustig op deze bijna bierloze avond op het Novacomplex.

Maar ook zonder was het heel gezellig en geslaagd. Een half uur voor de aanvang was er nog even juryoverleg in de office voor de medewerkers.

Een formaliteit denk je dan. David gaf tekst en uitleg over het wel en wee en uit de luidsprekers buiten schalde een oude hit van het Cocktail Trio.

Wie heeft de sleutel van de juke box gezien? Heeft u hem ergens gevonden misschien?

Tja sleutels, al een eeuwenoud gebruiksvoorwerp en nog steeds onmisbaar in onze moderne samenleving.

Maar ook kunnen ze grote problemen opleveren, vooral als ze zoek zijn.

David fronste zijn blik en keek op de klok. Over 20 minuten is de start van de zweedse estafette. Is het startpistool aanwezig?

Het was enige momenten akelig stil. Die ligt in het kluisje, klonk het een beetje benauwd uit de hoek.

Oh ja, natuurlijk in de kluis. Opluchting alom. Maar wie heeft de sleutel van dat ding, weet iemand dat?

Wederom was het weer muisstil. Nou ja, die sleutel dat is geheim. Dan moeten we bij de voorzitter zijn en die is aan het noten blazen bij de Harmonie in De Ooijevaar.

Bellen dus! Maar dat feest ging niet door. Piet zat afgezonderd in een aparte ruimte te oefenen met Candy. Candy? Er zit helemaal geen Candy bij de Harmonie.

Ja dat klopt, maar het is Candy Dulver, een fenomeen op de sax, en de dirigent eist dat ze niet gestoord mogen worden.

Nou, dan moeten we Cor Wabeke maar even bellen op zijn 06. Het duurde enige tijd. Met Cor. Ja Cor met Nova. Weet jij waar de sleutel van het kluisje is in verband met het startpistool.

Jazeker, dat weet ik wel. Maar het is geheim en dat kan ik niet zomaar openbaar maken via de telefoon. Kan je die sleutel dan niet even brengen Cor, want we moeten zo starten en de ploegen staan al klaar.

Even brengen, waar denk je dat ik zit.

Geen idee. Nou ik lig momenteel in een hangmat op het strand van Copa Cabana te genieten van een caiperinka cocktail. Nou oké Cor, we vinden wel een andere oplossing en veel plezier nog in Rio.

Dan maar starten met de vlag, het is niet anders. Onderweg naar de kogelring hoorde ik de starter roepen 'op uw plaatsen Klaar.....en pang was het.

Een forse rookpluim steeg loodrecht omhoog. Hoe was dat nou mogelijk. Het was niet het Novastartpistool uit de kluis. Ik stond voor een raadsel. Wie kon er nu in zo'n klein tijdsbestek een startpistool tevoorschijn toveren. Maar ook dat is geheim. Zeg maar, dat is het geheim van de smid.

Groetjes Dick



Nieuwe dingen doen

Binnen mijn vriendenclub hadden we op feestjes, na enige drankjes, wel eens hele goede ideeën om iets te gaan doen met zijn allen. We waren dan snel enorm enthousiast, maar uiteindelijk deden we zelden of nooit de dingen die we wilden doen. Geen tijd of zin van een paar hielden dan de boot voor de hele groep af. Dat vond ik eigenlijk wel zonde. Daarom stelde ik voor dat we eens een keer de dingen, die we altijd al hadden willen doen, maar die we nooit doen, toch een keer gaan doen. En wie zin had gaat mee en wie niet wil mag gerust lekker thuis blijven. Maar hoe meer zielen, hoe meer vreugd en dus geen onnodige beperkingen voor andere connecties. Dit snode plan sloeg aardig goed aan. We deden de niet zo heel moeilijke of dure en meestal sportieve dingen als kanoën in de Ardennen, wadlopen naar Ameland en skeeleren op Texel en hadden de tijd van ons leven. Het belangrijkste was om er samen eens uit te zijn en er een gezellige tijd van te maken bij dingen die we nog niet eerder gedaan hadden.

Nu las ik laatst de verklaring voor waarom het meestal goed uitpakt als je eens een andere weg inslaat. Het grote verschil tussen de geluks- en de pechvogels is volgens de Engelse hoogleraar psychologie Richard Wiseman dat de geluksvogels bereid zijn het toeval toe te laten. Door hun open blik zien ze eerder kansen liggen. Dus geluk is vooral te danken aan het openstaan voor de mogelijkheden die je door toeval worden gegeven in je leven. Ons leven bestaat voor een stevig deel uit routine. Handig, want het bespaart tijd en energie. Maar een tikje saai is het wel. Met gewoonten is niets mis. Wel wordt je gelukkiger wanneer je geregeld nieuwe ervaringen opdoet en je oog hebt voor wat er al is, maar wat je liet liggen omdat je het niet kende. Zo verraste een vriend van me eens dat hij was gaan paragliden. Dat had ik nooit van hem verwacht, maar hij deed het omdat zijn zoon het wilde en hij had de ervaring van zijn leven. Openstaan voor nieuwe ervaringen is namelijk een van de belangrijke persoonlijkheidskenmerken om gelukkige toevalligheden mee te maken. Mensen die hoog op scoren op dit persoonlijkheidskenmerk houden van onvoorspelbaarheid, proberen graag nieuwe dingen uit en houden minder van vaste gewoontes.

Mensen die laag scoren vinden het juist fijn als de dagen een beetje op elkaar lijken. Ze zijn niet gek op grote verrassingen. Juist die mensen zijn niet snel genegen om het toeval zomaar toe te laten. Ze



worden er in eerste instantie ook niet direct gelukkig van. Het loslaten van hun dagelijkse routine maakt hen in eerste instantie niet vrolijk, maar angstig. Toch raadt Wiseman ook die groep aan om af en toe wel van de routine af te wijken. Met het lopen is het natuurlijk net zo; om het leuk te houden is het een uitstekend plan de onverwachte kansen te benutten of expres eens van de routine af te wijken. Dus doe wel eens met de clubcompo atletiek mee als je eigenlijk alleen maar loopt of andersom stap van de baan af en ga eens gezellig wandelen of geef je over aan een prutrace of ga tot het gaatje bij een trailrun. Er is veel keuze, dus pak de kans!

De vakantietijd is bij uitstek de gelegenheid om eens andere dingen te doen of uit te proberen. Toch is het net zo goed mogelijk om het in je reguliere leven in te breien. Soms lopen dingen anders. Dan zijn er meer wegen die naar Rome leiden. Openstaan voor mogelijkheden heeft mijn sportieve leven verrijkt. Hoewel ik voetbal altijd erg leuk vond stapte ik toch over op triatlon, hierna kwam het beddenracen ook op mijn pad en toen het lopen erg goed ging waren de estafettes in Tuitjenhorn, zwerftochten in de vakantie in het buitenland en marathons prachtige uitdagingen. Nu is het trouwens al weer een tijd geleden dat we de dingen deden die we altijd al hadden willen doen, maar die we nooit doen, en dan toch een keer gaan doen. Nu ik de verklaring van het onverwachte geluk weet zal ik het maar weer eens in de groep gooien om de nieuwe dingen die we altijd hadden willen doen toch weer eens een keer te gaan doen.

R.D.

