

2003/5

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	0226-394735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-393177
Nelina Bruin		De Wieder 25	0226-392209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	0226-392814
Telefoon Novakantine			0226-391082

Belangrijke informatie:

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec.

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

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

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij Yvonne Boerdijk, Oudewal 60, 1749 CA, Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk.

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	Dergmeerweg 41	WH	0226-393709
Anique Mooy	Watering 16	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	0725-403250
Marianne de Groot	Verzetslaan 18	WH	0226-393959

Trainingstijden vanaf 13 mei 2003

Dinsdag: **op de Novabaan**

19.00 tot 20.00 jongens en meisjes 12 jaar en ouder

19.30 tot 21.00 senioren

Donderdag:

16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 9 jaar

17.00 tot 18.00 jongens en meisjes 10 t/m 11 jaar

18.30 tot 19.30 jongens en meisjes loopgroep

Op de Novabaan:

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

Sportief wandelen: Vertrek bij Zandspoor:

Maandagmorgen 9.00 uur

Zaterdagmiddag tot aan 28 oktober

15.30 uur: daarna weer om 15.00 uur

O.l.v. David v.d.Welle,

O.l.v., Carlo Holla, Henry Hofman, Noortje v. Schie, Maaïke Tesselaar.

O.l.v. Henry Hofman Noortje en Maaïke

O.l.v. Louis v.d. Berg

O.l.v. Peter Robert

O.l.v. Peter Robert

O.l.v. Peter Robert

+ Miriam Ligthart

REDACTIONEEL SEPTEMBER 2003

De novakrant brengt zo na de zomervakantie de vijfde editie uit.

Dag trouwe novaleden! Iedereen weer terug van weggeweest?

Allemaal een fijne en gezellige vakantie gehad? Laten we hopen dat jullie zijn uitgerust om met volle moed het nieuwe atletiekseizoen te gaan beginnen.

We hebben ontzettende mogen genieten van prachtige tropische weersomstandigheden. Volgend jaar blijft Nederland massaal in eigen land vakantie vieren. Maar nu tot de orde van de dag.

Allereerst heeft Anique te kennen gegeven dat ze wil stoppen met de redactie van de krant. Heel jammer vinden we dat, maar gelukkig hebben we iemand anders gevonden en wel Maaïke Groot. Maaïke heeft 2 kinderen op Nova zitten, en wil misschien wel sportief gaan wandelen. Dan hebben we dus vanuit 2 geledingen een actief lid, wat wel goed is voor de informatie van onze krant. Anique hartstikke bedankt voor je inzet voor de vereniging.

Veel inzendingen via ons hotmail-adres zijn er nu nog niet, maar de redactie kan wel het een en ander vermelden. De uitslagen van de vrijdagavondwedstrijden kunnen jullie lezen in deze editie.

Op 13 september vindt de competitie finale van de pupillen plaats in Heerhugowaard.

Doe je best en wie weet eindigen jullie bij de eerste drie.

19 september is de nacht van Nova, met verlichting. Het wordt gezellig, dus komt allen.

Maar vergeten jullie niet op 6 september de verlichtingsloop. Ook hier hopen we op voldoende deelname.

Wij van de redactie zijn benaderd of het mogelijk is om een rubriek op te nemen met te koop gevraagd en/of aangeboden. Wij vinden dat een prima idee. Heeft iemand iets te koop of iets aan te bieden, meldt het op het wel bekende novakrant@hotmail.com en dan verwerken wij het in de novakrant. Wij wachten de koopjes af.

Iemand die niet in bezit is van een computer kan het doorgeven aan Henry, die bericht het aan de redactie.

Nog even de aandacht voor de hartstocht wandeldag. Deze vindt plaats op 28 september en we hopen op meerdere sportieve wandelaars die aan deze dag willen mee doen. Peter Robert is hiervoor te benaderen.

Begin november gaan we de volgend novakrant in elkaar zetten. Willen jullie de kopij voor de novakrant inleveren voor **27 oktober** 2003. Woensdag 5 november komt de volgende Novakrant uit.

Mocht er iemand zijn die door omstandigheden geen novakrant heeft ontvangen, meldt dit bij de redactie. Dan krijgt diegene alsnog een novakrant.

Wij zien de inzendingen voor de volgende novakrant graag tegemoet.

Veel leesplezier, met deze editie en tot ziens.

Sportieve groet, de redactie!

Van de voorzitter

Zo de vakanties zitten er voor de meeste mensen weer op. Voor ons nog niet trouwens, want we gaan nog een last minute boeken. Later deze maand. Ook de Warmenhuizer Kermis zit er weer op. Voor het eerst in 55 jaar was ik daar niet te vinden. Een historisch dieptepunt. Door een klein lichamelijk ongemak was het beter geen alcohol te nuttigen. Nou als je op een kermis bent dan weet het wel. Ook het nuttigen van veel vlees was af te raden, dus barbecuen zat en zit er ook niet in. En omdat ik voor de baas toch naar Duitsland moest hebben we de fietsen maar achter op de auto gezet en zijn gaan fietsen in het Teutoburgerwald. Mooie omgeving, wel met stijve heuveltjes. Nu maar hopen dat de jicht, want daar had ik last van, achterwege blijft verder.

Verlichtingsloop

In het kader van de Rabo Golden Three is er nog een wedstrijd. Uit NOVA oogpunt de belangrijkste, nl de Verlichtingsloop. We rekenen op veel deelname van onze leden natuurlijk. Bij de andere wedstrijden was veel blauw aan de start. Altijd een mooi gezicht.

Clubkampioenschappen

Als ik U dit leest zijn de clubkampioenschappen alweer achter de rug. Natuurlijk hoop dat ook hier veel deelnemers aan meegedaan hebben en dat we mooi weer gehad hebben. Want wat hebben we een zomer achter de rug. Prachtig weer en uniek. Alleen ouwe mensen, zoals ik weten van de zomer van 1976. En nog ouderen van 1947.

Wintercompetitie

De wintercompetitiecommissie is bij elkaar geweest om een wedstrijdprogramma in elkaar te draaien. Elders in dit blad zult U ongetwijfeld het programma vinden. Voor de jeugd draaien we nog een programma in elkaar. Hier zal de nadruk komen te liggen op de NOVA- activiteiten en de training voor de crosscompetitie, want die eindigt dit jaar met de finale op onze eigen accommodatie.

Crosscompetitie

De KNAU crosscompetitie finale is dit jaar bij NOVA. Het is natuurlijk leuk als zoveel mogelijk jeugdleden zich inschrijven voor deze wedstrijd. Als er drie of meer per categorie meedoen dan plaatsen die zich automatisch voor de finale, zodat veel NOVA leden in de finale hebben. Je hoeft dan niet naar Soest of Baarn of andere verre plaatsen, maar kan de finale gewoon tussen Warmenhuizen en Tuitjenhorn lopen. Lekker op de fiets komen dus

Jullie merken er zijn weer veel activiteiten. Train ze en doe mee

Jos

Wandel vakantie in de Italiaanse Alpen

Dit jaar zouden we een wandelvakantie houden in de Italiaanse Alpen, te weten "Route Alte vie in Valle d'Aosta". In totaal 280 km. stafkaarten waren al gekocht, rugzak stond bij wijze van spreken al klaar we zagen het helemaal zitten. Zondag 13 juli was de vertrekdatum gepland, deze keer met de auto.

Maar toen moest er op kantoor nog het een en ander geregeld worden, waardoor we pas donderdag 17 juli zouden gaan.

Zondag 13 juli het was prachtig weer en we zijn met Peter en Marian, Louis en Loes een stuk gaan fietsen ± 150 km, om 6.30 uur zaten we al op de fiets op weg naar Enkhuizen om 8.45 uur gaat de boot naar Stavoren en vandaar door het Friese landschap over de afsluitdijk weer terug naar huis. Een prachtige tocht ook vanwege het mooie weer. En daar ontstond het idee om de elfstedentocht te gaan fietsen, een fietstocht van 230 km. Want zo redeneerde wij als het zulk mooi weer is in Nederland, dan is het toch zonde om 2 dagen in de auto te gaan zitten, om daar in Italië nog warmere temperaturen te moeten doorstaan. En neem maar aan dat wandelen met 25° C. en een rugzak van ± 10 kg. niet al te prettig is. Bovendien liggen die Alpen er nog wel een tijdje.

Vrijdag 18 juli vertrokken wij weer richting Friesland maar nu op de gewone fiets. De wind was ons gunstig gezind, gloeiend voor de wind ging het over de afsluitdijk. Wat een ruimte is er in Friesland, wie zegt dat ons land vol is moet daar maar eens gaan kijken. En je waant je evengoed in het buitenland, want de Friezen hebben hun eigen taal, je kunt ze echt niet verstaan. Bij Anjum pakten wij de route op richting Harlingen, vandaar naar Franeker. Aldaar aangekomen naar het VVV kantoor voor een overnachtingadres, Wij kwamen terecht bij Rosa Bouma op Godsacker 20 in een gerestaureerd monumentaal pand. Het was al te laat voor het planetarium van Eise Eisinga, maar dat hebben we later in de week alsnog bezocht en dat is wel heel bijzonder. Die man was hoogbegaafd en heeft in zijn huis aan het plafond een planetarium op schaal nagemaakt. Dit omdat er in 1774 een boekje uitkwam met de oorzaak van het spoedig eindigen van de wereld omdat hemellichamen tegen elkaar zouden botsen. Hij wilde de bevolking laten zien dat dit onmogelijk is.

De volgende dag na een stevig ontbijt op weg naar Dokkum, waar in 754 Bonifatius is vermoord. Ook dat is een leuk stadje maar te vroeg en te warm om er lang te blijven, dus snel op weg naar Barthlehiem langs de Dokkumer Ee. Een prachtige route waarlangs hele mooie dorpjes liggen met schitterende huizen en royale tuinen. Bij Leeuwarden wilden we wel even wat drinken, maar hadden geen zin om van de route af te gaan, en helaas dan kom je niks tegen. Van Leeuwarden naar Sneek was niet zo bijzonder, heel weids, veel van het zelfde. Maar misschien kwam het wel doordat we het hadden gehad, we hebben die dag ± 125 km. gefietst. In Sneek overnachten we in een hotel, met een heel goede keuken.

