

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
Anneke Smit	Penningmeester	Oudewal 1	WH	0226-39 1769
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH	0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH	0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH	0226-39 1424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH	0226-39 3177
Nelina Bruin		De Wieder 24	WH	0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH	0226-39 2577
Aad Vader		Rijperweg 58	St. Mrt.	0226-39 2814
Telefoon Novakantine				0226-39 1082

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 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 te voren bij Anneke Smit, Oudewal 1 1749 CA 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	De Flint 23	TH	0226-39 3709
Anique Mooij	Watering 16	TH	0226-39 4883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	072-540 3250
Marianne de Groot	Verzetslaan 18	WH	0226-39 3959

Trainingstijden vanaf 1 november 2002:

Dinsdag:	Op de Nova baan		
18.30 tot 19.30	Jongens en meisjes 11 t/m 15 jaar	o.l.v.	Richard Toorenent
19.30 tot 21.00	Junioren en senioren	o.l.v.	
Donderdag:	In de Harenkarspel sporthal		
16.00 tot 17.00	Jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar	o.l.v.	Carlo Holla, Henry Hofman, Karin Ruiter
			Maaïke Tesselaar
17.00 tot 18.00	Jongens en meisjes 11 t/m 12 jaar	o.l.v.	Louis v/d Berg
			Henry Hofman
18.00 tot 19.00	Jongens en meisjes 12 t/m 15 jaar	o.l.v.	Louis v/d Berg
			Richard Toorenent
	Op de Novabaan		
19.30 tot 21.00	Junioren en senioren	o.l.v.	Peter Robert

Sportief wandelen:	Vertrek bij het Zandspoor		
Maandagmorgen		o.l.v.	Peter Robert
9.00 uur			
Zaterdagmiddag vanaf 9 november		o.l.v.	Peter Robert
15.00 uur			Miriam Ligthart

Redactioneel oktober 2002

Goh, wat gaat een jaar toch hard. Dit is namelijk alweer de laatste krant van het jaar 2002. Wat brengt de krant ons deze keer weer voor informatieve nieuwtjes?

Er staan deze keer verschillende uitslagen van diverse hardloop evenementen in vermeldt. O.a. de verlichtingsloop, uitslagen van "de nacht van atletiek" en de Coopertest. Er is tevens alweer gestart met de wintercompetitie, uitslagen van deze wedstrijden staan ook in de krant vermeld.

Als alles op het redactionele gebied goed verloopt, staat er het een en ander in over de halve marathon van 3 november j.l.

De jeugdhoek is deze keer weer door Louis van de Berg verzorgd, met zoals altijd een portret van een nova-lid. Thijs de Groot heeft een stukje geschreven, over een leuk weekend. Nieuws over de warandaloop die wordt georganiseerd op 23 -24 november. En natuurlijk jong blauw nieuws.

Nog even over de wintersport vakantie in Italië. Er zijn enige afmeldingen binnen gekomen bij Peter en Marian, dit wil dus zeggen dat er plaatsen zijn vrij gekomen. Als er personen zijn die dit lezen en alsnog meewillen, meld je dan aan.

De feestdagen staan binnenkort weer voor de deur, met als eerste in de maand december "het sint Nicolaas feest". De sint laat het dorp Warmenhuizen natuurlijk niet links liggen en we kunnen deze goede man welkom heten op 17 november a.s. Wie weet mogen jullie dezelfde avond nog jullie schoen zetten. Veel gezelligheid gewenst, rond het 5-december gebeuren.

Onze voorzitter Jos de Groot mailt het stukje deze keer vanuit zijn vakantieadres, Nieuw-Zeeland. Bedankt hiervoor.

De redactieleden, hebben hun jaarlijkse etentje weer gehad. Dit keer bij Anique en wel in haar nieuwe woning. Het geheel werd verzorgd door onze kokkin Will Molenaar met als thema tappas. Enkele recepten van deze welgeslaagde avond staan vermeld in de krant. Anique bedankt voor het beschikbaar stellen van je mooie woning en Will bedankt voor je inzet en het fantastische eten wat je voor ons verzorgt hebt.

Zijn er personen die door wat voor omstandigheden geen krant hebben ontvangen, laat het de redactie weten, want ieder lid heeft recht op een krant.

Kopij inleveren tussen kerst en oud en nieuw, op de bekende adressen of via ons hotmail adres.

De volgende novakrant wordt in de tweede week van januari 2003 in elkaar gezet.

Veel leesplezier

Van de Voorzitter

Vanuit Nieuw Zeeland, een van de voorzitter. Ik heb echt geen idee hoelang ik het moet maken dus dit wordt een beetje een vreemde van de voorzitter. Op 8 oktober zijn we naar NZ vertrokken via Washington en Los Angeles. Je hebt geen idee hoelang de nacht kan duren als je die kant op vliegt. Boven de Atlantische Oceaan zagen we de ijsbergen drijven bij Groenland. Geland in Washington daar waren ze vrij zenuwachtig. Toen naar LA, daar waren ze aanmerkelijk rustiger ook het vliegveld was veel mooier. Daarna door naar Auckland, hier zijn we eerst 3 dagen gebleven om van onze jetlag af te komen. Daar is de America's cup gaande. Zeilen dus. Een drukte van belang in de haven. Deze lui hebben de status van een grote voetballer of schaatser bij ons.

Nog even een havenrondvaart gemaakt. Op de boot troffen we Cor Groot, Origineel uit Egmond en een oom van Nel van Matthe Pronk. Ze waren met de Dutchclub van Wangarei een dagje uit. Vanuit Auckland zijn we via Hamilton naar Rotorua en Taupo gegaan. In Rotorua is een centrum voor de Maori cultuur en Geysers. We hebben daar erg genoten. NZ is net een langgerekt park met veel variaties, want vanaf Taupo zijn we over de dessertroad naar Marton gereden. Deze weg is de hoogste van NZ en gaat langs grote vulkanen. Werkelijk ongelooflijk mooi. In Marton hebben we familie bezocht. Zo ook in Palmerston North. Sommigen kenden we van hun bezoeken aan Nederland, anderen hadden we nog nooit gezien. er werden maaltijden gemaakt en visites gedaan. Negen van de tien neven en nichten hebben we nu weer gesproken. Plus de ooms en tante natuurlijk.

Vanuit Palmerston zijn we naar Gisborne gegaan en nu zitten we in Mount Mangenui. Dit alles via schitterende landschappen en kloven. De natuur is hier zo anders. Wel hadden we gedacht dat het weer in NZ wat warmer zou zijn. Het is hier voorjaar en alles bloeit prachtig. Donderdag gaan we weer naar huis. Dus zijn we 3 november weer bij halve Marathon.

Groeten Jos

(Club)kleding

Graag vragen wij uw aandacht voor de kleding van onze leden. Tijdens de trainingen 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 shirt en broek.

De echte wedstrijdkleding kan besteld worden via het bestuurslid Nelina Bruin, Wieders 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 Westfriesedijk 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.

Op 23 en 24 November a.s. is het weer tijd voor de ABAB Warandeloop. Mogen wij u vragen dit bericht door te sturen aan de wedstrijdsecretaris, jeugdcoördinator of (jeugd) trainers binnen uw vereniging.

23 november de Boels Verhuur Nationale Jeugd Cross Dag
24 november de Internationale ABAB Warandeloop

In de afgelopen jaren is de Jeugddag van de Warandeloop, met groot succes, uitgegroeid naar een geweldig evenement met deelname van meer dan 1000 jeugdathleten uit heel het land en uit België. Op verzoek van de KNAU zullen wij echter geen officieus Nederlands Kampioenschap meer organiseren.

Hiervoor in de plaats komen twee nieuwe evenementen:

- **De Nationale jeugd cross dag.**
en
- **Het Open Brabants Club Cross Kampioenschap voor de jeugd.**

De Nationale jeugd cross dag zal net als de C en D spelen een bijzondere plaats innemen en zoals u van ons gewend bent per leeftijdsjaar bol staan van spannende gezellige wedstrijden. Om de sfeer verder te verhogen zal er naast het loopspektakel van alles te doen zijn op het middenveld en in de grote tent.

- Groot springkasteel van Moonen Attracties
- Zwarte pieten voor de kleinste onder ons
- Bert en Ernie of Pardoes van de Efteling zullen de wedstrijden opluisteren.
- Muziek en een speciale warming up met

Wat bieden wij nog meer:

Bij meer dan 15 inschrijvingen voor de zaterdag half geld

Bij meer dan 30 inschrijvingen wordt ook de rest terug gestort.

Aan het clubkampioenschap zijn GELDprijzen verbonden voor de vereniging.

Deelname met 15 of meer jeugdleden betekent al dat de vereniging mee strijd om het Open Brabants Club Cross Kampioenschap.

Voor een volledig reglement zie onze site.

Op zaterdag wedstrijden per leeftijdsjaar met leuke prijzen.

Vermaak voor het hele gezin

Op zondag zal opnieuw de gehele (fite) Nederlandse top weer aan de start staan bij de openingswedstrijd van het KNAU Cross Circuit !!

Informatie en inschrijven: www.av-attila.nl

Bedankt voor uw medewerking.

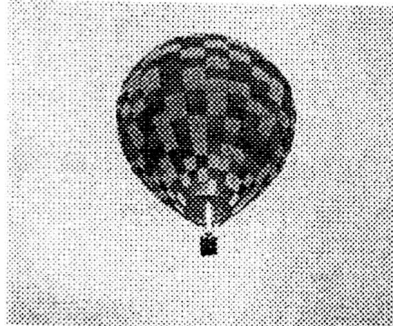
AV Attila Tilburg.

4

Ballonvaren

Wij (Piet en Nel) hebben omdat we 30 jaar getrouwd zijn, van onze kinderen (Masja, Liza en Jesse) en aanhang, een ballonvaart gekregen. Nadat het al enkele keren is afgelast vanwege het weer, ging het dan toch plaatsvinden op donderdag 19 september j.l. De wind was gunstig "oostenwind" en het was prachtig helder weer, we hoopten natuurlijk dat we over Warmenhuizen zouden gaan varen.

Wij moesten ons om 6 uur begeven in Middenmeer, daar stonden al meerdere passagiers klaar. Allereerst kregen we tekst en uitleg over het installeren van de ballon. In totaal zouden er 3 ballonnen de lucht ingaan. In elke ballon gaan er 5 à 6 passagiers + de kapitein. Met het uitpakken, varen en opruimen ben je zo'n 2 uur bezig. Het ballonvaren duurt ongeveer 1 uur. Tijdens het varen rijden er 3 volgwagens mee, voor elke ballon een.