JUNIORENCOMPETITIE (B,C,D) seizoen 2014

Dit jaar deden in totaal 38 atleten mee aan de zomercompetitie. Het was voor een aantal atleten de eerste keer dat ze aan de juniorencompetitie deelnamen. Omdat ze junior D1 of nog niet zolang NOVA-lid zijn. Ze hadden goed getraind en hadden er zin in. Alle atleten konden 3 onderdelen doen. De eerste wedstrijd was op 10 mei bij HERA in Heerhugowaard. Het was zeer slecht weer die dag. Veel regen en wind. De partytent van NOVA kwam heel goed van pas om alle spullen droog te houden. Ondanks het slechte weer wisten de atleten mooie resultaten te behalen. Dat zag er goed uit voor de komende wedstrijden. Helaas telden de resultaten niet mee omdat door het slechte weer de wedstrijden in Rotterdam waren afgelast.

De B-junioren moesten 11 mei naar Trias in Heiloo. Daar was het al niet veel beter. Ook heel slecht weer. Polsstokspringen werd afgelast. Het zat de mannen helaas niet mee. Ze werden gediskwalificeerd bij de estafette.

De 2e wedstrijd van de C/D-junioren was bij Hollandia in Hoorn. Het was een perfecte dag. Veel atleten hadden een pr. Het was mooi om te zien dat de nieuwe nova-atleten talent hebben voor horden, speer en hoogspringen. De estafette is altijd een mooi onderdeel, maar ook een zenuwenmomentje. Ik was echt blij dat onze atleten het zo goed deden. De wissels zagen er goed uit. En de atleten renden allen op hun allerhardst.

De 2e wedstrijd voor de B-junioren was bij DEM in Beverwijk. Ook hier hadden de mannen mooi weer. Er rustte deze competitie echter een vloek op de estafette. Alle atleten wisten wel een pr te behalen. Goed gedaan.

De 3e wedstrijd van de C/D-junioren was bij SAV in Grootebroek. Het was wederom een mooie dag. We begonnen de dag met een verjaardagsliedje want Lisa was jarig. Ze wilde de competitie niet missen en ging dus toch lekker mee. Er sneuvelde weer menig pr. Maaïke kwam met Jonne naar de wedstrijd. Het knallen van het startpistool maakte haar niks uit. Ze sliep overal doorheen. Je kan niet vroeg genoeg beginnen met atletiek.

Het waren mooie wedstrijden en de atleten waren een gezellige groep. NOVA-blauw was goed vertegenwoordigd. Ik heb genoten om jullie allen te zien sporten. Iedereen moedigde elkaar aan. Ik wil ook de ouders bedanken voor de hulp bij de begeleiding van de atleten, jureren en het rijden.

De uitslagen zijn te vinden op de site www.atletiekcompetities.nl. Er komen ook nog foto's op de site van NOVA. Houd deze dus in de gaten. Rest mij nog om alle atleten een mooie zomervakantie te wensen en succes bij wedstrijden die nog volgen. Na de vakantie hebben we nog de clubkampioenschappen en daarna gaan we ons alweer voorbereiden op het winterseizoen.

Groeten Carol



WINTERCOMPETITIE 2014 - 2015 AV NOVA

De reglementen:

Dezelfde puntentelling gaat gelden als vorig jaar, er is een apart klassement voor dames en heren. Uitgangspunt is dat iedereen 100 punten kan halen bij een superprestatie, aftrek geldt voor de tijd die iemand langer nodig heeft.

Daarnaast geldt een reductie naar mate je ouder wordt. Meetmoment leeftijd: 1 september.

Het programma bestaat uit 10 wedstrijden. Loop je hiervan 8 wedstrijden krijg je 10 bonuspunten, loop je 9 wedstrijden krijg je totaal 20 bonuspunten, loop je 10 wedstrijden krijg je totaal 30 bonuspunten.

Van deze 10 wedstrijden tellen de beste 8 uitslagen mee voor het eindklassement.

Let op: De wedstrijden zijn, zoals gebruikelijk, op de zondag met uitzondering van de eerste twee !

Het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen. Loop je niet in NOVA-kleding, dan worden per wedstrijd 5 punten in mindering gebracht.

In het totaaloverzicht wordt een extra tabblad toegevoegd met een overzicht gebaseerd op tijd.

Ter promotie van de competitie, ook een digitale versie:

Meet je wedstrijd met je smartphone of je hartslagmeter en zet het resultaat op www.endomondo.com: team AV NOVA (bij vragen neem contact op met de WC-commissie)

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
Zaterdag 30 augustus	Hardlooprond Tuitjenhorn . Start 19.30 uur. Info: www.hollandia-t.nl	7	7
Zaterdag 13 september	Kermisloop Zijdewind. Start 15 uur. Info: www.tav80.nl	8	8
5 oktober	Eilandspolderloop De Rijp. Start 12.30 uur. Info: www.eilandspolderloop.nl	10	10
2 november	Nova-Boerenkoolloop Warmenhuizen. Start 11 uur. Info: www.avnova.nl	11	11
16 november	Bos en Duincross Texel. Start 11.15 uur, aansluitend lunch. Info: www.avtexel.nl	8,7	8,7
7 december	Twiskemolenloop, Landsmeer. Start 11 uur. Info www.acwaterland.nl	16,1	10
21 december	Bosloop Nova Organisatie Nova. Start 10.30 uur. Info www.avnova.nl	11.7	11.7
25 januari	Programma volgt		
8 februari	Ter info: GUS run (telt niet mee)		
15 maart	'Hollandse dorpen' Verrassingsloop. Meer informatie volgt...	8	8
30 maart	Clubcross. Info www.avnova.nl met aansluitend brunch en uitreiking prijzen wintercompetitie	6	4

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Nynke Barsingerhorn, David Reijmerink en Peter + Marian Robert.

Jong Blauw News 2.0

Het broekje

De eerste competitie wedstrijd is alweer een tijdje geleden. Deze werd helaas gekenmerkt door de afwezigheid van onze nieuwe ploegleider B. Berkhout. Gelukkig kwam B. Berkhout toch een beetje in actie, want zwager M. de Ruiters (concurrent) had een blauw broekje nodig. Natuurlijk zijn wij niet te beroerd de concurrentie te helpen. Zodoende werd de 5km gelopen met een extra Nova tintje. Tijdens de race kwam de opmerking van M. de Groot; "Zo snel heeft het broekje van B. Berkhout nog nooit de 5km gelopen." Toch mocht het niet baten, M. de Ruiters werd 2de. De 2de wedstrijd werd er gelijk geen beroep gedaan op "het broekje".

Trending Topic

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

Vergaderen

Naar aanleiding van de Competitiewedstrijden moet er altijd even vergaderd worden. Onder leiding van het strenge gezag van Bram B. worden alle mogelijke opstellingen doorgesproken. Met het geweer op tafel probeert iedereen zijn favoriete onderdelen naar zich toe te trekken. Jammer genoeg lukt dit niet altijd. En natuurlijk is er nog een categorie mensen dat niet op de vergadering aanwezig is en dus met de meest beroerde onderdelen wordt opgescheept, zo zit Jorg O. weer opgescheept met kogel en discussie. Maar gelukkig gaan we allemaal weer even blij richting alweer de laatste competitiewedstrijd. (Of de op één na laatste wedstrijd, als we naar de promotiewedstrijd mogen)

Quote:

Een slechte dag op de atletiekbaan is altijd nog beter dan een goede dag op kantoor!

'Competitie tradities'

Een nieuw jaar, nieuwe kansen op promotie, nieuwe atleten en twee nieuwe ploegleiders.

Even was er vorig jaar sprake van dat de dames zouden promoveren, het contract met een taxibedrijf was al gesloten, maar dit bleek uiteindelijk niet nodig. Ook dit jaar 3e divisie competitie, de heren en de dames gezellig samen naar de wedstrijden.