Zondag is het nog steeds warm, maar de berichten geven aan dat het in de loop van de morgen gaat regenen en inderdaad bij St. Nicolaasga gaan we even schuilen. Daarna is het weer prachtig en gaan we richting Sloten een museumstadje, de kleinste stad van deze route, zo mooi en authentiek, de kerk ging net uit. Het leek wel een zondag uit een ver verleden. Op het terras een lekker kopje koffie met borreltje en appelgebak en slagroom. Als je een fiets- wandelvakantie houdt in Nederland kun je wel een vergelijkend warenonderzoek gaan doen over appelgebak. Overall appelgebak in allerlei soorten, lekker en minder lekker, deze was goed. Nu gaan we op weg naar het "Gaasterland" wat zanderige hoogte betekent. En dat merk je ook wel het is hier gloeiend met uitzicht op het IJsselmeer. En zo gaan we weer verder naar Stavoren het is het eerste stadje van Friesland wat stadsrechten verkreeg in 1060. Ook hier weer op een terras, en daar komen we tot de ontdekking dat de boot naar Enkhuizen over 3 kwartier gaat. Wat gaan we doen fietsen we door naar Bolsward en weer terug om de boot van 18.00 uur te nemen en dan nog 50 km. naar huis, dat wordt toch wel erg laat dan. Of gaan we door naar Bolsward overnachten daar en gaan maandag weer over de afsluitdijk naar huis dat is ook wel saai weer die dijk. Dus besluiten we naar huis te gaan afgelopen zondag hebben we tenslotte al een gedeelte van de route gedaan. Vlug afrekenen en we zitten op de boot van 14.30 uur naar Enkhuizen. Op de boot zit een 83 jarige mevrouw die slecht ter been is maar die zichzelf trakteert op een retourtje Enkhuizen- Stavoren. Dat doet ze wel vaker als het mooi weer is, zo zie je maar er zijn vele manieren om je te vermaken. Door de streek en nog een kleine omweg bij Wognum, want je fiets tenslotte voor het mooie en niet voor de kortste weg zijn we om 19.00 uur thuis. Heerlijk voldaan en we besluiten al het nog steeds mooi weer is om volgende week de Oeverlandroute te gaan fietsen van Alkmaar naar Maastricht een tocht van 350 km.

Piet en Nel

zaterdag 6 SEPTEMBER 2003

~VERLICHTINGSLOOP~

WARMENHUIZEN

onderdeel van : **DE RABO GOLDEN**

Info: rabogolden3@hotmail.com

PROGRAMMA :

18.15 uur	jongens / meisjes, 5 en 6 jaar	1 ronde
18.25 uur	jongens / meisjes, 7 en 8 jaar	1 ronde
18.35 uur	jongens / meisjes, 9 en 10 jaar	1 ronde
18.45 uur	jongens / meisjes, 11 en 12 jaar	1 ronde
18.55 uur	jongens / meisjes, 13 t/m.15 jaar	2 ronden
19.10 uur	PRIJSUITREIKING JEUGDGROEPEN en...	GRANDIOZE LOTERIJ!
19.30 uur	4 en 6 Eng.mijlen, recreatieloop	6/9 ronden
20.30 uur	6 Eng.mijlen dames + dames vet. KNAU	9 ronden
20.30 uur	6 Eng.mijlen heren + heren vet. KNAU	9 ronden

RUNNERSWORLD[®]

PLEZIER IN JE SPORT BEGINT BIJ RUNNERSWORLD

ALKMAAR Schoutenstraat 3 (072) 520 32 93

INSCHRIJVING :

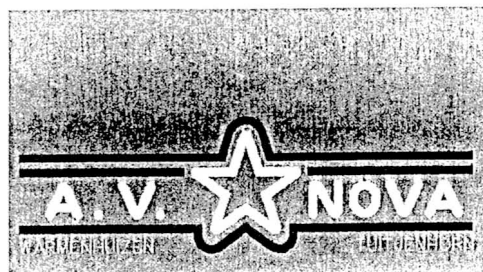
in het Dorpshuis aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)
inschrijfgeld: jeugd € 2,00 senioren € 4,00 KNAU-leden € 3,00

INFORMATIE :

072-5120284

0226-392209

ORGANISATIE :



VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 20 JUNI 2003:

De tweede vrijdagavondwedstrijd, onderlinge wedstrijd voor de jeugd, van dit jaar was gepland op 20 juni. De jongste groep was erg goed vertegenwoordigd. De B-pupillen was al een groep apart en ook de C pupillen en de mini's werden in tweeën gesplitst.
Het resultaat:

UITSLAGEN:

MINI PUPILLEN (geboren 1996 en jonger):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Demi Buiten	9.5	1.95	2.61	4.16.6
Lisanne Buiten	13.0	1.08	3.25	4.41.8
Oek Jongbloed	9.3	1.90	9.10	3.04.3
David Smeele	9.4	2.28	15.62	3.37.8
Claudia Boerdijk	10.2	1.88	9.94	4.01.0
Sanne Holla	9.5	1.90	1.92	4.01.6
Kai Botman	8.5	2.60	16.74	2.34.3
Janine van Baar	10.2	1.94	8.39	3.24.6
Kelly van Baar	12.2	1.22	1.58	
Lynn Glas	9.4	1.74	7.67	3.15.6
Luca Stoop	9.1	1.90	11.51	3.06.6
Jari Dekker	11.0	2.00	8.46	3.46.1

PUPILLEN C (geboren 1995):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel (1kg)</u>	<u>600 meter</u>
Kevin Boerdijk	9.1	2.18	4.46	3.29.5
Bas Jongbloed	8.8	2.39	4.47	3.01.5
Thomas Smeele	8.3	2.49	4.79	2.40.1
Maud Dekker	8.5	2.75	4.66	3.08.0
Bob Dekker	8.1	2.68	5.59	2.46.1
Davina van Perge	7.8	2.75	4.98	2.27.5
Ferdy Minkema	8.0	2.64	3.87	2.31.2
Randy Oldenburger	8.3	2.45	3.53	3.11.2
Laura Strik	7.4	2.70	6.44	
Tim Dekker	8.9	2.30	4.34	2.56.3
Imke Wilckens	9.2	2.47	2.93	3.37.3

PUPILLEN B (geboren 1994):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Thomas Botman	7.8	1.00	14.70	4.10.6
Jochem Jansen	8.2	1.00	17.93	4.24.9
Robin Ens	8.4	1.05	28.40	4.50.1
Madelon Kemper	7.9	0.90	12.76	4.55.7
Tijs Hofmann	7.7	0.90	12.20	4.28.3
Koen Rietveld	7.8	1.00	21.34	5.12.9
Laura van Baar	8.4	1.00	11.10	5.00.0
Bas Dekker	8.5	0.85	14.44	5.03.3

PUPILLEN A (geboren 1993-1992):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Hugo Vader	11.0	1.10	13.66	4.09.3
Bram Berkhout	10.2	1.20	21.03	3.47.3
Anne Smeele	10.8	0.90	12.18	4.23.6
Robbert de Nijs	10.9	1.00	13.69	4.20.8
Jordy Minkema	12.0	0.90	15.62	4.43.1
Randy Minkema	11.6	0.90	16.01	4.30.3
Jim Kruiver	10.5	1.15	18.93	3.54.6
Trudy Ruijter	11.1	0.95	17.23	4.04.6
Romy Rutten	10.2	1.10	21.14	4.23.3
Eva Scholten	10.6	1.05	11.41	4.12.7
Roy Glas	11.2	1.10	16.81	4.07.7
Bram Dekker	10.4	1.10	17.68	4.36.2
Rianna Wilckens	12.1		10.48	4.51.6

JUNIOREN D (geboren 1990 – 1991):

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel (2/3kg)</u>	<u>1000 m</u>
Margriet Berkhout	13.2	3.49	6.25	3.37.3
Ilse Leegwater	13.3	3.49	7.29	4.08.7
Tess Vader	14.1	3.02	5.77	
Odile Borghouts	12.7	3.60	6.14	4.11.2
Nick Holla	12.7	3.25	5.36	3.54.1
Chiel de Ruijter	15.3	2.98	6.21	4.04.5

JUNIOREN C (geboren 1988 – 1989):

<u>Naam</u>	<u>80/100 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel(3/4kg)</u>	<u>1000 meter</u>
Nienke Rijkeboer	12.4	3.69	6.47	4.04.5
Simone Schouten	13.8	3.43	5.80	4.08.1
Renee Kaandorp	14.4	3.21	7.26	4.51.1
Elisabeth Vader	13.2	3.44	6.85	
Jesse Peetoom	13.3	3.63	7.69	
Bart Schalkwijk (1987)	14.6	3.73	7.84	3.35.7

Alle vrijwilligers, BEDANKT VOOR DE HULP!!!

Een slager in hart en nieren is nooit grappig
De kaft van de Koran scheiden is heeeeel grappig
Een terrorist een opblaaspop geven, is nooit grappig
Een Chinese invalide in een lolstoel is nooit grappig
Sex op TV en er daarna af vallen is nooit grappig
Een beul die op maandagmiddag roept dat de kop er af is is nooit grappig
Een tussenpersoon die zich laat sandwichen is nooit grappig
Je dobbelstenen tegen het plafond gooien omdat je denkt dat de hoogste mag beginnen, is nooit grappig
De haringen van een vistent pikken is nooit grappig
Met je brillenkoker teruggaan omdat je bril niet gaar wordt, is nooit grappig
Een ober die een steakje laat vallen is nooit grappig
De spits van het team van de tegenstander afbijten is nooit grappig
Een Bob zonder vrienden is nooit grappig
Een golfer die aan zijn hole krabt is nooit grappig
Een bliksembezoek brengen tijdens een onweersbui is nooit grappig
Een schilder die overal lak aan heeft is nooit grappig
Een padvinder die met een kikker thuiskomt, is nooit grappig
De cursus lessen voor beginners die is afgelast is nooit grappig
Op de bus staan te wachten en er dan vanaf vallen, is nooit grappig
Een vereniging van vrachtwagenchauffeurs met veel aanhangers, is nooit grappig
Tegen een depressieve postbode zeggen dat hij zichzelf eens een leuke dag moet bezorgen, is nooit grappig
Een tolk die zijn vak niet verstaat, is nooit grappig
Je radio aanzetten tot zinloos geweld is nooit grappig
Een wesp met bijverschijnselen, is nooit grappig
Een piraat met twee ooglapjes is nooit grappig
Een opticien die je sterkte toewenst is nooit grappig
Een verstopt toilet dat echt niet te vinden is, is nooit grappig
Dikke vandalen die ruzie opzoeken, zijn nooit grappig
Een vrijgezel een single voor zijn verjaardag geven, is nooit grappig
In een dierentuin vragen waar de masturberen zitten is nooit grappig





KNAU Loopsportdag



4 oktober 2003
Schoorl

'Gezond & veilig lopen' prijs 2003

Tijdens de KNAU Loopsportdag op 4 oktober a.s. zal evenals voorgaande jaren de 'Gezond en veilig lopen' prijs 2003 worden uitgereikt. Deze prijs is bedoeld voor verenigingen, organisaties of personen die zich in de periode oktober 2002 tot oktober 2003 onderscheiden hebben op het gebied van de loopsport. Bij de toekenning wordt vooral gekeken naar personen en organisaties, die aan de KNAU gebonden of gelieerd zijn.

