

2004/1

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60	WH 0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Aad Vader		Rijperweg 58	St. Mrt 0226-392814

Telefoon Novakantine

0226-39 1082

Belangrijke informatie:

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf 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 per jaar
Junioren		€ 55,00 per jaar
Senioren		€ 70,00 per jaar
Steundend lid incl. Novakrant		€ 15,00 per jaar
Donateur		€ 5,00 per jaar
Sportief wandelen		€ 70,00 per jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van tevoren bij Yvonne Boerdijk, Oudewal 60 1749 CC Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-39 1424
Margret de Boer	Dergmeerweg	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg 8a	Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 1	Alkmaar	072-540 3250
Marianne de Groot	Verzetslaan 18	WH	0226-39 3959
Lia Raat	Westfriesedijk	Schoorldam	

Trainingstijden vanaf 1 november 2003

Dinsdag:	Op de Nova baan	
19.00 tot 20.00	Jongens en meisjes 11 jaar en ouder	David van der Welle
19.30 tot 20.30	Senioren	???????????
Donderdag:	In de Harenkarspel sporthal	
16.00 tot 17.00	Jongens en meisjes 6 t/m 8 jaar	Marian Leijen, Henry Hofman, Monique Schrijver
		Maaïke Tesselaar
17.00 tot 18.00	Jongens en meisjes 9 t/m 10 jaar	Henry Hofman,
	meisjes 11 jaar	Monique en Maaïke
18.00 tot 19.00	Jongens 11 jaar	Maaïke Tesselaar
19.00 tot 20.00	Loopgroep	Louis v/d Berg
	Op de Novabaan	
19.30 tot 21.00	Junioren en senioren	Peter Robert

Sportief wandelen: Vertrek bij het Zandspoor

Maandagmorgen	Peter Robert
9.00 uur	
Zaterdagmiddag vanaf 1 november	Peter Robert
15.00 uur	Miriam Ligthart

Redactioneel januari 2004

Dit redactioneel levert wat probleempjes op wat betreft het opstellen van deze rubriek. De redactie heeft dit keer zeer weinig ingezonden stukjes ontvangen op het mailadres. Zeg enthousiaste nova-leden hoe kan dat nu, zijn jullie nog een beetje aan het bijkomen van de kerstdagen en jullie aan het voorbereiden voor het jaar 2004? Wij hopen dat iedereen heeft genoten van de feestdagen, samen met familie en vrienden en dat op 31 december om 24.00 uur het nieuwe jaar positief van start zal gaan. Dat we in goede gezondheid en met veel sportiviteit het jaar 2004 mogen doorlopen.

Nu even dit. De redactie heeft de afgelopen maand de adverteerders benaderd om de vereniging te steunen voor de aankomende twee jaar. Degene die dit hebben toegezegd onze hartelijke dank. Het is ons echter nog niet gelukt om alle wijzigingen te plaatsen in deze krant. Deze verschijnt in onze volgende editie.

Uitslagen van de wintercompetitie zijn te lezen in de krant, tevens een verslag van de crosscompetitie jeugd in Anna Paulowna. Sandra Jansen heeft haar best gedaan om een stukje te schrijven over het pottenpad. Sandra bedankt. Van de heer Heemskerk uit Den Helder kregen we een verslag toegestuurd over de halve marathon van Warmenhuizen, met het verzoek het te plaatsen en een toezending van ons clubblad. Bij deze en bedankt voor uw enthousiasme, het is leuk om te horen dat de vereniging het goed georganiseerd heeft.

Op 11 januari vindt de halve marathon van Egmond weer plaats. Doet allen mee, zodat jullie in goede conditie op 15 februari de marathon van Schoorl kunnen lopen en een nieuwe prestatie kunnen leveren ten aanzien van het vorige jaar.

Op 25 januari reist de vereniging met de boot naar Texel om deel te nemen met de wintercompetitie. Men ziet dit vaak als een gezellig uitje en wij willen iedereen even een leuke dag toewensen. Succes met het hardlopen.

Waarschijnlijk wordt de jaarlijkse klaverjasdrive gehouden op 27 maart, noteer het alvast in je agenda. In de volgende krant meer hierover.

Mocht iemand door omstandigheden de Novakrant niet hebben gehad, dan kunnen jullie contact op nemen met een van de redactie leden en dan wordt er alsnog een krant bezorgd. Graag zien wij voor de volgende Novakrant de ingezonden stukjes tegemoet en wel voor eind februari. Doe inspiratie op en schrijf of mail het ons op het bekende adres. Nogmaals een knalgoed 2004 en tot de volgende keer.

De Novakrant komt uit de eerste woensdag van de oneven maand en dat dus 6 x per jaar. De data voor 2004 is als volgt:
3 maart – 5 mei – 6 juli – 8 sept – 3 nov.

Een sportieve groet van de redactie.

Van de voorzitter

27-12-03

Het einde nadert, d.w.z. van 2003. Voor ons een bewogen jaar. Sportief terug kijkend op 2003, moet ik vooral denken aan de inspanningen die we leveren om naar een eigen accommodatie te gaan. En aan de problemen die we steeds hebben om aan trainers te komen. Dit blijft een punt van zorg. Leden die met een oplossing voor dit probleem komen zijn we zeer dankbaar. Het valt om de drommel niet mee om aan trainers te komen. Ook degene die het willen worden, zullen we als bestuur van NOVA natuurlijk helpen waar het cursussen betreft.

Vrijwilligers

Bij onze club hebben we nooit te klagen, waar het vrijwilligers betreft. Een ruim aantal mensen stelt zich beschikbaar om te helpen bij evenementen, zoals verlichtingsloop, halve marathon of de boslopen en niet te vergeten de GroetuitSchoorl RUN, half februari weer aanstaande. Volgend jaar is het Nederlands Kampioenschap 10 km weg onderdeel van deze wedstrijd. Met volgend jaar bedoel ik 2005. Natuurlijk een eer als je die wedstrijd als organisatie krijgt toegewezen. Voor al die inzet van vrijwilligers zijn wij natuurlijk ontzettend dankbaar, vooral als je aan de finish van een van de boslopen de man die de uitslagen van de `Meeuwen` noteert, hoort praten over de halve marathon. Onbedoeld, hij had niet door dat wij dezelfde organisatie zijn, stond hij ons allemaal veren in ons achterste te stoppen. Hij roemde de organisatie, de herinnering die ze kregen en de sfeer van de loop. Ook in het clubblad van Noordkop en Hylas stonden lovende woorden. Dit doet je natuurlijk goed en garandeert weer een stukje deelname naar het volgende jaar. Dus dank, dank, dank.

Finale

Na de GroetuitSchoorl RUN staat ons de finale van de crosscompetitie te wachten. Ook hiervan willen we een atletiekfeest maken voor de jeugd. Dertien maart wordt dan ook een spannende dag. Ik hoop van ganser harte dat het evenement slaagt en dat we natuurlijk ook veel NOVA leden onder de deelnemers zullen aantreffen. Want de sportieve prestatie is voor onze club ook belangrijk.

Lanzarote

Omdat het in september niet lukte, zijn we begin december nog een weekje naar Lanzarote geweest. Wat een apart en sportief eiland. Aan de westkust bevindt zich La Santa Sport. Een sportcentrum, waar veel bekende sporters komen om te trainen. Een hotel met allerlei topaccommodaties, zwembad, 6 laans atletiekbaan en een golftrainingscentrum. Weg van het koude vaste land van Europa om lekker te fietsen en lopen. Graag had ik het complex van binnen bekeken, maar een suppoost verhinderde dat. Wel zagen we langs de weg een Duitse schaatsploeg trainen, op de fiets heuveltje op en dan razend snel weer omlaag. Goed voor de beenspieren. Zo passeerden wij Gunda Niemann, wij met de auto en zij op de racefiets. Verder wordt het eiland gekenmerkt door zijn kaalheid en vulkanisme. Tussen 1780 en 1786 is het eiland geteisterd door onophoudelijke vulkaan uitbarstingen. De lavastromen hebben het eiland ontzettend ruig gemaakt. Het aantal kraters bedraagt meer dan 100. De agrarische producten groeien tussen zwarte poreuze steentjes. De temperatuur was met 22 graden lekker. Van deze temperatuur krijg je geen echt Sinterklaas of Kerst gevoel. Het eiland is wel toeristisch, maar minder dan b.v. Gran Canaria. Op Gran Canaria durf je trouwens niet vertellen dat je uit Warmenhuizen komt, maar die oorzaak ligt bij andere NOVA leden. Lanzarote is een aanrader, wij hebben ons geen minuut verveelt.

2004

Rest mij nog jullie een goed, gezond en sportief 2004 toe te wensen.
Jos

KRACHTTRAINING

Krachttraining als geheel moet men zien als onderdeel van de trainingsbouwstenen, bestaande uit:

- 1- Uithoudingsvermogen – Aeroob / Anaeroob
- 2- Snelheid
- 3- Coördinatie
- 4- Flexibiliteit
- 5- Techniek
- 6- Kracht

In elke trainingsopbouw voor welk onderdeel van de atletiek ook zullen in meer of mindere mate deze bouwstenen aan de orde moeten komen, in meer of mindere mate hangt vooral af van de trainingscyclus waarin de atleet zich bevindt.

Om de trainingsbouwsteen Kracht aan te pakken zal men, voor het begin van deze component, goed moeten kijken welke types en soorten kracht er bestaan en waar men uit zal moeten kiezen om een optimaal resultaat te bereiken voor deze of gene atleet.

Hieronder zal ik een opsomming geven van de verschillende types en soorten kracht die men onderscheidt, niet met een uitleg maar meer om een inzicht te krijgen in de veelheid van types en soorten die er bestaan en zal ik er later twee uithalen die m.i. van belang zijn voor het lopen.

Types Kracht:

- 1- Absolute kracht
- 2- Maximum kracht
- 3- Relatieve kracht
- 4- Dynamische vs. Statische bewegingen
- 5- "Power" (Loopkracht)
- 6- Kracht uithoudingsvermogen
- 7- Speciale kracht
- 8- Specifieke kracht

Soorten Kracht:

Sommige soorten kracht zijn onvermijdelijk in de ontwikkeling van de algehele kracht component.

Basis soorten kracht vallen uiteen in de volgende categorieën:

- 1- Isometrische kracht
- 2- Isotonische kracht
- 3- Isokinetische kracht

Zoals men kan zien bestaat het begrip "Krachttraining" uit aardig wat onderdelen en kan het heel wat voeten in de aarde hebben voordat je een goed krachttrainingsplan hebt opgesteld.

Voor een topatleet of aankomend topatleet zal elk van deze onderdelen getraind moeten worden, net zoals de andere trainingsbouwstenen. Het is dan ook niet voor niets dat er ongeveer 10.000 uur training staan voordat een atleet aan zijn top zit.

Dit alles zorgt ervoor dat je grondcontacttijd verkort wordt, je gaat "lichter" lopen.

Uitvoering van deze oefeningen kan uitstekend op de baan gebeuren of op elk stuk van zo'n 80 meter met een vlakke ondergrond, liever geen harde weg. Ook prima te doen in de duinen van Schoorl op een vlak stuk duinweg of heuvel op.

Om een goed resultaat te behalen met plyometrische oefeningen (kortere grondcontact) is 3 tot 5 series van 5 oefeningen met 5 herhalingen, 3x5x5, voldoende.

2x per week is voldoende.

Pauze in de series 1 min. pauze tussen de series 3 minuten.

Let wel op en doe dit, in eerste instantie, o.l.v. een ervaren trainer.

Als je dit niet gewend ben doe dan voorzichtig aan, tijdens de oefeningen voel je niet veel en ben je geneigd meer te doen dan goed voor je is. Uit ervaring weet ik wat je de volgende dag te wachten staat, traplopen of stofzuigen behoort dan niet meer tot de mogelijkheden.