Een vast ritueel voor aanvang van de competitiewedstrijden is het verzamelen op de PietvdWelle laan. Pas nadat alle auto's in drie vakken zijn geparkeerd, de fietsen binnen het hek staan en de atleten zijn geteld, kunnen de teams vertrekken

Traditioneel reizen de dames en heren af naar de wedstrijden gewapend met 2 partytenten en 2 beachvlaggen. Onlangs, tijdens de 2e wedstrijd was 'Partytentenverhuur' M. de Groot helaas gesloten en daarom was het competitieteam genoodzaakt de Nova Partytent en de PartyTijs tent op te halen.

Volgens een insider staat Nova inmiddels in het Atletiekunie Book of Records onder vermelding van 'kleinste dorp met een eigen atletiekbaan', met 'kleinste vereniging met een eigen polsstokhoogbak' en sinds kort 'vereniging met de meeste partytenten per atleet'.

Pluim!

De pluim van deze keer gaat naar onze voorzitter. Naast dat hij er (samen met zijn team) voor gezorgd heeft dat de polsstokhoogspringmat mooi afgedekt werd, werden ook de woordgrapjes over het 'polshoogte' nemen in de rubriek 'Van de voorzitter' erg gewaardeerd door de jury.

Column

De charme van een competitiewedstrijd.

Het is het weekend van het EK Teams in Braunschweig (Dui). Dit is een competitiewedstrijd voor landenteams. Terwijl atletiek eigenlijk het gehele jaar een individuele sport is (op de estafette na), gaat dit écht om teamwork. Voor deze wedstrijd vormen de beste atleten van Nederland één team. Dit is eigenlijk hetzelfde als de competitiewedstrijden waar de atleten van Nova aan deelnemen, alleen vormen daar de beste atleten van Nova één team.

Tijdens een competitiewedstrijd worden 12 of 13 onderdelen beoefend, maar op elk onderdeel mogen maar 1 of 2 atleten in actie komen. De prestatie op elk onderdeel geeft een aantal punten, hoe beter de prestatie, hoe meer punten. Daarom is het zaak om sámen zoveel mogelijk punten te behalen. Dit is vaak nog best lastig, omdat iedereen zijn/haar voorkeuren heeft, maar uiteindelijk telt alleen het teamresultaat.

In het herenteam roept de ploegleider dit jaar daarom dit jaar voor elke wedstrijd het team bij elkaar om samen de beste opstelling te bedenken. Zoals 5-3-2 of 4-3-3 bij ons Oranje, is ook de competitieopstelling een lastige puzzel waarbij er soms een verrassende opstelling ontstaat. Zo was Jesse de afgelopen wedstrijd de verrassing bij het verspringen, en Hugo op de 400m, maar ze piekten op het juiste moment.

En op het juiste moment pieken, ook daar moet een ploegleider rekening mee houden. Maar ook blessures, het chronoloog, de combinatie van onderdelen en de vorm van de atleten heeft invloed op de opstelling. Bram heeft het dit jaar zeer goed en serieus opgepakt en volgende week gaan we dan ook knallen om de finale te halen, als TEAM!

Sportweek

Sportweek Warmenhuizen heeft weer plaats gevonden en was weer een groot succes. Het onderdeel atletiek werd door de Nova-vrijwilligers weer puik georganiseerd. Ook Jong Blauw zette in de verschillende teams het beste beentje voor. Hugo, Lars en Erik liepen een geweldige 1500m. De Jong Blauw estafettelopers deden bij gemengd niet onder voor de herenteams. Dit kwam onder andere door mooi (onbedoeld) haaswerk van René en boven zichzelf uitstijgende Djessie en Jesse. Kortom, het was weer genieten op de maandagavond van de sportweek.



Reisverslag: Treinreis Delft

Een andere treinreis dan verwacht

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

Pieken op het juiste moment

In het weekend van 14 en 15 juni was het dan zo ver, het piekmoment van de zomer voor de ouderen onder ons. Het NK Masters in Utrecht. Na wat opstartproblemen ging het voorspoedig, bijna alle horden werden vloeiend genomen. Hetgeen twee maal eremetaal opleverde voor debutant Matthijs. Onze ervaren Dirk Jan sleepte op meerdere disciplines, nog mooiere kleuren in de wacht. Voor uitslagen verwijs ik u graag naar de site. 100 procent van onze twee deelnemers haalden het podium, maar naast deze twee zouden andere toppers als Martijn, Jean Paul, Frans, Arie, Piet en vele anderen een volgend jaar zeker niet misstaan op dit kampioenschap.

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: Clubkampioenschappen: *Zondag 31 augustus 2014, AV Nova, Warmenhuizen*
- 2: NK Atletiek: *Zaterdag 26 en Zondag 27 juli 2014, Olympisch stadion Amsterdam*
- 3: Zomerinstuiven: *Vrijdag 18 juli, 1 augustus en 15 augustus 2014, AV Trias, Heiloo*
- 4: Heer en Meester Finale: *Vrijdag 29 augustus 2014, SV Noordkop Atletiek, Den Helder*
- 5: Heer en Meester Instuif: *Vrijdag 22 augustus 2014, SAV Grootebroek*

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 18:00 tot en met 19:00. In deze tweede editie vinden we een verslag over de tweede competitiewedstrijd en twee kleine stukjes over Dennis' 1000 meterloop in 't Veld en ons kraamcadeau voor Maaïke en haar dochtertje Jonne.

Springen & Sprinten in een heerlijk lentezonnetje

Zoals u in de vorige Noviteit kon lezen hadden we in april onze eerste competitie wedstrijd. Vlak na deze wedstrijd was het meivakantie, waar we onder andere paaseieren hebben gezocht en Koningsdag hebben gevierd. Voordat we het wisten waren deze weken weer voorbij gevlogen en stonden we weer op de baan. We moesten meteen serieus aan de gang want de tweede wedstrijd stond alweer voor de deur. 16 mei was het alweer tijd voor de tweede competitiewedstrijd. Was het de eerste wedstrijd



nog een heus uitje om met zijn allen in de auto te zitten, de tweede wedstrijd begon het ritje saai te worden. "Alweer verder dan het AZ-stadion?" werd er bijvoorbeeld geroepen. Opnieuw verder dan het AZ stadion inderdaad, nadat we de vorige keer naar Krommenie waren gegaan, gingen we deze keer naar Zaandam. Dat een TomTom deze keer wel handig was geweest, was een understatement. Na een ritje waar onder andere Tuindorp en Landsmeer werden aangedaan, kwamen we uiteindelijk net wel, al dan niet op tijd. Gelukkig was Jesse in één keer wel goed gereden en hadden Jesse en Erik alles keurig opgehaald en tijdschema's uitgeplozen zodat iedereen op tijd bij zijn onderdeel was. We moesten deze keer 200 meter sprinten en verspringen. Of het nu lag aan de korte voorbereidingstijd voor de wedstrijd of aan de onwennigheid van het competitie-element, is niet helemaal bekend maar nog niet alles verliep van een leien dakje.

