

<u>Novabestuur:</u>	<u>Functie:</u>	<u>Adres:</u>	<u>Telefoon:</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Truus Rood	Penningmeester	Pimpelmeesstraat 11	0226-392036
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-393177
Nelina Bruin		De Wieder	0226-392209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	0226-392814
Telefoon Novakantine			0226-391082

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie	Pupillen:	fl. 90,00 p/jaar
	Junioren:	- 110,00 p/jaar
	Senioren:	- 135,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	- 30,00 p/jaar
	Donateur:	- 10,00 p/jaar
	Sportief wandelen	- 135,00 p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij Truus Rood, Pimpelmeesstraat 11, 1749 VM, Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk.

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg 2 H19	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	0725-403250
Marianne de Groot	Rietzangerstraat	WH	

Trainingstijden vanaf 1 nov. 2000:

Dinsdag: alleen op de baan

18.30 tot 19.30 jongens en meisjes 11 t/m 15 jaar

O.l.v. Richard Toorenent, Ivar Rood, Mathijs de Groot

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

O.l.v. Tineke Hidding

Donderdag:

16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar

O.l.v. Elles Stuyt, Carlo Holla, Lisette Blankendaal.

17.00 tot 18.00 jongens en meisjes 11 t/m 12 jaar

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

18.00 tot 19.00 jongens en meisjes 12 t/m 15 jaar
(in de sporthal)

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.
(op de baan)

O.l.v. Peter Robert

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert + Miriam Ligthart

REDACTIONEEL JANUARI 2001.

We hopen dat iedereen de feestmaand weer goed door is gekomen. En jawel hoor een redelijk witte kerst liet ons verrassen, na al die regen die we gehad hebben. En zelfs schaatsen op de ijsbaan in de kerstvakantie, nou wat wil je nog meer. Dit betekent dat de trainingen voor de senioren wel doorgaan, maar dit zijn dan duurloopjes door de polder, dus zorg dat je gezien wordt. Dit geldt zolang de ijsbaan open is.

Het Nova-loopje in Schoorl op 24 december kon nog net zonder gladdigheid. We wensen onze voorzitter Jos de Groot beterschap. Jos is eind december gedotterd in Amsterdam. Als je zoiets weer meemaakt, voel je weer hoe betrekkelijk het leven weer is. Jos sterkte met het herstel.

Nogmaals over kerst gesproken, onze kookrubriek biedt U een kerstmenu aan. Het is altijd handig als je op tijd met de voorbereidingen begint. Sorry Wil, maar de krant komt meestal net na de kerst uit. Maar we hebben het toch maar geplaatst.

Even zakelijk: De Nova krant komt 6 maal per jaar uit. En wel in de oneven maanden. (Januari, maart, mei, juli, september, november.) De krant wordt gemaakt in de eerste week van die maand. Mocht het zijn dat u om welke reden dan ook b.v. op de helft van die maand nog geen krant ontvangen heeft, meldt het dan bij iemand van de redactie, zodat u alsnog een krant ontvangt.

We vinden de uitslagen van de wintercompetitie, en de tussenstand.

De wintersport van de familie nova, vindt plaats in de eerste week van februari. Dan mag iedereen even bijkomen. Dan gaan we op zaterdag 24 februari weer gezellig doen in de nova kantine, dan is er namelijk weer de klaverjas drive. Het start geld is F 20,= per persoon. U wordt dan de gehele avond verzorgd. (koppie, hapje en drankje).

Opgave bij familie Robert en Meijer. telefoon 93338 /391424

Louis van de Berg heeft weer heel wat te melden m.b.t. de jeugd.

Dan heeft G. Elsenaar een website van Nova geopend. Hier is het adres

<http://home.hccnet.nl/g.elsenaar>.

We vinden in deze krant nog een visueel grapje, en voor de rest de vaste rubrieken, die U gewend bent.

Rest ons nog om iedereen een sportief en gezond jaar toe te wensen met veel Nova club gevoel.

Veel leesplezier.

Kopie voor 26 februari 2001 op de bekende adressen of via ons hot mail adres.

Van de voorzitter

Eigen accommodatie.

Vorige keer hebben we beloofd dat we terug zouden komen op het gesprek met Burgemeester en Wethouders, dat wij voerden over onze nieuwe baan. Deze belofte wil ik nu inlossen. In 1996 is het bestuur eens nagegaan wat er aan onze accommodatie verbeterd, dan wel verandert diende te worden, mede met het oog op de jeugd, die we niet alle goede vormen van training kunnen aanbieden op de huidige accommodatie. We namen daarvoor een periode van 5 jaar, zodat we de zaken in alle rust zouden kunnen plannen. De bouwkundigen onder ons merkten toen al op dat onze kantine tegen die tijd op zou zijn en dat wij naar een ander gebouw of tot groot onderhoud zouden moeten over gaan. Tegelijkertijd hoorden wij dat de gemeente met de ontwikkeling van het "Tussengebied".