De ballon moest uitgepakt en uitgerold worden, daarna kwam er eerst koude lucht in dit werd door een grote ventilator erin geblazen, 2 man moesten de ballon wijd openhouden. Vanzelfsprekend was de ballon nog geankerd aan een bestelauto. Daarna werd er hete lucht ingeblazen de ballon begon meteen te stijgen, dit duurde al met al 15 minuten. De mand stond nog op zijn zijkant, zodra deze rechtop stond moesten we instappen, en geen 2 seconden later nadat we ingestapt waren kwamen we al los van de grond. Dit ging zo geleidelijk maar ook met een grote snelheid gepaard, dat er niet eens tijd was

om een foto te maken van onze kinderen die aan de grond bleven om ons uit te zwaaien.

Doordat het zo helder was, hadden we uitzicht over Texel, het IJsselmeer, de dijk naar Lelystad, de hoogovens, de Africahaven. Het was een prachtig gezicht, zo hoog boven in de lucht, en beneden je een miniatuurwereld. Onze kinderen zagen we met de auto ons achterna reizen, wat ook nog geen sinecure is. In de lucht heb je geen obstakels, maar op de weg des te meer. Af en toe zagen we ze ergens staan te zwaaien.

Het was geen onbekend terrein voor ons omdat we in die omgeving regelmatig fietsen, en nu zie je vanuit de lucht idyllische plekje's, waar je geen idee van hebt als je er met de fiets langs gaat. Wij vaarden langs Medemblik, over Aartswoud en landden tenslotte op het land van "Potjemark" in de Lage hoek. Ook voor de kapitein was het geen onbekend terrein, onderlinge contacten met de telefoon maakten duidelijk, dat er niet vlak bij een bepaalde woning moest worden gevaren, want betreffende man had een volière. Bij een eerdere landing had hij geklaagd, daar word dus keurig rekening mee gehouden. Tijdens de landing moest je de knieën buigen, zodat je de klap kon opvangen, het eerste weiland was niet geschikt om te landen omdat er teveel koeienvlaaien op lagen. Dus op naar de volgende, dit was beter volgens onze kapitein.

Nadat we geland waren moesten we blijven zitten, want de volgwagens moeten toestemming vragen aan de eigenaar van het weiland.

Na het opruimen van de ballon, werden we getrakteerd op champagne en tot "baron en barones van Middenmeer tot de Lage Hoek" geslagen.

Deze traditie vloeit voort uit de allereerste ballonvaart gehouden in Frankrijk ik meen van in 1754. De baron, een eigenaar van een ballon (zijn naam ben ik vergeten) mocht van de burgemeester niet zelf in de ballon gaan zitten, stel je voor dat hij te pletter slaat, dus er moesten dieren mee, er gebeurden geen ongelukken, maar nog was de burgemeester niet overtuigd van de veiligheid, nu moesten er gevangenen mee, als die het ook zouden overleven, werden ze vrijgelaten en werd het veilig verklaard. Toen ze weer aan de grond waren, vond de burgemeester dat het wel moedig was, en iedereen die in de toekomst zou gaan ballonvaren werd baron van de plaats waar hij/zij opstapte tot de plaats waar de ballon weer aan de grond komt.

Groetjes van de Baron en Barones van Middenmeer tot aan de Lage Hoek

Finale wedstrijd Pupillencompetitie 2002 zaterdag 14 september.

Deze wedstrijden vinden plaats op het terrein van AV Trias in Heiloo.

Erik Tesselaar en ondergetekende komen aan als het evenement in volle gang is. De estafette is het eerste onderdeel en daar doen wij niet aan mee. Erik krijgt een rugnummer en een vaantje. Hij is ingedeeld in groep 2 van JPV (pupillen C-1994). We wachten tot 12 uur voor het eerste onderdeel, n.l. balwerpen.

De eerste worp belandt bijna naast de baan. Richting en de juiste curve ontbreken nog ietwat (25,5m). De tweede mist hoogte en richting en haalt ongeveer de 23 meter. Ik denk (maar veel atletiekervaring heb ik niet), dat Erik te veel let op de techniek van anderen en niet meer op z'n eigen "techniek". De derde worp gooit hij op z'n eigen wijze. Schitterend door het midden. Hij denkt zelf dat het van allemaal (23 atleten doen mee) het verste is. Maar iemand uit Amsterdam doet niet veel voor hem onder. Na meting komt Erik uit op 29,92 meter. De jongen van AV Bijlmer gooit 10 cm minder. Een prachtige prestatie van Erik en een persoonlijk record. Ik praat nog even van de moeder van het 'talent' uit de Bijlmer. Zo van "hoe ver springt hij" "en "hoe hard loopt hij". Dan ben ik toch wel verrast. Ze spreekt over tijden van 6.9 op de 40 meter en 3.50m bij het verspringen. Dat is knap!

Het volgende onderdeel is de 40 meter sprint. Ik ben erg benieuwd hoe snel het gaat. Groep 1 en 2 sprinten samen.

Erik start in de achtste serie en ik loop vast naar de finish. Aldaar een discussie over de manier van klokken. Men klokt op de jurytribune als volgt: de bovenste neemt de snelste enz enz. De manier lijkt mij niet veilig. Een baan nemen lijkt meer simpel. Maar nogmaals, ik ben een leek. Met lichte rugwind loopt Erik een tweede tijd in zijn serie, n.l. 7.1 sec. Ook dit is een persoonlijk record. Maar je schrikt inderdaad van de gelopen tijden (6.3 sec bijv.). Toch wel een groot gat.

Het laatste onderdeel van deze driekamp is het verspringen. Tussendoor horen wij de uitslagen van de 40 m sprint. Er zijn 5 jongens sneller dan Erik enk meen van 2 a 3 met dezelfde tijd. De eerste serie verspringen Erik is als laatste. Twee jongens springen over de 3 meter. Erik springt in z'n eerste sprong 2.93m. Hij lijkt in z'n laatste passen toch wel wat af te remmen. Dat is wel jammer, lijkt mij. De tweede sprong is stukken beter. Lukt het, dan lijkt het wel of ze 'vliegen'. Erik springt 3.20m. Het eerste wat hij zegt is "Yes, een PR".

Ik opereer zo'n beetje als z'n persoonlijke trainer (er is niemand anders) en zeg tegen hem, dat hij niet te veel naar de grond moet kijken. Erik is bang, dat hij niet uitkomt. Een jongen uit de Bijlmer springt 3.34m. Erik zet nog een keer aan in z'n derde sprong en springt 3.28 m.

Alweer een PR. Hij wordt 3° bij het verspringen. Nu nog kijken of hij in totaal op deze driekamp hoog eindigt. Moeilijk te zeggen, omdat er 2 groepen van start gaan. Ik ben (maar dat heeft u al begrepen) uitermate tevreden. Het is mooi weer geworden. Erik heeft nieuwe vrienden gemaakt uit de Bijlmer en ik zie hem niet meer. We wachten op de prijsuitreiking. Dit duurt 1,5 uur, dat is toch wel een tijdje.

De eerste vijf in elke leeftijdsgroep hebben een prijs. Tot mijn grote verbazing wint Erik de derde prijs met een puntentotaal van 1297. De jongens klimmen op het ereschavot en krijgen een medaille. Ze krijgen ook nog een diploma met hun resultaten. Heel tevreden aanvaarden we de terugreis.

Theo Tesselaar.

	Totaal	40 m sprint	verspringen	balwerpen	
1 Stephan vd Brink	1604	6.3 660	3.82 482	31.55	462 AAC
2 Lasse Liebrand	1436	6.5 611	3.73 464	23.17	361 Hollandia
3 Erik Tesselaar	1297	7.1 480	3.28 374	29.92	443 Nova
4 Jonathan Hielkema	1258	7.1 480	3.14 346	28.98	432 Hollandia
5 Rafael Gorissen	1244	7.1 480	3.02 322	29.82	442 av Bijlmer

Laatste Wintersportnieuws !!!!!

Afgelopen week hebben zich 5 medereizigers afgemeld. Er zijn dus weer 5 plaatsen vrij!!!
Als je meewilt: meld je dan snel aan!!!

- Wanneer:** van vrijdagavond 24 januari t/m zondag 2 februari 2003
- Waar naar toe:** Dolomieten Italië, Val di Fassa, naar het plaatsje Vigo di Fassa
Dit plaatsje ligt op 1390 m. We verblijven in Albergo Edelweiss, een gezellig familiehotel met bar en groot zonneterras.
Kamers: met bad of douche, toilet, telefoon, TV en nagenoeg alle met een balkon.
- Hoe gaan we er naar toe:** Met 'n Royal Classbus vanuit Warmenhuizen. De bus blijft de hele week bij ons.
- Wat is er te doen:** Skiën: Superski Dolomiti tot 2950 m. (1180 km. piste)
Er is een aansluiting op Superski Dolomiti en de befaamde Sella Ronde, dit is een 40 km. lange 'omcirkeling' van het prachtige rotsmassief van 3000m.
Tachtig procent van de pistes kunnen kunstmatig besneeuwd worden. Iedereen vindt er iets van zijn gading in dit dal, zowel de beginnende als de gevorderde skiër.
Langlaufen: Dit is een van de beste gebieden van Italië. Dwars door de bossen, langs de rivier en leuke dorpjes kan je hier heel mooie tochten maken.
Totaal 70 km
Wandelen: zowel vanuit het hotel als in het skigebied zijn wandelroutes.
- De kosten:** 349 € per persoon. Dit bedrag is inclusief buskosten, halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu met saladebuffet.
Wil je zelf voor een eventuele reis- en/of annuleringskostenverzekering zorgen ?

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338)
E-mail: peter_marian_robert@planet.nl

✂ -----

Aanmeldingsformulier Wintersport 24 januari t/m 2 februari 2003

Naam, Adres, Postcode, Woonplaats _____

_____ **telefoon nr.** _____

E-mail _____

(7)



Jong Blauw pakt het volgende seizoen serieuzer aan...

Om even wat duidelijkheid te scheppen, is hier informatie over Jong Blauw. Dit is het begin van de meer volwassen aanpak van Jong Blauw.

Wat is Jong Blauw eigenlijk?

Dit is een vraag die we vaak te horen krijgen. Hier het antwoord: Jong Blauw is een groep jeugd van Nova, die serieus met baanatletiek bezig is. Elke zondag trainen we samen, zomers op de baan, en 's winters in het bos. Ons doel is om goed te presteren op baanwedstrijden in de zomer. We gaan vaak samen naar wedstrijden toe, in de omgeving. Ook doen we in de winter wel eens met een groepje mee aan indoorwedstrijden, maar het probleem is dat deze vaak wat verder weg zijn.