Als je deze oefeningen goed beheerst wordt het tijd om dit om te zetten naar de combinatie van statische en dynamische kracht.

In de krachttraining wordt deze combinatie (getraind door en beheersing van onze plyometrische oefeningen) de ontwikkeling van "Power" of Loopkracht genoemd.

Als gezegd, belangrijk hiervoor is de beheersing van de statische en dynamische kracht, voor de omzetting naar het lopen, dus de ontwikkeling van de Loopkracht of "Power" beschikken wij over het mooiste trainingsgebied van Nederland, t.w. De Schoorlse Duinen !

Uitvoering van deze krachtcomponent kunnen we bewerkstelligen door heuveltraining te doen, oftewel rossen door de bossen !

Niet helemaal natuurlijk, we moeten wel weten waar we mee bezig zijn om deze component te trainen.

Voor de uitvoering van deze training zoek je een niet te steile heuvel van 150 – 200 meter, of een heuvel waar je ong. 60-70 sec. over doet om van beneden naar boven te lopen op maximaal.

De heuvel kan niet al te steil zijn omdat je anders je looptechniek verliest, door training zul je wel merken dat je langzaam maar zeker steeds een iets steilere heuvel op kan zoeken zonder je looptechniek te verliezen.

De heuveltraining kan je beginnen met allereerst een aantal (afhankelijk van je getraindheid) series plyometrische oefeningen heuvelop, zelfde aantal herhalingen en rust.

Gevolgd door 2x3x 30 –60 m sprintjes voor de ontwikkeling van snelheidskracht.

Pauze 1 = teruggdribbelen

Pauze 2 = 3 minuten

Loopkracht training kan je beginnen met 2x 3x de heuvel op.

Pauze 1 = teruggdribbelen

Pauze 2 = 5 min.

1x per week is voldoende.

Als we de zaak nu wat gaan vernauwen en ons concentreren op krachttraining voor het lopen, midden en lange afstand lopen en dan vooral het verkorten van de grondcontacttijd, en er ook vanuit gaan dat we niet kunnen beschikken over een krachttrainingscentrum, wordt de zaak een stuk makkelijker. (Om te bekijken, niet om te doen)

Als gezegd neem ik hier twee types kracht als voorbeeld t.w.:

- 1- Dynamische vs. Statische bewegingen
- 2- "Power" (Loopkracht)

Een (1) van de belangrijkste onderdelen van het lopen is de reductie van de grondcontacttijd, je wilt zo kort mogelijk aan de grond blijven anders wordt je afgeremd. Dit is mooi te zien bij de sprinters die alleen met hun tenen lijken af te zetten, maar geldt ook voor midden afstand en zeker ook voor lange afstand lopers.

Hoe langer lange afstandlopers aan de grond staan hoe meer ze afgeremd worden, en van remmen ga je niet sneller lopen.

Om je grondcontacttijd, of amortisatiefase, zo kort mogelijk te houden komen bovenstaande twee types kracht om de hoek kijken.

Dynamische vs. Statische bewegingen, dit betekent dat een atleet voor zijn voortbeweging vertrouwt op zgn. tegengestelde bewegingen (antagonistisch), voorbeeld hiervan is als je neerkomt tijdens het lopen je je bovenbeen aanspant en je je hamstrings ontspant, en van concentrische/excentrische (verkorte/verlengde) spiersamentrekkingen, voorbeeld hiervan is de rekking (excentrisch) van je kuit en achillespees tijdens de looplanding en de verkorting (concentrisch) van je achillespees en kuit bij de afzet.

Uiterst belangrijk bij dit type kracht is dat de beweging met de JUISTE TIMING wordt uitgevoerd dus dat op het juiste tijdstip de overdracht plaats vindt van aanspanning naar ontspanning en van verlenging naar verkorting, of andersom.

Een trainingsvorm die hier uitstekend geschikt voor is staat bekend onder de naam PLYOMETRISCHE krachttraining.

Een fantastisch mooi Grieks woord voor oefeningen die we allemaal al kennen en veelal al doen, t.w:

Kaatsen, tripling, skipping, kniehef, wisselsprong, hinkelen, loopsprongen, dieptesprongen, startsprongen, hordensprongen (een en tweebenig), schaarsprongen, ligsteun-opdruk-wisselsprong etc.
Oefeningen afgewisseld met sprintjes en onder weerstand.

Wil je meer weten over verschillende plyometrische oefeningen loop dan een keer langs een kinderspeelplaats, kinderen maken speels gebruik van wat wij met een mooi woord plyometrische oefeningen noemen.

Plyometrische oefeningen trainen vooral de concentrische/excentrische fase van de loopbeweging en dragen bij tot de verkorting van de fase die zit tussen de verlenging (excentrisch) en verkorting (concentrisch) van de spieren/pezen tijdens de loopbeweging tijdens de landings- en afzet fase.
Buiten dit zorgen deze oefeningen, mits technisch goed uitgevoerd, voor een juiste timing waarop de spier/pees wordt verlengd en verkort.

Elke week kan je 1 herhaling toevoegen en elke 4e week ga je terug naar je eerste week, dus:

Week 1 - 2x3x
Week 2 - 2x4x
Week 3 - 2x5x
Week 4 - 2x3x

Week 5 - 2x4x
Week 6 - 2x5x
Week 7 - 2x6x
Week 8 - 2x4x

2x6x is wel zo'n beetje het maximum, als je dit goed aangaat voel je je net een Keniaan.

Vooraf letten op houding (hoog lopen en heupen naar voren) en techniek. Als je het gevoel hebt dat je zittend gaat lopen ga je of te hard of de heuvel is te steil.

Pas dan je snelheid aan of zoek een minder steile heuvel.

Als je beide genoemde componenten 6 tot 8 weken getraind hebt en onder de knie krijgt zul je merken dat je lichter gaat lopen en je met dezelfde hoeveelheid energie meer en makkelijker snelheid kan ontwikkelen.

Alles wat je hiervoor nodig hebt ligt bij je om de hoek, een baan, de duinen van Schoorl en een beetje goede wil.

Wat wil een loper nog meer ?

Als gezegd heb ik van de veelomvattende trainingsbouwsteen kracht maar een tweetal componenten genomen.

Componenten die je kan trainen in je eigen omgeving zonder gebruik te maken van gewichten of een krachtcentrum.

Uitvoering van deze trainingen vereisen wel een goede techniek en weten waar je op letten moet.

In eerste instantie de oefeningen doen o.l.v. een ervaren trainer is een must, de heuveltraining kan je makkelijker alleen doen.

Ik hoop door dit artikel een kleine inzage gegeven te hebben in de complexe materie van de krachttraining en haar rol voor het lopen, zonder echter de illusie te hebben dat dit volledig is daarvoor is de materie te complex.

Theo Hopman

Om 9.00 uur hadden wij ons verzameld bij het Nova terrein. We waren met 25 man of eigenlijk 3 mannen en 22 vrouwen en vertrokken met diverse auto's naar Grootchermer. Het beginpunt van het "pottenpad". Nadat we de auto's geparkeerd hadden zijn we vertrokken om circa 9.45 uur. We liepen al snel langs de beeldentuin van Nic Jonk wat een mooi plaatje opleverde. Het zonnetje scheen heerlijk en de nevel hing over het weiland. Op de achtergrond zag je een molen en wat paardjes die in de polder stonden.

Na een paar minuten lopen kwamen we langs een molen alwaar Marian de geschiedenis van de polder oplas (Ze had zich verslapen zodat ze zich niet s'morgens had kunnen voorbereiden! Eerder beginnen Marian!). De tocht kronkelde zich langs de waterboezem tot in Schermerhorn. Hier zagen we een heel klein huisje waar vroeger maar liefst 10 personen in woonden. Je kon het je zowat niet voorstellen. Enkele van ons gluurden naar binnen, het was tenslotte een monument(je).

Na een poosje verder wandelen moesten we noodgedwongen een pauze inlassen. Marian had de koffie pas om 12.00 uur ingepland en we liepen veel te snel. We konden genieten van een stukje "cake van Tinie" en het uitzicht over de polder. Veel kievieten in de lucht, eenden in/op het water en schapen op het land. Over een dijkje liepen we verder en plotseling waren we Theo kwijt. Hij bleek te zijn meegelift met een passerende auto en groette ons (als Sinterklaas) in het voorbijgaan. Maar ja als je de oudste bent mag je wel eens smokkelen.....toch?

Nadat we een gerestaureerd gemaal gepasseerd waren kwamen we aan in de Rijk. Wederom een fantastisch plaatje! Allemaal huizen met aparte gevels en kleine vierkante ramen. Hoewel we toch nog een klein halfuur te vroeg aankwamen, was de eigenaar al present en we konden genieten van een kopje koffie of thee. Om de nodige "verdwenen" calorieën weer aan te vullen ging dit gepaard met het verorberen van een stuk appel- of chocoladetaart.

Nadat er foldertjes van de fluisterboot waren rondgedeeld trok ons gezelschap verder door de Rijk naar Noordeinde. We liepen via het mooie gemeentehuis "de Waag" (anno 1630) en gemeentegrond waar een appel- en een perenboom stond. Als je wilde kon je zo die vruchten plukken, wat we natuuuuuuurlijk niet gedaan hadden.

Bij Noordeinde op een splitsing aangekomen ging het richting Driehuizen. We moesten over een tweetal planken over de sloot en kwamen gelukkig allen zonder een nat pak aan de overkant. Weer een stukje verder kwamen we langs twee egeltjes, die erg schuw waren. Even later stegen er twee zwanen op, waarop Peter reageerde met "het lijkt die reclame van de KLM wel". Ook lagen er overal kalebassen en zagen we een rode kool. Tiny heb je het recept van een koolblad op de knie van Jaap nog gevolgd? Dat horen we nog wel.

Na nog een extra bochtje in het parcours afgelegd te hebben kwamen we om circa 15.00 uur weer op het startpunt aan. Met een voldaan gevoel gingen we met zijn allen nog een afzakkertje halen in het plaatselijke horeca-etablisement. Hoewel de eigenaresse eerst wat bedenkelijk keek naar die invasie, zat iedereen na een stief kwartiertje aan zijn drankje. Een geslaagd einde van een leuke dag.

Groetjes en tot ziens
Sandra Jansen

Sportief wandelen.

Om enerzijds de gezondheid van mensen te bevorderen en anderzijds leden aan NOVA te binden is een aantal jaren geleden binnen NOVA de afdeling 'Sportief Wandelen' in het leven geroepen.

Het aantal leden groeit gestaag. Deze afdeling van NOVA kent plm. 50 leden. Momenteel wordt nog weinig reclame gemaakt om lid te worden omdat, zeker op maandagmorgen, de groep anders te groot wordt.

Sinds kort bestaat de mogelijkheid om nog een ander onderdeel van Sportief Wandelen op te zetten, t.w. Nordic Walking. Dit is stevig wandelen met ondersteuning van speciale Nordic Walking stokken. Tevens een goede tussenvorm tussen Hardlopen en Sportief Wandelen.

Momenteel volg ik een cursus Instructeur Nordic Walking. Mijn idee is om op zaterdagmiddag, naast de reguliere Sportief Wandeltraining, een groep Nordic Walking op te starten, in eerste instantie met onze eigen leden. Je hebt hiervoor speciale Nordic Walking stokken nodig. NOVA is bereid een paar van deze stokken beschikbaar te stellen om uit te proberen.