Eregalerij van winnaars van de 'Gezond & veilig lopen' prijs:

1997	AV Olympus '70	Naaldwijk
1998	AV Argo	Doetinchem
1999	Atverni	Nieuwegein
2000	AV PEC	Zwolle
2001	PSV	Eindhoven
2002	AV Atledo	Dongen

Bij de toekenning van de prijs gaat er bijzondere aandacht naar de verenigingen, organisaties en personen, die actief zijn met het houden van loopsportevenementen, loopcursussen, clinics en fittestpunten. Extra aandacht wordt besteed aan projecten waarbij de inzet van vrijwilliger(s) onontbeerlijk is.

Bij de beoordeling voor de toekenning van de prijs wordt gekeken naar:

- de kwaliteit van de uitvoering van de loopsportactiviteit en de werkbaarheid van een nog uit te voeren loopsportactiviteit;
- de samenhang met de aspecten van 'Gezond & veilig lopen'.

De werkgroep loopsport van de KNAU zal de toekenning van de prijs in de week voor de KNAU Loopsportdag vaststellen. De prijs bestaat uit een gericht te besteden cheque van € 500,-.

Een eventuele voordracht kan met een eigen omschrijving worden ingediend. Hierbij vermelding maken van het onderwerp, uitgangspunten en doelstelling, periode wanneer plaats gevonden, aantal betrokken medewerkers en deelnemers, referenties, bevindingen en evaluatie.

Indien verenigingen of personen een voordracht willen doen, dan dient deze **vóór 10 september a.s.** te worden gestuurd naar:

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
t.a.v. Bob Boverman
Antwoordnummer 1621
3400 VB IJsselstein.



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Coopertest

	juni 2003	mei 2003	5 augustus 2003	mei 2002
		m	m	m
Theo Tesselaar	3485		3435	
Matthijs de Groot	3407		3400	3490
Henry Hofmann	3260	3258	3299	3330
Peter Pronk	3254	3273		
Aad Vader	3114		3125	3125
Rene Strooper	3081			3105
Arie Kossen	3067	3090		
Peter Robert	2980			3142
Ron Janssen	2883			
Aad Pancras	2864	2794		
Dick Smit	2830			
Piet Stuij	2775			
Piet vd Welle	2635			2625
Yvonne Boerdijk	2599			2574
Stafáne Pointgnt	2595	2490		
Marianne de Groot	2457	2340		
Tijs Hofmann	2225			
Coen Schoonheden		3511		3417
Rene de Nijs		3270	3250	3225
Petra Rol		2875		2743
Bart Schalkwijk		2760		
Kees van Wonderen			3307	
Rene Tijn			3232	
Hans Smeele			3212	3175
Stefan Boerman			3050	
Joop Kooij			2983	
Hans van Wonderen			2925	
Carla Latensteijn			2825	2806
Karin Kruijer			2784	
Marjan Leijen			2762	
Mirjam Ligthart			2400	2371
Loes Suiker			2333	
Alwin Groen				3271
Nils Trentelman				3134
Ad Ligthart				3125
Bert Groen				2764
Lisanne Groen				2759
Betsy Groen				2435

WINTERCOMPETITIE 2003 - 2004 AV NOVA**De reglementen:**

- de beste resultaten van 6 van de 10 wedstrijden tellen
- vanaf de 7e wedstrijd krijg je 2 bonuspunten per keer
- de dames kennen 2 categoriën: tót 40 jaar en vanaf 40 jaar.
de heren kennen 3 categoriën: < 40 jaar; van 40 tot < 50 jaar en +50 jaar. Peildatum: 1 september 03
- een "progressie-klassements-winnaar" wordt zowel bij de dames als de heren uitgeroepen door de WC-commissie
- het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen

Programma:

Datum	Organisatie	Heren: km	Dames: km
14-09-03	Bosloop Schoorl. Organisatie Schaatstraininggroep. Start: 10.30 uur. Info: 072 5091046	10.5	4
05-10-03	Van Gansewinkel Bosloop, Castricum. Organisatie AVC Start: Dames 10.15 en Heren 10.45 uur. Info 0251 650575	10.7	5.7
19-10-03	Bosloop Bergen Organisatie Schaatstraininggroep Start: 10.30 uur Info : 0226317953	10	6
(2-11-03)	Ter info, telt niet mee voor de competitie (½ marathon Warmenhuizen)		
09-11-03	Dijkgatbos Cross Wieringermeer Organisatie AVW Start: 11.45 uur Info: 0227 501164	10	6
30-11-03	Zwaansmeerloop Krommenie Organisatie le Champion Start: 10.30 uur Info: 075 6282702	16.1	9.5
21-12-03	BOSLOOP Schoorl Organisatie: AV Nova Start: 10.30 uur Info: 0226-392339	12	12
(11-1-04)	Ter info, telt niet mee voor de competitie (1/2 marathon Egmond)		
(18-1-04)	Ter info, telt niet mee voor competitie (Bosloop Schoorl van AV Nova)		
25-1-04	Bos en Duin cross Texel Organisatie : AV Texel Start : 11.15 uur Info 0222 313387	8.8	8.8
15-02-04	Groet uit Schoorl run Organisatie: AV Nova Start: volgt Info: 0226-392339	21	10
(07-3-04)	Ter info, telt niet mee voor competitie (Den Helder Schagen)		
21-3-04	Graaf Keukens Cross Organisatie: AV Dokey Start: 11.00 uur Info: 0223-533393	9.5	5.5
04-4-04	Clubcross	9	6

Anneke Smit en Jos de Groot vervullen samen de belangrijke functie: Hoofd-jury-lid.

De WC-commissie bestaat dit jaar uit: Petra Rol, Jos Schalkwijk, Jos de Groot, Peter en Marian Robert.

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 15 AUGUSTUS 2003:

De derde vrijdagavondwedstrijd. Zevenenvijftig talenten aan de start. Na de warme weken was het een stuk koeler. In de schaduw was het zelfs fris. Goed weer om te sporten.

Het resultaat:

UITSLAGEN:

MINI PUPILLEN (geboren 1996 en jonger):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Claudia Boerdijk	10.1	1.98	7.62	3.32.7
Bonne Feenstra	9.3	2.01	8.62	3.27.2
Maaïke Ruijter	8.7	2.15	10.90	2.43.4
Kai Botman	8.2	2.47	19.50	2.30.1
Julia Tesselaar	9.0	2.00	7.04	3.20.9
Robin Tesselaar	9.2	2.39	10.38	3.05.7
Oek Jongbloed	9.4	1.75	15.32	3.02.5
Luca Stoop	9.1	2.34	11.90	2.55.6
David Smeele	9.2	2.09	17.02	3.19.9
Lonneke Rademakers	8.8	2.06	5.40	3.20.3
Lisa Mul	8.4	2.36	10.93	2.52.8
Lyn Glas	9.2	2.12	7.65	2.56.5
Floor van de Berg		1.70	7.32	

PUPILLEN C (geboren 1995):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel (1kg)</u>	<u>600 meter</u>
Bob Dekker	7.9	2.77	5.27	2.39.2
Bas Jongbloed	8.8	2.27	5.73	3.11.1
Thomas Smeele	8.5	2.50	6.38	2.41.4
Seline Buis	8.6	2.12	5.63	
Sjoukje Kruijter	9.0	1.76	3.76	
Liz van de Berg	8.6	2.26	4.08	2.59.2
Lars Verkammen	7.9	2.24	5.43	4.07.5
Ferdy Minkema	7.9	2.65	5.79	2.44.0

PUPILLEN B (geboren 1994):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel (2 kg)</u>	<u>1000 meter</u>
Erik Tesselaar	7.3	3.22	6.30	3.54.6
Julian Koenis	8.1	2.59	4.20	5.06.0
Thomas Botman	7.7	2.98	4.79	4.09.0
Nikky Botman	7.9	2.81	4.26	4.31.1
Tijs Hofmann	7.8	2.92	3.70	3.54.4
Oscar Loch	7.4	2.89	3.92	5.31.9
Luuk van de Berg	7.6	2.95	5.03	4.11.3
Jochem Jansen	8.2	2.70	4.23	4.35.1
Laura van Baar	8.4	2.77	4.31	5.11.2
Robin Ens	8.4	2.88	6.68	4.56.3

PUPILLEN A1 (geboren 1993-1992):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>kogel (2 kg)</u>	<u>1000 meter</u>
Trudy Ruijter	10.9	1.05	5.74	4.04.6
Eva Scholte	10.3	1.05	5.07	4.15.3
Lynn van Ommen	11.8	0.95	5.70	
Aileen Koenis	11.8	0.85	4.25	5.26.1
Maarten Elsenaar	10.2	1.05	6.12	3.58.1
Hugo Vader	10.8	1.10	6.19	4.34.0
Tom Tesselaar	11.4	1.00	4.94	4.30.3
Jim Kruiver	10.0	1.15	5.38	3.48.3
Jelle Kaandorp	10.9	0.95	5.73	4.28.7
Bram Dekker	10.1	1.10	5.30	4.47.9
Job Stam	10.8	0.90	6.20	
Anne Smeele	11.4	1.00	3.99	4.26.0
Bram Berkhout	10.1	1.15	6.77	3.38.7
Robbert de Nijs	11.1	1.00	5.74	
Roy Glas	11.0	1.10	6.64	4.12.4
Randy Minkema	10.8	1.00	4.94	4.23.3
Jordy Minkema	11.2	1.00	5.10	4.25.0

JUNIOREN D (geboren 1990 – 1991):

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>speer (400 g)</u>	<u>1000 m</u>
Femke Mosch	10.9	1.15	11.62	4.36.6
Margriet Berkhout	9.9	1.10	11.25	3.33.0
Anne Schalkwijk	10.4	1.05	12.25	4.04.9
Nick Holla	12.7	1.25	11.65	
Maarten Blankendaal	13.2	1.15	19.24	4.09.5
Chiel de Ruijter	15.4	1.25	15.64	4.23.1
Paul Glas	14.3	1.35	10.90	

JUNIOREN C (geboren 1988 – 1989):

<u>Naam</u>	<u>80/100 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer (600 g)</u>	<u>1000 meter</u>
Nienke Rijkeboer	12.7	1.25	13.46	4.09.6
Renée Kaandorp	13.9	1.05	13.64	

Alle vrijwilligers, BEDANKT VOOR DE HULP!!!
We sluiten het baanseizoen af op **19 september 2003!!!!**

De nacht van nova

Waar? Nova baan
Inschrijven? vanaf 18.15 uur
Start? 18.30 uur

A.V. NOVA
T.a.v. Dhr. P. Robert
Beuninge 80 • 1749 BR Warmenhuizen
Tel. 0226 - 393338

Kom in beweging en doe mee!