Kortom, de serieuze, sportieve jeugdleden van Nova, zijn samen Jong Blauw!

Wie zitten er in Jong Blauw en hoe kom je hierbij?

Iedereen die graag wil trainen en die van baanatletiek houdt, kan komen trainen bij Jong Blauw.

De minimumleeftijd is rond de 12. Op het moment bestaat Jong Blauw uit:

- | | |
|---------------------|---------------------|
| - Adrian de Nijs | - Matthijs de Groot |
| - Esther de Nijs | - René Tijm |
| - Maaïke Tesselaar | - Manon Kruijver |
| - Moniek Schrijver | - Alwin Groen |
| - Bart Schalkwijk | - Lianne Groen |
| - Hans van Wonderen | - Kees van Wonderen |
| - Frank Hilberts | - Chris Blankendaal |
| - Stefan Boerman | |

Jong Blauw kost niets en is gewoon een trainingsgroepje binnen Nova. Samen willen we de baanatletiek binnen Nova een nieuwe impuls geven. Na de generatie van Silvia Kruijver, Sven Ootjers, Ted Smit, Jorg Ootjers, Jeroen Paarlberg, enz. willen wij opnieuw zo'n "gouden generatie" krijgen... Dus ben je geïnteresseerd, kom dan een keer meetrainen!

Jong Blauw kweekvijver voor regioclubs???

Jong Blauw lijkt wel een kweekvijver voor andere clubs in de regio. Er zijn al meerdere geruchten dat sommige atleten niet meer zijn te houden voor JB. Ook zijn sommige jeugdigen op een soort van stage bij andere clubs in de regio. Wat hier uit voort zal vloeien moeten we afwachten.

Alwin en Lianne Groen zijn beide gescout door TDR, en een transfer hangt in de lucht. Het is goed voor hen, om zich te kunnen ontplooiën bij een grote groep getalenteerde lopers uit de regio. Alwin en Lianne zaten nog niet lang bij Jong Blauw, maar deden het erg goed bij wedstrijden in de regio. Ze mogen nu een aantal keer proberen bij TDR, om te kijken of het ze ligt. Jong Blauw staat deze overgang niet in de weg en is juist trots om u dit te kunnen vertellen! U heeft ook al eens kunnen lezen dat er leden zijn die elke week meetrainen bij Noordkop, in Den Helder. Het gaat hierbij om Matthijs de Groot, René Tijm en binnenkort Maaïke Tesselaar weer. Er wordt veel opgestoken van de trainingen door Jaap Wassenburg. En het is ook erg handig om op een kunststof baan te trainen, zodat je dit beter gewend bent op wedstrijden. Er is al vooruitgang te merken, aldus de atleten. En, hoewel het soms erg zwaar is, is het heel gezellig bij onze noorderburen. Wellicht dat Moniek Schrijver deze groep nog aan gaat vullen, later dit jaar of begin volgend jaar. Ook wordt er gesproken over trainingen en soms al getraind bij: Trias Heiloo, Hylas Alkmaar en Hera Heerhugowaard.

Baantrainer voor Jong Blauw???

Er is bij Jong Blauw een gerucht gaande, dat er binnen het Nova-bestuur gepraat wordt over een mogelijke trainer voor de jeugdige atleten van Nova, en dus Jong Blauw. Binnen Jong Blauw is iedereen erg blij met deze ontwikkeling, want zonder echte trainer is het toch moeilijk om de techniek goed te houden en om vooruitgang te boeken op technische onderdelen.

Het zal voor Jong Blauw en voor Nova dan ook een stap in de goede richting zijn op weg naar wellicht een kunststof baan. Want zonder trainer kunnen Nova en Jong Blauw de veelbelovende technische atleten niet binnen de club houden. Dit heeft ook een groter gevolg. Want wanneer de baanatleten weg zijn en alleen nog maar de lopers over zijn, is er voor de gemeente (en ook voor Nova) geen reden meer om een kunststof baan aan te leggen. Dus, wil Nova kans blijven maken op een nieuwe accommodatie, dan is een goede trainer een goede investering. Het lijkt alsof het bestuur dit inziet en daarom op zoek is naar versterking, dat is heel mooi! Succes hiermee!

Jong Blauw gaat indoorwedstrijden bezoeken...

De atleten van Jong Blauw zijn van plan om komende winter verschillende indoorwedstrijden te gaan bezoeken, het liefst met een grote groep atleten. Sommige wedstrijden zijn voor alle categorieën toegankelijk, andere alleen voor de oudere atleten. Hieronder een lijstje met wedstrijden, meer wedstrijden zijn te vinden op het digitale wedstrijdboek van de KNAU. (www.knau.nl).

- 15 December*	Indoor Friesland	Franeker	pup. t/m vet.
- 22 December	Indoor Quelderduijn	Den Helder	pup. t/m vet.
- 25/26 Januari*	NK indoor + NSK indoor	Zuidbroek (Groningen)	vanaf jun. A
- 1 Maart*	AV Start indoor	Steenwijk	pup. t/m vet.

De wedstrijden met een * staan al vast (voor ons), je kunt je inschrijven via Piet v/d Welle. Je kunt ook even een mailtje naar ons sturen. Als je erbij zet welke categorie je bent en welke onderdelen je wilt gaan doen, geven wij je op! Het adres is: jongblauw@wint.nl (bedenk wel dat indoor niet alle onderdelen mogelijk zijn!)

Contracten voor Jong Blauw leden?

De Jong Blauw-leden zijn samen van plan om het volgende baanseizoen serieuzer aan te pakken. De groep atleten wordt steeds groter, dus moet er meer structuur aangebracht worden binnen Jong Blauw. Er wordt al gesproken over contracten, maar in ieder geval moeten er aan het begin van het seizoen wel richtprestaties of doelstellingen zijn, die men probeert te bewerkstelligen. Hierdoor moet het duidelijker zijn, waar elke atleet zich op wil richten, en op deze manier kunnen de trainingen ook specifiekere worden, zodat er naar een doel of een wedstrijd toegewerkt kan worden. Op deze manier is het beter voor de atleten. Ook wil men een seizoenplanning gaan maken. Zodat je in de trainingsschema's rekening kunt houden met belangrijke wedstrijden ed. Dit moet er voor zorgen dat er volgende zomer weer een hoop persoonlijke records zullen sneuvelen!

Topprestaties JB leden aan het einde van het baanseizoen!

- <u>Moniek Schrijver:</u>	4 ^o op D-spelen	Hoogspringen 1.50mtr
- <u>Matthijs de Groot:</u>	1 ^o bij Instuifcircuit +	Clubkampioen Nova en Hylas!
- <u>René Tijm:</u>	1 ^o bij Instuifcircuit +	2 pr's in Purmerend + Clubkampioen Nova
- <u>Bart Schalkwijk:</u>	3 ^o bij Instuifcircuit	
- <u>Esther de Nijs:</u>	Clubkampioene	
- <u>Competitieteam:</u>	2 ^o van Nederland! (Ivar, Leon, Matthijs, Jasper, Jorg, Stefan, Koen, Frank)	
- <u>Kees van Wonderen:</u>	2 ^o Clubkampioenschappen Nova	
- <u>Hans van Wonderen:</u>	3 ^o Clubkampioenschappen Nova	

Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

29 september 2002 v.d. Lindeloop Purmerend

Heren: 10 km

		Tijd	Punten
1.	Henry Hofmann	36,32	50 vet.
2.	Peter Pronk	37,41	50
3.	Aad Vader	38,13	49 vet.
4.	Ron Ligthart	39,35	49
5.	Peter Robert	40,15	48 vet.
6.	Rene Strooper	40,17	48
7.	Joop Kooij	40,43	47 vet.
8.	Arie Kossen	40,50	46 vet.
9.	Peter Kruijer	41,11	45 vet.
10.	Jos Schalkwijk	41,14	44 vet.
11.	Rene de Nijs	42,36	43 vet.
12.	Dick Smit	44,17	42 vet.
13.	Piet Stuyt	44,24	41 vet.
14.	Louis Suiker	44,51	40 vet.
15.	Piet vd Welle	47,52	39 vet.
16.	Rinus Molenaar	48,21	38 vet.

Dames 5 km

		Tijd	Punten
1.	Petra Rol	20,27	50
2.	Karin Kruijer	20,42	49
3.	Lisanne Groen	20,48	bm
4.	Betsie Groen	23,05	50 vet.
5.	Loes Suiker	25,18	49 vet.
6.	Marian Robert	27,00	48 vet.
7.			
8.			
9.			
10.			

Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie

20 oktober 2002 Kermisloop

Heren: 10 km

		Tijd	Punten
1.	Matthijs de Groot	38,26	50
2.	Coen Schoonheden	38,31	49
3.	Theo Tesselaar	39,14	50 vet.
4.	Henry Hofmann	41,15	49 vet.
5.	Aad Vader	42,19	48 vet.
6.	Peter Pronk	42,44	48
7.	Rene Strooper	44,01	47
8.	Eef Zuiker	44,04	47 vet.
9.	Arie Kossen	44,24	46 vet.
10.	Joop Kooij	45,19	45 vet.
11.	Peter Kruijer	45,21	44 vet.
12.	Ron Ligthart	46,01	46
13.	Jos Schalkwijk	46,52	43 vet.
14.	Ron Janssen	48,34	42 vet.
15.	Dick Smit	48,37	41 vet.
16.	Piet vd Welle	50,36	40 vet.
17.	Rene de Nijs	51,42	39 vet.
18.	Peter Robert	52,32	38 vet.
19.	Aad Pancras	54,08	37 vet.

Petten

Dames 5 km

		Tijd	Punten
1.	Petra Rol	23,19	50
2.	Karin Tas	23,50	49
3.	Esther Huiberts	24,13	48
4.	Karin Kruijer	25,30	47
5.	Tannes Kruijer	25,46	50 vet.
6.	Nel Meijer	26,25	49 vet.
7.	Betsy Groen	27,00	48 vet.
8.	Mirjam Ligthart	27,57	46
9.	Marian Robert	31,01	47 vet.

Gewoon ff een stukje

Het is vandaag maandag 9 september 2002. Op een dag als vandaag kan ik het gewoon niet laten even een stukje te schrijven voor de novakrant. Waarom? Ik zal het u vertellen. Het is een FANTASTISCH atletiekweekend geweest.

Allereerst moest ik zelf aan de bak op de baan van SAV in Grootebroek. Een 800m en Verspringen. Bart S. deed 800m en 200m en Rene T. deed 200m en ver. De 800m ging lekker. Geen wereldtijd, maar het was gezellig op de baan en dat betekende veel aanmoedigingen. Bart liep voor de tweede keer in zijn leven op spikes en Rene T. en ik bleken die dag precies even ver te kunnen springen.