Dit was voor ons aanleiding om gelijk maar naar een breder plan te kijken. Als we ooit een kans hadden om voor een eigen accommodatie te gaan dan was dit nu wel. We namen de man van de KNAU in de arm, die nieuwe accommodaties begeleid. We schraapten papieren bij elkaar en maakten daar een rapport van. Dit rapport boden we vervolgens aan aan de wethouder van sportzaken, Rob Treur. We werden daarbij goed ontvangen. Ik prijs mij gelukkig dat we in het bestuur mensen hebben die bouwkundig en tekentechnisch goed onderlegd zijn. De gemeente heeft toen dit plan gewogen en naar aanleiding van dit plan een bedrag opgenomen in de meerjaren raming, zodat het plan ook enige financiële dekking begint te krijgen. Hierbij kregen we van de gemeente de toezegging dat we zeker naar een eigen plek zouden gaan. Waar dan was onze vraag. Dit antwoord liet enige tijd op zich wachten, omdat er diverse zaken moesten worden ingevuld buiten een atletiekaccommodatie om. Wij zijn niet de enige waar plek voor gemaakt moet worden. Uiteindelijk kwam 24 oktober het hoge woord eruit. We blijven waar we zijn. Het plan is: de ijsbaan wordt verplaatst en de ijsbaan wordt atletiekbaan. In overleg zal de ijsbaan worden verplaatst naar het gebied tussen de Oostwal en de Fuik. Waarschijnlijk blijft de ijsbaan een jaar lang onder water, zodat hij ook als kano en kloetvijver gebruikt kan worden. Tevens is het dan waterberging voor het gebied eromheen. Als je gebouwen neer zet, moet voor oppervlakte water zorgen, anders stijgt het peil van de polder te snel. In februari hebben we met de gemeente het volgende gesprek het gaat dan over de financiële invulling van het plan. De contouren worden steeds vaster.

Trainers

Tineke Hidding is gestopt met het geven van training. Door persoonlijke omstandigheden en een andere baan was het voor haar voorlopig niet meer mogelijk om langer training te geven. Wij betreuren dit ten zeerste, omdat zij als oud-topatlete met de goede trainingsstof voor de dag kwam en dit als Overijsselse goed aan de West-Friezen over wist te brengen. In de jaren dat zij bij ons training gaf, is haar taalkunde van het Westfries met sprongen vooruit gegaan. We zullen Tineke missen, maar ik weet zeker zij ons ook. Na zoveel jaar direct bij de atletiek betrokken te zijn geweest. Mocht ze de kriebels weer krijgen en als ik haar goed ken zal dat niet lang duren, dan gaan we graag weer verder. Tineke voor nu bedankt.

Alle andere trainers wil ik graag bedanken voor hun inzet. Soms komen er uit onverwachte hoek mensen die hun handen uit de mouwen steken. Prachtig. Het probleem om in welke sport dan ook trainers te krijgen in Nederland neemt hand over hand toe. We horen dit overal om ons heen en merken dit ook zelf.

Mocht U tijd en zin hebben om ons te helpen als ouder of als meedenkende jongere meld je dan even aan bij Joop Nota (391602).

2001

Tot slot wil ik alle mensen die bij NOVA betrokken zijn een gezond en voorspoedig 2001 toewensen. En dat zijn er vele. Van eerder genoemde trainers tot mensen die geheel belangeloos posten bij wedstrijden in duin. Van jeugdleden tot bestuursleden. Kortom iedereen. Veel geluk en gezondheid.

Jos

Valt er nog wat te beleven?

Op zondag 17 december zou ik met een collega naar Denemarken gaan om daar wat klanten te bezoeken. Op de avond er voor hadden we Rene zijn verjaardag gevierd. Het was een heel gezellige avond. Om halfvijf in de nacht moest ik er even uit om een plasje te plegen, toe ik weer boven was voelde ik me niet goed, ging even op de rand van het bed zitten. De hartkloppingen en druk op de borst verdwenen. Ik ging weer liggen en werd om halfnegen wakker. Ik kleedde me aan en ging naar beneden. De pijn die ik 's nachts had kwam terug en ging niet makkelijk weg. Na een half uur vond ik het welletjes. Ik riep Ria en zei kleed je aan, we gaan naar het ziekenhuis. Op de EHBO aangekomen vroeg de verpleegster aldaar of ik mijn huisarts geraadpleegd had. Dat was niet het geval. Ze zou me nog wel uitleggen waarom ze dat liever niet had. Deze uitleg moet nog volgen. Ik werd volgeplakt met elektroden om een hartfilmpje te maken. Hierna vervoerden ze me naar de hartbewaking, omdat er uit het filmpje bleek dat ik beter niet naar Denemarken kon afreizen, hoewel vanaf het moment dat ik op die tafel lag de pijn wegzakte en niet meer terug kwam