Hartstocht

28 september 2003
Wereld Hartdag

Kijk voor meer informatie op: www.hartstichting.nl

Nederlandse  Hartstichting
www.hartstichting.nl
Redt levens

In Harenkarspel organiseert de Sportief Wandel afdeling van AV NOVA de Hartstocht 2003.

Speciaal voor de kinderen 5,5 km door de 4 parken van Warmenhuizen.

Verder is er nog een 10 km. en een 24,5 km. Deze wandelingen voeren langs de mooiste plekjes van de gemeente Harenkarspel.

Vertrekpunt: Dorpshuis Warmenhuizen.

Inschrijven van 9 - 10.30 uur. Inschrijfgeld: € 2,50 kinderen t/m 11 jaar € 1,00 Het geld komt geheel ten goede aan de Nederlandse Hartstichting. Na afloop ontvang je een verrassing van de Nederlandse Hartstichting.

Informatie: Peter Robert.
0226-393338.

Kom in beweging en doe mee!

Hartstocht

28 september 2003
Wereld Hartdag



Stadswandelingen

Sportief Wandelen

Natuurtochten

Kijk voor meer informatie op: www.hartstichting.nl

Nederlandse  Hartstichting
www.hartstichting.nl
Redt levens

Kom in beweging en doe mee!

Hartstocht

28 september 2003
Wereld Hartdag



Sportief Wandelen

Stadswandelingen

Natuurtochten

Kijk voor meer informatie op: www.hartstichting.nl

Nederlandse  Hartstichting
www.hartstichting.nl
Redt levens

De eerste Marathon in Anna Paulowna !!!

Op 5 mei bestond de AV Dokev 15 jaar en in oktober is het 25 jaar geleden dat zwembad Den Kriek werd geopend. Eén van de festiviteiten bij de opening van het zwembad Den Kriek 25 jaar geleden, was een trimloop van het oude zwembad, nu jachthaven, naar het nieuwe overdekte zwembad aan het Ceresplein. Bij het bestuur van het Oude Veer kwam de gedachte boven drijven om een dergelijke trimloop ter gelegenheid van het 25 jarig bestaan van het zwembad te herhalen. Omdat de polder inmiddels ook een atletiekvereniging rijk is, leek het een goede gedachte om de ervaringen van AV Dokev te gebruiken bij de organisatie van deze loop.

Toen bleek dat ook de AV DKOEV dit jaar wat te vieren had, was het al snel duidelijk dat er wel wat te regelen was. Van beide verenigingen zijn een paar mensen benaderd en al pratende voort is het plan geboren om voor het eerst in de polder een echte **marathon, jawel 42 km en 195 meter**, te gaan organiseren.

Schrik niet, je hoeft het niet alleen te doen, het kan uiteraard wel, maar het kan ook in estafette vorm. Om je al vast een idee te geven wat de bedoeling is en om alvast een goede trainingsplanning te kunnen maken volgen hier een paar ingrediënten van dit evenement:

- de datum wordt **19 oktober 2003**;
- de start is om 10.30 uur op het complex van de Atletiekvereniging DOKEV aan de Graslaan;
- de finish is voor het zwembad Den Kriek op het Ceresplein in Breezand;
- het parcours laat u alle hoeken van de polder zien, of te wel het is één lange ronde door alle dorpskernen van de gemeente;
- u kunt de marathon solo lopen, maar ook in estafette vorm, waarbij een ploeg uit maximaal 8 lopers mag bestaan;
- voor de estafettelopers geldt dat er op vaste punten gewisseld kan worden, dit worden er inclusief de start 8, dus elk blok zal uit ongeveer 5 a 6 km bestaan;
- de olympische gedachte dat "meedoen belangrijker is dan winnen" overheerst, met andere woorden, het is leuk om als eerste te finishen, maar het evenement is puur recreatief bedoeld, er zijn geen grote prijzen te winnen;
- de minimum leeftijd voor deelname is 16 jaar;
- het inschrijfgeld bedraagt € 7,50 per persoon.

We nodigen (of dagen) alle polderse verenigingen, alle regionale atletiekverenigingen en bedrijven (uit) om met een ploeg aan dit spektakel mee te doen.

Voor meer informatie kunt u de web-sites van de AV Dokev en zwembad Den Kriek raadplegen: www.dokev.myweb.nl of www.denkriek.nl;

Inschrijving: een inschrijvingsformulier kunt u downloaden via de bovengenoemde web-sites, telefonische informatie kunt u krijgen bij Arie Dijkshoorn tel. 0223-522169

Coopertest.

Donderdag 25 september lijkt mij een mooie datum om een Coopertest te houden. Kan je, een aantal weken na de zomervakantie, weer eens zien hoe het met je conditie is gesteld.

Natuurlijk mogen ook niet-leden meedoen. Deelname gratis!

Na afloop lekker thee drinken!

Peter.

Wandeltest.

Ook de sportief wandelaars kunnen hun conditie na de zomervakantie meten. We doen dit weer middels een zgn. wandeltest. Deze wordt gehouden op zaterdag 27 september om 15.30 uur op de NOVA-baan, aan de Oostwal in Warmenhuizen. Bij de ijsbaan van SIS.

Als je meedoet en je hebt zelf een hartslagmeter, wil je 'm dan meenemen?

Na afloop: lekker thee drinken!

Peter en Mirjam

Wijzigen aanvangstijd Sportief Wandelen op zaterdag.

Vanaf zaterdag 25 oktober beginnen we weer om 15 uur!!!

Peter en Mirjam.

Herfstwandeling.

Op zaterdag 18 oktober is weer onze Herfstwandeling. Deze keer nemen we de route van Simone Ligthart: De Eilandspolderroute. We starten in Grootchermer, via Schermerhorn komen we aan in De Rijp. Hier stoppen we voor een koffie mét. Vervolgens wandelen we via Westgraftdijk en Driehuizen weer naar Grootchermer terug. Totale afstand: 21 km. Tijd en plaats van vertrek hoor je nog wel op de wandeltraining. Als je mee wilt: hou de datum vrij!

Peter en Mirjam.



De jarigen van september en oktober zijn:

SEPTEMBER

3 Jeroen Paarlberg
4 Nienke Rijkeboer
5 Maud Dekker
Nico Groot
Jesper Serne
13 Ilse Rozendaal
15 Maikel Ineke
Luka Duimel
Sjoerd Kruijjer
16 Dieke Mooy
Ton Bos
17 Jessie Nannes
23 Lynn Glass
24 Renée Kaandorp
Jos Schalkwijk
Bas Jongkind
26 Arie Kossen
27 Elles Stuyt
29 Brian Nijman
30 Ester Nolten

OKTOBER

1 Sjon Mosch
3 Daphne Pieterse
4 Julia van Harten
5 Jaap Nieuwland
Leon Ineke
6 Joop van Wonderen
8 Anne Smeele
10 Rory Burger
Jesse Peetoom
14 Hugo Vader
Jochem Jansen
17 Arnoud Hulst
19 Bram Dekker
20 Simone Schouten
21 Paul Revers
22 Nel Ootjers
29 Tess Vader
Job de Vries
30 Arjan Dieterman
Kai Botman

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!!!!!!!!!!!

Nieuwe leden:

Eva Scholten, Job Stam, Lars Verkamman, Maaïke Ruijter

Welkom bij onze vereniging en veel loopplezier!!!!!!!!!!

Urineverlies bij vrouwen tijdens sporten

Inleiding

Urineverlies (incontinentie) is niet iets dat alleen bij oudere vrouwen voorkomt. Zo is bekend dat ongeveer de helft van alle vrouwen hier in meer of mindere mate last van heeft tijdens het sporten. Slechts een minderheid van de vrouwen zoekt hier medische hulp voor. De meerderheid van de vrouwen probeert zelf een oplossing te zoeken door bijvoorbeeld een inlegkruisje te dragen tijdens sporten, haar sportbeoefening aan te passen of zelfs helemaal met sporten te stoppen! Het gevaar is reëel dat vrouwen met een urineverlies in een sociaal isolement terechtkomen! Daarnaast kan urineverlies een symptoom zijn van een onderliggende afwijking of ziekte. Het is dus dubbel belangrijk dat medische hulp gezocht wordt!

Oorzaken van urineverlies

Om de urine goed te kunnen ophouden, moet aan een aantal basisvoorwaarden voldaan worden:

- de sluitspier van de plasbuis moet goed werken;
- de vrouw moet tijdig aanvoelen wanneer ze naar het toilet moet gaan om te plassen;
- de spier die rondom de blaas ligt, moet niet overprikkeld zijn of onwillekeurig samentrekken.

Als er sprake is van urineverlies, komt dat vaak doordat de bekkenbodemspieren en het steunapparaat van de blaas en baarmoeder niet (meer) zo stevig zijn, wat het geval kan zijn:

- na een bevalling of na een operatie van de baarmoeder en/of de blaas;
- bij een 'tekort' aan vrouwelijke hormonen (oestrogenen), wat gewoonlijk bij vrouwen optreedt na de overgang.

Soms spelen (ook) andere oorzaken mee, zoals een:

- (chronische) urineweginfectie;
- (verkrege) afwijking aan de blaas, urinewegen of de darmen (zoals een 'verzakking');
- aangeboren afwijking van de sluitspier van de plasbuis;
- chronische drukverhoging in de buik, zoals bij een zwangerschap of bij een extreem overgewicht;
- neurologische aandoening.

Vormen van urineverlies

Bij sportvrouwen is er meestal sprake van 'stress-incontinentie'. Bij deze vorm van urineverlies is de druk in de buikholte tijdens bepaalde sportactiviteiten hoger dan de sluitspier van de plasbuis tegen kan houden. De druk in de buikholte neemt toe als er kracht gezet wordt, wat het geval is tijdens krachttraining, maar ook bij starten, hordelopen, springen en stoten/werpen. Bij sommige vrouwen is lopen op zich al voldoende om deze vorm van urineverlies te veroorzaken. Vaak treedt dit soort urineverlies dan ook op in het dagelijks leven tijdens lachen, hoesten of tillen.