Zaterdag zelf was ik bij de verlichtingsloop aanwezig waar het weer hartstikke gezellig was. Bij het ietwat gestresste finishvolk was de wedstrijd leuk te volgen in de regen en was het weer lekker genieten van een overwinning van Abdalla Elmi Raffle. Nog voor de wedstrijd kwamen de eerste berichten binnen van de interland van de C en A-junioren van het Nederlands team waarvoor ons clubgenootje Leon geselecteerd was. Leon werd tweede en de Nederlandse teams wonnen. Martijn N. van Noordkop sprong ff 2.09 hoog.

Zondag na een zware training ging de telefoon. Maaïke wist te melden dat Moniek S. 6^e was geworden op het Nk in haar categorie (D-junioren). Even later was op Studio Sport de Tilburg10miles te zien. Greg is weer terug van een zware blessure en meisje Lornah uit groet werd tweede bij de dames.

Kortom een geweldig atletiekweekend. Maar toen ik vandaag de krant open sloeg merkte ik dat ik nog wat gemist had... Ik was vergeten de uitslag van de Arena Games te Hilversum te bekijken. Een vluchteling uit Sierra Leone van 19 jaar (A-junior dus) was in Hilversum verzeild geraakt bij het verspringen en sprong ff de beste wereldprestatie voor junioren, over de 8 meter. De tintels liepen ff over mijn rug, dit vind ik geweldig. Het is te hopen dat de arme jongen snel Nederlands leert want naar eigen zeggen zal hij nooit van zijn leven voor Sierra Leone uitkomen en wil hij graag Nederlander worden.

Volgens mij ben ik nog wat atletiekberichten vergeten over de kermisloop in Zijdewind en de Kneesloop in Anna Paulowna maar ik ben wel verzadigd. Nogmaals, het was een geweldig atletiekweekend.

OPROEP

Wie wil ons komen helpen bij de trainingen op de donderdagmiddag.

In verband met verhuizing stopt Elles Stuyt met het geven van training aan de jeugd en het blijkt erg moeilijk te zijn om voor vervanging te zorgen. Het bestuur en de overige trainers doen hun uiterste best maar het is nog niet gelukt.

Wellicht zijn er onder de ouders gegadigden die bereid zijn om te assisteren. Zo zijn ook Henri en Carlo bij ons uit de lucht komen vallen. Wie volgt? Denk niet dat kan ik niet, er zal altijd voor een goede begeleiding worden gezorgd.

Wie meldt zich?

Opgave bij Henri, Carlo of Joop Nota (0226-391602)

koken met Will

Ik heb gisteren tapas gemaakt voor enkele u welbekende!
Tapas zijn spaanse gerechten, waarvan je steeds een beetje op je bord doet.

Als ik een recept opschrijf voor de NOVA-krant dan probeer ik keurig op te schrijven hoeveel theelepels en eetlepels kruiden en ingrediënten je moet toevoegen. Ik heb destijds begrepen dat de lezers dat op prijs stellen. Zelf gooi ik dit er op gevoel erin. Dat ik hierin niet de enige ben, blijkt wel uit onderstaand recepten welke ik van mijn collega ontving. Probeer het eens een keer! Succes

Hoi Will,

Weet niet of ik misschien een ingrediëntje vergeet, maar ja, tapas maken vereist ook enige fantasie.

Tortilla (eigen recept)

Vooraf: het bezit van een keukenmachine en een magnetron is hierbij erg handig.

Nodig:

aardappelen (1kg?)

uien (3 flinke)

knoflook (naar smaak)

rode of groene paprika, beetje courgette (in heel kleine stukjes)

olijfolie

eieren (minstens 4)

melk (scheutje)

peper en zout

wat geraspte kaas

chorizo (afhankelijk van de grootte 50 - 100 gram, wederom in kleine stukjes.

(overigens kun je het ook zonder chorizo doen, dan wordt het een vegetarische tapas.)

beetje tijm (vers is het lekkerst)

olijven (zwart)

Aardappelen schillen en de uien ook; in de keukenmachine in heel fijne schijfjes snijden.

De aardappelen gedurende enkele minuten in de magnetron voorgaren, tot ze een beetje gaan plakken (ongeveer 4 minuten, geloof ik)

Bakvorm invetten met olijfolie.

In de koekenpan of wok de ui smoren met de knoflook, fijngesneden paprika, courgette erbij en de chorizo.

Als de uien een beetje glazig zijn de helft van de aardappelschijfjes en doorheen mengen. Let op: soms moet je ze een beetje van elkaar trekken.

In de keukenmachine (blender) de eieren, de melk, peper en zout, beetje kaas, tijm en een paar in stukjes gesneden olijven goed door elkaar klutsen.

In de bakvorm eerst een laagke aardappelschijfjes leggen (let op: als je zo'n vorm hebt, waarbij de bodem en rand kunt scheiden, eerst aluminiumfolie erin, anders gaat straks het eimengsel lekken en je oven gruwelijk stinken = ervaringsdeskundigheid)

Daarop het mengsel uit de pan, daarop weer wat schijfjes en daarop het eimengsel.

Garneren, indien gewenst met een paar olijfjes of een paar reepjes paprika, courgette o.i.d.

Oja en de oven had je natuurlijk al aangezet; lekker heet 200 -tot 225 graden.

Het hele gedoe in de oven zetten (midden) en ongeveer een half uur tot 40 minuten laten worden tot een tortilla.

Bij twijfel even prikken: goed gaar = makkelijk prikken, zoals je weet.

De tortilla moet wel warm, maar niet te heet gegeten worden. Hij smaakt de volgende dag ook nog erg lekker, dus in het kader van de organisatie kun je deze best een dag van te voren maken.

Hier de garnalen: komt altijd van pas.

(Grote) garnalen

Veel olie, minstens 1 liter, afhankelijk van de hoeveelheid garnalen. Bij voorkeur een mengsel van zonnebloem en olijf (kan je in een fles kopen) paar tenen knoflook (uitgeknepen)

1 uitje, heel fijn gesneden,

1/2 rode paprika (of 1 kleintje) heel fijn gesneden)

koriander (vers) heel fijn gesneden.

peterselie(heel fijn gesneden

1 à 2 eetlepels pilpilkruiden (afhankelijk van de hoeveelheid garnalen en olie)

(Er moet nog zout bij!, Will)

Alle fijngesneden kruiden in de verwarmde olie doen en ongeveer een 10-20 minuten laten trekken. Olie moet wel heet zijn, maar mag niet koken, zo rond

70-80 graden dus.

Dan de garnalen erbij en nog even(10 minuten minstens) laten staan. Warm serveren.

Gehaktballetjes in tomatensaus

Als je veel koriander over hebt, en dat heb je, kunt je die gebruiken voor in de tomatensaus. Bij de gehaktballetjes. Die balletjes maak je gewoon zoals je grootmoeder dat deed, met beschuit/broodkruim en ei en wat kruiden.

De tomatensaus met een rouxtje, beetje knoflook, koriander (komijn is ook lekker, maar niet bij elkaar) en tomatensap op tomatensaus uit een pakje. Peper en zout naar smaak. Afmaken met wat room en een schepje (bruine) suiker.

Mosselen

De mosselen zijn eigenlijk erg eenvoudig. Als je een flinke pan tomatensaus maakt (basis) kun je die ook voor de mosselen gebruiken. Meestal doe ik er voor de mosselen nog wat extra ui, en kleine stukjes paprika en wat viskruiden bij. Even apart smoren en dan door de saus kieperen en dan de mosselen erin.

Spaanse stoofpot. (kan ook van te voren worden gemaakt)
(ik heb dit niet klaargemaakt, Will)

Nodig.

rundvlees of lamsvlees (niet al te mager, want dan wordt het droog, dus doorregen runderlappen en lamslappen). Voor mijn feest had ik ruim 2 kg, maar

ik weet niet hoeveel jij nodig hebt)

gerookte spekblokjes (ik had ruim 250 gram) Wel echte blokjes nemen (Aldi) en niet die vieze reepjes van AH)

uien,

knoflook,

paprika (verschillende kleuren) in niet te kleine stukjes

courgette/ aubergine, in niet te kleine stukjes

rode wijn (minstens een halve liter,

scheutje wijnazijn,

spaanse peper (vers of gedroogd)

zout, of blokjes vleesbouillon

paar aardappelen (vastkokend)

silveruitjes

olijven (groen en zwart)

verse tijm, oregano

Een hele grote pan. Als je die niet hebt kunt eerst het vlees in een wat

kleinere pan stoven, als de groenten erbij gaan alles in een grotere (soep)pan doen. Heb er nog wel een voor je te leen.

Welnu:

vlees in stukken snijden; niet te klein
uien pellen en in stukken snijden

Uien, knoflook en spekblokjes aanbraden

Vlees erbij en dicht laten schroeien. Hoog vuur dus en omscheppen. Het helpt

als je het vlees eerst droogdept.

Dan de wijn erbij en de wijnazijn, de pepers, het zout of de bouillonblokjes en de verse kruiden.

Minstens anderhalf uur laten stoven. Af en toe kijken of het niet droog kookt, dan wat water of nog wat wijn erbij of allebei.

Als het vlees zo goed als gaar is de in stukken gesneden groenten erbij. Eerst de aardappelen, 5 minuten later de rest.

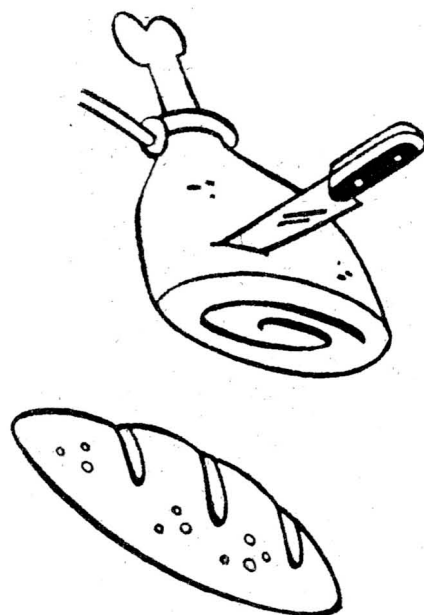
De zilveruitjes en de olijven op het laatst.