Op 16 januari a.s. heb ik de laatste cursusdag. Op de Sportief Wandeltrainingen van maandag en zaterdag inventariseer ik de behoefte van de leden om te gaan Nordic Walken. Als je belangstelling hebt mag je me ook bellen/mailen natuurlijk. (liever zelfs). Vervolgens spreken we een startdatum af.

Vanuit Finland heb ik afgelopen zomer ook al stokken meegenomen, welke eigendom zijn van NOVA. Deze neem ik gewoon mee naar de Sportief Wandeltraining, kan je ze eens uitproberen! Tevens neem ik promotiemateriaal mee.

Wordt vervolgd.

Peter. 0226 393338 / peter_marian_robert@planet.nl

COOPERTEST 15 januari.

Een aantal leden wil voor de halve marathon van Schoorl nog een keer een coopertest lopen. De loop-agenda is in januari aardig vol met Egmond - bosloop Schoorl en de duincross op Texel. Dus het was het een beetje schipperen om tot een datum te komen. Desondanks lijkt mij 15 januari wel een goede datum. Iedereen is dan namelijk vol in voorbereiding op de GUS-run. Er zijn veel kilometers gemaakt en de gedachte is dan om een betere coopertest te lopen dan in de zomer periode. Tevens geeft het weer een indicatie al dan niet op de goede weg te zijn.

Doe mee!! En neem vrienden, bekenden mee!

Na afloop: gezellig thee drinken én uiteraard de resultaten met elkaar bespreken. Ik reken op je!

Peter.

Eind november kregen we een brief van Tineke en Gert Jan Schager.
Dit zijn twee leden van de sportief wandel groep, die verhuisd zijn naar
Elsloo (Fr.).
Ze schrijven het volgende;

Beste Peter en Marian,

Elsloo 20-11-2003.

Hier een berichtje uit Elsloo.

Het is alweer een tijdje geleden dat we elkaar gezien en gesproken hebben.
Dankzij de Novakrant blijven we goed op de hoogte van de sportieve
verrichtingen van alle bekenden.

Wel volgende keer even een berichtje vooraf als de 2 km. Wandeltest eraan
komt hoor, want de tijd van 2001 moet nodig verbeterd worden.

Zoals de meeste wel weten wonen we nu in Elsloo (Fr.).

Een grote verandering die wel even wat moeite kost.

We wonen schitterend bij het bos in een prachtig huis, maar de gezelligheid
van Schagen en Nova krijg je niet meer terug, hoewel we al aardig
inburgeren.

Het is nog een agrarische gemeenschap hier en dat ligt ons wel.

Van de zomer kwamen Marian en Niek langs, die gingen fietsen in Drenthe
en zijn hier gezellig blijven eten.

Ook Jan en Lia zijn bij ons geweest, ook heel gezellig en dan hoor je weer
eens wat.

Wie volgt!!

We zijn hier ook lid van een atletiek vereniging. Leuke mensen en ze lopen
redelijk pittig. Met nog 15 anderen lopen we zaterdagochtend van 9 tot 11
uur. Er zijn er twee die ik niet bij kan houden en daar moet ik natuurlijk wat
aan doen. Of het lukt zien we wel.

Aankomende zaterdag hebben we een snertloop. Na het sportief wandelen
naar een café snert eten en wat drinken.

Het zijn dan wel geen Warmenhuizeners maar ze houden hier ook wel van de
gezelligheid.

Maandag 's morgens tegen een uur of negen zijn mijn gedachten vaak bij de
duinen van Schoorl, zo gezellig en leuk, dat lopen met de groep. Dat mis ik
heel erg.

Tineke ziet dat wel en dan gaan we 's middags achter uit het huis met de
hond los via Zorgvliet het bos in.

Als je wilt loop je tot Vledder en Diever in het bos, en dan ben ik er weer.

In de Schagerkrant las ik dat het met de Nova accommodatie nog niet erg
vlot, maar als ik het goed gelezen heb doet Marian Jansen erg haar best voor
Nova.

Bijgevoegd tevens de aanmelding voor het Nova weekend in Laren (Gld.)
kan dat wel als donateur? Ik hoor het wel van je.

Iedereen de groeten van Tineke en Gert Jan.

Sponsoring Hartstocht 2003.

Zoals we ook al hebben vermeld in de vorige NOVA-krant is de opbrengst van deze wandeltocht geheel ten goede gekomen aan de Nederlandse Hartstichting. Toch zijn er die dag ook kosten gemaakt, zoals EHBO, huur Dorpshuis, appels voor de deelnemers (overigens wel met superkorting van Jos de G.) Deze kosten zijn vergoed door sportief wandelaar Jan Raat (of Microtherm?). Hoe het ook zij: Jan, Bedankt!

Namens de commissie Hartstocht 2003: Peter.

Weekend uit met NOVA van 23 t/m 25 april

Het liep storm met de aanmeldingen na de vorige NOVA-krant! Na een paar weken naderden we het maximum van 50.

En ja, vroeg aanmelden betekent ook dat er al weer een paar hebben moeten afzeggen.

Dus: we hebben nog 4 plaatsen over! Als je meewilt (zeker de hardloopgroep, want die zijn nogal in de minderheid!!), laat het ons dan even weten.

Peter/Marian 0226 393338 of e-mail: peter_marian_robert@planet.nl

In korte tijd € 500 verdienen voor NOVA?

Ja, dat hebben wij gedaan! Nou, ja, verdienen.....

Ik wilde al langere tijd zowel met de hardloopgroep als de sportief wandelaars trainen met hartslagmeters. Ik wist welk type ik wilde aanschaffen, alleen..... ik heb er 10 nodig en dat is nogal een uitgave voor NOVA!

Een oplettend lid (Bedankt Jan) zag ze in de aanbieding bij AH met Airmileskorting. Ik heb ze bekeken en het waren precies de goeie! Dankzij de levering van 10.000 Airmiles van Jan en Lia Raat en 10.000 van ons hebben wij 10 hartslagmeters met € 500 korting voor NOVA kunnen kopen!

Peter.

Hardlopen en wandelen 25 januari op Texel.

Wandelen:

Nel en Kees van Wijk zetten een wandeling uit voor de Sportiefwandelgroep. Deze wandeling start bij de boot en eindigt bij Restaurant Bos en Duin. Looptijd: 10 tot plm. 12.45 uur

Hardlopen:

De 7^e wintercompetitielooptocht voor de hardlooptocht; tevens competitie voor de jeugd.
Het parcours gaat over bospaden met een klein stukje verharde weg naar de finish.
Het is een rondje van 2,9 km. De senioren lopen 8,8 km.
Voor de jeugd is er een rondje van 1,3 km (tot 11 jaar).
Start is om 11.15 uur.

Vertrek:

Vanaf de Nova baan om 08.30 uur.

Vertrek boot om 09.30 maar er moeten nog kaartjes worden gekocht dus hebben we onze tijd nodig.

De wandelaars starten direct van de boot, de hardlopers worden van de boot gehaald en naar het bos gebracht. Bij de start is geen grootse kleedgelegenheden. Dus is het verstandig om je loopkleding alvast aan te hebben. Inschrijving is bij Restaurant Bos en Duin, waar ook de start en finish is.

Lunch:

In het restaurant Bos en Duin (van Rob Koene, oud Nova lid) staat tussen 12.30 - 13 uur een brunch/lunch voor ons klaar.

Vervoer van restaurant naar boot:

Wordt geregeld, overtocht is gepland om 15.00 uur. Dan zijn we 15.30 aan de andere kant en om ongeveer 16.15 weer bij de Nova baan.

Kosten:

Boot - transfers op het eiland - lunch:

- tot en met 11 jaar 10 €
- vanaf 12 jaar 15 €

Hardlopers: inschrijfgeld zelf betalen

Wil je onderstaande strook vóór 15 januari as bij mij inleveren ? (Peter Robert, Beuninge 80, Warmenhuizen, tel. 0226-393338; e-mail: peter_marian_robert@planet.nl)
Dit is belangrijk i.v.m. het regelen van vervoer op Texel en bestellen lunch/brunch..

p.s. supporters kunnen uiteraard ook mee (voor dezelfde prijs !)

✂-----

Aanmelding Texel 25 januari 2004

Naam / Namen: _____

Leeftijd: _____ (i.v.m. bootkaartje)

Wil/kan naar Den Helder rijden: Ja / Nee

Aan de organisatoren
Hartstocht 2003

Kenmerk:

Den Haag, 31 december 2003

Alweer 3 maanden geleden, op 28 september, was het Wereld Hartdag en heeft u een van de 200 lokale Hartstochten georganiseerd.

Uiteindelijk zijn er 172 die dag sport- en gezondheidscentra, begeleiders Sportief Wandelen, fysiotherapeuten en leden van de KNAU, KNGU en Hart in Beweging in actie geweest.

Daarnaast waren er 24 VVV's bij de Hartstocht betrokken met stads- en natuurwandelingen. Sommige hadden het kantoor speciaal voor deze gelegenheid geopend.

Al met al heeft het evenement ongeveer 15.000 deelnemers getrokken. En hoewel bij de een meer succesvol dan bij de ander, liepen er per locatie 43 personen mee. Het hoogste aantal betrof 203 deelnemers in Warmenhuizen.

Ik dank dan ook iedereen voor zijn of haar geweldige inzet tijdens de voorbereidingen en op de dag zelf. En een speciale dank voor diegene die het evaluatieformulier heeft gebruikt om ons van de nodige feedback te voorzien. Hiermee kunnen we de volgende Hartstocht, op zondag 26 september 2004, nog weer beter laten verlopen.

In januari starten de voorbereidingen voor de komende Hartstocht en zal iedereen de mailing ontvangen om zich voor de jubileumeditie aan te melden. Dan is het voor de vijfde keer dat de Hartstocht wordt gehouden in het jaar dat de Nederlandse Hartstichting haar 40-jarig bestaan viert. Een extra reden om het evenement op nog meer plaatsen te laten plaatsvinden.

Voor wie belangstelling heeft in een uitgebreidere evaluatie, kan deze opvragen per mail: r.nannes@hartstichting.nl

Ter afsluiting –en voorzover dit nog niet is gebeurd- wil ik u herinneren om de deelnemersgelden over te maken op giro 9130 t.n.v. de Nederlandse Hartstichting o.v.v. Hartstocht 2003. U ontvangt hiervoor namelijk geen aparte brief of factuur.

Verder wens ik u allen een voorspoedig 2004 toe en tot de volgende Hartstocht.

Met vriendelijke groet,
Nederlandse Hartstichting



Ruud Nannes

Bezoekadres
Bordewijklaan 3
2591 XR Den Haag

Correspondentie
Postbus 300
2501 CH Den Haag

Telefoon
070 315 55 55
Fax
070 335 28 26

E-mail
info@hartstichting.nl
Internet
www.hartstichting.nl

Giro
300
ABN/AMRO
46 18 88 300

Bloedarmoede bij lopers

Inleiding

Om uit te leggen wat bloedarmoede is, zal eerst uitgelegd moeten worden wat hemoglobine (Hb.) is. Hemoglobine is een stof die in de rode bloedcellen (erythrocyten) aanwezig is en ervoor zorgt dat zuurstof gebonden en vervoerd kan worden. De normaalwaarde van het Hb. varieert per laboratorium, maar globaal kan worden aangehouden dat de normaalwaarde voor mannen 8.7 mmol/l - 11.2 mmol/l is en bij vrouwen 7.5 mmol/l - 9.9 mmol/l. Bij lagere waarden wordt gesproken van bloedarmoede (anemie). Omdat zuurstof van belang is bij de energieleverantie van (arbeidende) spieren, is het voor (duur)sporters belangrijk om een goed hemoglobinegehalte te hebben. Het blijkt echter dat bij veel lopers het Hb-gehalte aan de lage kant is.