Soms is er bij sportvrouwen sprake van een 'gemengde incontinentie', waarbij er naast de bovengenoemde stress-incontinentie, ook sprake is van een 'urge-incontinentie'. Hierbij er anatomisch niets mis is met de blaas en (de sluitspier van) de plasbuis, maar is er sprake van een onbedwingbare aandrang. Denk hierbij bijvoorbeeld aan 'de hele dag' naar de WC moeten gaan om kleine hoeveelheden urine te lozen, maar ook aan het niet meer kunnen ophouden van de urine als het plan opvat wordt om naar de WC te gaan om te plassen. Veel vrouwen zullen bij zichzelf een lichte aanzet tot deze vorm van urge-incontinentie herkennen. Denk hierbij aan het krijgen van aandrang om te plassen als de kraan of douche wordt aangezet of iemand anders aan het plassen is! Aan de urge-incontinentie spelen vaak (ook) emoties, verkeerde (plas-)gewoonten en overmatige prikkeling van de blaas een rol, maar ook bij deze vorm van urineverlies is vaak sprake van zwakke bekkenbodemspieren. En dat is jammer, want deze bekkenbodemspieren zijn goed trainbaar.

Gaat urineverlies vanzelf over?

Nee, behalve indien urineverlies vlak na een bevalling is opgetreden, is het een chronische aandoening die niet zonder behandeling overgaat. Onbehandelde incontinentie kan zelfs leiden tot andere problemen, zoals infecties aan de urinewegen of huidirritaties. Daarnaast kan urineverlies een

symptoom zijn van een onderliggende afwijking of ziekte. Het is dus belangrijk dat een arts de diagnose stelt. Vaak kan de huisarts de benodigde aanvullende diagnostiek verrichten, maar soms zal hij/zij voor nader onderzoek of behandeling doorverwijzen naar een specialist, zoals een gynaecoloog of uroloog.

Conservatieve therapie

Vaak kan volstaan worden met het instrueren van een juiste houding tijdens het plassen, het voorschrijven van spierversterkende oefeningen van de bekkenbodern, het gebruiken van bepaalde mechanische hulpmiddelen of van bepaalde medicijnen.

- **Juiste houding tijdens het plassen**

Vaak helpt het al goed als vrouwen (in ieder geval voordat ze gaan sporten) rustig de tijd nemen om helemaal uit te plassen, waarbij de juiste houding rechttop zittend is, met het bekken iets naar voren gekanteld. Persen en 'onderuitgezakt' zittend plassen zijn uit den boze!

- **Spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodernspieren**

Vaak kunnen de klachten opgelost worden door iedere dag spierversterkende oefeningen voor de bekkenbodernspieren uit te voeren. Voor veel vrouwen is het wel 'even wennen' om deze spieren te trainen. Hieronder staan een aantal oefeningen beschreven. Begin deze oefeningen door een aantal malen één tel aan te spannen en als dat goed gaat eerst het aantal herhalingen uit te breiden (tot 30 herhalingen) en pas daarna het aantal tellen dat de oefeningen aangehouden worden (tot vier tellen). De bekkenbodernspieren zijn goed te trainen door het in- of optrekken van de spieren aan de onderkant van de romp en/of het knijpen met de spieren die rondom de vagina / plasbuis (voorzijde) of rondom de anus (achterzijde) zitten. Begin de oefeningen in rugligging uit te voeren, waarbij de knieën licht gebogen zijn. Pas als de oefening in deze uitgangshouding goed beheerst wordt, kan de oefening uitgebouwd worden door naast de spieren van de bekkenbodern ook die van de buik of in tweede instantie van de billen aan te spannen. Daarna kan de oefening zwaarder gemaakt worden door de benen iets uit elkaar te houden of door deze oefeningen niet in rugligging uit te voeren, maar in zijligging en uiteindelijk ook in zit. Mocht het een en ander toch te moeilijk zijn om zelf te trainen, dan kan een gespecialiseerde fysiotherapeut hierbij helpen! Deze kan de vrouw leren hoe de bekkenbodern goed aangespannen kan worden. Hierbij kan de fysiotherapeut eventueel gebruik maken van bepaalde methode, waarbij met behulp van een rond meetstaafje dat in de vagina gebracht wordt, de kracht die gezet wordt gemeten kan worden en door middel van oplichtende lampjes ook getoond kan worden. Deze methode heet de 'EMG-biofeedback methode'.

Hierbij nog wel een opmerking over het 'met onderbrekingen plassen', dat enkele jaren geleden nog geadviseerd werd als spierversterkende oefening voor de bekkenbodern. Deze oefening wordt nu sterk afgeraden, omdat daar gebleken is dat er op deze manier niet goed uitgeplast wordt, waardoor er eerder urineweginfecties kunnen optreden.

- **Medicijnen**

Soms blijkt het noodzakelijk om medicijnen te gebruiken. Bij vrouwen na de overgang, waarbij er een tekort is aan vrouwelijke hormonen (oestrogenen), kan het toedienen van deze hormonen de kwaliteit van het steunweefsel, de contractiekracht van de sluitspier van de plasbuis en het slijmvlies van de urinewegen weer verbeteren en het urineverlies tegengaan. Deze hormonen kunnen geslikt worden, per pleister toegediend worden of lokaal, in de vorm van een crème, toegepast worden.

- **Mechanische hulpmiddelen**

Als er sprake is van een 'verzakking' kan het opdrukken van de blaashals en/of de baarmoeder met behulp van een, speciaal daartoe ontworpen, pessarium of een tampon overwogen worden.

Het merendeel van de vrouwen is goed geholpen met een conservatieve behandeling. Soms zal toch een operatieve ingreep noodzakelijk blijken te zijn, bijvoorbeeld als de anatomische verhoudingen ten gevolge van een 'verzakking' te sterk zijn verstoord.

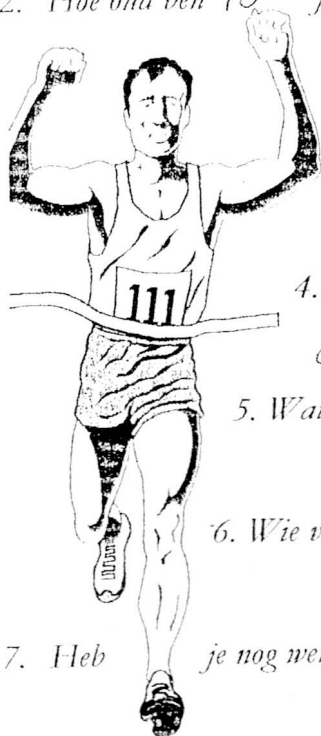
Samenvatting

Veel (oudere) vrouwen hebben (last van) urineverlies tijdens sporten. De meerderheid zoekt hiervoor geen (medische) hulp en probeert zelf een oplossing te zoeken door bijvoorbeeld een inlegkruisje te dragen of de wijze waarop zij sportbeoefening (soms vergaand) aan te passen. In dit artikel wordt besproken dat deze klachten bij de meeste vrouwen goed verholpen kunnen worden door relatief eenvoudige maatregelen. Denk hierbij aan goed uitplassen en het uitvoeren van versterkende oefeningen voor de spieren van de bekkenbodern.

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *Bram Dekker*

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *10 Alkmaar*



3. Op welke school zit je? *Vincetius*

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? *3 jaar de trainingen*

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *sprint*

6. Wie vind je erg goed op atletiek gebied? *Leon Inke*

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *nee*

8. Wat is je favoriete t.v. programma? *T114*

9. Wat is je mooiste c.d.? *Emmen & mile*

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *Blauw korenpotter*

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? *Big Hood*

12. Heb je nog meer hobby's? *skaten*

13. Waar heb je een grote bekel aan? *spvveren*

14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid? *Roy Glas*

Clubkampioenschappen AV Nova j

31-08-2003

UITSLAGEN: Jongens pupillen C - 3-kamp(sprint-ver-bal) - dag 1

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	40m	Verspringen	Balwerpen	Punten
1	323	30-10-1996	Botman, Kai	Mini	8.3	2.45	15.21	725
					272	208	245	
2	338	24-11-1995	Dekker, Tim	Nova	8.5	2.31	15.59	675
					243	180	252	
3	321	18-08-1996	Stoop, Luca	Mini	8.6	2.21	14.17	617
					229	160	228	
4	347	01-01-1995	Verkammen, Lars	Nova	9.5	2.34	17.71	586
					116	186	284	
5	324	10-03-1997	Jongbloed, Oek	Mini	8.9	1.88	12.99	491
					189	94	208	
6	1758	15-03-1998	Nijs, Sam de	Mini	10.5	1.61	9.71	199
					12	40	147	
7	1766	09-12-1997	Mosch, Maarten	Mini	10.3	1.28	8.03	142
					31	0	111	
8	322	06-10-1996	Dekker, Jari	Mini	11.1	1.61	6.19	107
					0	40	67	
9	320	10-07-1996	Stolk, Wisse	Mini		1.91		100
					100	0		

UITSLAGEN: Jongens pupillen C - 600m - serie: 0

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	Resultaat	ptn
1	323	30-10-1996	Botman, Kai	Mini	2.28.3	
2	338	24-11-1995	Dekker, Tim	Nova	2.47.9	
3	347	01-01-1995	Verkammen, Lars	Nova	2.58.0	
4	324	10-03-1997	Jongbloed, Oek	Mini	3.01.0	
5	322	06-10-1996	Dekker, Jari	Mini	3.18.4	
6	320	10-07-1996	Stolk, Wisse	Mini	3.27.5	
7	1758	15-03-1998	Nijs, Sam de	Mini	3.49.9	
8	321	18-08-1996	Stoop, Luca	Mini		
8	1766	09-12-1997	Mosch, Maarten	Mini		

UITSLAGEN: Meisjes junioren C - Meerkamp CK - dag 1

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	80m	Hoogspringen	Kogelstoten	Discuswerpen	Punten
1	1585	15-01-1989	Leeuwenkamp, Eva	Nova	11.7	1.25	7.23	16.00	2219
					476	426	379	228	
2	1587	04-09-1989	Rijkeboer, Nienke	Nova	12.2	1.30	6.42	14.12	2111
					409	462	332	188	
3	1584	04-03-1988	Leegwater, Joy	Nova	12.2	1.30	5.43	12.70	1959
					409	462	270	155	
4	1589	20-10-1989	Schouten, Simone	Nova	13.2	1.15	5.51	11.47	1606
					290	352	275	126	

UITSLAGEN: Meisjes junioren C - Meerkamp CK - dag 2

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	600m	Verspringen	Punten
1	1585	15-01-1989	Leeuwenkamp, Eva	Nova	2.09.0	3.80	2219
					332	378	
2	1587	04-09-1989	Rijkeboer, Nienke	Nova	2.06.6	3.73	2111
					356	364	
3	1584	04-03-1988	Leegwater, Joy	Nova	2.15.0	3.84	1959
					277	386	
4	1589	20-10-1989	Schouten, Simone	Nova	2.18.5	3.49	1606
					247	316	