Zo wachtte Ciska twijfelend op Bente tijdens haar 200, duidelijk overrompelend door het enthousiasme van de zijlijn. Tijdens de 200 meter voor de jongste mannen was het een ontzettend mooie race tussen Patrick, Max en Thomas. Uiteindelijk eindigden deze mannen in diezelfde volgorde op de 5^e, 6^e & 7^e plek. Caitlin ging als een speer over de sintelbaan en vloog in 43.5 seconden naar de derde plek. Er was één Nova Gigant die nog sneller was, Willem, in slechts 35.5 was hij bij de finishlijn. Willem heeft net als de vorige keer zulke ontzettend sterke concurrenten dat een podiumplek er helaas niet in zat, maar dat doet helemaal niks onder voor zijn enorm goede prestatie. Bij het verspringen waren de drie jongste mannen weer goed aan elkaar gewaagd. Het werd weer plek 5, 6 & 7 voor de mannen van Nova. Dit keer werd Max 5^e, Thomas 6^e & Patrick 7^e. Ciska en Caitlin sprongen precies even ver, 2 meter en 51 centimeter was voor beide dames hun verste sprong. Hiermee werd Ciska 5^e in haar categorie, en Caitlin werd 4^e. Bente vond het verspringen erg leuk

maar wel erg lastig, moest je nou voor de balk of op de balk of waarom niet gewoon voor de bak springen? Na veel oefenen voordat er voor het 'echie' moest worden gesprongen, ging het opeens heel goed. Uiteindelijk had Bente een keurige sprong van 1 meter 50. Willem wist ook hier weer de beste sprong van Nova neer te zetten, 3 meter 47 sprong hij maar liefst.

Na de serieuze onderdelen was er ook nog een eindspel. Met pionnen was er een hele grote cirkel uitgezet. Iedereen moest om deze pionnen rennen en op signaal van de scheids zo snel mogelijk naar het midden rennen. In het midden lagen allemaal AA'tjes (Sportdrankje), waarvan je er één mocht pakken. Addertje onder het gras was dat er helemaal niet genoeg AA'tjes lagen! Degene die net te laat waren mochten het nog een keer proberen. Max had al snel een AA'tje te pakken. Toen bleek dat hij maar één AA'tje mocht hebben, gooide hij het flesje weer weg en ging weer meedoen met rennen. Uiteindelijk ontving Ciska deze keer de aanmoedigingsprijs, hier was ze zelf zeer verbaasd over, dat is nog eens een leuke verrassing! De laatste competitiewedstrijd laat nog even op zich wachten, 27 september pas weer, lekker even rust dus!

Fietser en Hardloper in één man

De man die tijdens de eerste competitiewedstrijd ijzersterk was kon er door een musical helaas niet bij zijn bij de tweede competitiewedstrijd. Onder andere doordat hij sinds dit schooljaar elke dag van Warmenhuizen naar Schagen moet fietsen, is hij enorm sterk geworden. We praten hier over Dennis Backer. Hieronder in actie tijdens de kilometer van de Pinksterloop in 't Veld. Met deze ontwikkeling zien we Dennis niet alleen nog vaker op het podium tijdens de competitie maar ook tijdens wedstrijden als deze, want deze kilometer was nog maar het begin!



Agenda 2014

Vrij 22 augustus	Heer en Meestercircuit	S.A.V. Grootebroek
Vrij 29 augustus	finale Heer en Meestercircuit	Noordkop Den Helder
Za 6 september	Verlichtingsloop	Centrum Warmenhuizen
Zo 7 september	Landelijke finale A competitie	
Za 13 september	Landelijke finale C/D competitie	
Za 20 september	Pupillencompetitie	
Zo 21 september	Landelijke finale B competitie	
Vrij 26 september	Nacht van Nova	Nova
Zo 28 september	Nova wandeltocht	Nova



De Rabobank fietstocht.

Zoals alle voorgaande jaren was er dit keer weer de sponsortocht van de Rabobank.

En dat zit zo in elkaar .Elke vereniging die aangesloten is bij de Kamer van Koophandel kan op deze dag € 300,00 verdienen voor de clubkas. Als je met maximaal 10 deelnemers mee doet, dan vangt de vereniging 300 euro. Per deelnemer 30 euro. Als er minder mensen mee fietsen dan krijg je per deelnemer ook 30 euro, maar dan heb je natuurlijk minder geld. Zijn er meer deelnemers dan 10 dan vang je dus evengoed 300 euro.

Deelname bestaat uit het fietsen van 30 km in de omgeving. Je krijg een route mee op papier , waarbij tevens een bonnetje aanzit om onderweg koffie te drinken. En alle deelnemers krijgen het bekende oranje rugzakje met een flesje water en een rolletje pepermunt.

Willem en ik waren om 10 voor 9 bij de Bongerd, waar de start was van dit gebeuren. Tot onze grote verrassing was er bijna nog geen enkele fietser te bekennen. Voorgaande jaren deden wij altijd mee voor onze fietsclub Alcmaria Victrix in Alkmaar, en als we daar aankwamen stierf het al van de vele fietsers. (ik was even het Warmenhuizeners kwartiertje vergeten) Maar gelukkig, alras kwam toch de ene na de andere fietser binnendruppelen.

Piet Meijer ging bij de inschrijftafel de oranje tasjes ophalen. En die zaten zo aan elkaar geknoopt waardoor we zo weer een kwartier verder waren voordat we konden vertrekken.

Onze voorrijders Ruud en Erna hadden er gelijk de pas in. Na ruim één kilometer moest ik ze vragen even te stoppen, want mijn fietstas was niet goed afgesloten.

Groot commentaar natuurlijk, want ik had alleen moeten stoppen en had ze dan wel weer ingehaald. Nou, misschien was dat ook wel zo, maar met snelle Ruud aan kop dorst ik dat niet aan.

We hoefden niet zo goed op de route te letten want er waren al verschillende groepen voor ons waar je zo achteraan kon fietsen. Toen we eenmaal dichtbij Eenigenburg waren, werd er van achter naar voren geroepen dat we in Eenigenburg even moesten stoppen. Er was namelijk iemand die de avond van te voren zijn banden zo hard had opgepompt, die waren nu zo super hard, daar moest maar even wat lucht uit. Ja, dat kan gebeuren hé.

En natuurlijk moest er onderweg ook even gezellig koffie gedronken worden. Nel wist te vertellen dat we wel naar de Boerenplaats konden gaan in Waarland waar we bijna langs fietsten. Aangezien daar van haar en Piet een familielid de scepter zwaait, dacht ze dat we daar wel terecht konden. En dat was ook zo. Annet, de eigenaresse, was nog niet open maar zei ons gauw te gaan zitten, de koffie werd gezet. Heerlijke hete verse koffie aangevuld met een dikke plak cake met aardbeien en slagroom. Het kon niet op.

Daarna liepen we het natuurlijk wel op, want inmiddels waren er zeer vele fietsgroepen ons voorgegaan, waar wij achter moesten blijven.

Maar dat gaf ook niet want je wist van tevoren dat deze tocht wel veel tijd zou vergen. In Noord Scharwoude moesten we nog een stempeltje halen.

Het laatste stuk terug naar Warmenhuizen ging toen wel weer snel. Aangekomen bij de Bongerd werden de formulieren ingeleverd, het bewijs voor de verdiende euro's. Nelina trakteerde daar nog op cake, die was bedoeld voor onderweg, waar niets van gekomen was. Onze koffiebonnetjes die we gekregen hadden waren nog over en die bracht Willem bij Marian Robert , die ook had gefietst met de Harmonie. Die mensen zaten daar heerlijk op het terras en die lustte nog wel een tweede bakkie.

Willem en ik hebben toen voor de gezelligheid nog even mee gedaan.

Heel voldaan keerde wij huiswaarts waar we toch bijna 50 kilometers op de teller hadden. En daarbij ook nog geld hadden verdiend voor NOVA.