Oorzaken van een laag hemoglobinegehalte

Er kunnen meerdere redenen zijn waardoor het Hb. bij veel sporters wat aan de lage kant is. Deze redenen staan hieronder beschreven:

- **Verdunning.** In de eerste plaats treedt er na een langdurige inspanning een verdunning van het bloed op, dat is een fysiologische aanpassing van het lichaam aan deze duurspanning. Verdund bloed is minder stroperig, waardoor het gemakkelijker door het hart in het lichaam rondgepompt kan worden. Door deze verdunning treedt er een daling op van het gemeten Hb-gehalte, terwijl er absoluut gezien geen tekort aan hemoglobine is. In dit geval zal de sporter geen klachten van bloedarmoede hebben en zal het Hb-gehalte niet stijgen als er ijzertabletten of vitamines gegeven worden.
- **IJzergebrek.** Er treedt echter bij veel duursporters (ook) een bloedarmoede op, door gebrek aan ijzer. Bij het ontstaan van deze ijzergebreksanemie kunnen verschillende oorzaken meespelen:
 - ◆ **De voeding bevat te weinig ijzer.** De voeding van de gemiddelde Nederlander bevat in het algemeen net aan voldoende ijzer, mits er gezond gegeten wordt. De voeding dient dan wel voldoende ijzerrijke producten te bevatten, zoals volkoren producten, vlees, vis, lever, groene groenten, vruchten en noten. Als er echter veel tussendoortjes en frisdranken genuttigd worden, komt de ijzerintake met de voeding wel in het gedrang. De voeding van vrouwen bevat vaak te weinig ijzer om de simpele reden dat vrouwen vaak kleiner zijn en dus ook een lagere energiebehoefte hebben. Zij zullen dus in het algemeen minder eten en derhalve ook minder ijzer met de voeding binnen krijgen. Daarnaast eten veel duursporters weinig of geen vlees. Weliswaar kan er voldoende ijzer in plantaardige producten zitten, maar dit wordt moeilijker door het lichaam opgenomen.
 - ◆ **Het ijzer wordt gebrekkig opgenomen in het maagdarmkanaal.** Ijzer wordt slechts gedeeltelijk door het lichaam in het maagdarmkanaal opgenomen. Zo blijkt dat ijzer uit dierlijke producten veel beter opgenomen wordt dan ijzer uit plantaardige producten. De opname van ijzer uit plantaardige producten kan wel verbeterd worden, door deze producten gelijktijdig met vitamine C-rijke producten zoals sinaasappelsap, een kiwi, groene groenten of vitamine C in tabletvorm. Door gelijktijdig gebruik van koffie, thee en melkproducten kan de opname van ijzer uit het maagdarmkanaal juist geremd worden. Als iemand neigt tot een lage ijzervoorraad, dan moeten deze dranken dus niet tijdens een (ijzerrijke) maaltijd genomen worden.
 - ◆ **IJzerverlies.** Bij lopers die langdurig en intensief trainen, is er vaak sprake van een verlies van ijzer. Dat kan met het zweet, met de ontlasting en met de urine. De rode bloedcellen blijken bij lopers namelijk sneller kapot te gaan, waardoor er (meer) vrij hemoglobine in de bloedbaan komt te circuleren. De nieren filteren dit hemoglobine uit het bloed en scheiden dat met de urine uit. Ijzer kan ook verloren gaan, doordat er bloedverlies kan optreden uit beschadigd slijmvlies in de darmen. Zeker als dat bloedverlies niet al te veel is, of wat hoger op in de darmen plaatsvindt, wordt het bloedverlies als zodanig niet gezien of opgemerkt. Bij vrouwen kan het bloedverlies bij de menstruatie ervoor zorgen dat bij hen eerder een bloedarmoede ontstaat.

♦ **Andere oorzaken**

Bloedarmoede kan ook ontstaan door een vitaminetekort, maar dit komt duidelijk minder voor dan de bloedarmoede die door een ijzergebrek wordt veroorzaakt. Dat betreft dan meestal een tekort aan vitamine B12 en foliumzuur, wat kan optreden bij diegenen die totaal geen dierlijke producten in hun voeding opnemen (veganistische voeding). Minder zeldzaam is het voorkomen van bloedarmoede ten gevolge van (chronische) infecties, bloedaanmaakziekten en kwaadaardige gezwellen. Dit valt echter buiten het bestek van dit artikel.

Nadere diagnostiek

Alleen op basis van een laag Hb-gehalte kan dus niet de diagnose 'bloedarmoede door een ijzergebrek' gesteld worden. Daarvoor is meer laboratoriumonderzoek nodig. Dit aanvullende laboratoriumonderzoek kan bestaan uit de bepaling van de concentratie van het ferritine, een maat voor de ijzervoorraad. Vaak wordt bij 'gewone' mensen bij deze bepaling een onderwaarde van 20 Ug/L gehanteerd, maar zeker bij sporters dient ernaar gestreefd te worden deze waarde boven de 35 Ug/L te houden. Pas bij deze waarde is de voorraad ijzer in het lichaam voldoende. Er kleven enkele nadelen aan deze ferritinebepaling. Zo kost deze bepaling beduidend meer dan een Hb-bepaling. De bepaling moet in een laboratorium gedaan worden en kan dus niet even snel worden uitgevoerd door een vingerprik bij de huisarts. Daarnaast is het bekend dat de waarde van het ferritine stijgt als een sporter een infectie onder de leden heeft. In dat geval kan dus abusievelijk geconcludeerd worden dat de ijzervoorraad goed is, terwijl dat niet het geval is!

Uit onderzoek is gebleken dat zo'n 30% van de duursporters ondanks een goede voeding (toch) een ijzertekort te ontwikkelen. Dat kan klachten opleveren als chronische vermoeidheid, een verminderd herstelvermogen na zware inspanning en een verhoogde vatbaarheid voor allerlei kleine infecties. Bij duursporters met dergelijke klachten verdient het aanbeveling om niet alleen het Hb. te bepalen, maar ook het ferritine.

Behandeling

Als er eenmaal bloedarmoede door een ijzergebrek is ontstaan, kan deze het beste behandeld worden door het slikken van ijzertabletten. Vaak verdwijnen de klachten dan al na de eerste week van de behandeling. De duursporter voelt zich minder vermoeid en herstelt weer na een zware inspanning. Een beschouwende opmerking is hier op zijn plaats. Lang niet altijd worden vermoeidheidsklachten door een ijzertekort veroorzaakt. Veel vaker nog spelen een tekort aan rust, al dan niet in combinatie met een te zware trainingsbelasting, een belangrijker rol!

Hoewel de effecten van het slikken van ijzertabletten bij een ijzertekort dus spectaculair kunnen zijn, moet niet te licht gedacht worden over het slikken van ijzertabletten. Deze tabletten kunnen allerlei maagdarmklachten, zoals misselijkheid, obstipatie of juist diarree geven. De behandeling moet gedurende langere tijd voortgezet worden om de ijzervoorraden (onder andere in het beenmerg) weer aan te vullen. Als ijzertabletten langdurig geslikt worden, terwijl er geen sprake is van een ijzertekort, kan dat leiden tot te hoge voorraden, waarbij het ijzer gestapeld wordt in allerlei weefsels en daar tot beschadigingen kan leiden. Het is dus zaak, om pas ijzertabletten te slikken als er na laboratoriumonderzoek uit de ferritinewaarde blijkt dat er sprake is van een ijzertekort!

Natuurlijk moet er altijd gezocht worden naar de achterliggende oorzaak van de bloedarmoede. Als dit dieetfouten zijn, dan zullen deze verbeterd moeten worden. Is een zware menstruatie de oorzaak, dan is het slikken van de 'pil' te overwegen. Als het bloedverlies met de ontlasting is, zal nader onderzoek moeten uitwijzen of dat ten gevolge van de (te) zware duurinspanning is of dat er toch (ook) iets anders aan de hand is.

Zoals al gesteld blijkt het bij 30% van de duursporters noodzakelijk om extra ijzer te slikken.

Conclusie

Bij veel duursporters wordt een laag Hb. aangetroffen. Dat is vaak een fysiologische aanpassing aan de duursportbeoefening. Als de sporter echter klachten heeft die zouden kunnen passen bij een bloedarmoede, is het zinvol om door middel van het bepalen van het ferritine te bezien of dit al dan niet ligt aan een ijzertekort. Alleen als de ijzervoorraad te laag is, is het zinvol ijzertabletten te gaan slikken (op voorschrift van een arts). Als dieetfouten de oorzaak zijn van dit ijzertekort, is het vanzelfsprekend dat eerst de voeding verbeterd te worden.

Kwart en halve marathon groot succes

Zondag 2 november 2003 was het weer een hele drukte aan de Oostwal. Nadat we op zaterdag het nodige voorbereidende werk hadden gedaan kwamen de eerste medewerkers ruim voor 9 uur al om alles klaar te zetten bij de finish en in de sporthal voor de inschrijving. Altijd weer een spannende gebeurtenis. Hoe is het weer en hoe zal de deelname dit jaar zijn?

Nu het was deze keer overweldigend. Ik ging nadat ik alle kilometerbordjes op het parkoers had uitgezet nog even de hal van de sporthal in, er was geen doorkomen aan. Dit jaar had de loopgroep de Meeuwen uit Volendam onze loop in de onderlinge competitie opgenomen en dat betekende meteen een deelname van 45 Volendammers en Edammers. Ook veel leden van Tas '82, Noordkop en Hylas deden mee. Over alle afstanden telden we 487 deelnemers. Een absoluut record.

Ook dit jaar hadden we de Vezet bereid gevonden om de herinnering beschikbaar te stellen, een tasje met boerenkool en worst. Dit begint traditie te worden en we horen hier alleen maar positieve berichten over. Geweldig dat een plaatselijk bedrijf ons op deze wijze steunt. Ook de jeugdige lopertjes zouden dit jaar het Vezetpakket krijgen met daarnaast nog een medaille. Door de grote deelname dit ons dit bijna de das om omdat we hierop niet gerekend hadden. Gelukkig was bestuurslid Piet Meijer zo attent om bij de inschrijving te gaan vragen naar het aantal deelnemers. Toen duidelijk werd dat er niet genoeg boerenkool/worst was sprongen de Vezet-medewerkers direct weer in de auto en haalden een aantal extra zakken, nu gevuld met boerenkool en zuurkool, van de fabriek. Grote klasse om dit even zo snel te regelen. Naast de halve en kwart marathon waren ook de korte afstanden goed bezet. Op de 1,5 km gingen er 46 jeugdige lopertjes van start en op de 4,3 km waren er 38 deelnemers. Op de halve marathon gingen er 140 deelnemers van start. Een aantal stapte over op de kwart marathon en 4 deelnemers finishten niet. De uitslag was:

Heren senioren:

1. Ruud Doodeman	Warmenhuizen		1.15.03
2. Peter Tas	Schagen	Tas '82	1.16.36
3. Hans Baden	Warmenhuizen	Loopgroep PK	1.16.48

Heren veteranen:

1. Kees Portegijs	Breezand	Dokev	1.13.48
2. Theo Tesselaar	Tuitjenhorn	Nova	1.20.10
3. Peter Burger	Heiloo	Castricum	1.20.50

Dames:

1. Conny van der Lee	Breezand	Dokev	1.27.22
2. Annemiek Bakker	't Zand	Tas '82	1.34.09
3. J. Buter	Egmond		1.34.52

Overige Novaleden:

52. Henry Hofmann	Tuitjenhorn		1.32.59
57. Aad Vader	Sint Maarten		1.33.58
58. Arie Kossen	Tuitjenhorn		1.33.59
112. Aad Pancras	Tuitjenhorn		1.48.31
120. Marjan Leijen	Warmenhuizen		1.52.39

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

En zo was het weer "Warmenhuizen".