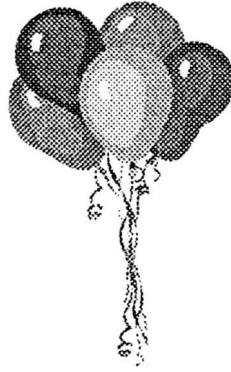
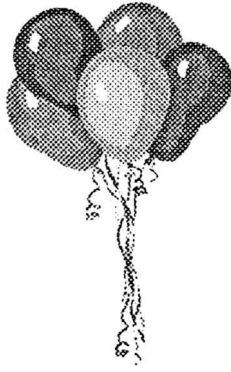
(Vergeten: een paar vleestomaten, of romaatjes erbij is ook lekker; wel eerst het velletje eraf)

De groenten moeten nog een beetje te herkennen blijven en niet wegsmoren, als je begrijpt wat ik bedoel.

Proeven; vooral de saus en op de smaak brengen zoals jij die wilt.

Zelf heb ik er op het laatst nog wat water bijgedaan en het geheel een beetje gebonden met allesbinder. Veel saus is lekker soppen met stokbrood.





De jarigen van november en december zijn:

November

- 3. Jorien Dekker
- 4. Glenn Pronk
- 5. Jesper Serne
- 10. Jelle Kruijer
- 11. Robin Tijm
- 12. Niek Barsingerhorn
Ineke Bas
Marian Robert
- 17. Theo de Nijs
- 18. Hans de Ruijter
- 23. Nienke Kruijer
- 27. Madeleine Stoop
Liz van den Berg
- 29. Jasper Rood

December

- 2. Lindsey Tijm
- 5. Everdien de Vet
- 6. Willem Pieter Bas
- 13. Thijs Tesselaar
- 14. Odile Borghouts
- 16. René de Groot
Louis Suiker
- 18. Dennis Kroonenberg
- 19. Hanny Blankendaal
- 24. Carla Smeele
- 26. John Broers

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

Nieuwe leden:

Karin Groot-Dekker, Jesse Peetoom, Aileen Koenis, Amy van Harten, Tim Dekker, John Broers, Julian Koenis, Dirk de Boer, Kai Botman, Lynn van Ommen, Bart von Bannisekt, Julia van Harte Esther de Nijs, Liz van den Berg, Rianne Tuinman, Lynn Glas, Koen Rietveld

Welkom bij onze vereniging en veel looplezier toegewenst!!!!!!!!!!!!!!!

5 Oktober wandelen in de "Putten".

Zaterdag 5 oktober hebben we met de sportiefwandel groep een dag gewandeld. Het weer was niet best, 's morgens viel er al veel water en het waaide hard. De start was om half tien bij het bezoekerscentrum van staatsbosbeheer in Schoorl. Er hadden zich al een aantal mensen afgemeld, maar bij de start waren we met 8 personen. Regenjas aan en paraplu mee. Besloten werd om in ieder geval naar Camperduin te lopen. Daar de beloofde koffie met een punt en dan besluiten of we terug zouden gaan of de wandeling afmaken. Je zult het geloven of niet maar tot het strand hadden we veel regen daarna werd het droog en een groot gedeelte in de Putten bleef het ook droog. Het werd dus toch nog een heerlijke dag, vooral het stuk over de oude Schoorlse zeedijk met een weids uitzicht over de Putten en de Hargerpolder.

's Middags om 15.30 uur waren we weer terug bij het bezoekers centrum in Schoorl. Achteraf bleek dat Mirjam met Erica 10 minuten te laat waren en onverrichterzake naar huis zijn teruggegaan. Jan en Lia waren er om 10.00 uur. Zij gaven het wat minder makkelijk op en waren met de auto naar Camperduin gereden, een kopje koffie gedronken en uitgekeken of wij er al aan kwamen. Om vijf voor elf waren ze toch maar vertrokken in de veronderstelling dat wij een andere route genomen hadden. En wij kwamen daar om vijf over elf aan, ahhhhhhh.

Tot zover de najaarswandeling. Voor het komend voorjaar staat een route door de Kennemerduinen en Vogelenzang op het programma.

Peter

NIEUWE AANVANGSTIJD SPORTIEFWANDELEN OP ZATERDAG.

VANAF 9 NOVEMBER GAAN WE WEER OM 15.00 UUR BEGINNEN.

Peter en Mirjam

Zaterdag 5 oktober hadden we een wandeling met de fitwalkgroep. Het was regenachtig weer en zodoende waren er helaas maar 8 personen die meeliepen deze dag. We vertrokken om 9.30 uur vanaf het "Zandspoor" en gingen via de duinen van Schoorl naar Groet daar namen we de lange trap ± 158 treden volgens Peter en hadden we mooi uitzicht over de Hargervaart, Groet, en de zee van Hargen / Camperduin. Dit was ons oriëntatiepunt want bij Minkema zouden we opsteken. "Marian, hoe lang duurt het nog voor we gaan koffiedrinken?" vroeg Cecile. "Nog ± 1 uurtje" "Oh, gelukkig! We hebben trek in een koppie" De regen trotserend met paraplu en regenjassen gingen we weer verder, na een kwartier hield het op met regenen. Langs het strand richting Minkema waar we ook wel een appeltaartje hadden verdiend vonden we zelf.

We konden mooi even opdrogen en na een tijdje vervolgden we de route in overleg toch maar langs de Hargervaart. Via een pad met schapen (en schapenkeutels) kwamen we bij de weg van Groet naar Petten weer uit. Vervolgens de dijk onderdoor via de polder op weg naar Groet. Ter hoogte van de Belkmerweg nog even gezwaaid naar Theo en Tiny die niet mee waren maar toch even begroet. (ze zagen ons niet, want er zat een meertje en een heel stuk land tussen) maar alla! De gedachte was goed. We kwamen tegenover de Bokkesprong uit en onder de bomen onze eigen boterhammen en broodjes opgegeten en wat gedronken. Tussendoor nog via Groet via kleinere paadjes naar Schoorl wat kastanjes, eikeltjes en bladeren geraapt, toch Wilma !! en we waren om 14.20 uur weer op het parkeerterrein.

Het was een hele leuke route en achteraf viel het weer reuze mee. Marian en Peter bedankt voor de leuke dag.

Groeten Sandra Jansen

Verlichtingsloop 2002

Ondanks de slechte weersomstandigheden was er een goede deelname aan de Verlichtingsloop in Warmenhuizen. Met name de jeugdlopen waren zeer populair met meer dan 200 kinderen aan de start. Veel prijzen werden daar in de wacht gesleept door de organiserende vereniging AV Nova. De strijd bij de heren senioren was weer groot, met veel lopers binnen een minuut van elkaar. Grote winnaar bij de heren werd Abdala Elmi Rafle. Hij wist al snel in de wedstrijd een gaatje te slaan met zijn achtervolgers en dit tot de eindstreep te behouden. Achter hem werd een felle strijd gevoerd om de tweede plek. Uiteindelijk werd Christian de Lie tweede en Peter Res derde. Vlak daarachter werd Peter Hopman vierde, die daarmee de winst pakte in het Rabo Golden 3 klassement, hij troefde Pip Tesselaar af die uiteindelijk tweede werd in dit klassement. Opvallend waren ook de goede prestaties van de junioren Ronald Schroer, zesde en Michel Butter (B-junior), zevende.

Bij de dames was Selma Borst oppermachtig. Met een tijd van 36,51 pakte zij overtuigend de eerste plek. Achter haar werd gestreden door Corina Dekker en Linda Tesselaar. Hierbij speelde ook het klassement van de Rabo Golden 3 mee. Uiteindelijk werd Dekker tweede en pakte daarmee tevens de eerste plaats in het klassement.

Bij de heren veteranen was Kees Portegijs oppermachtig. Hij sloeg een groot gat met de anderen en eindigde uiteindelijk in een tijd van 31,51. Tweede werd Cock van der Hulst, op korte afstand gevolgd door Nico Bijman.

Uitslagen jeugd

Jongens 5 en 6 jaar		Tijd	Meisjes 5 en 6 jaar		Tijd
1 Kai Botman	Warmenhuizen	4,59	1 Kiki Klaver	Warmenhuizen	5,12
2 Bas Jongbloed	Warmenhuizen	5,27	2 Tessa Jansen	Warmenhuizen	5,25
3 Kerre Dekker	Warmenhuizen	5,48	3 Jolijn Prins	Warmenhuizen	6,29
Jongens 7 en 8 jaar			Meisjes 7 en 8 jaar		
1 Thomas Botman	Warmenhuizen	4,33	1 Lyanne Rensen	Tuitjenhorn	5,06
2 Erik Tesselaar	St.Maarten	4,36	2 Marissa Schipper	Warmenhuizen	5,09
3 Leon Dekker	Warmenhuizen	4,55	3 Anna Smeele	Warmenhuizen	5,11
Jongens 9 en 10 jaar			Meisjes 9 en 10 jaar		
1 Bram Berkhout	Warmenhuizen	4,08	1 Ashley Smit	Den Helder	4,10
2 Jacob Dekker	St.Maarten	4,28	2 Agnita Koorn	Den Helder	4,17
3 Hielke de Vries	Warmenhuizen	4,34	3 Jaimy Schouten	Schagen	4,30
Jongens 11 en 12 jaar			Meisjes 11 en 12 jaar		
1 Daan Leeuwenkamp	Schoorl	4,02	1 Margriet Berkhout	Warmenhuizen	4,05
2 Nick Holla	Warmenhuizen	4,09	2 Anne Schalkwijk	Warmenhuizen	4,25
3 Tim Kramer	Warmenhuizen	4,10	3 Simone Schouten	Warmenhuizen	4,38
Jongens 13 t/m 15 jaar			Meisjes 13 t/m 15 jaar		
1 Alwin Groen	Burgerburg	7,28	1 Manon Kruiver	Tuitjenhorn	8,13
2 Arjen Hart	Berkhout	7,47	2 Lisanne Groen	Burgerburg	8,39
3 Yvo v.d. Horst	Castricum	7,56	3 Kim v.d. Horst	Castricum	8,39

Uitslag Verlichtingsloop 2002 Wedstrijdloop

Uitslag Dames

PI	Naam	Cat	Vereniging	Tijd
1	Selma Borst	D sen	Hera	36,51
2	Corina Dekker-Kruijer	D Vet I	Hera	38,33
3	Linda Tesselaar	D sen	Hera	39,08
4	Joke van Bruggen	D Vet II	AVW	39,26
5	Henny Brantjes	D Vet II	Vet Ned	45,18
6	Myra van Es	D Vet II	Noordkop	45,24
7	Trudy Beerling	D Vet II	Noordkop	46,57
8	Martha van der Meché	D Vet II	Sportlust	48,00