Op maandag werd ik gekatheteriseerd, hierbij gaan ze met een holle slang door je bloedvat naar binnen om in je hart te kijken of er een verstopping zit. De kransslagader bleek verstopt te zitten. De naald die in mijn lies zat, lieten ze maar zitten, zodat ze de volgende dag in het VU gemakkelijk weer een holle slang naar binnen kunnen brengen. Zowel het katheteriseren als het dotteren gebeurt op een smalle brits. Deze brits is niet berekend op personen van mijn breedte. Om rustig te blijven liggen moest ik de duimen onder kont leggen. Mijn ellebogen werden op duur zwaar. Van de ingrepen zelf voel je bijna niks, behouden s een prikje. Maandagavond na de katheterisatie stonden ineens mijn broers en zusters in mijn kamer. Mijn vader, die al in het ziekenhuis lag voor darmonderzoek lag plotseling twee deuren terug op dezelfde afdeling. Dat het op dat moment niet goed ging begreep ik maar al te goed. De verpleging kwam kijken of ik naar hem toe wou. De afweging of dat verstandig was werd gemaakt. Besloten werd om dat niet te doen.

Na een nacht van niks ging ik naar het VU. Op de brancard langs pa, "kom op, hou je taai" naar Amsterdam. Het ritje was best gezellig met de verpleger. Ziektebeeld, gezinssituatie en verkeerssituatie in Nederland passeerden de revue.

Ria en broer Gerard waren samen naar Amsterdam gegaan. Het duurde lang voor ik aan de beurt was. Iemand had 3 en een half uur werk en er kwam nog een spoed gevalletje tussendoor. Weer de brits op. In een koude operatiekamer. Na een uurtje hadden de mannen de verstopping verholpen en kwam ik gebroken maar blij weer op de kamer terug. Wachten op vervoer naar Alkmaar. De ambulance die ik toen trof, daarvan werkte de vering volgens mij totaal niet meer. Gebroken maar blij dat het erop zat kwam ik weer in Alkmaar

Woensdag werd de pen via welke ze gedotterd hadden verwijderd. Dan moet je nog 6 uur plat blijven liggen om een slagaderlijke bloeding te voorkomen. Aftellen dus. Zodra dat gebeurd was kon ik een bezoek aan mijn vader brengen. Hij knapte toen alweer wat op. Van de hartbewaking verhuisde ik naar de afdeling. Geen slangen en touwen meer aan mijn lijf. Heerlijk.

Donderdag een dagje vervelen. Je voelt je niet ziek meer en je moet wachten op de fietsproef. Die ik plotseling om half 3 mocht doen. Geslaagd, de volgende dag eerst weer even naar pa en dan naar huis. Wat lekker. Van Matthijs hoorde ik de massale belangstelling van NOVA zijde. Dat doet goed. Zondag mocht ik, moest ik wandelen, zodat alweer een bezoekje aan Schoorl kon brengen. Top!!!

Nu weer werken aan de conditie, want dit was er na zes en een half jaar zomaar weer ingeslopen.

Nogmaals bedankt voor de belangstelling en de beste wensen voor 2001

Jos

Alle Nova-leden een goed, gezond, sportief en vooral gezellig 2001 toegewenst door
Peter en Marian.

7e Wintercompetitielooop op het eiland Texel.

Zondag 28 januari gaan we naar het eiland Texel.

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.

s'Morgens vertrek vanaf de Nova baan tussen 08.30 uur 08.40 uur.
Vertrek van de boot om 09.35 maar er moeten nog kaartjes worden gekocht
dus hebben we onze tijd nodig.

Daar worden we om 10.00 uur van de boot gehaald en naar het bos gebracht. Bij de start is geen grootse
kleedgelegenheden. Dus is het verstandig om je loopkleden alvast aan te hebben. Inschrijving is bij
Restaurant Bos en Duin, waar ook de start en finish is.

Evenals vorig jaar staat er in hetzelfde restaurant een brunch/lunch voor ons klaar.