De ½^e van Warmenhuizen is voor mij een jaarlijks terugkerende traditie. Dit alles onder het welbekende moto "eerst Warmenhuizen lopen en dan sterven," als variant op een bekend spreekwoord. Overigens benadert dit aardig de werkelijkheid.

De organisatie van de ½^e en ¼ van Warmenhuizen, a.v. NOVA, verdient in mijn ogen alle lof. Het evenement wordt strak georganiseerd, de parkoersafzetting is prima in orde met voldoende verzorgingsposten. Bovendien ziet de a.v. NOVA kans, ondanks een zeer goed gevulde prijzenpot en een attentie voor iedere finisher, het inschrijfgeld zeer laag te houden. (Zo kan het ook, Schoor!!)

De genoemde attentie bestaat ieder jaar uit een zak boerenkool met rookworst en voor deze typisch Hollandse lekkernij wil menig atleet zijn sportschoenen wel uit de kast halen. Warmenhuizen is altijd gezellig druk. Voor de halve alleen waren er al 144 inschrijvingen en naar mijn inschatting was het aantal inschrijvingen voor de kwart zelfs groter.

De dag begon voor mij met het oppikken van Cor Rieuwers, waarna we Ronald Jacobs uit zijn bed hebben gebeld. Met Ronald Lienos kan je goede afspraken maken. Hij zou wachten op de Lange Vliet. Helaas vergeet hij altijd wel iets, deze keer zijn brood, zodat we alsnog doolhof Kruiszwijn in moesten trekken.

Tijdens het gezamenlijk inlopen heb ik het gebruikelijke gemopper over de weersomstandigheden, welke het vestigen van scherpe PR's in de weg zouden staan, weer aan moeten horen.

Ook bij de start heb ik een traditie in ere gehouden, n.l. het stomweg te laat melden bij de startfuij. Gevolg is dus dat je achter kunt aansluiten. Nu wordt een wedstrijd over een wat langere afstand zelden bij de start gewonnen, maar bij wat meer wind is het prettig, een passend groepje te zoeken en waar mogelijk wat samen te werken. Maar..., die gasten wachten niet op je....! Dus ik had toch wat haast om naar voren te komen. Met wat roeien met de ellebogen gelijk Ibrahimovich (een aanvallend voetballer bij Ajax welke het woord aanvallend soms wel erg letterlijk neemt), enkele sportieve duwen in de rug van mede atleten en het onschuldig trappen op de diverse hielen heb ik mij naar voren proberen te werken. Dat een dergelijke werkwijze een mens niet populair maakt, moest ik al snel ervaren. Het gemor van de meute achter mij maakte een tempoversnelling verstandig. Plots liep ik geheel alleen. Dit zou in het verdere verloop van de wedstrijd niet anders worden.

Het parkoers van Warmenhuizen bestaat feitelijk uit een driehoek, welke gevormd wordt door een lange, lange polderweg, een stuk westfriesche dijk en weer een lange, lange polderweg, samenkomend in mooi Warmenhuizen en dat nogmaals graag.

Bij passage van de eerste doorkomst stond de klok op 40 min. en een zak vol seconden en ik dacht, als ik dit tempo vol kan houden, ontstaat er misschien iets moois. De vraag was, kon ik dit...? Halverwege de eerste lange, lange polderweg liep ik langzaam in op een groepje medestrijders. Ik voelde de bijna onbedwingbare lust opkomen, me aan te sluiten en lekker achteraan te blijven hangen. Aangekomen bij de groep meende ik toch beter mijn eigen tempo te volgen. In het voorbij gaan bereikte mij de vraag of ik misschien ergens heen moest. Vriendelijk beantwoorde ik de vraag met de middelvinger (dit is natuurlijk niet waar). Achteraf bleek dat een enkeling na enige tijd het groepje heeft verlaten om de achtervolging op mij in te zetten. Dat had hij beter eerder kunnen doen, zodat we door samenwerking misschien tot een mooie tijd waren gekomen. Nu bleef de klok steken op 123.55 min.

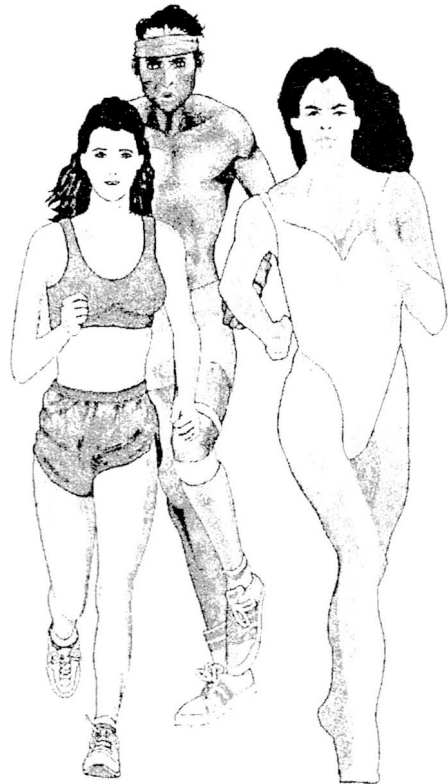
De tweede ronde heb ik een dikke twee minuten ingeleverd. Wat ik inmiddels wel heb geleerd, is, dat dit nooit door jezelf komt maar altijd door anderen c.q. andere oorzaak. Ik geef de schuld aan de natuurlijk wel erg sterk toegenomen wind tijdens de tweede ronde.

Groot was mijn verbazing bij de finish opgewacht te worden door mijn drie mede reisgenoten, geboend, geschrobd en in het nette pak.

Ronald L. zou de 10,5 km doen, de anderen waren met wat lichamelijke ongemakken uitgestapt.

Tot mijn verrassing mocht ik nog een greep in de prijzenpot doen en tijdens deze prijsuitreiking sprak Ronald Jacobs bedeesd, met het oog op de vele aanwezige Noordkoppers, "ik hoop niet dat ze in het clubblad zetten dat ik ben uitgestapt". "Natuurlijk niet", sprak ik geruststellend, "zulke dingen doen ze bij Noordkop niet".

Afsluitend wil ik u allen nog even wijzen op de uiterst voordelige **Rondvluchten** welke ik in de aanbieding heb. Ik zeg maar, waarom lopen als je ook voordelig kunt vliegen, bel gerust....



Op de kwart marathon gingen er 260 snelle deelnemers van start en 9 wandelaars. De prijswinnaars werden:

Heren senioren:

1. Leon Ineke	Warmenhuizen	Nova	35.04
2. Wil Does	Alkmaar	Hylas	35.33
3. Peter Hopman	Egmond	Trias	36.42

Heren veteranen:

1. Arie Hendrik Visser	Egmond	Trias	36.30
2. Piet Mossel	Volendam	Edam	38.35
3. Engel Stam	Egmond		38.38

Dames:

1. F. Adda	Amsterdam	AV '23	41.47
2. Tinda Nanne	Warmenhuizen		44.26
3. Sandra Butter	Edam	Edam	44.54

Overige Novaleden:

32. Peter Pronk	Tuitjenhorn		42.28
33. Eef Zuiker	Sint Maarten		44.43
60. Renee de Nijs	Warmenhuizen		44.53
95. Renee Strooper	Tuitjenhorn		47.18
97. Peter Kruijer	Tuitjenhorn		47.21
110. Joop Kooij	Tuitjenhorn		48.02
139. Stephan Poingt	Tuitjenhorn		50.08
145. Petra Rol	Warmenhuizen		50.23
186. Carla Latenstein	Warmenhuizen		53.51
204. Betsy Groen	Burgerbrug		55.44
208. Nel Meijer	Warmenhuizen		56.06
217. Marianne de Groot	Warmenhuizen		57.14
233. Mirjam Dekker	Warmenhuizen		59.28

De uitslag van de 1,5 en 4,3 km treffen jullie onderstaand volledig aan.

Piet van der Welle.

1,5 km

1. Daan Leeuwenkamp	Schoorl	12 jr.	24 Pien Stolk	Eenigenburg	9 jr
2. Jorno Viergever	Alkmaar	11	25. Robbert de Nijs	Warmenhuizen	10
3. Bram Berkhout	Warmenhuizen	11	26. Sander Klaver	Obdam	10
4. Jeffrey v.d. Park	Anna Paulowna	12	27. Ard Admiraal	Egmond aan Zee	8
5. Agnita Koorn	Den Helder	11	28. Jeroen Klaver	Obdam	9
6. Jim Kruiver	Tuitjenhorn	11	29. Puck v.d. Ploeg	Warmenhuizen	11
7. Ewout Kraakman	Tuitjenhorn	10	30. Jan Willem Tesselaar	Warmenhuizen	6
8. Maarten Elsenaar	Schoorl	11	31. Nikee Bakker	Wieringerwaard	7
9. Jaimy Schouten	Schagen	11	32. Laura van Baar	Warmenhuizen	9
10. Stanley v.d. Burg	Warmenhuizen	12	33. Jolien Tel	Krommenie	9
11. Daphe van Es	Anna Paulowna	10	34. Eva Roozendaal	Warmenhuizen	7
12. Peter van Os	Groote Keeten	13	35. Jeroen Lagemaat	Warmenhuizen	12
13. Kees Bakker	Wieringerwaard	8	36. Demi Buiten	Warmenhuizen	6
14. Michelle Krete	Den Helder	11	37. Claudia Boerdijk	Warmenhuizen	6
15. Thomas Botman	Warmenhuizen	9	38. Lynn Glas	Warmenhuizen	7
16. Vasko Vos	Den Helder	9	39. Sara Prins	Warmenhuizen	9
17. Kay Abbing	Anna Paulowna	11	40. Jolijn Prins	Warmenhuizen	6
18. Kai Botman	Warmenhuizen	7	41. Manon Pater	Groote Keeten	10
19. Joeri Slagter	Schagen	8	42. Christianne van Veen	Nieuwe Niedorp	13
20. Leon van Os	Groote Keeten	11	43. Anneke van Veen	Nieuwe Niedorp	9
21. Jeroen Pater	Groote Keeten	8	44. Tom de Goede	Warmenhuizen	4
22. Tijs Hofmann	Tuitjenhorn	9	45. Lisanne Buiten	Warmenhuizen	3
23. Jaimy Leezwater	Tuitjenhorn	10	46. Hester de Goede	Warmenhuizen	6



4,3 km

1. Maarten Gouda	Egmond	15 jr	20. Tamara Oorburg	Anna Paulowna	16 jr.
2. Nick Ouwens	Den Helder	15	21. Jessica Visser	Den Helder	20
3. Charissa Czech	Den Helder	17	22. T. v.d. Molen	Alkmaar	48
4. Alex Bouwmeester	Zaandam	15	23. Samantha Krete	Den Helder	15
5. Emiel Admiraal	Egmond	13	24. Edith Czech	Den Helder	42
6. Jelle de Jong	Anna Paulowna	14	25. Chiel de Ruijter	Warmenhuizen	13
7. Sven Vos	Den Helder	12	26. Roy Glas	Warmenhuizen	10
8. Brian Paul Tesselaar	Warmenhuizen	13	27. Bjorn Molenaar	Warmenhuizen	12
9. Kristel van Es	Anna Paulowna	13	28. Harald Bok	Alkmaar	32
10. Margriet Berkhout	Warmenhuizen	13	29. B. Pancras	Noord Scharwoude	
11. Bart Schalkwijk	Warmenhuizen	15	30. Nienke Rijkeboer	Warmenhuizen	14
12. Roland Stuyts	Den Helder	18	31. Ilse Leegwater	Tuitjenhorn	13
13. Kelly Schouten	Schagen	14	32. Joy Leegwater	Tuitjenhorn	15
14. Jordy Verkroost	Alkmaar	11	33. Andre Huig	Alkmaar	
15. Suzanne v.d. Weide	Den Helder	22	34. Linda de Zeeuw	Alkmaar	27
16. Gabriella Czech	Den Helder	20	35. Cindy Bok	Alkmaar	28
17. Erik Tesselaar	St. Maarten	9	36. Helga Sedney	Alkmaar	48
18. Paul Glas	Warmenhuizen	12	37. Annie de Nooijer	Alkmaar	42
19. Jan de Nijs	Warmenhuizen		38. Edward Huska	Schoorl	52