UITSLAGEN: Meisjes pupillen C - 600m - serie: 0

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	Resultaat	ptn
1	342	06-06-1995	Perge, Davina	Nova	2.24.5	
2	343	10-11-1995	Klaver, Kiki	Nova	2.29.9	
3	1760	03-01-1995	Oldenburger, Randy	Nova	2.38.0	
4	1742	05-09-1995	Dekker, Maud	Nova	2.47.9	
5	344	27-11-1995	Berg, Liz van de	Nova	2.49.1	
6	1761	05-05-1995	Bijlsma, Manouk	Nova	2.49.7	
7	326	16-01-1996	Tesselaar, Robin	Mini	2.50.6	
8	348	01-01-1996	Ruyter, Maaïke	Mini	2.51.7	
9	328	15-06-1996	Mul, Lisa	Mini	2.55.7	
10	1763	23-04-1996	Baar, Janine van	Mini	2.56.3	
11	330	23-09-1996	Glas, Lynn	Mini	2.57.8	
12	1767	24-01-1996	Janssen, Tessa	Mini	2.59.7	
13	332	21-11-1996	Buiter, Demi	Mini	3.03.2	
14	329	25-07-1996	Rademakers, Lonneke	Mini	3.03.8	
15	333	02-12-1996	Holla, Sanne	mini	3.04.1	
16	1759	03-06-1997	Boerdijk, Claudia	Mini		
16	325	16-01-1996	Tesselaar, Julia	Mini		

UITSLAGEN: Meisjes pupillen C - 3-kamp(sprint-ver-bal) - dag 1

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	40m	Verspringen	Balwerpen	Punten
1	343	10-11-1995	Klaver, Kiki	Nova	7.8	2.87	9.66	789
					351	292	146	
2	342	06-06-1995	Perge, Davina	Nova	7.7	2.90	8.44	786
					368	298	120	
3	1760	03-01-1995	Oldenburger, Randy	Nova	8.1	2.62	10.69	711
					303	242	166	
4	1742	05-09-1995	Dekker, Maud	Nova	8.2	2.61	10.79	695
					287	240	168	
5	328	15-06-1996	Mul, Lisa	Mini	8.3	2.39	8.88	597
					272	196	129	
6	326	16-01-1996	Tesselaar, Robin	Mini	8.8	2.33	11.28	563
					202	184	177	
7	344	27-11-1995	Berg, Liz van de	Nova	8.6	2.23	8.85	522
					229	164	129	
8	1761	05-05-1995	Bijlsma, Manouk	Nova	8.7	2.18	9.83	518
					215	154	149	
9	1763	23-04-1996	Baar, Janine van	Mini	8.7	2.18	7.82	475
					215	154	106	
10	1767	24-01-1996	Janssen, Tessa	Mini	9.0	2.30	8.32	471
					176	178	117	
11	348	01-01-1996	Ruyter, Maaïke	Mini	8.9	2.06	9.92	470
					189	130	151	
12	330	23-09-1996	Glas, Lynn	Mini	8.7	2.24	4.56	404
					215	166	23	
13	332	21-11-1996	Buiter, Demi	Mini	9.1	2.12	6.37	377
					163	142	72	
14	1759	03-06-1997	Boerdijk, Claudia	Mini	9.7	1.76	10.99	335
					93	70	172	
15	329	25-07-1996	Rademakers, Lonneke	Mini	9.3	2.15	4.59	311
					139	148	24	
16	333	02-12-1996	Holla, Sanne	mini	10.0	1.81		142
					62	80	0	
17	325	16-01-1996	Tesselaar, Julia	Mini				0
					0	0	0	

UITSLAGEN: Jongens pupillen B - 3-kamp(sprint-ver-bal) -

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	40m	Verspringen	Balwerpen	Punten
1	1725	19-03-1994	Tesselaar, Erik	Nova	7.1	3.33	30.74	1317
					480	384	453	
2	1727	02-04-1994	Ens, Robin	Nova	8.1	2.92	30.49	1055
					303	302	450	
3	1733	25-07-1994	Rietveld, Koen	Nova	7.7	2.99	21.37	1020
					368	316	336	
4	1731	23-05-1994	Botman, Thomas	Nova	7.7	2.68	21.10	955
					368	254	333	
5	1762	18-01-1994	Smit, Tiemen	Nova	7.8	2.73	20.32	937
					351	264	322	
6	1722	02-01-1994	Berg, Luuk van de	Nova	7.7	2.70	17.88	913
					368	258	287	
7	1730	11-05-1994	Hofmann, Tijs	Nova	7.6	2.97	13.37	912
					385	312	215	
8	1736	14-10-1994	Jansen, Jochem	Nova	8.2	2.48	19.41	810
					287	214	309	
9	1732	15-07-1994	Berkhout, Dion	Nova	8.9	2.75	21.06	789
					189	268	332	
10	1724	02-03-1994	Dekker, Bas	Nova	8.6	2.54	13.76	676
					229	226	221	

UITSLAGEN: Jongens pupillen B - 1000m - serie: 0

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	Resultaat	ptn
1	1725	19-03-1994	Tesselaar, Erik	Nova	3.53.3	
2	1730	11-05-1994	Hofmann, Tijs	Nova	3.56.8	
3	1731	23-05-1994	Botman, Thomas	Nova	4.05.6	
4	1722	02-01-1994	Berg, Luuk van de	Nova	4.10.2	
5	1727	02-04-1994	Ens, Robin	Nova	4.30.0	
6	1736	14-10-1994	Jansen, Jochem	Nova	4.34.0	
7	1732	15-07-1994	Berkhout, Dion	Nova	4.49.3	
8	1724	02-03-1994	Dekker, Bas	Nova	4.59.4	
9	1733	25-07-1994	Rietveld, Koen	Nova	5.04.2	
10	1762	18-01-1994	Smit, Tiemen	Nova	5.04.6	

UITSLAGEN: Meisjes pupillen A - 3-kamp(sprint-ver-kogel)

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	60m	Verspringen	Kogelstoten	Punten
1	1717	29-06-1992	Ruijter, Trudy	Nova	11.3	3.03	5.36	962
					273	324	365	
2	1716	10-05-1992	Koenis, Aileen	Nova	11.8	2.72	4.71	801
					218	262	321	
3	345	01-01-1992	Scholte, Eva	Nova				0
					0	0	0	

UITSLAGEN: Meisjes pupillen A - 1000m - serie: 0

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	Resultaat	ptn
1	1717	29-06-1992	Ruijter, Trudy	Nova	4.17.0	
2	1716	10-05-1992	Koenis, Aileen	Nova	5.34.9	
3	345	01-01-1992	Scholte, Eva	Nova		

UITSLAGEN: Jongens pupillen A - 3-kamp(sprint-ver-kogel)

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	60m	Verspringen	Kogelstoten	Punten
1	1695	24-06-1992	Berkhout, Bram	Nova	9.9	3.31	6.27	1260
					457	380	423	
2	1709	14-10-1993	Vader, Hugo	Nova	10.0	3.38	5.16	1188
					442	394	352	
3	1765	02-03-1992	Elsenaar, Maarten	Nova	9.9	3.04	5.41	1151
					457	326	368	
4	1702	22-05-1993	Glas, Roy	Nova	11.2	3.12	6.54	1066
					285	342	439	
5	1693	14-03-1992	Kruiver, Jim	Nova	9.9	2.87	4.54	1058
					457	292	309	
6	1707	10-08-1993	Nijs, Robbert de	Nova	10.7	2.87	5.27	997
					346	292	359	
7	1701	17-03-1993	Kaandorp, Jelle	Nova	11.2	2.89	5.52	957
					285	296	376	
8	1708	23-08-1993	Smit, Jesse	Nova	11.2	2.91	4.68	904
					285	300	319	
9	1706	15-07-1993	Minkema, Randy	Nova	10.9	2.59	4.24	844
					321	236	287	
10	1694	22-06-1992	Minkema, Jordy	Nova	11.5	2.63	4.87	826
					250	244	332	
11	346	01-01-1993	Stam, Job	Nova				0
					0	0	0	

UITSLAGEN: Jongens pupillen A - 1000m

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	Resultaat	ptn
1	1695	24-06-1992	Berkhout, Bram	Nova	3.43.7	
2	1693	14-03-1992	Kruiver, Jim	Nova	3.53.5	
3	1765	02-03-1992	Elsenaar, Maarten	Nova	4.01.7	
4	1702	22-05-1993	Glas, Roy	Nova	4.08.9	
5	1707	10-08-1993	Nijs, Robbert de	Nova	4.15.4	
6	1701	17-03-1993	Kaandorp, Jelle	Nova	4.17.2	
7	1708	23-08-1993	Smit, Jesse	Nova	4.22.0	
8	1709	14-10-1993	Vader, Hugo	Nova	4.25.9	
9	1694	22-06-1992	Minkema, Jordy	Nova	4.30.3	
10	1706	15-07-1993	Minkema, Randy	Nova	4.45.5	
11	346	01-01-1993	Stam, Job	Nova		

UITSLAGEN: Meisjes pupillen B - 3-kamp(sprint-ver-bal)

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	40m	Verspringen	Balwerpen	Punten
1	1743	22-11-1994	Kemper, Madelon	Nova	7.5	2.80	14.81	920
					403	278	239	
2	1739	26-06-1994	Stolk, Pien	Nova	7.5	2.82	12.52	885
					403	282	200	
3	1740	28-06-1994	Baar, Laura van	Nova	8.0	2.65	13.70	786
					318	248	220	

UITSLAGEN: Meisjes pupillen B - 1000m - serie: 0

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	Resultaat	ptn
1	1739	26-06-1994	Stolk, Pien	Nova	4.38.2	
2	1743	22-11-1994	Kemper, Madelon	Nova	4.46.9	
3	1740	28-06-1994	Baar, Laura van	Nova	4.51.1	

UITSLAGEN: Jongens junioren D - Meerkamp CK

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	80m	Verspringen	Discuswerpen	Punten
1	1683	11-01-1991	Glas, Paul	Nova	13.7	3.46	14.99	1901
					236	310	207	
2	1686	19-02-1991	Holla, Nic	Nova	12.8	3.23	12.89	1838
					335	264	160	
3	1677	02-01-1990	Ruijter, Chiel de	Nova	14.5	3.10	18.03	1583
					159	238	269	
4	1684	14-01-1991	Molenaar, Bjorn	Nova	15.0	2.88	8.10	1037
					114	194	36	
5	1688	07-05-1991	Leeuwenkamp, Daan	Nova				0
					0	0	0	