Uitslag Heren

PI	Naam	Cat	Vereniging	Tijd
1	Abdala Elmi Rafle	H sen	Castricum	29,51
2	Christian de Lie	H sen	Castricum	30,21
3	Peter Res	H sen	Castricum	30,21
4	Peter Hopman	H sen	Trias	30,28
5	Ronald Schroer	H sen	Hera	30,31
6	Michel Butter	H sen	Lycurgus	30,36
7	Pip Tesselaar	H sen	Hera	30,59
8	Rens Dekkers	H sen	Hera	31,03
9	Erik Negerman	H sen	Phanos	31,06
10	Ruud Beerepoot	H sen	Hera	31,30
11	Martijn van Leeuwen	H sen	Castricum	31,45
12	Ruud Doodeman	H sen	NOVA	33,57
13	Nico van den Berg	H sen	Loopgroep P	35,45
14	Lienos	H sen	Noordkop	36,49
15	Danny Backer	H sen	-	42,41
16	Olof Glorie	H sen	Trias	44,16

Uitslag Heren Veteranen 1

PI	Naam	Cat	Vereniging	Tijd
1	Kees Portegijs	H Vet I	Dokev	31,51
2	Cock van der Hulst	H Vet I	Hera	33,23
3	Nico Bijman	H Vet I	Castricum	33,54
4	Jos Karstanje	H Vet I	Hellas	34,38
5	Theo Tesselaar	H Vet I	NOVA	35,44
6	Jaap Broers	H Vet I	Hera	35,51
7	Herman Admiraal	H Vet I	PK Loopgroe	35,53
8	Ron Alderon	H Vet I	Hera	36,14
9	Ton van der Meene	H Vet I	Sportlust	36,55
10	Peter Dekker	H Vet I	Hera	37,06
11	Jan de Zwaan	H Vet I	-	39,21
12	Rob Zwetsloot	H Vet I	Trias	41,03

Uitslag Rabo Golden 3

Dames

1	Corina Dekker-Kruijer	Hera
2	Linda Tesselaar	Hera
3	Joke v Bruggen	AVW

Heren

1	Peter Hopman	Trias
2	Pip Tesselaar	Hera
3	Rens Dekkers	Hera
Heren veteranen		
1	Cock van der Hulst	Hera
2	Theo Tesselaar	Nova
3	Jaap Broers	Hera

Uitslag Heren Veteranen 2

PI	Naam	Cat	Vereniging	Tijd
1	Arie Snoek	H Vet II	Hera	36,30
2	Klaas Kooistra	H Vet II	Hera	36,55
3	Nico Wenker	H Vet II	Hollandia	38,33
4	Gerard Stet	H Vet II	LG PK	39,04
5	Johan Lienos	H Vet II	Noordkop	39,35

Er zijn nog een aantal prijzen van de verloting en de tombola blijven liggen.

Oranje: 145, 411, 509, 512, 867, 878

Geel: 4, 47

Blauw (deelnemers): 274, 290, 432, 478, 481, 542, 544, 550, 569

De prijzen zijn af te halen op Wieder 25, Warmenhuizen.

Uitslag Verlichtingsloop 2002 Trimloop						
Pl	Naam	Lftd	M/V	Woonplaats	4/6 EM	Tijd
1	Carlo Holla	39	m	Warmenhuizen	4	23,45
2	Jan Bruin	43	m	Oudkarspel	4	24,19
3	Ariën Kruijer	32	m	Kalverdijk	4	24,38
4	Jos Hoogeboom	33	m	Kalverdijk	4	25,16
5	Stefan Boerman	18	m	Warmenhuizen	4	26,37
6	Ed Hoogeboom	28	m	Kalverdijk	4	28,42
7	Theo Tesselaar	47	m	Sint Maarten	4	30,45
1	W. de Maaré	56	m	Schoorl	6	37,24
2	Willem van Beek	41	m	Alkmaar	6	37,44
3	Rob van Andel	26	m	Schoorl	6	37,55
4	Henry Hofmann	42	m	Tuitjenhorn	6	38,35
5	Jan Zijp	52	m	Egmond aan der	6	38,43
6	Aad Vader	48	m	Sint Maarten	6	39,41
7	H.H.D. Lebbing	56	m	Alkmaar	6	39,56
8	Johan Korver	44	m	Warmenhuizen	6	40,13
9	Joop van Wonderen	43	m	Warmenhuizen	6	40,28
10	Ton Hof	53	m	Tuitjenhorn	6	40,28
11	Math Tiebie	45	m	Tuitjenhorn	6	40,33
12	Pieter Bonnes	39	m	Winkel	6	40,42
13	Eef Zuiker	45	m	Sint Maarten	6	40,54
14	Joop Kooij	48	m	Tuitjenhorn	6	41,54
15	Arie Kossen	43	m	Tuitjenhorn	6	42,25
16	Martin Klaver	40	m	Warmenhuizen	6	43,02
17	Gerard de Groot	43	m	Schoorl	6	43,04
18	J. Baron	55	m	Alkmaar	6	43,18
19	Ron Ligthart	38	m	Warmenhuizen	6	43,22
20	Leo de Mooij	45	m	Alkmaar	6	43,52
21	Tiepas Quinieu	56	m	Callantsog	6	44,07
22	R. Baron	54	m	Alkmaar	6	44,30
23	Dennis Wever	18	m	Zuid Scharwoude	6	44,40
24	Ton Wever	49	m	Zuid Scharwoude	6	44,45
25	Antoine van 't Veer	52	m	Schoorl	6	46,26
26	Sjon Pronk	37	m	Warmenhuizen	6	46,54
27	Martin Schouten	40	m	Warmenhuizen	6	46,55
28	Siem Mors	58	m	Heerhugowaard	6	47,18
29	Dick Sentenie	40	m	Alkmaar	6	47,42
30	Harry Schra	47	m	Alkmaar	6	48,46
31	A.J.M. Kuijs	57	m	Warmenhuizen	6	49,09
32	Peter Jongejan	42	m	Warmenhuizen	6	49,14
33	Theo List	46	m	Middenmeer	6	50,26
34	Gevase Dougan	38	m	Warmenhuizen	6	51,20
1	M. Bestenbreur	54	v	Tuitjenhorn	4	32,27
2	Betsy Groen	46	v	Burgerbrug	4	32,50
3	Anita Wever	33	v	Tuitjenhorn	4	33,44
1	Carla Latenstein	37	v	Warmenhuizen	6	43,51
2	Karen Kruijer	19	v	Tuitjenhorn	6	47,16
3	Tannes Kruijer	46	v	Tuitjenhorn	6	48,31
4	Annemiek Knook	45	v	Heerhugowaard	6	49,38
5	Mirjam Ligthart	36	v	Warmenhuizen	6	52,38
6	Jacqueline Huibers	35	v	Warmenhuizen	6	53,39
7	Trudy Veldboer	41	v	Tuitjenhorn	6	56,08
8	Evelyn Schouten	34	v	Warmenhuizen	6	56,12



Aan alle kinderen van Warmenhuizen,

Het St. Nicolaas Comité zal ook dit jaar weer de intocht en een feestmiddag organiseren om de verjaarsdag van de Sint te vieren. Zondag 17 november a.s. zal Sinterklaas in warmenhuizen aankomen om ± 13.30 uur zal de Sint vergezeld van zijn Pieten, voorafgegaan door de Drumband Warmenhuizen de tocht starten bij de hoek **Debbemeerweg Verzetslaan**, Verzetslaan in, linksaf de **Zigt** in, helemaal doorgaan, linksaf Verzetslaan, links aan houden Verzetslaan, rechtsaf **Dorsvlegel** einde rechtsaf, en meteen linksaf brug over, rechtsaf richting **Fabrieksstraat**, linksaf Fabrieksstraat in, rechtsaf richting **Dorpsstraat**, linksaf Dorpsstraat, recht door **Oudewal**, tot 2^e afslag rechtsaf **Schelphoek zuid**, meteen linksaf **Beuninge**, helemaal door, rechtsaf **Dorusakker**, weer rechtsaf **Wonge**, rechts aan houden en weer rechts aanhouden, tot **Stationsstraat**, rechtsaf weg volgen tot Albert Hein. Bij het voormalig doktershuis Dorpsstraat 108 gaan we Sinterklaasliedjes zingen onder begeleiding van de Harmonie D.S.V.

De definitieve route hangt af van o.a. de weersomstandigheden. We stellen het op prijs als de bewoners van de huizen langs de route hun vlag uitsteken.

Om ± 14.30 uur zal de burgemeester de Sint vanaf het bordes welkom heten. Vanaf 15.00 uur vieren we feest in het dorpshuis. Eerst is de Sint ± 15 min. in de foyer voor de allerkleinsten en dan feesten we verder in de grote zaal voor de kinderen t/m 8 jaar. Om 16.15 uur zijn de oudere kinderen welkom voor een St.Nicolaas Dance Party, dit zal duren tot ± 17.30 uur.

Het bestuur zal er mede dankzij de samenwerking met Spot'70, het K.V.G., Drumband Warmenhuizen, Harmonie D.S.V., e.v.a. een feestelijke gebeurtenis van maken. We willen graag de Gemeente Harenkarspel, W.V. de Hanze en de verenigingen bedanken voor hun financiële steun.

Wij wensen jullie een leuke middag toe,

het Sint Nicolaas comité

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *Jimmy Groot*
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *12, Warminkhuizen*



3. Op welke school zit je? *Theresia*
4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? *3 jaar
ze trainen je goed, en soms mag je met een
vriendje*
5. Wat is jouw favoriete onderdeel?
hoog en verspringen
6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied?
Greene
7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova?
Nee, ik vind al leuk
8. Wat is je favoriete t.v. programma? *Dragonball z, G.T.S.T*
9. Wat is je mooiste c.d.? *Kermis Hits 1,2,3,4*

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

Donald Duck, die is grappig

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

Austin Powers

12. Heb je nog meer hobby's?

*Ja, voetbal vind ik cool
niet geluister*

13. Waar heb je een grote bekel aan?

Aan die irritante ~~men~~ !!!

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

Thijs Tesselbae

Sportief Wandel Nieuws.

Telefoonnummers Wandelactiviteiten en vakanties.