Truus

Portret van een Nova-lid

- 1 Hoe heet je?
Lars Houtman
- 2 Hoe oud ben je en waar ben je geboren?
ik ben 12 jaar en ik ben in Tuitjenhorn geboren
- 3 Op welke school zit je?
ik zit op de Tender in Schagen
- 4 Wat wil je later worden?
iets met koken en bakken
- 5 Hoe lang zit je op Nova en wat is er zo leuk aan?
2 á 3 jaar ongeveer
- 6 Wie is je trainer(ster) en wat maakt hem/haar zo leuk?
Rick, Linda, Carol, Deni
- 7 Wat is jouw favoriete onderdeel?
hoogspringen
- 8 Wat is jouw beste prestatie op dit onderdeel?
1.20
- 9 Wie vind je erg goed op atletiekgebied?
ik heb geen favoriet
- 10 Wat is jouw favoriete tv-programma?
flikken Maastricht
- 11 Wat is je mooiste CD?
heb ik niet
- 12 Wat is de laatste film of DVD die je hebt gezien?
spot
- 13 Wat vond je een mooi en spannend boek en waarom?
het leven van een loser
- 14 Heb je nog meer hobby's?
met de hond spelen
- 15 Waar heb je een grote hekel aan?
als iemand niet op schiet
- 16 En tot slot wie is de volgende voor het portret van een Nova-lid?
Sam Wever



Wandelvierdaagse Het Gooi



De wandelvierdaagse van het Gooi vond plaats van 18 t/m 21 juni 2014. Nico en ik zijn op dinsdag naar Bussum vertrokken met de auto. Daar logeerden wij in het appartement van onze dochter Linda. We hadden de fietsen mee, zodat we 's morgens met de fiets naar de start konden gaan. Een kilometer of acht fietsen, dus dat was prima te doen.

De eerste dag starten we met de bosroute van 20 km. De route is goed aangegeven, met bordjes met pijlen. Het is miezerig weer, maar qua temperatuur goed wandelweer. De bossen zijn daar erg mooi, met prachtige uitzichten. Voor de innerlijke mens was er voldoende gelegenheid om te stoppen en het een en ander te nuttigen. Stops waren er al na 7,5 km, 8 km, 11,5 km, 13 km en 19,5 km. Kortom je kwam niets te kort. De laatste 5 km was het droog en konden wij met een voldaan gevoel met de fiets naar Bussum. Even douchen, eten en 's avonds moe en voldaan op de bank.

De volgende morgen gaan we weer fit op pad om te starten met de Polderroute van 20 km. Deze tocht brengt ons weer langs prachtige wijken met enorme villa's en buitengebieden. Er wordt ons 6 keer gelegenheid geboden om op te steken onderweg. Wij doen dit bij de Blommenhoeve. Een prachtige stek, met een zeer verzorgde tuin. De zon schijnt, dus we zitten lekker bij te komen op het terras. De volgende stop nemen wij na 14 km wandelen bij eetcafé Moeke Spijkstra. Dit is gelegen in het mooie Blaricum. Het was vandaag bewolkt en de laatste kilometers nog wat regen. Dit is voor ons prima wandelweer. Dus alleen maar genieten.

De derde dag nemen we deel aan de 20 km lange Buitenplaatsroute. Deze brengt ons over verschillende landgoederen van 25 ha. tot soms 92 ha. Geweldig om te zien. We stoppen na 9,8 km. bij tuinderij & theetuin de Sperwerhof. Erg leuk om wat te nuttigen en daarna in de tuin rond te kijken. Daarna vervolgen wij onze tocht over en langs de landgoederen. We kijken onze ogen uit in een bos met immens grote en hoge bomen aan een brede laan. We nemen nog koffie na 14 km om dan weer verder te wandelen. Bij de volgende stop nuttigen we een tosti. Onderweg zien we nog verschillende runderen op ons pad. Altijd leuk om tegen te komen. Zo nog één dag en we hebben de vierdaagse volbracht.



Deze laatste dag lopen we de Gooimeerroute van 20 km. De zon is er de hele dag bij. Voor we op pad gaan, eerst even langs de EHBO om Nico zijn blaren te laten afplakken. Een mooiere afsluiting hadden we niet kunnen wensen. Door bossen, met uitzichten over het Gooimeer lopen we naar pannenkoekenrestaurant 't Vossenhol. Hier laten we de pannenkoek goed smaken en kunnen dan onze tocht vervolgen. Later lopen we langs de haven van Huizen. Ook heel gezellig. Door de bossen en de hei komen we bij restaurant de Tafelberg, waar we nog even wat drinken. Dan is het tijd om richting finish te gaan. Bij de finish horen we nog net het laatste nummer van Ronnie Tober. Wat een gezellige afsluiting. Willibrord Frequin houdt nog een speech en dan is het tijd om met de medaille op zak een biertje te nuttigen op een overvol terras.

Wij hebben genoten van deze vierdaagse. Je kon deelnemen aan 4 afstanden.

De 10 km, 20 km, 30 km en 40 km. Over al deze afstanden was de totale deelname ruim 1100 man. Heerlijk relaxed, zodat je je eigen tempo kan lopen en van de natuur en omgeving kan genieten. Zeker een aanrader.

Sil Groenveld.

Eerste ANWB-wandelroute in Nederland

(Bron ANWB)

In 1914 opende de ANWB de eerste bewegwijzerde wandelroute van Nederland. Bijna honderd jaar later brengt Op Pad de oorspronkelijke wandelroute van Amsterdam naar Arnhem opnieuw in kaart. Zes heerlijke etappes, een wandelroute dwars door het hart van Nederland.

Het idee kwam van de heer Pos, tweede voorzitter van de ANWB. Een bewegwijzerde wandelroute dwars door Nederland, zou dat geen mooie promotie voor de Bond zijn? Het Dagelijks Bestuur van de ANWB stemde in 1913 toe. De Kampioen plaatste een vacature voor iemand die het hele wandeltraject in kaart kon brengen en beschrijven.

Uit de 242 sollicitanten werd de heer J.D.H. Beckering, kapitein van het Indische Leger, gekozen. De wandelroute werd 150 kilometer lang en bewegwijzerd met ruim 700 bordjes. Onderweg stonden vier stenen informatiepanelen en er kwam een boekje met extra informatie en wandelkaarten. Het hele project kostte drieduizend gulden. De wandelroute werd op 26 mei 1914 feestelijk geopend.

In 1951 werd het traject nog eens geactualiseerd. Op Pad begon in 2011 met het opnieuw in kaart brengen van het oorspronkelijke traject uit 1914. Naar schatting 80% van de wandelroute Amsterdam - Arnhem is nu, bijna honderd jaar later, nog steeds te lopen over dezelfde wegen en paden als toen.

Tot zover de ANWB.



Wij hebben het pad van 20 t/m 25 mei gewandeld. De route is officieel geopend op zaterdag 24 mei, maar toen waren wij al een paar dagen op pad.