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? Paul Glas
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? 12 jaar en ben geboren in Alkmaar
3. Op welke school zit je? PCC Bergen
4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? 3 jaar en de technisch vind ik heel leuk
5. Wat is jouw favoriete onderdeel? Hoogspringen
6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? — geen idee
7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? een kunststofbaan
8. Wat is je favoriete t.v. programma? Baantjer
9. Wat is je mooiste c.d.? Best of 2003
10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? Snelle zelle omdat spannend is
11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? Pielje Bell 2
12. Heb je nog meer hobby's? Voetbal Schaatsen tafeltennis
13. Waar heb je een grote bekel aan? Opschaaf Franse les
14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid? Jordy Minkema



Prima resultaten tijdens eerste wedstrijd crosscompetitie 2003/2004

Op zaterdag 15 november 2003 was de eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor junioren en pupillen. Deze werd gehouden in Anna Paulowna en de organisatie was in handen van de atletiekvereniging Dokev. Het was redelijk weer, maar een koude harde wind en het parkoers was nogal modderig. Maar ja dat mag met een cross. Er waren veel ereplaatsen voor Nova-leden, dus dat belooft wat voor de finale welke wij zelf op 13 maart organiseren. Eerst zijn er echter nog 2 wedstrijden te gaan en wel op 17 januari in Schagen en 14 februari in Wieringerwerf. Als er leden zijn die de eerste wedstrijd om welke reden dan ook gemist hebben dan is het nog mogelijk om de 2 volgende wedstrijden mee te doen. Voor plaatsing voor de finale gelden de twee beste resultaten. Interesse? Geef je direct op bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (0226-392339).

Degenen die zich al opgegeven hebben krijgen automatisch bericht voor de volgende wedstrijden.

Hier volgen de uitslagen van de eerste wedstrijd:

Meisjes junioren B		Meisjes junioren C	
Manon Kruiver	3 ^e	Margriet Berkhout	3 ^e
Lisanne Groen	5 ^e	Nienke Rijkeboer	9 ^e
Joy Leegwater	10 ^e	Eva Leeuwenkmap	12 ^e
Ramona de Ruijter	13 ^e	Simone Schouten	16 ^e
Meisjes junioren D		Meisjes pupillen B	
Anne Schalkwijk	3 ^e	Davina van Perge	1 ^e
		Manouk Bijlsma	9 ^e
Meisjes pupillen C			
Demi Buiten	5 ^e		
Lonneke Rademakers	7 ^e		
Lynn Glas	8 ^e		
Meisjes mini pupillen		Jongens mini pupillen	
Claudia Boerdijk	2 ^e	Oek Jongbloed	1 ^e
Jongens junioren C		Jongens junioren D 2 ^e jaars	
Alwin Groen	1 ^e	Daan Leeuwenkamp	2 ^e
Chiel de Ruijter	24 ^e	Bjorn Molenaar	16 ^e
Jongens junioren D 1 ^e jaars		Jongens pupillen A 2 ^e jaars	
Bram Berkhout	4 ^e	Randy Minkema	12 ^e
Jim Kruiver	6 ^e	Jesse Smit	15 ^e
Maarten Elsenaar	10 ^e		
Jordy Minkema	18 ^e		
Jongens pupillen A 1 ^e jaars		Jongens pupillen C	
Thomas Botman	3 ^e	Kai Botman	1 ^e
Erik Tesselaar	6 ^e	Wessel Catshoek	9 ^e
Luuk van den Berg	9 ^e		
Tijs Hofmann	12 ^e		
Robin Ens	13 ^e		
Lars Dignum	21 ^e		

Waarin kleintjes groot kunnen zijn.

Op 15 november was de eerste cross van de KNAU competitie waarin de atleten zich konden plaatsen voor de finale welke dit seizoen in Warmenhuizen zal worden gehouden. Deze eerste wedstrijd werd gehouden bij Dokev in Anna Paulowna, een parcours waar we al een keer eerder waren geweest onder winterse omstandigheden, en waar we nu bepaald geen prettige ervaringen hadden opgedaan. Gelukkig was het nu anders, wel nat, wat prut maar dat hoort bij een cross. Van Nova kant hadden zich 39 atleten opgegeven, een aantal waar iedereen best blij mee was, vooral het meedoen van de mini pupillen, iets wat al een flinke tijd niet meer was voorgekomen was hartstikke leuk.

Bij de meisjes junioren B zagen we de eerste Nova atletes van start gaan, Manon Kruiver en Lisanne Groen, beide lid van TDR, maar ook Ramona de Ruijter en Joy Leegwater voor wie dit de eerste kennismaking met de cross was. Door de inbreng van Joy en Ramona bestaat een grote kans op deelname aan de finale door als ploeg verder te gaan. Manon en Lisanne liepen zoals we van ze mochten verwachten maar Joy, die wat voorzichtig begon liep ook een prima wedstrijd. Ramona had wat meer problemen. Maar mede dankzij de aanmoedigingen van alle Nova supporters bracht Ramona haar eerste officiële cross tot een goed einde.

Simone Schouten, gelukkig weer hersteld van alle nare klachten, Nienke en Eva hadden deze keer ook Margriet Berkhout als 1^e jaars in de ploeg bij de C meisjes. Margriet liet zich hier ook weer van haar beste kant zien door als 3^e binnen te komen. Nienke en Eva, gingen zoals altijd voorzichtig, en de kat uit de boom kijkend van start, maar toen ze merkten dat alles deze dag goed zat gingen ze ervoor en kwamen als 9^e en 12^e binnen. Niet ver hierachter kwam onze Simone als nummer 16 over de finish, weer vet gaaf na alles wat is geweest.

Na haar een paar jaar gemist te hebben tijdens de cross zien we Anna Schalkwijk weer meedoen bij de D junioren. In een heel groot veld van 36 loopsters ging Anne lekker mee in de frontlinie, en dat ze goed kan lopen wisten we al maar om als 5^e binnen te komen is een prima prestatie.

Onze Chiel (de Ruijter), samen met Alwin Groen vertegenwoordigen Nova bij de C jongens.

Alwin gaat er vanaf de start vandoor om iedereen de gehele race de achterkant van z'n schoenen te laten zien, en weet een flink gat te slaan met de rest van het veld. De TDR trainingen laten zich hier duidelijk gelden. Chiel zit wat meer achter in het veld maar loopt, zoals hij zelf later ook zal zeggen een "lekkere wedstrijd" en ook vanaf de zijlijn moet gezegd worden dat Chiel beter gaat lopen.

Sven Vos is bij de D junioren net als voorafgaande jaren de plaaggeest voor onze Daan Leeuwenkamp. Ook deze keer moet Daan een klein stukje toegeven, maar beide mooi lopend zitten deze twee mensen ver voor het gehele veld, en Daan met de jouw wel bekende instelling komt er een dag dat je hem kan pakken. Bjorn Molenaar is de tweede Nova man in dit veld, zit wat verderop in het veld, maar door de extra looptraining op donderdag, waar Bjorn net mee is gestart zit er beslist progressie in.

Ik heb als eens naar de oren van Maarten Elsenaar gekeken, maar naar mijn waarnemingen zitten ze prima in elkaar en doen ze het ook uitstekend. Toch is het dan vreemd dat je diverse keren tegen Maarten hebt gezegd wat rustiger te starten en hij iedere keer weer als een speer vertrekt. Ook deze keer komt onze Maarten weer als eerste de bocht om. Later in de wedstrijd moet hij dit echter bekopen en wordt door een aantal mensen voorbij gestoken. Maarten, probeer het de volgende keer eens andersom, want lopen dat kan je zeer zeker. Iemand die dit precies andersom doet is Jim Kruiver, wat behoudender van start, maar met een eindschot om u tegen te zeggen. Vlak achter

Bram Berkhout komt Jim als nummer 4 over de meet. Bram Berkhout, net als de overige jongens nu voor de eerste keer 1^e jaars D, waardoor ze ook een langere afstand dienen te lopen doet het weer prima. Met kleine verschil weet Bram net geen podiumplaats te halen, maar plek 4 is meer dan goed. Ook in deze groep mogen we Jordy Minkema niet vergeten. Door een goede indeling heeft onze Jordy op het eind nog wat over, passeert er nog een paar, en komt moe maar zeer voldaan over de streep.

De broer van Jordy, Randy Minkema, vormt samen met Jesse Smit de vertegenwoordiging bij de A2 pupillen jongens. Randy voor het eerst, en Jesse met meer cross ervaring doen het goed en komen resp. als nummer 12 en 15 binnen, waarbij het ons opvalt dat vooral Jesse gemakkelijker en daardoor beter gaat lopen dan in voorgaande crosses.

Bij de A1 pupillen 6 Nova shirts aan de start. Thomas Botman, Erik Tesselaar, Luuk van den Berg, Tijs Hofmann, Robin Ens en Lars Dignum. Lars en Robin zijn bij het crossen voor Nova ook nieuwe gezichten maar doen het meteen goed. De overige heren hebben al wat cross ervaring. Wel valt op dat Erik, Thomas voor moet laten gaan, dat Luuk veel dichterbij deze heren komt. Tijs zit hier ook niet zo ver achter, en als we kijken naar het afgelopen baanseizoen dat kan onze Tijs nog wel eens voor verrassingen kan gaan zorgen.

Dan die kleine mensen met de grote prestaties.

De pupillen afvaardiging van Nova, groter dan ze ooit is geweest, en ik denk dat we dit ook voor een groot deel te danken hebben aan de enthousiaste trainers en trainsters van deze groep.

Wat te zeggen van Demi Buiten op plaats 5, Lonneke Rademakers op plaats 7, Lynn Glas met tweemaal een schoen uit, en op sokken in de modder op plaats 8, Wessel Catshoek nummer 9, Manouk Bijlsma ook net bij de eerste tien, en dan, Davina van Perge op wilskracht **als eerste**, Kai Botmans, 's morgens nog goed voor een flink aantal doelpunten, **als eerste**, en Oek Jongbloed die zijn moeder laat zien wat lopen is ook **als eerste**. Resultaten waar de atleten best trots op mogen zijn en waar Nova misschien nog veel plezier aan mag beleven.

Al met al wist Nova van alle deelnemende verenigingen, met dank aan de pupillen, de meeste eerste plaatsen weg te halen, voor onze vereniging een prima resultaat.

Als jij, als niet deelnemer, nu denkt verd...., daar had ik ook aan mee willen doen, of, door mijn deelname weten we net een team te maken en kunnen we misschien de finale in Warmenhuizen halen, het is nog niet te laat. Je mag 1 wedstrijd missen, maar moet dan wel meedoen aan de resterende 2 welke worden gehouden op 17 januari bij Tas in Schagen en op 14 februari in Wieringerwerf. De finale is op zaterdag 13 maart 2004 in Warmenhuizen.