Nivon en Melchersstichting	020-6269661
De Wandelwaaier (reisbureau voor wandelvakanties)	020-6226990
SNP naturreuzen, avontuurlijke voettochten	030-2304080
STAP-reizen	030-2302503
NEMO vereniging voor vrije wandelaars	020-6817013
De Wandelpool, tochten	023-5334968
Informatielijn Nederland in Beweging	026-4834709

Wandelen en Internet

Informatie over Sportief Wandelen	www.sportiefwandelen.nl
Tips over diverse wandelingen	www.lekkerweg.nl
Diverse routes in het land:	www.pz.nl/wandelmaand/WDPersb.html
Tips over verzorging, materialen, organisaties, tochten,	
Literatuur:	www.hiking.demon.nl
55-plus in beweging NOC*NSF	www.seniorweb.nl/nib

Onderstaande brief heb ik van de Stichting Meer Bewegen ontvangen:

Wintersportvakantie's

Stichting Meer bewegen Noord -Holland
P/a Tres Werring Lammers
Oranjezon 2
190 VC Limmen Tel.072--50553702
e.mail: johan.werring@wolmail.nl

Na het enorme succes van de afgelopen winter organiseert Stichting Meer Bewegen Noord-Holland in de maanden januari en februari een langlaufsafari naar Oostenrijk. Deze reizen zijn speciaal afgestemd op 55 plussers. Vertekdata: 25 januari naar Pfaffenhofen en 15 februari naar Pfarwerfen. Een unieke gelegenheid om een onvergetelijke ervaring op te doen in een wonder mooie omgeving. Deze reizen worden in samenwerking met KRAS Ster Vakanties georganiseerd. Wij hopen dat je deze reizen onder aandacht wilt brengen van de deelnemers aan je groepen. Je kan zelf het beste inschatten of een dergelijke reis voor hen geschikt is wat betreft fysieke conditie.

Vandaar dat wij kunnen zeggen: **"VAN HARTE AANBEVOLEN."**

**Met vriendelijke groeten,
Stichting Meer Bewegen Noord-Holland.
Tres Werring Lammers.**

P.S.

Beide reizen zijn 8 dagen met de bus.
Prijns indicatie is ongeveer 400 €, inclusief langlaufles en transfers naar de langlaufgebieden - op basis van half pension - 2 persoons kamers bad of douche en toilet
Wil je meer informatie ik heb wat foldermateriaal gekregen.

Peter.

De Nacht van a.v. Nova.

Tijdens de laatste bijeenkomst van de Nova jeugdtrainers voor de grote vakantie werd er druk gebrainstormd over hoe we op een leuke manier het buitenseizoen af zouden kunnen sluiten. We hadden nog een vrijdagavond wedstrijd voor de jeugd voor de boeg, en het idee kwam, om deze avond een half uur later te beginnen om dan ook de Nova jeugd een keer kennis te laten maken met de verlichting op de baan met daaromheen nog wat ander activiteiten.

Omdat we te horen hadden gekregen dat er vooral onder de jongste jeugd nogal wat weerstand bestond tegen een "wedstrijd" wilden we ook nog een aparte naam aan geven en toen "De Nacht van Nova" over tafel rolde was het idee geboren.

Om deze avond wat extra's mee te geven stelden de snelste Nova veteraan, en tevens jeugdtrainer Henry Hofmann en de snelste senioren Rene Tijm en Matthijs de Groot zich beschikbaar om op deze avond een wedstrijd te lopen tegen een aantal jeugdleden.

Het idee was om Henry, Rene en Matthijs een 400 meter te laten lopen, en een aantal jeugdigen een afstand die, voor wat de tijd betrof, gelijk was aan de 400 meter tijd van deze heren.

Tijdens de training werd er dan ook ca. 1 minuut gelopen, waarbij gemeten werd waar men was gekomen. De jeugd vond dit maar een vreemde training.

Op de heenweg de bewuste avond kom ik een collega tegen met de arm in een mitella, en omdat hij de vorige training net had verteld geblesseerd te zijn aan de knie, dus dubbel in de prijzen. De arm bleek mee te vallen maar wat de knie gaat doen is afwachten, Peter met beiden sterkte.

Op de baan aangekomen heeft Aad Vader met een flink aantal secondanten voor een extra sfeertje gezorgd door langs de baan ook verlichting aan te brengen, de kantine staat vol met waxine lichten en Nelina en David hebben weer gezorgd voor uitstekend weer.

In de kantine wordt bijna iedereen ingeschakeld om de deelnemers in te schrijven, en met een deelname van meer dan 70 jeugdleden is dit een prachtig resultaat, ook voor de mensen die dit organiseren.

Verheugend was vooral de grote opkomst bij de D junioren, zowel de jongens als de meisjes.

Na de eerste serie sprint wordt alles even stilgelegd om de eerste serie 400 meter te lopen waarbij Rene de spits af gaat bijten tegen een select gezelschap dames.

Iedereen, ook de vele opgekomen ouders vragen zicht af wat er gaat gebeuren, maar als alles van start is gegaan wordt het snel duidelijk.

Ondanks dat Rene een vet persoonlijk record op de 400 meter loopt weet hij net de laatste dame niet in te halen.

Nu het wat later begint te worden en de hoofdverlichting ook is aangestoken wordt het alleen maar gezelliger op de baan, en dit geeft tevens de atleten een stimulans er nog net een schepje extra bovenop te gooien om te proberen er een persoonlijk record uit te halen.

Onze veteraan en trainer Henry gaat de volgende confrontatie aan, en wel tegen lopers uit zijn eigen trainingsgroep. Nu deze weten wat er van ze verwacht wordt lijkt het wel of ze samen hebben afgesproken de trainer even een poepie te laten ruiken en geven ze vol gas. Al komt hij heel dichtbij, Henry moet ze toch allemaal voor laten gaan.

Het is nu echt donker geworden, en op een afgelegen stil plekje zien we Matthijs zijn voorbereidingen doen.

Wat zijn voorgangers niet lukte zou hem toch niet gebeuren. Voor deze gelegenheid zijn er een paar zeer snelle nieuwe spikes uit de kast gehaald. Onder grote belangstelling van vooral de jongste, die vooral onder de indruk zijn van de gouden strepen op de schoenen gaat een ieder in de blokken.

Matthijs gaat tot het gaatje, en wat zijn voorgangers net niet lukte, daar weet hij wel een flink aantal atleten te verschalken, maar Nick Holla, Dennis Tuinman en Bart Schalkwijk weten hem voor te blijven

Na de afsluitende 600 of 1000 meter wordt iedereen nog voorzien van drinken, wat snoep en tevens zien we Maaïke sinasappelen ronddelen aan de atleten.

We weten niet of iedere atleet, zonder al van te voren in slaap te zijn gevallen zijn of haar bed heeft weten te halen, wat we wel weten is dat dit naar onze mening een zeer geslaagde avond is geweest die voor het volgende seizoen zeker voor herhaling vatbaar is.

Met dank aan allen die deze avond tot zo'n succes hebben weten te maken gaan we nu weer voor het cross seizoen en laten we daar als Nova ook weer eens een goed figuur gaan slaan door een zeer grote deelname.

De eerste wedstrijd is in Warmenhuizen en de datum, zet hem alvast in je agenda, schrijf hem op de muur, hang hem in de w.c., maar vergeet hem niet, staat achter in deze Nova krant. Het is nog niet helemaal zeker maar dit seizoen wordt er ook weer een wedstrijd verlopen op Texel.

Met ingang van november zijn we weer verhuisd van het veld naar de Sporthal Harenkarspel.

De trainingstijden voor de diverse groepen zijn als volgt:

Dinsdag op de baan 18.30 tot 19.30 uur Jongens en meisjes 11 t/m 15 jaar
o.l.v. Richard Toornent.

Donderdag:

Sporthal Harenkarspel 16.00 tot 17.00 uur Jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar
o.l.v.
Carlo Holla, Henry Hofmann, Maaïke Tesselaar en Karin Buiter.

Sporthal Harenkarspel 17.00 tot 18.00 uur Jongens en meisjes 11 t/m 12 jaar
o.l.v. Louis v.d. Berg.
Henry Hofmann

Sporthal Harenkarspel 18.00 tot 19.00 uur Jongens en meisjes 12 t/m 15 jaar
o.l.v. Louis v.d. Berg.
Richard Toornent.

Voor wat betreft de trainingstijden zijn de indelingen nu we van het veld naar de zaal gaan voor iedereen hetzelfde gebleven.

Eventuele wijzigingen zullen worden doorgevoerd als de trainingen in de zaal wat op gang zijn gekomen.

In de zaal mag alleen op **schone schoenen** worden getraind. Dus niet met je sportschoenen van buiten zo de zaal in.

Voor de groepen die beginnen om 17.00 en 18.00 uur, je mag pas in de zaal als het je tijd, is dus ook niet 5 minuten voor aanvang.

Aan eenieder, hou de kleedkamer netjes, zorg voor warme en droge kleren voor na de training, en zorg dat je na de training als je op de fiets naar huis gaat, dat deze goed verlicht is.

Onze vereniging is weer een aantal gediplomeerde mensen rijker.

Nelina, David, Piet, Louis, Agaat en Frank hebben de cursus reanimatie gevolgd, en zijn allemaal cum laude geslaagd.

Wel willen zij hierbij even opmerken dat het niet de bedoeling is om dit vaak in de praktijk toe te gaan passen.

Louis

DE NACHT VAN A.V. NOVA!!!

Vrijdag 20 september was de nacht van a.v. Nova. Een driekamp en een loopnummer voor de jeugd. Tussendoor werden Matthijs de Groot, René Tijm en Henry Hofmann door de jeugd uitgedaagd voor een wedstrijd met handicap. Zij moesten 400 meter lopen, terwijl de jeugd op verschillende plaatsen startte. Wie is er het eerst bij de finish? Dit leverde een spannende strijd op. Met z'n allen richting finish!

Omdat het alweer eerder donker wordt, moesten er wel lichtjes opgehangen worden. Dit gaf een hele bijzondere sfeer aan de wedstrijd. Het weer was buitengewoon mooi en de baan lag er schitterend bij. Kortom ideaal record weer. De deelname was met ruim 70 kinderen al een record!