Clubkampioenschappen AV Nova j**31-08-2003****UITSLAGEN: Jongens junioren D - Meerkamp CK - dag 2**

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	1000m	Hoogspringen	Kogelstoten	Punten
1	1683	11-01-1991	Glas, Paul	Nova	3.55.6	1.30	6.73	1901
					336	462	350	
2	1686	19-02-1991	Holla, Nic	Nova	3.52.1	1.30	5.32	1838
					354	462	263	
3	1677	02-01-1990	Ruijter, Chiel de	Nova	4.23.3	1.25	5.55	1583
					213	426	278	
4	1684	14-01-1991	Molenaar, Bjorn	Nova	4.33.5	1.10	4.47	1037
					173	316	204	
5	1688	07-05-1991	Leeuwenkamp, Daan	Nova				0
					0	0	0	

UITSLAGEN: Meisjes junioren D - Meerkamp CK -

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	60m	Hoogspringen	Discuswerpen	Punten
1	1594	27-08-1990	Berkhout, Margriet	Nova	9.6	1.15	11.11	2019
					403	352	117	
2	1593	11-05-1990	Mosch, Femke	Nova	9.9	1.20	16.13	1843
					357	389	231	
3	1757	14-12-1991	Borghouts, Odile	Nova	9.8	1.20	13.22	1834
					372	389	167	
4	1598	03-07-1991	Schalkwijk, Anne	Nova	10.1	1.20	11.40	1816
					327	389	124	
5	1591	30-03-1990	Leegwater, Ilse	Nova	10.2	1.20	12.99	1747
					313	389	162	

Clubkampioenschappen AV Nova j**31-08-2003****UITSLAGEN: Meisjes junioren D - Meerkamp CK - dag 2**

Plaats	Startnr	gebjr	Naam	Vereniging	600m	Verspringen	Kogelstoten	Punten
1	1594	27-08-1990	Berkhout, Margriet	Nova	1.55.8	3.76	5.95	2019
					474	370	303	
2	1593	11-05-1990	Mosch, Femke	Nova	2.19.7	3.13	7.35	1843
					237	244	385	
3	1757	14-12-1991	Borghouts, Odile	Nova	2.19.3	3.39	7.08	1834
					240	296	370	
4	1598	03-07-1991	Schalkwijk, Anne	Nova	2.08.6	3.26	7.07	1816
					336	270	370	
5	1591	30-03-1990	Leegwater, Ilse	Nova	2.16.4	3.31	6.52	1747
					265	280	338	

Jong Blauw Nieuws...

Nummer 10

augustus 2003

Jong Blauw wint clubkampioenschappen!!!

Bij de clubkampioenschappen van 30 augustus jl. heeft Jong Blauw zich weer laten zien op vele categorieën werd er het goud binnen gehaald. Zo won Matthijs de Groot het goud bij de senioren, René Tijm bij de jongens junioren A en Esther de Nijs won haar categorie namelijk de meisjes junioren B. Onze jongens junior B, Bart Schalkwijk was helaas verhinderd door moederlijke omstandigheden. Het was weer een geslaagde wedstrijd al was de opkomst van de senioren en veteranen kant wel wat magertjes maar ondanks dat en dankzij het prachtige weer was het een geslaagde dag met aansluitend een heerlijke rijst tafel die weer perfect verzorgd was door de catering. Bedankt hiervoor.

René Tijm laat zich zien op Nederlands Kampioenschap!!!

Tijdens het Nederlands kampioenschap wat gehouden werd op 27 28 en 29 juni op het sportpark Ter Specke in Lisse heeft René Tijm laten zien wat hij waard is. Tijm kwam uit op de onderdelen 200 meter, 400 meter en hoog en zette hier mooie prestaties neer op de 400 meter liep hij net niet snel genoeg om een finale plaats te behalen maar met 51.87 werd hij prachtig 7^e op hoog evenaarde hij zijn PR van 1.90 en werd hij 6^e en de 200 meter was niet helemaal naar wens en mocht hier ook eigenlijk niet genoemd worden maar hierop liep hij 23.60. Het is overigens nog onduidelijk wat het winterseizoen gaat brengen voor Tijm want door een verhuizing naar zijn studiestad Groningen is het onduidelijk of hij hier nog tijd zal vinden om zijn atletiek carrière voort te zetten. Wij wensen hem natuurlijk heel veel succes met zijn studie Technische bedrijfskunde en ook veel gezelligheid met ons andere JB-lid wat zich al in die stad heeft gevestigd namelijk Adrian de Nijs.

Jong Blauw atlete debuteert op Hylas instuif!

Het enigste vrouwelijke lid van Jong Blauw namelijk Esther de Nijs heeft gedebuteerd op het wedstrijd circuit. Dit deed ze op de winderige baan van Hylas tijdens een instuif op 15 augustus jl. hier deed zij mee op de 100 meter. Ondanks de afwezigheid van de toch zo nodige JB aanmoedigingen liep zij hier de mooie tijd van 13.9 en werd hiermee 3^e. Er is ook nog een ander debuut van haar te melden, vanaf nu schrijft ze namelijk het JB nieuws dus mocht u kopij hebben voor deze toch zo belangrijke pagina(s) kunt u hiervoor wat insturen naar esther_denijs@hotmail.com

Maaïke Tesselaar stoot naar een 7^{de} plaats!!!

Op de C-spelen die in het weekend van 23 en 24 augustus plaats vond heeft Maaïke Tesselaar goed gepresteerd. Ondanks het feit dat door files in en rond Amsterdam de voorbereiding een beetje er bij inschoot had Tesselaar al geluk dat ze mee mocht doen, enkele andere atleten die ook door de files te laat waren gearriveerd werden doodleuk weer naar huis gestuurd. Iets wat wij zeker niet netjes vinden van de organisatie. Maar onze altijd stressbestendige kogelstootster Tesselaar presteerde heel goed en werd met 11.24 7^{de}. Gefeliciteerd namens JB!!!

Een dijk van een vloer?

Kom dan eens bij 'De Dijken' kijken!

De Dijken is dealer van FB Hout en levert
massieve, brede, houten vloerdelen.
Snel én uit voorraad, inclusief deskundig advies.

In onze showroom treft
u onder andere:

- Siberisch lariks
- Ponderosa pine
- Europees grenen
- Pine maritime
- Frans eiken
- Slavonisch eiken

Ook verhuren en verkopen
wij materialen voor het zelf
leggen en onderhouden van vloeren.



Onbeperkt houtbaar, gegarandeerde kwaliteit



DE DIJKEN De Dijken 9 - 11 1747 EE Tuitjenhorn Tel: 0224 ~ 552 955
Fax: 0224 ~ 551 892 Email info@dedijken.nl www.dedijken.nl

Pupillencompetitie 2003

In de vorige uitgave van de Novakrant konden we de uitslagen van de wedstrijden in Heiloo en Den Helder nog opnemen. Erg nieuwsgierig waren we of de prestaties van onze pupillen goed genoeg waren om mee te mogen doen aan de finalewedstrijd. Helaas heeft alleen Erik Tesselaar (pupil B) zich weten te plaatsen. Jammer dat de gehele ploeg van de pupillen B niet wat punten tekort kwam om zich als ploeg te plaatsen. Bij de voorronden waar ze aan mee deden ging het prima, maar in de andere poules werd er beter gescoord. Volgend jaar beter zullen we hopen, dus volg de trainingen goed.

Crosscompetitie 2003/2004

Hoewel het nog volop zomer is zijn we al weer bezig met de voorbereidingen voor de crosscompetitie welke in het najaar en winter wordt gehouden. Deze competitie is voor alle junioren en pupillen en bestaat uit 3 voorrondes met daarna een finale. De data en plaatsen zijn inmiddels bekend. Op 15 november is de eerste wedstrijd bij Dokev in Anna Paulowna, de tweede wedstrijd is op 17 januari bij Tas '82 in Schagen en de derde wedstrijd op 14 februari bij A.V.W. in de Wieringermeer. Onze vereniging mag de finale organiseren op 13 maart en wij hopen natuurlijk dat veel Nova-leden deze finale halen. Een formulier voor opgave ontvangen jullie natuurlijk nog.

Nog enkele uitslagen

Gedurende de vakantieperiode is het aantal wedstrijden beperkt. Toch zijn er bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle nog wat uitslagen binnen gekomen, t.w.

Gouden Spike op 7 juni 2003 Leiden Atletiek te Leiden

Leon Ineke	heer	1500 m	1.52.79
Margret Hink	MA	3000 m	9.58.04

Instuif op 13 juni 2003 te Gorinchem

Leon Ineke	heer	1500 m	3.55.85
------------	------	--------	---------

NK baan junioren A/B De Spartaan te Lisse 27, 28 en 29 juni 2003

Rene Tijm	JA	200 m	23.60
		400 m	51.87
		hoog	1.90
Margret Hink	MA	1500 m	4.43.50 3 ^e pl
		3000 m	10.20.37 3 ^e pl.
Lisanne Groen	MB	1500 m	5.15.50
		800 m	2.29.2

Unive Lycurgus Games op 6 juli 2003 te Krommenie

Lisanne Groen	MB	400 m	65.50
Alwin Groen	JB	800 m	2.23.75
Matthijs de Groot	Heer	400 m	52.43

NK baan op 12 juli 2003 te Amsterdam

Margret Hink	Dame	1500 m	4.37.95
--------------	------	--------	---------

KOKEN MET WILL

Vegetarisch (4 personen)

Een prima gerecht op de avond voorafgaande aan de belangrijkste wedstrijd dit jaar

Benodigdheden:

- 150 gr. Walnoten of gemengde noten zonder zout.
- 500 gr. Tortellini gevuld met kaas.
- ca. ½ liter roomsaus: ± 50 gr. Margarine.
± 3 eetlepels bloem.
± 400 cc melk.
zout/peper naar smaak.
- 1 Eetlepel droge basilicum.
- Doosje champignons.
- 6 Takjes peterselie.
- 20 Ontpitte zwarte olijven.
- ca. 100 gr. Kappertjes of doperwtjes.
- Zakje parmezaanse kaas (100gr.)
- Grote pan.
- Saus pannetje.

Bereiding:

- Tortellini koken volgens gebruiksaanwijzing.
- In saus pannetje boter laten smelten. bloem erbij roeren (=“roetje”) langzaam melk erbij terwijl je blijft roeren. Roeren blijven tot het aan de kook is.
- Champignons schoonmaken, in vieren snijden en door de saus roeren.
- Noten fijn malen cq. hakken en door de saus roeren.
- Peterselie wassen en in kleine stukjes hakken en door de saus roeren
- Basilicum door de saus roeren.