De route is niet bewegwijzerd, maar wel bestaat een geschreven route, die hebben we gebruikt. Daarnaast hebben we de route zo goed en kwaad als het kon op de GPS gezet. Overigens is na de officiële opening een app beschikbaar gekomen, evenals een GPSroute. Met de bus en trein naar het Amstelstation, Amsterdam. Rugzak op, met zo weinig mogelijk er in natuurlijk. Maar uiteindelijk, met water en wat te eten, wordt het toch nog plm. 10 kg. Al snel blijkt dat de geschreven route niet altijd betrouwbaar is. Vanuit het station moeten we volgens de beschrijving linksom, dit blijkt rechtsom te zijn.. En zo zijn er elke dag wel een paar 'verschrijvingen'. We zijn blij met de GPS, die ons altijd weer op het rechte pad brengt. We lopen Amsterdam uit, langs de Weespertrekvaart, de Gaasp, Amsterdam-Rijnkanaal naar Nederhorst den Berg. Hier steken we met een pontje de Vecht over. Het was wel goed plannen geblazen, want het pontje vaart niet altijd.. Over een mooi fietspad door de Ankeveenseplassen naar Hilversum. 34 km was wel wat veel voor de 1^e dag, maar een biertje na afloop doet altijd wonderen. De 2^e dag door de bossen, langs kasteel Drakensteyn (Beatrix was helaas niet thuis voor een koffiestop), naar Lage Vuursche en Den Dolder. Wat een prachtige huizen staan daar, de Eeuwige laan in Bergen is er niets bij... Na 27 km komen we aan in Zeist en slapen met uitzicht op het Slot. 3^e dag weer een prachtige route door de bossen van Zeist. Hier raken en we helemaal de weg kwijt, ga maar na: bij grote beuk linksaf, bij 3 eiken rechtsaf etc. Toch de piramide van Austerlitz gevonden en we zitten weer op de route. Na 24 km komen we aan in Doorn, leuke plaats!

4^e dag Door de bossen van Doorn komen we via Leersum aan in Amerongen. Mooi kasteel, maar ook een prachtige plaats! Via de Amerongse berg naar Elst aan de Nederrijn (27 km). 5^e dag via Rhenen de Grebbeberg op, ook hier verdwalen we en hebben de begraafplaats niet gevonden. Maar wel de mooie Grebbedijk en zo komen we in Wageningen. We lopen langs hotel de Wereld. Natuurlijk even opgestoken, goed gevulde portemonnee meenemen, maar het is echt prachtig hotel. Door Wageningse bossen naar Heelsum (32 km). Laatste dag breekt aan. Route is 23 km en we besluiten het rustig aan te doen.... Bezoeken Kasteel Doorwerth, restaurant is echter nog gesloten. We lopen door en raken elkaar kwijt van 10 – 14.30 uur.... Details besparen we, maar we zaten 9 km uit elkaar... We treffen elkaar weer bij het Airbornmuseum in Oosterbeek. Nog even een slingertje om Arnhem heen en door het Park Sonsbeek naar de trein. Uiteindelijk loopt Peter 35 km en ik 32..

Samengevat: het is een prachtige route, grotendeels over de Utrechtse Heuvelrug, door mooie natuurgebieden, leuke plaatsjes. Officieel is de route 150 km, maar doordat we af en toe de weg kwijt

waren en we van en naar de overnachtingplaats moesten lopen komen wij uit op bijna 180 km. Wil je 'm lopen en je gebruikt de app of GPSroute zal de totale afstand zeker korter zijn.

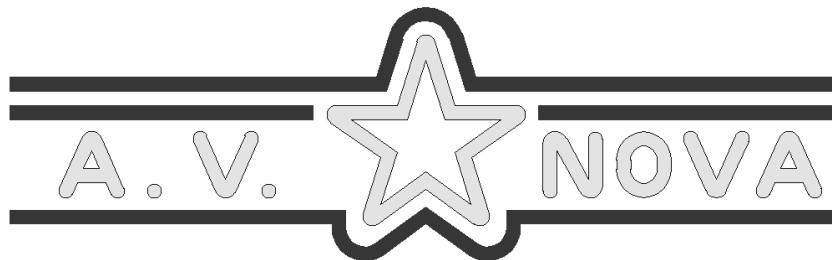
Peter en Marian.

Sportief Nordic Wandelen

Als de Noviteit verschijnt hebben we de afsluiting van het wandelseizoen 2013-2014 al achter de rug, inclusief de nazit in de duinpan. Vanaf 1 juli zijn er geen trainingen meer. Mocht je toch willen wandelen: op de maandagochtend vertrekt er steeds een groep om 9 uur. Willem organiseert in ieder geval nog een keer een wandeling naar de Kees van Wijk-koepel, en naar Duinvermaak. En Co neemt de groep mee op een lange wandeling naar het strand. Neem in ieder geval geld mee voor een kop koffie en reken er op dat je niet altijd om 10.30 uur terug bent.

We starten met de trainingen weer op zaterdag 23 en maandag 25 augustus.

Mooie zomer toegewenst.



CLUBKAMPIOENSCHAP 2014

Voor: Dames en Heren Senioren + Masters

Jun. A + B doen niet mee voor de prijzen en volgens reglement Senioren.

Programma:

Zondag 31 augustus,

inschrijven vanaf 9.45 uur in de kantine

(aanvang 10.30 uur)

Zowel voor de dames als de heren:

- Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten,
- Discuswerpen, - Speerwerpen en 200 + 800m.

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

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

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

Voor laatste informatie zie ook de website : www.avnova.nl

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



Van harte gefeliciteerd alle jarigen van Juli en Augustus

Juli

01 Anne Ruigrok
03 Anne Schalkwijk
03 Truus Rood
03 Sarah Stoop
03 Hugo Deuling
05 Senne Borst
06 Eline Rampen
07 Justin Koole
08 Wout Sijtsma
09 Carmen Versteegh
11 Piet Stuyt
12 Bertie smit
12 Priskilla Jonkmans
13 Julién Karsten
15 Jan Blankendaal
15 Margreet van Schie
15 Thomas Prins
16 Gré Korthouwer
17 Teun Beers
17 Bert Buiten
20 Linda Kruijer
22 Erik Rademakers
22 Fay Pronk
23 Dora Bruin
25 Lonneke Rademakers
26 Hans van Dijke
27 Piet Meijer
28 Erna Doodeman
28 Ton Bruijn
29 Gina Beukers
31 Rick Houtenbos

Augustus

01 Steven de Moel
02 Jeanine de Graaf
03 Tim Roozendaal
03 Babs Roozendaal
04 Marcel van der Oord
05 René de Nijs
05 Wim Dekker
06 Britt van den Berg
06 Anne de Nijs
09 Betsy Groen
09 Tilly Wessel
09 Marc Rademakers
13 Jeanette Meereboer
15 Willem Backer
16 Jan Berkhout
18 Mariska Pronk
21 Sten van Schagen
21 Meike Kruijer
21 Lotte Zuiker
21 Daisy Beukers
22 Henk de Boer
23 Jesse Smit
24 Peter Kruijer
24 Peter Robert
24 Korneel Nannes
24 Nelleke Nannes
28 Tineke Henselmans
29 Rens Kapoen
30 Eric Dekker

Van harte welkom aan onze nieuwe leden:

Lars Ooijevaar
John Ineke
Silver Keppel
Cas Terwal
Judith Ligthart



Romige vis- garnalencurry

Hoofdgerecht voor 2 personen

Benodigheden:

- Ca 200 gram kabeljauwfilet
- 2 eetlepels citroensap
- 1 grote ui
- 1 rode peper
- 2 eetlepels roomboter
- 2 teentjes knoflook
- 1 theel. Gemberpoeder
- 1 theel. Koenjit
- Halve theel. Chilipoeder
- 2 theel. Kerriepoeder
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 2 eetlepels mangochutney
- 125 gram garnalen
- (1 takje verse koriander)



Bereiden:

- kabeljauw in blokjes snijden
- Besprenkelen met 1 eetlepel citroensap
- Ui pellen met een rauwkostschaaf boven kom raspen
- Peper wassen, halveren, zaadjes en zaadlijsten verwijderen
- En in stukjes snijden
- In braadpan helft van boter verhitten
- Blokjes vis hierin ca 2 min bakken
- Vis met schuimspaan voorzichtig uit pan nemen
- In boter de uitrasp en stukjes peper ca 2 min bakken
- Knoflook pellen en erboven uitpersen
- Toevoegen Gemberpoeder, koenjit, chilipoeder, Gemalen koriander (ketoembar) en de kerriepoeder
- Tomatenpuree, Mangochutney, garnalen en de slagroom erdoor roeren
- Al roerend aan de kook brengen en nog 1 min heel zachtjes laten koken
- Visblokjes en de rest van de boter erdoor roeren en op smaak brengen met zout
- Eventueel bestrooien met fijngeknipte koriander
- Serveren met rijst

Eet smakelijk!!!!
Margret

Medailleregen tijdens NK Masters

In het weekend van 14 & 15 juni vond het NK Masters Baanathletiek plaats bij Av Phoenix in Utrecht. Namens Nova was er deelname door Matthijs de Groot bij de Mannen 35 en door Dirk Jan Giskes bij de Mannen 55 categorie.