Van de wedstrijden bij Dokev zijn heel wat foto's gemaakt, een flink aantal Nova atleten staan hierop, en die zijn op internet gezet, bereikbaar door Dokev in te tikken

Louis



De jarigen van januari en februari zijn:

Januari

02 Chiel de Ruijter
 02 Luuk van den Berg
 03 Manon Kruiver
 03 Randy Oldenburger
 04 Cécile van den Berg
 06 Bas Elsenaar
 07 Hans Smeele
 07 Kees Ooijevaar
 08 Marjan Leijen
 09 Nel van Wijk-Drijver
 09 Gerda van der Berg
 09 Marly Houtman
 10 Jorg Ootjers
 11 Paul Glas
 12 Karin Tas
 13 Lars Dignum
 14 Bjorn Molenaar
 15 Eva Leeuwenkamp
 16 Robin Tesselaar
 17 Amber Addink
 18 Louw Groot
 18 Wim Keesom
 18 Tiemen Smit
 19 René Tijm
 19 Nick Mosch
 20 Laura Strik
 22 Aad Vader
 22 Sander Goudsblom
 23 Julian Koenis
 24 Anique Mooij
 24 Romy Rutten
 24 Tessa Anne Janssen
 26 Karin Groot-Dekker
 28 Lynn van Ommen

Februari:

03 Marleida Kamper-van Duin
 04 Loes Suiker
 04 Marga Hink-Vlaming
 04 Matthijs de Groot
 10 Erica Blankendaal
 11 Anneke Smit-Jonker
 11 Henry Hofmann
 11 Miriam Ligthart
 12 Theo Tesselaar
 13 Elizabeth Vader
 17 Ton Kuijs
 17 Karen Kruijer
 19 Alwin Groen
 20 Bert Groen
 22 Carlo Holla
 24 Lars van Baar
 25 Maaike Tesselaar
 26 Tiny de Kroon-Kalk
 28 Nico Hink
 28 Marian van Wonderen-Louter
 29 Nel Strooper-Blom

hartelijk gefeliciteerd!

De volgende nieuwe leden heten wij van harte welkom. Veel plezier bij Nova:

Jeroen Lagemaat	Dorien Kroon	Sjors Houtman
Romy Rutten	Feije van Rijn	David van Rijn
Ramona de Ruijter	Frédérique van der Kruk	Amber Addink
Jaimy Leegwater	Anne Blankendaal	Floris van der Kruk
Kim Blankendaal	Nikki Smit	Hester de Goede

Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

9 november 2003 Dijkgatboscross Wieringermeer

Herren: 10 km				Dames 6 km		
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	36,36	50 V1	1.	Petra Rol	25,57 50
2.	Henry Hofmann	39,03	49 V1	2.	Tannes Kruijer	27,52 50 Vet.
3.	Peter Pronk	40,21	50	3.	Betsy Groen	29,50 49 Vet.
4.	Rene Strooper	40,35	48 V1	4.	Marianne de Groot	31,56 48 Vet/
5.	Arie Kossen	40,53	47 V1	5.	Yvonne Boerdijk	32,31 49
6.	Rene de Nijs	41,08	46 V1			
7.	Ron Janssen	42,38	50 V2			
8.	Peter Robert	42,56	49 V2			
9.	Ron Ligthart	43,40	49			
10.	Peter Kruijer	43,53	45 V1			
11.	Louis Suiker	44,49	48 V2			
12.	Dick Smit	45,22	47 V2			
13.	Jos Schalkwijk	45,45	44 V1			
14.	Piet Stuijt	46,15	46 V2			
15.	Piet Meijer	47,56	45 V2			
16.	Piet vd Welle	48,35	44 V2			

Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

30 november 2003 Zwaansmeerloop Krommenie

Herren: 16,1 km				Dames 9,5 km		
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	61,20	50 V1	1.	Tannes Kruijer	46,25 50 Vet.
2.	Henry Hofmann	65,35	49 V1	2.	Betsie Groen	51,30 49 Vet.
3.	Peter Pronk	68,00	50	3.	Marianne de Groot	52,39 48 Vet.
4.	Peter Robert	69,08	50 V2	4.	Nel Meijer	55,23 47 Vet
5.	Rene de Nijs	69,30	48 V1	5.		
6.	Ron Janssen	70,00	49 V2			
7.	Arie Kossen	70,10	47 V1			
8.	Rene Strooper	70,24	46 V1			
9.	Eef Zuiker	70,38	45 V1			
10.	Ron Ligthart	74,58	49			
11.	Jos Schalkwijk	76,20	44 V1			
12.	Louis Suiker	77,10	48 V2			
13.	Dick Smit	78,02	47 V2			
14.	Aad Pancras	78,39	46 V2			

Atletiek

Tussenstanden Roele de Vries crosscircuit na twee wedstrijden.

Vrouwen: 1. Charissa Czech (Noordkop) 100, 2. Suzan Nieman (Hera) 40, 3. Gabriëlle Czech (Noordkop) en Margot Boogaard (SAV) 65, 5. Suzanne v.d. Weide (Noordkop) 54. **V35:** 1. Margo Hogervorst (Hera) 100, 2. Tonny Deckers (Hollandia) en Petra Rol (Nova) 40. **V40:** 1. Corina Dekker-Kruijer (Hera) 100, 2. Greet Oudhuis (Hera) en Conny van der Lee (Dokev) 40. **V45:** 1. Mary Koenis (Hollandia) 100, 2. Marian Baas (Hollandia) 40, 3. Tannes Kruijer (Nova) 35. **V50:** 1. Hanny van der Weide (Noordkop) 90, 2. Annie Huiberts (Hera) 66, 3. Joke van Brug-

Atletiek

Uitslagen Dijkgatboscross door AV Wieringermeer.

Overalluitslag heren: 1. Pip Tesselaar (Hera) 32,33, 2. Mike Tesselaar (Hera) 32,54, 3. Sybren T. Mulder (Hollandia) 33,17, 4. Louis Dam (Trias) 33,18, 5. Ruud Beerepoot (Hera) 33,30, 6. Fridthof Koomen (Trias) 33,52, 7. Mats Smit (Noordkop) 33,56, 8. Bouke Onsterk (Hollandia) 34,04, 9. Gabriëlle Wambura (SAV) 34,24, 10. Herman Akkerman (Hollandia) 34,36.
Overalluitslag dames: 1. Charissa Czech (Noordkop) 22,20, 2. Corina Dekker-Kruijer (Hera) 22,29, 3. Linda Tesselaar (Hera) 22,38, 4. Connie van der Lee (DOKEV) 23,01, 5. Margo Hogervorst (Hera) 23,26, 6. Joke van Bruggen (Wieringermeer) 24,05, 7. Wilma van Wouw (Hollandia) 24,11, 8. Annemiek Bakker (TAS'82) 25,09, 9. Petra Rol (NOVA) 25,58, 10. Margot Boogaard 26,00.

Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova							
21 december 2003		Bosloop Schoorl					
Heren: 12 km				Dames 12 km			
		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	44,12	50 V1	1.	Esther Huiberts	52,57	50
2.	Henry Hofmann	45,45	49 V1	2.	Petra Rol	54,00	49
3.	Peter Pronk	48,02	50	3.	Tannes Kruijer	56,17	50 Vet.
4.	Rene Strooper	48,07	48 V1	4.	Marian Leijen	57,55	48
5.	Peter Robert	48,46	50 V2	5.	Carla Latenstein	59,14	47
6.	Arie Kossen	49,07	47 V1	6.	Marianne de Groot	62,39	49 Vet
7.	Aad Vader	51,00	46 V1	7.	Nel Meijer	63,26	48 Vet
8.	Louis Suiker	52,08	49 V2	8.	Betsie Groen	65,13	47 Vet
9.	Ron Janssen	52,11	48 V2	9.			
10.	Peter Kruijer	52,18	45 V1				
11.	Jos Schalkwijk	52,21	44 V1				
12.	Dick Smit	54,41	47 V2				
13.	Aad Pancras	55,19	46 V2				
14.	Ton Kuijs	58,45	45 V2				
15.	Ron Ligthart	60,13	49				
16.	Piet Stuijt	70,00	44 V2				

Toelichting:

V1 = 40 - 50 jaar

V2 = vanaf 50 jaar

Met dank aan de juryleden Anneke en Jos.

Marian.

Nieuws van de trainer.

Een in alle opzichten een heel **goed 2004** toegewenst!!!!!!

Peter.

Geen leuke afsluiting van het "loopjaar" en een vreemd begin.

Op de laatste dag van het jaar is het al een beetje een gebruik geworden om deel te nemen aan de jeugdwedstrijden in Den Helder.

Met wat minder deelname dan andere jaren, mede als gevolg van de griep, ging de ploeg uit een zonovergoten Warmenhuizen weg om later in een mistig en koud Den Helder te belanden.

Joy Leegwater en Margriet Berkhout namen deel aan de 5 kilometer die om precies elf uur werden weggeschoten.

Vlak hierna de groep voor de afstand van ca. 1,5 kilometer. Omdat je je pappenheimers al een tijdje kent weet je wanneer de eerste deelnemers weer terug moeten komen maar dat duurde toch wel wat lang. Zou men het parcours hebben verlegd en aan de andere zijde weer binnen moeten komen?

Overal heen en weer rennende ouders en begeleiders maar niemand wist wat er aan de hand was.

Het werd vooral vreemd toen de eerste lopers van de 5 kilometer, die een 5 minuten eerder waren gestart binnenkwamen. Vlak hierna kwamen de eerste lopers en loopsters van de 1,5 kilometer, helemaal aan het eind en niet blij binnen. De post die deze atleten na 750 meter weer terug had moeten sturen was dit vergeten en men liep hierdoor op het parcours van de 5 kilometer.

De organisatie was er met de fiets achteraan gegaan en de atleten van achter af weer terug gestuurd.

Bij de koplopers zaten onder andere onze Daan Leeuwenkamp en Sven Vos. Sven, een beetje bekend in dit gebied vertrouwde het niet, en vroeg aan iemand langs het parcours wat te doen. Deze adviseerde gelukkig om om te draaien en terug te gaan. Dit hield wel in dat deze mensen nu opeens

helemaal achteraan liepen en weer aan een inhaalrace moesten beginnen. Voor onze Daan helaas teveel van het goede. Thomas Botman kwam, toen hij was omgedraaid zijn broer Kai nog tegen die nog steeds verkeerd liep. Gelukkig draaide Thomas om, en nam hij Kai mee de goede kant op.

Een goede uitslag kan door al deze verwikkelingen niet worden gemaakt, maar door Daan, Bram, Jim, Maarten, Bas, Thomas, Kai en Eva was een zeer goede prestatie neergezet.

Onze 5 kilometer klanten hadden gelukkig geen last van dit alles en liepen een prima race.

Margriet 3^e dame in een tijd van 22.30 en Joy komt binnen in 27.48.

De eerste wedstrijd in het nieuwe jaar was de cross in Castricum.

Zoals al eerder gemeld worden er 5 gehouden, waarvan er minimaal 3 meetellen voor de opmaak van een eindklassement.

De vorige 2 keer werd door iedereen de afstand van 2,3 kilometer gelopen. Bij de start was er al wat onduidelijk over gele stippen op de nummers maar men dacht dat dit de indeling betrof voor pupil, junior B, C etc.

Toen onze Margriet Berkhout als eerste dame terug kwam bleek dat de gele stip betekende dat ze 4 kilometer had moeten lopen. Hetzelfde lot overkwam Bram, Jim, Maarten, Chiel en Simone.

Bij navraag bleek dit een beslissing welke was genomen door de jeugdcommissie van av Castricum. Hoe men dan een eindklassement op moest gaan maken, waarbij atleten alleen de 4 kilometer en anderen 2 keer de korte afstand en 3x de lange hadden gelopen kon men geen antwoord geven.

Gelukkig waren Thomas en Kai wel goed ingedeeld en wist Kai er zelfs een prima eerste plaats in zijn klasse uit te slepen. De tijd van Kai 10.56 en van Thomas 10.27.