LET OP de tortellini tijdens het roeren.

En het moge duidelijk zijn, het ROEREN is in deze heel belangrijk....

De saus mag nl. NIET koken en helemaal niet BORRELEN.

Anders krijg je van die vieze velletjes.

Oké je kunt nu de helft van de kaas door de saus roeren. Of je serveert de kaas er apart bij, Zodat een ieder naar eigen smaak kaas aan zijn/haar gerecht kan toevoegen.

Serveren naar eigen wens; In twee aparte pannen
Door elkaar gehusselend
Alvast op de borden.

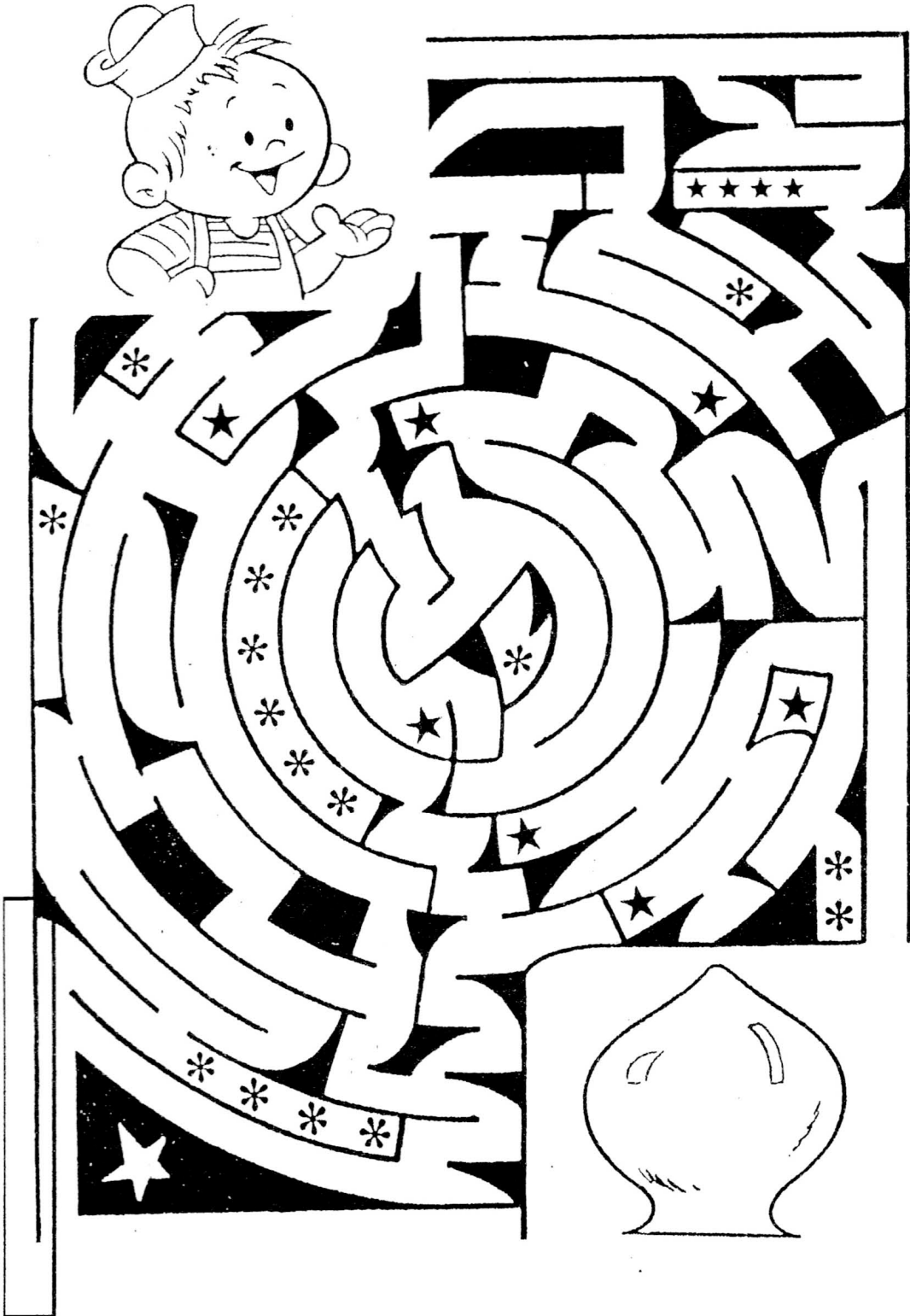
Een salade smaakt er lekker bij.

Eet ze!!

Groeten van Will.

DOOLHOF

WIL JIJ HELPEN DE WEG DOOR DIT DOOLHOF TE VINDEN?



(Club)kleding

Regelmatig ontvangen wij vragen over onze clubkleding. Daarom vragen wij nog even uw aandacht hiervoor.

Tijdens de **training** is het uiteraard vrij om aan te trekken wat prettig is en lekker zit. Alleen voor de jeugd geldt in de sporthal dat er schoenen worden gedragen waarvan de zolen niet afgeven en ook schoon zijn.

De clubkleding is korenblauw broek en shirt met Nova-embleem.

De echte **wedstrijdkleding** alsmede trainingspakken kan besteld worden via het bestuurslid Nelina Bruin, Wieder 25, Warmenhuizen, tel. 0226-392209.

Voor onderlinge wedstrijden, trimlopen, training, e.d. kan ook gebruik gemaakt worden van een T-shirt met Nova-opdruk welke te verkrijgen zijn bij Tuincentrum Rubra aan de Westfriesdijk nabij de Schoorldammerbrug. Ook zijn er sweaters met Nova-opdruk verkrijgbaar.

Verder wijzen wij jullie erop, dat bij aanschaf van sportkleding en schoenen bij **Runnersworld** in de Schoutenstraat in Alkmaar voor leden van Nova **10% korting** wordt gegeven. Zeg dus even dat je lid bent, dat is heel gemakkelijk verdiend.

Een marathon op klompen?

Wie lekker wil sporten, kiest voor de juiste schoenen. Alles kan natuurlijk. Zelfs op klompen kun je de 42 kilometer van een marathon afleggen. En zonder noppen kun je best een partijtje voetballen. Maar het is wél zo fijn als je daarna weer normaal rond kunt lopen. Voorkom onnodige blessures en kies de schoenen die bij jou passen.

In vrijwel alle takken van sport hebben knieën, enkels en voeten het zwaar te verduren. Bij hardlopen bijvoorbeeld krijgen de voeten tijdens de landing een dreun te verwerken van twee tot drie keer het lichaamsgewicht. Bij springen is dat zelfs vijf keer! Bij het opvangen van dit soort krachten spelen sportschoenen een belangrijke rol. De één heeft schoenen met veel schokdemping nodig, de ander een stevige, beschermende hielkap. Maar voor iedereen geldt: goed schoeisel is noodzakelijk! Afgetrapte, oude schoenen kunnen funest zijn.

Help jezelf bij het kiezen

Om de keuze voor goede schoenen eenvoudiger te maken, is het handig om vast een paar vragen te beantwoorden voor je naar de winkel gaat.



- Wat is in je trainingen en wedstrijden belangrijk: wenden en keren, springen, lopen? Dat bepaalt namelijk aan welke eisen de schoen moet voldoen: zoals steun, stabiliteit en/of schokdemping.
- Op welke ondergrond sport je meestal: op straat (asfalt, beton), op (kunst-)gras, in een sportzaal of op een atletiekbaan? Dat zegt veel over de zool van de schoen.

- Kijk eens naar je voeten. 70% van de mensen heeft wel een of andere voetafwijking: platvoeten, holle voeten, naar binnen geknikte voeten. Beter gezegd: normale voeten bestaan niet.

- Bekijk je oude sportschoenen: aan welke kant zijn ze het meest gesleten? Zijn de zolen naar binnen of naar buiten doorgezakt?

- Ga eens op de weegschaal staan, maar beoordeel ook je loopstijl. Beide kenmerken bepalen of je een schoen moet hebben met meer of minder schokdemping in de tussenzool.

Ook als je deze vragen kunt beantwoorden, sta je in de sportzaak nog voor rekken vol verschillende modellen en merken.

Kies voor een zaak waar de verkopers verstand hebben van hun vak. Je kunt ook advies vragen aan een sportfysiotherapeut of andere deskundige.

Nog een paar tips voor als je naar de winkel gaat:

- Neem je oude schoenen mee, zodat ook de verkoper ze kan beoordelen.
- Pas de schoenen met de sportsokken die je normaal ook draagt.
- Koop je schoenen in de middag, omdat voeten in de loop van de dag een beetje zwellen. Koop ze niet te klein, want tijdens het sporten gebeurt hetzelfde.

Ben je wel helemaal bij?

Ieder jaar komen er nieuwe sportschoenen op de markt, met steeds hipper designs. Trends wisselen sneller dan schoenen verslijten. Met je dagelijkse schoenen moet je het natuurlijk zelf weten, maar bij de keuze van sportschoenen is design niet het belangrijkste! Het gaat erom dat je sportschoenen kiest die blessures helpen voorkomen.

SPORT BLESSURE VRIJ

De campagne maakt deel uit van het actieprogramma Sport Blessure Vrij, een initiatief van NOC-NSF en Consument en Veiligheid, ondersteund door het ministerie van WVS, De Loro en ZonMw.

AGENDA

6 september	Allen	Verlichtingsloop Warmenhuizen (onderdeel Golden three)
13 september	Pup.	Finale pupillencompetitie
19 september	Pup/jun	Nacht van Nova, vrijdagavondwedstrijd met verlichting
2 november	Allen	Halve en kwart marathon Nova + 4,3 en 1,5 km
15 november	Pup/jun	1 ^e wedstrijd crosscompetitie Dokev, Anna Paulowna
21 december	Allen	Bosloop Schoorl, 12, 5 en 1,5 km

Uiteraard wordt deze agenda nog uitgebreid met de wintercompetitie senioren en jeugd.

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

Uitslag clubkampioenschappen a.v. Nova d.d. 17 juni 2003

400 mtr		1500 mtr.	
1 Bart Schalkwijk	1.11.15	Yvonne Boerdijk	7.09.7
3000 mtr.			
1	Coen Schoonheden	10.01.7	
2	Theo Tesselaar	10.19.6	
3	Jan Berkhout	10.39.8	
4	Peter Pronk	11.03.2	
5	Henry Hofman	10.03.9	
6	Aad Vader	11.25.6	
7	Arie Kossen	11.49.2	
8	Eef Suiker	11.51.9	
9	Ron Jansen	12.15.1	
10	Piet Stuyt	13.11.7	
11	Bert Groen	13.47.8	
12	Bart Schalkwijk	13.55.4	