Op dag 1 nam Matthijs deel aan de 110 meter horden, waarmee hij een mooie bronzen medaille behaalde met een tijd van 17,03 sec. Op het onderdeel Polshoog wist Dirk Jan een hoogte te springen van 2,53m en op het onderdeel speerwerpen kwam de speer tot 27,59m.

De tweede medaille van de dag was een gouden en werd behaald door Dirk Jan op het onderdeel Hink Stap Sprong met een afstand van 9,18m.

Op dag 2 stond als eerste de 400m Horden op het programma voor Dirk Jan, hij deed dit in 1.14,00 en wist hiermee de 1ste plek te veroveren! Ook Matthijs de Groot kwam in actie op de 400 meter horden, en wist hiermee een knappe 2e plaats te behalen met een tijd van 1.02,80.

Het 2e onderdeel van Matthijs was de 800 meter, hij wist hierbij een tijd te lopen van 2.16,78. Dirk Jan vervolgende met 4,33m op het onderdeel Ver, waarmee hij een gouden medaille wist te behalen.

Op het onderdeel hoogspringen behaalde hij een hoogte van 1,40m en op het discuswerpen 27,07m.



Piet Meijer kwam 26 juni na de training onverwacht met een bloemenboeket n.a.v. mijn 3 gouden plakken op het NK.



Foto John Vader

Baanrecords

Zoals de vorige keer beloofd hieronder de baanrecords van de junioren C en D gevestigd tot en met 6 juni 2014 (Heer en Meester circuit).

Categorie	onderdeel	datum	prestatie	naam	vereniging	
Jun. C jongens:	100 m	09-10-2009	12.0	Tiemen Smit	Nova	
	200 m	06-06-2014	31,90	M. van Dorth	Hylas	
	400 m	04-09-2008	1.01.3	Hugo Vader	Nova	
	800 m	25-05-2012	2.09.81	Cor Bijpost	Texel	
	1.000 m	22-05-2009	2.58.6	Eric Tesselaar	Hera	
	3.000 m	19-06-2009	10.03.8	Rob ter Burg	Noordkop	
	100 m H	01-06-2012	17.9	Jasper Kroes	Nova	
	Hoog	06-06-2014	1,75	Martijn Kroes	Nova	
	Ver	09-10-2009	5,05	Tiemen Smit	Nova	
	Hss	06-06-2014	10,18	Bastiaan Church	Nova	
	Kogel	28-09-2012	11,18	Marco Schaap	Nova	
	Speer	09-10-2009	38,94	Erik Tesselaar	Hera	
	Jun. C meisjes:	80 m	10-07-2011	10,8	Kirsten Blom	Nova
		100 m	10-04-2010	11,7	Djessie Ligthart	TAS
200 m		06-06-2014	30,04	Melanie Dirker	Noordkop	
600 m		08-07-2012	1.49.0	Kirsten Blom	Nova	
800 m		19-06-2009	2.28.8	Patricia Nooijen	Leiden Atl.	
1.000 m		10-07-2011	3.24.0	Kirsten Blom	Nova	
3.000 m		19-06-2009	11.17.5	Femke v.d. Pal	Zaanland	
80 m H		27-05-2011	15,1	Marijn Pronk	Nova	
Hoog		25-05-2012	1,65	Linda Hurkmans	Nova	
Ver		27-09-2013	4,63	Amber Hurkmans	Nova	
Kogel		06-06-2014	13,72	Jessica Schilder	Edam	
Discus		06-06-2014	37,65	Jessica Schilder	Edam	
Speer		03-07-2010	26,48	Robin Tesselaar	Nova	
Jun. D jongens		80 m	28-09-2012	11,1	Martijn Kroes	Nova
	800 m	06-06-2014	2.26.73	Luca van Diepen	Hylas	
	1.000 m	03-07-2010	3.09.0	Joeri Church	Nova	
	3.000 m	06-06-2014	11.37.63	Aris Beers	Nova	
	80 m H	01-06-2012	15.1	Martijn Kroes	Nova	
	Hoog	01-06-2012	1,55	Martijn Kroes	Nova	
	Ver	28-09-2012	4,63	Vincent Fontaine	Nova	
	Kogel	08-07-2012	9,71	Martijn Kroes	Nova	
	Discus	10-07-2011	17,96	Papijn van Perge	Nova	
	Speer	24-08-2013	30,10	Bastiaan Church	Nova	
Jun. D meisjes	60 m	12-10-2008	8,68	Melissa Kooy	Hylas	
	80 m	17-05-2013	11,9	Bregje Dekker	Nova	
	600 m	08-07-2012	1.50.7	Carlien Wabeke	Nova	
	800 m	07-06-2013	2.52.9	Bregje Dekker	Nova	
	1.000 m	29-04-2011	3.26.3	Carlien Wabeke	Nova	
	3.000 m	19-06-2009	11.47.2	Jeske v.d. Pal	Zaanland	
	60 m H	01-06-2012	11.5	Carlien Wabeke	Nova	
	Hoog	01-06-2012	1,55	Amber Hurkmans	Nova	
	Ver	15-06-2012	4,31	Amber Hurkmans	Nova	
	Kogel	10-04-2009	10,80	Robin Tesselaar	Nova	
	Discus	10-07-2011	14,88	Amber Hurkmans	Nova	
	Speer	08-07-2012	20,64	Carlien Wabeke	Nova	

Piet v.d. Welle

WK WOORDZOEKER



V E R D E D I G E R H A N D S O K K E I L B U P K
 S N O Z T A C T I E K H V O E T B A L S S O T A H
 C E Z U U T R A N S F E R E E G A S P O R T M P O
 H L E K R I C N E D D I M L P R N P I O N P V P E
 E A D P T D D M E X I C O P O E E I N H I O E A K
 I T O E Y E I J A E L I E D U H N T N G O N T R C S
 D R E C O A C R F R O N D N C S I I E R K O L H C
 S E L O L H U H T R S P I T S R U N L A A E I T H
 R C P M C S L G N S I T A L F E B T A N F R E E O
 E H A P S H V A U I D K L T A C S E A J T N S R P
 C T A E S T I L T R E E A O R H K R R E R O A H E
 H S L T A F E L A F U K W E T T N L W A A O T O O
 T B M I N G O O I G L N N S S E I A I N P I E E R
 E U I T E U I T B A L E O C K R L N N A E D N D E
 R I D I J T A L L E O D I H D O E D S H I S L E K
 R T D E T A A M E H C S D O L V P K T G N I E H E
 E E E N I A G S C H O T A U E O S B E J K E O R B
 L N N U U M E S B E E N T W V O K O A E L R D N R
 L N V B L R L E I V R E S E L R I J X E L P E E E E
 A A E I F A A N V A L L E R A Z L O P E N E E T N
 B M L R B W N N E S U O K S B E E I L A T I R G I
 T L D T R O D E K A A R T U T T G N I N I A R T A
 E E E S P A N J E D R I B B E L E N I G E R I A R
 O O R R O N D E B O N D S C O A C H P N A P A J T
 V D O E L E V E V R E S E R V L E P S N E T I U B