Zoals altijd kreeg iedere deelnemer bij inlevering van zijn of haar startnummer een fraaie herinnering en via mail hebben we om opheldering gevraagd over deze rare gang van zaken.

Op de sites van av. Castricum en Noordkop staan foto's waarop de diverse Nova atleten.

Van de loop in Castricum van december zien we o.a. Nienke Rijkeboer en Bram Berkhout duidelijke in beeld en Joy Leegwater is vol in beeld te zien bij de cross te Den Helder.

Av Castricum te vinden op av castricum en Noordkop op svnoordkop

Via de mail nog binnengekomen.

Kerstcross te Opmeer. Margriet Berkhout op een 3^e plek, Jim Kruiver een 4^e plek en Maarten nummer 13 in deze sterk bezette cross.

Helaas waren Bram Berkhout en Manon Kruiver deze dag door de griep geveld.

Louis

Uitslag bosloop 21 december 2003

- 1. Margriet Berkhout**
- 2. Jim Kruiver**
- 3. Thomas Botman**
- 4. Maarten Elzenaar**
- 5. Kai Botman**
- 6. Bjorn Molenaar**
- 7. Simone Schouten**
- 8. Bas Jongbloed**
- 9. Oek Jongbloed**
- 10. Demi Bouter.**

Het is natuurlijk veel makkelijker als de Botmannetjes hun naam op het kaartje schrijven de volgende keer.

Het mooie is, ze waren er wel, de volgende keer rekenen we op veel meer jeugd, want het was karig bezet.

Misschien zat het wel in het grote aantal zieken. Dus iedereen tot ziens op 18 januari, schrijf het op de kalender.

Hierbij wat verslagen, ik probeer de 2e cross in Castricum van 4 januari op tijd in te leveren.

Ook hierbij een aantal uitspraken die misschien als bladvulling gebruikt kunnen worden.

Van sommige mensen kan ik niet begrijpen dat ze van miljoenen zaadjes de snelste zijn geweest.

Wie zijn billen brandt mag blij zijn dat ie niet andersom stond.

Microsoft logica. Op start drukken om af te sluiten

Er zijn mensen, die denken dat ze denken, maar dat denken ze maar.

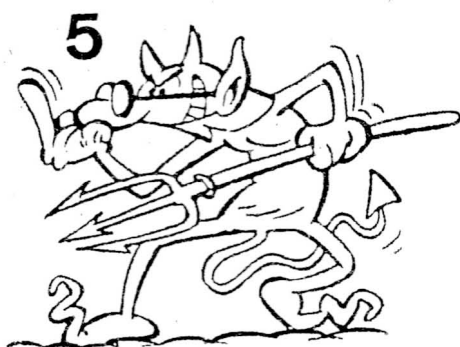
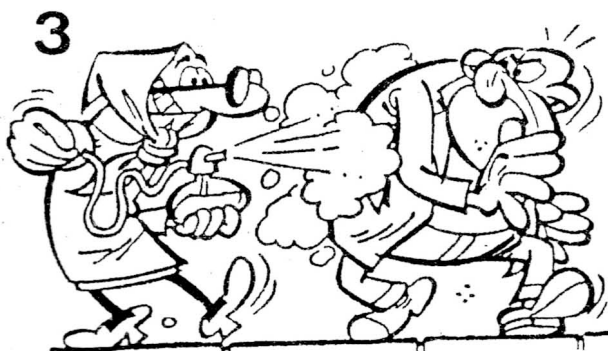
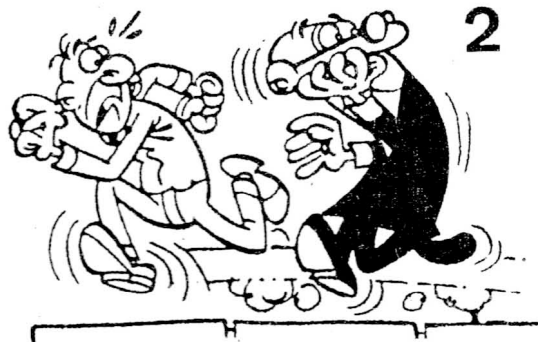
Het leven is als een neus, je moet eruit halen wat erin zit.

Iedereen een goed, gezond en sportief 2004.

Louis

SILHOUETRAADSEL

BIJ WELKE FIGUUR HOORT HET SILHOUET?



Heren Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Peter Pronk	2	1	1	1	1	1					49	50	50	50	50	50	0	0	0	0	299	0	299
2	Ron Ligthart	3	3	2	2	2	2					48	48	49	49	49	49	0	0	0	0	292	0	292
3	Coen Schoonheden	1										50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50
4	Tim Boomgaard		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
5	Stephane Poingt		4									0	47	0	0	0	0	0	0	0	0	47	0	47
6												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dames Veteranen		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Betsie Groen		2	1	2	2	4					0	49	50	49	49	47	0	0	0	0	244	0	244
2	Nel Meijer	1	3	2		4	3					50	48	49	0	47	48	0	0	0	0	242	0	242
3	Marianne de Groot	2	4		3	3	2					49	47	0	48	48	49	0	0	0	0	241	0	241
4	Tannes Kruijjer		1		1	1	1					0	50	0	50	50	50	0	0	0	0	200	0	200
5	Loes Suiker	3										48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48	0	48
												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dames Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Yvonne Boerdijk	1	1	3	2							50	50	48	49	0	0	0	0	0	0	197	0	197
2	Petra Rol	3			1		2					48	0	0	50	0	49	0	0	0	0	147	0	147
3	Miriam Dekker	4	2	2								47	49	49	0	0	0	0	0	0	0	145	0	145
4	Esther Huyberts			1			1					0	0	50	0	0	50	0	0	0	0	100	0	100
5	Miriam Ligthart		3	4								0	48	47	0	0	0	0	0	0	0	95	0	95
6	Anniqee Mooij	2										49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
7	Marjan Leijen						3					0	0	0	0	0	48	0	0	0	0	48	0	48
8	Carla Latenstein						4					0	0	0	0	0	47	0	0	0	0	47	0	47

Hier een verslag van de T.D.R. atleten:
Lisanne en Alwin Groen,
Leon Ineke, Margret Hink
Manon Kruiver.

Op zich een mooi resultaat dat NOVA, 5 atleten heeft die zo ambitieus zijn om drie tot zes keer in de week te gaan trainen. Daarom lijkt het ons leuk om via het NOVA-blad iedereen te informeren hoe het ze vergaat bij T.D.R.

12 oktober hebben Leon, Alwin, Lisanne en Margret aan de 4 E.M. meegedaan in Groningen. Dit was een grote wedstrijd waar vele prominente atleten aan mee deden.

Leon Ineke	21.36.7
Alwin Groen	22.48.7
Margret Hink	25.11.1
Lisanne Groen	28.21.4

30 november zijn Margret, Alwin, Lisanne en Manon afgereisd naar Tilburg, waar de tijd geklokt werd voor de Warandaloop. De senioren wedstrijd werd zelfs uitgezonden op de t.v. Maar onze eigen junioren zette ook noemenswaardige tijden neer in een sterk deelnemersveld van Duitsers Belgen en iets wat we niet konden verstaan.

Alwin	2600 m	8.48	7 ^e plaats
Lisanne	2000 m	7.42	21 ^e plaats
Manon	2000 m	7.04	4 ^e plaats

Helaas liep het voor Margret niet goed af aangezien zij de kwalificatie voor het E.K. net niet haalde door een blessure.

7 december Bosloop Castricum

Alwin	4km	14.28	3 ^e plaats
Lisanne	4 km	16.52	3 ^e plaats
Manon	4 km	16.24	1 ^e plaats

Een gezellige loop met prachtig winterweer waar vele jeugdathleten zoals Maarten, Bram, Jim en Margriet van N.O.V.A. aanwezig waren en er ook nog met prachtige prijzen vandoor gingen.

26 december Kerstcross Opmeer

Alweer een geweldig evenement en nog wel in de eigen regio.

Alwin	2 ^e plaats
Lisanne	3 ^e plaats

Manon ontbrak door de griep. Ook Leon Ineke hebben we een tijdje moeten missen aangezien die voor een trainingsstage in Kenia verblijft. Op 29 december komt Leon met de seniorendelegatie terug. Natuurlijk zijn we zeer benieuwd hoe hij dit ervaren heeft. Op de agenda staat nu de Silvestercross in Soest. Op 2 januari gaan de junioren van T.D.R. op trainingsstage naar Schoorl om zich voor te bereiden op de komende crosswedstrijden, maar ook op de N.K. indoor te Gent.

Op 15 februari staat de cross in Schoorl op de agenda georganiseerd door N.O.V.A. Natuurlijk hopen we er op dat er die dag vele N.O.V.A. aanhangers hun favorieten aan komen moedigen.

Groeten, Annet Kruiver

AGENDA

11 januari	Senioren	Halve marathon Egmond
17 januari	Pup/jun	2 ^e wedstrijd crosscompetitie Tas'82 te Schagen
18 januari	Allen	Bosloop Schoorl, 12, 5 en 1,5 km wintercompetitie jeugd
25 januari	Sen./Jeugd	Bos en Duin cross Texel wintercompetitie senioren en jeugd
1 februari	Jeugd	Rondje ijsbaan wintercompetitie jeugd (10.30 uur)
14 februari	Pup/jun	3 ^e wedstrijd crosscompetitie A.V.W. Wieringerwerf
15 februari	Senioren	Groet uit Schoorl Run wintercompetitie senioren tevens voor de basisschooljeugd scholierenloop
22 februari	Jeugd	Rondje ijsbaan wintercompetitie jeugd (10.30 uur)
7 maart	Senioren	Den Helder-Schagen 25 km
8 maart	Allen	Jaarvergadering
13 maart	Pup/jun	finale crosscompetitie Nova Warmenhuizen/Tuitjenhorn
21 maart	Sen./Jeugd	Graaf Keukens Cross Anna Paulowna wintercompetitie senioren en jeugd
4 april	Allen	Clubcross kampioenschap alle categorieën tevens afsluiting 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

maandag 24-12-2003

Dit is de laatste sportief wandeldag voor kerstmis.

We gingen met een klein groepje de duinen in.

Deze tijd zijn er altijd wat minder met wandelen dit i.v.m. de kerstvakantie van de kinderen.

Het weer voelde echt winters aan met af en toe een hagelbui hierdoor zag alles wit.

We hebben heerlijk gelopen en Peter had een mooie route uitgekozen.

Zo liepen we aan de rand van het duin, dit was aan de kant van het Groeter kerkje en op het moment dat we daar waren ging er net een dikke hagelbui overheen.

Hier bleven we even staan om dit tafereel te aanschouwen, maar niet te lang anders werden we te koud.

Teruggekomen op de parkeerplaats bij het zandspoor had Ineke Bas nog een verrassing voor ons.

Een heerlijke thermoskan met koffie en een pop speculaas.

Iedereen heeft hier van genoten en vonden dit een leuk idee.

Gert Jan Schager had dit het voorafgaande jaar gedaan met eigen gebakken speculaas.

Maar aangezien die nu in Friesland woont vond Ineke dat deze traditie voortgezet moest worden. Wie volgend jaar?

Na dit opgedronken en gegeten te hebben ging iedereen weer naar huis om alles voor de kerst klaar te maken.

Wij, Peter en Marian, Jan en mijn persoontje gingen alles klaar zetten om met kerst naar Limburg te gaan om daar heerlijk te wandelen en uiteraard wordt het culinaire gedeelte ook niet vergeten.

Lia.

- 1: LICHT BLAUW
- 2: GROEN
- 3: ROOD
- 4: GEEL
- 5: BRUIN