Uitslagen:

Mini pupillen en pupillen C (geboren 1994 →)

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Sjoukje Kruijer	9.0	2.00	10.00	
Noortje Kruijer	11.8	1.00	4.92	
Jochem Jansen	7.9	2.62	17.00	2.31.5
Koen Rietveld	10.0	2.60	19.08	2.40.5
Liz van de Berg	9.1	2.04	7.13	2.58.4
Nadine Goudsblom	8.4	2.80	6.35	2.32.6
Lonneke Rademakers	9.7	2.10	4.02	3.08.6
Lisa Mul	8.8	1.92	8.23	2.50.3
Jens Woestenburg	8.5	2.10	13.51	2.58.4
Elisa Revers	8.8	2.15	13.07	2.48.0
Arjan Smit	8.4	2.15	11.30	3.11.6
Kai Botman	8.5	2.35	11.72	2.39.4
Jeffrey Pieterse	8.5	2.38	12.14	2.45.7
Tim Dekker	9.0	2.09	9.95	3.14.0
Lasse Botman	14.8			
Lynn Glas	9.6	1.80	7.06	3.14.7
Youp Schmit	9.0	2.10	12.56	3.18.0
Mats Mul			6.72	
Mark Rademakers			2.85	
	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel (2kg)</u>	<u>600 meter</u>
Thomas Botman	7.8	2.67	4.34	2.20.7
Luc van de Berg	7.9	2.74	3.29	2.26.8
Eric Tesselaar	7.6	2.94	3.51	2.17.6
Jeroen Huiberts	8.3	2.49	2.47	3.21.4
Bas Dekker	8.7	2.32	3.75	2.56.6
Dion Berkhout	8.7	2.48	3.96	2.47.0
Gijs Druijf	9.2	2.35	3.86	3.12.4
Tijs Hofmann	8.0	2.60	3.08	2.44.9
Nicky Botman	8.2	2.55	3.84	2.43.6

Pupillen B (geboren 1993)

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel (2kg)</u>	<u>1000 meter</u>
Bob Mosch	8.4	2.54	4.47	4.34.4
Dennis Kronenberg	8.4	2.30	3.05	
Hugo Vader	7.5	3.07	4.85	4.36.9
Jesse Smit	8.0	2.39	3.90	4.40.9
Roy Glas	8.2	2.95	5.54	4.11.7

Boyan Holla	9.2	2.45	4.32	
Jelle Kaandorp	7.9	2.92	4.80	
Jesper Serné	8.3	1.93	3.90	3.43.1 600

Pupillen A (geboren 1991- 1992):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>bal</u>	<u>1000 meter</u>
Sjoerd Kruijer	11.1	0.95	15.05	4.16.5
Bas Druif	11.2	1.10	18.30	4.33.3
Nick Mosch	10.7	1.10	30.16	4.22.8
Sjon Mosch	12.2	0.90	20.60	4.56.3
Björn Molenaar	11.1	1.00	12.62	4.11.2
Rianne Tuinman	11.8	0.90	11.72	5.00.0
Paul Glas	10.8	1.35	21.78	4.19.1
Maarten Blankendaal	10.1	1.20	27.69	4.19.1
Mitchel Rood	9.6	1.25	30.31	4.19.1
Nick Holla	10.0	1.30	22.58	
Robin Serné	11.1	0.95	20.21	4.31.5
Tim Kramer	10.7	1.05	21.86	3.44.4
Maarten Elsenaar	10.4	1.00	21.51	3.55.5
Bram Berkhout	10.6	1.25	18.24	3.47.0
Jim Kruiver	10.9	1.05	18.01	4.07.1

Junioren D (geboren 1989 – 1990):

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel(2/3kg)</u>	<u>1000 meter</u>
Thijs Tesselaar	10.5	3.17	5.07	5.10.1
Jelle Kruijer	9.9	3.40	5.07	4.13.3
Etiënne Wilgens	10.5	3.16	6.05	4.53.4
Dennis Tuinman	9.6	3.40	4.23	4.00.2
Moniek Schrijver	9.2	4.04	9.61	3.41.4
Bart van Bannisekt	9.5	3.30	5.27	3.46.4
Chiel de Ruijter	11.3	3.04	5.14	4.32.1
Tess Vader	11.0	3.01	4.72	4.43.9
Lieke Jansma	10.7	3.01	6.04	4.50.6
Arnold Kraakman	15.8	2.32	4.68	4.52.9
Jesse Peetoom	13.8	3.29	5.49	4.17.3
Bas Elsenaar	13.9	2.71	5.28	3.53.3
Femke Mosch	10.8	2.85	6.60	4.52.0
Renée Kaandorp	10.5	2.85	7.04	4.36.4
Josine van Son	10.2	3.24	5.64	4.22.0
Simone Schouten	10.4	3.38	5.34	4.18.5
Margriet Berkhout	10.2	3.24	5.04	3.40.5
Mirelle Mak	11.2	3.03	5.69	5.03.1
Nienke Rijkeboer				4.05.2

C junioren (geboren 1987 – 1988):

<u>Naam</u>	<u>60/100 meter ver</u>	<u>kogel(3/4kg)</u>	<u>1000 meter</u>
Elizabeth Vader	9.4	3.57	4.56.7
Anouk Korver	11.5	2.52	
Manon Kruiver	9.4	3.43	3.28.4
Bart Schalkwijk	14.8	3.60	3.33.4

Alle vrijwilligers bedankt voor jullie hulp. Het was een groot succes, voor herhaling vatbaar!

Coopertest mei 2002

	m.	Conditie
Matthijs de Groot	3490	uitstekend
Coen Schoonheden	3417	uitstekend
Henry Hofmann	3330	buitengewoon
Alwin Groen	3271	uitstekend
Rene de Nijs	3225	uitstekend
Hans Smeele	3175	uitstekend
Peter Robert	3142	uitstekend
Nils Trentelman	3134	zeer goed
Aad Vader	3125	uitstekend
Ad Ligthart	3125	uitstekend
Rene Strooper	3105	uitstekend
Carla Latensteijn	2806	buitengewoon
Bert Groen	2764	zeer goed
Lisanne Groen	2759	zeer goed
Petra Rol	2743	zeer goed
Piet vd Welle	2625	zeer goed
Yvonne Boerdijk	2574	zeer goed
Betsy Groen	2435	zeer goed
Mirjam Ligthart	2371	goed

Trainingsweekend 2002 én 2003!

Van de deelnemers in 2002 hebben wij een dinerbon gekregen van De Moriaan. Heel erg leuk, we zullen ervan genieten !

Op Koninginnedag zijn we op 'kampeerboerderijen-jacht 2003' geweest. En ja hoor, we hebben er weer één gevonden.

We gaan
Naar
t.z.t. hoor je er meer van.

van 11 t/m 13 april
de voet van de Lemerberg (Sallandse Heuvelrug)

Peter en Marian.

Uitslagen van wedstrijden waaraan Novaleden hebben meegedaan.

Op 24 en 25 augustus 2002 organiseerde Spado in Bergen op Zoom het NK Meerkamp. Hieraan deed Jorg Ootjers mee. Helaas wist hij niet alle onderdelen tot een goed einde te brengen waardoor hij op een 13^e plaats eindigde net achter broer Sven die eveneens na 7 onderdelen de strijd moest opgeven. De prestaties van Jorg waren:

100 m	11.89	ver	5.97	kogel	11.11	hoog	1.83
400 m	53.22	110 mh	15.95	discus	32.71		

Avondinstuif op 6 september 2002 bij S.A.V. te Grootebroek

Rene Tijm	JB	200 m	23.7	1 ^e
		ver	5.75	

Bart Schalkwijk	JB	200 m	31.8
		800 m	2.52.0

Matthijs de Groot	heer	800 m	2.00.5	1 ^e
		ver	5.75	

Op 8 september 2002 waren de landelijke D-spelen bij Phanos in Amsterdam.

Hieraan deed Monique Schrijver mee. Zij werd 4^e bij het hoogspringen met 1.50 m. en 19^e bij het speerwerpen met 24.24.

Finale pupillencompetitie op 14 september 2002 bij Trias te Heiloo

Aan deze finale mocht Erik Tesselaar meedoen op grond van zijn prestaties in de voorronden.

Hij hield de Nova-kleuren hoog door op een eervolle derde plaats te eindigen met de volgende

resultaten:	40 m sprint	7.1
	Ver	3.28
	Balwerpen	29,92

Op deze 3-kamp kwam hij tot een puntentotaal van 1297.

Instuif op 27 september 2002 bij Nea-Volharding te Purmerend

Rene Tijm	JB	100 m	11.6 sec.
-----------	----	-------	-----------

		Ver	5.96 m.
--	--	-----	---------

Matthijs de Groot	heer	100 m	12.0 sec.
-------------------	------	-------	-----------

		800 m	2.00.2
--	--	-------	--------

Crosscompetitie 2002/2003

Omdat niet precies bekend was wanneer de volgende Nova-krant zou verschijnen hebben alle junioren en pupillen inmiddels thuis een opgavenformulier ontvangen voor de

crosscompetitie. Het crossen is in de winter een belangrijk onderdeel van het lopen. Onze regio is daar ook altijd weer enthousiast mee bezig. Er zijn 3 voorronden. Hierin kan er een

finaleplaats worden verdiend. De finale is voor de best geklasseerden in de regio's

Amsterdam en omstreken, Gooi en Eemland, Kennemerland, Noord-Holland en Utrecht.

Wij mogen zelf de eerste voorronde organiseren voor alle atletiekverenigingen in de kop van Noord-Holland en wij hopen natuurlijk op een grote opkomst, vooral van onze eigen leden.

Zoals ook op het opgavenformulier is vermeld is de eerste wedstrijd op zaterdag 16 november a.s. De volgende wedstrijden zijn op zaterdag 11 januari 2003 bij Dokev in Anna Paulowna en op zaterdag 8 februari 2003 op Texel.

De finale is op 15 maart in Utrecht en wordt georganiseerd door de atletiekvereniging Phoenix.

AGENDA

10 nov.	Sen/Jeugd	Dijkgatsboscross Wieringermeer
16 nov.	Jun/pup.	1 ^e wedstrijd crosscompetitie bij Nova
17 nov.	Sen.	10 EM Krommeniedijk wintercompetitie senioren
23/24 nov.	Sen/Jeugd	Warandecross te Tilburg
1 dec.	Sen.	Duincross Den Helder wintercompetitie senioren
8 dec.	Sen/Jeugd	St. George Cross te Spierdijk
15 dec.	Sen.	10 EM 't Veld wintercompetitie senioren
22 dec.	Sen/Jeugd	Bosloop Schoorl van Nova wintercompetitie jeugd
11 jan.	Jun/pup	2 ^e wedstrijd crosscompetitie bij Dokev in Anna Paulowna
19 jan.	Sen/Jeugd	Bosloop Schoorl van Nova wintercompetitie senioren en jeugd
25/26 jan	Sen/Jeugd	Indoor Zuidbroek (Groningen)
1 febr.	Jeugd	Rondje NOVA-baan voor wintercompetitie
8 febr.	Jun/pup	3 ^e wedstrijd crosscompetitie Texel
16 febr.	Sen/Jeugd	Groet uit Schoorl Run wintercompetitie senioren scholierenloop voor jeugd
1 mrt.	Jeugd	Rondje NOVA-baan voor wintercompetitie
30 mrt.	Sen/Jeugd	Clubcross en 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