ROEP
 ROND
 RONDE
 ROZE
 SAGE
 SCHEIDSRECHTER
 SCHEMA
 SCHOT
 SERVIË
 SOK
 SPANJE
 SPIN
 SPITS
 SPORT
 STADION
 STIL
 STRAFSCHOP
 TACTIEK
 TAFEL
 TALEN
 TECHNIEK
 TOERNOOI
 TOESCHOUWER
 TOSS
 TRAINER
 TRAINING
 TRANSFER
 TRIBUNE
 UITBAL
 URUGUAY
 VERDEDIGER
 VERLIES
 VLAG
 VOETBAL
 VOETBALLER
 VOETBALSCHOEN
 VOETBALVELD
 VOORZET
 WARM
 WEDSTRIJD
 WINST
 ZUID AFRIKA



AANVALLER
 ACHTERHOEDE
 AFTRAP
 BEEN
 BEKER
 BLESSURE
 BONDSOACH
 BOX
 BROEKJE
 BUITENSPEL
 CHILI
 COMPETITIE
 DOEL
 DOELLAT
 DOELMAN

DOELNET
 DOELPAAL
 DOELPUNT
 DRIBBELEN
 ELFTAL
 ELPEE
 FLAT
 FLUITJE
 GEEL
 GELAND
 GELIJKSPEL
 GHANA
 GRENSRECHTER
 HANDS
 HOED

HOEKSCHOP
 INKA
 INGOOI
 INTERLAND
 ITALIË
 JAPAN
 KAMPIOEN
 KEEPER
 KNIE
 KOPBAL
 KOUSEN
 LEVE
 LIED
 LINKSBUITEN
 LOPEN

MAAT
 MEXICO
 MIDDENCIRKEL
 MIDDENVELDER
 NET
 NIGERIA
 ORANJE
 PAPP
 PINGELAAR
 PION
 PUBLIEK
 RECHTSBUITEN
 REIS
 RESERVE
 RODE KAART

Evenementenkalender

Het laatste weekend van augustus is het hooitijd, want dan staan er mooie Nova evenementen op de agenda. De Rabo Golden 2 komt er aan met een totaalklassement van de Ronde van Tuitjenhorn en de Verlichtingsloop in Warmenhuizen. De hardlooperonde van Tuitjenhorn is de eerste loop die je zeker niet mag missen, nu helemaal niet want hij zit in de wintercompetitie. Voor de jeugd is de estafette altijd enorm leuk om aan mee te doen. Regel daarom op tijd een viertal met vrienden of vriendinnen en doe gezellig mee. Iets verderop gaan de G-atleten enthousiast hun best doen op de baan bij Nova voor de clubkampioenschappen. Daags erna mogen de senioren los op de eigen Clubkampioenschappen Nova Senioren & Masters. De vraag is alvast of de senioren de masters die al jaren meedoen nog steeds niet voor kunnen blijven? Doe vooral mee want het belooft weer gezellig te worden.

Verder is het aanbod zeer divers van strandlopen, avondinstuiven op de baan, wegwedstrijden. Een mooie mogelijkheid om eens iets anders te doen is de nieuwe Damloop by night op zaterdagavond 20 september 2014. Dit is één van de sfeervolle hoogtepunten van de jubileumeditie van de Dam tot Damloop. Maximaal 15.000 lopers kunnen meedoen aan deze 4 Engelse Mijl (6,4 km) door de verlichte straten van Zaandam. Centraal bij de Damloop by night staat the battle of the sexes: Men's Damloop by night vs Run2Day Ladies Damloop by night. De traditionele man/vrouw wedstrijd, waarbij zondags op de 10 Engelse Mijl de snelste vrouwen en mannen de strijd met elkaar aangaan op topniveau, wordt uitgebreid naar de zaterdag. Voor en tijdens het evenement kunnen de mannen en vrouwen elkaar uitdagen in deze eeuwigdurende strijd. Niet alleen de eer staat op het spel, maar de uiteindelijke winnaar van de battle kan rekenen op een aantal aantrekkelijke voordelen. Zo worden aantrekkelijke prijzen verloot onder de winnaars van de battle!

Juli

- 05-07 Remax Kneesloop, Anna Paulowna, 500m, 1, 3, of 7.6 km , www.atletiekvereniging-dokev.nl
- 06-07 Toer de Soes, Warmenhuizen. Fietstoertocht 15, 30, 60 of 120 km. Start vanaf Bejo, aan de Trambaan.
- 11-07 Runnersworld U-Track meeting wedstrijd 4, Utrecht U-Track
- 13-07 Ronde van de Westfrieze Omringdijk, Alkmaar, www.rondevandewestfriezeomringdijk.nl
- 16-07 Zee van Tijd strandloop, Julianadorp 3 en 6 km over strand en door de duinen www.noordkopatletiek.nl
- 18-07 1e Avondinstuif te Heiloo AV Trias
- 26-07 ASICS NK atletiek, Amsterdam, www.nkatletiek.nl

Augustus

- 01-08 Baan 2e Avondinstuif te Heiloo AV Trias
- 10-08-2014 Vooroverloop Enkhuizen-Medemblik, Medemblik
- 15-08 Baan 3e Avondinstuif te Heiloo AV Trias
- 17-08-2014 TCS Amsterdam Marathon Trainingsloop 25k, Amsterdam
- 22-08 Baan H&M Baancircuit wedstrijd 5 te Grootebroek Baancircuit
- 27-08 Overlevingsloop, Den Helder, 4 km - 7.3 km, www.noordkopatletiek.nl
- 29-08 Baan H&M Baancircuit wedstrijd 6 te Den Helder Baancircuit
- 30-08 Hardlooperonde Tuitjenhorn Diverse jeugdafstanden en estafette hoofdloop 7 km Rabo Golden2
- 31-08 Baan Clubkampioenschappen Nova Senioren & Masters Av Nova
- 31-08 DMM goes Ultimate Crossrun, Huisduinen, www.ultimatecrossrun.nl/
- 31-08 Rabobank Hemmer-omloop, Hem wandeltocht 15 en 25 km wedstrijdloop 10 km,

September en later

- 06-09 Verlichtingsloop Warmenhuizen, www.avnova.nl
- 14-09 Baan Clubkampioenschappen Nova Jeugd & G-Atletiek Av Nova
- 14-09 Clubkamp Jeugd, www.avnova.nl
- 20-09 Damloop by night, 4 Engelse Mijl (6,4 km, Zaandam, www.damloop.nl)
- 21-09 Dam tot Damloop 10 Engelse mijl, Amsterdam-Zaandam www.damloop.nl
- 26-09 De nacht van Nova, baanwedstrijden op de Novabaan voor jong en oud. www.avnova.nl
- 28-09 Nova-Kompaswandeltocht Start bij Nova-complex Warmenhuizen. Afstanden 5, 10, 15, 20 en 25 km, www.avnova.nl