We zullen om ongeveer 14.45 weer vertrekken om de boot van
15.05 te kunnen halen. Dan zijn we 15.30 aan de andere kant en om
ongeveer 16.15 weer bij de Nova baan.

De kosten zijn:

Boot - transfers op het eiland - lunch - inschrijfgeld:

- tot en met 11 jaar f 25.-
- vanaf 12 jaar f 30.-

Daar komt dan eventueel nog f 2,50 bij voor de chauffeur die je van
Warmenhuizen naar Den Helder brengt.

Wil je onderstaande strook vóór 20 januari as bij mij inleveren ? (Peter Robert, Beuninge 80,
Warmenhuizen. tel. 0226-393338; e-mail: peter_marian_robert@planet.nl)

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

✂ -----

Naam : _____

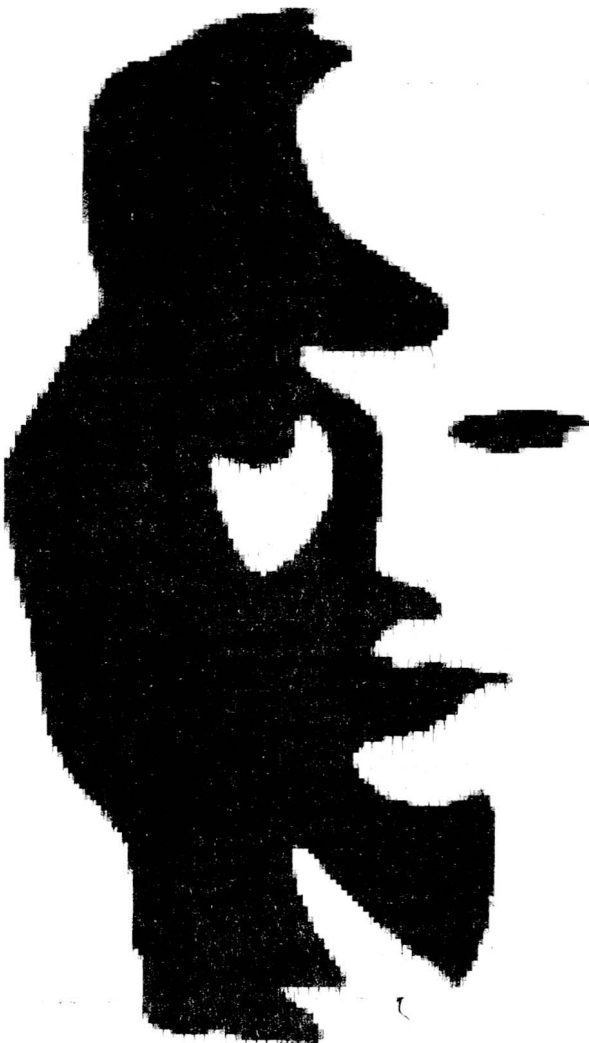
Leeftijd: _____ (i.v.m. bootkaartje en inschrijfgeld)

Loopt mee: Ja / Nee

Wil/kan naar Den Helder rijden: Ja / Nee

EEND MET WHISKY VOOR ZES PERSONEN Koop een eend van ongeveer 5 kilo, twee grote flessen whisky, spekreepjes en een fles olijfolie. De eend larderen en de binnenkant inwrijven met peper en zout. De oven 10 minuten voorverwarmen op 180 graden. Een longdrinkglas voor de helft vullen met whisky en opdrinken gedurende het voorverwarmen van de oven. De eend op een vuurvaste schotel leggen en een tweede glas whisky inschenken. Het tweede glas opdrinken en de eend in de oven zetten. Na 20 minuten de oven op 200 zetten en 2 glazen vullen met whisky. De glazen opdrinken en de scherven van et eerste glav oplaapen. Noge een naif glav insjenke en opdrinken. Na een naiff uui de oven opedoen om deend te sjekken. Blantwondezalf in de padkamer ganaale en op de povekant van de linkerand toen. Denove nen sgop geve. Twee glave wiskiinsjenke eb tmiddeste glaf leegdwinke. Denove opedoen naadattet eeste glaf leeggis en de sjotel vastpakke. De blandwondezalf op de binnekand van de regtechantoen en deent oprape. Deent nogis oprapeen met nen nantdoek de bwantwondesalv van deent vege. Ze hande ontvette me viskey en de type ssaif veeroprape. Tkapotte glazzopvege endeent terug in dehove doen. Deheent oprape en dove eers opedoen. De twwwiede fles biski podoen en overeindzette.. Opstaan van de vjoer entvetspek ondrde kas vege. Nogis opstaan van de vjoer en tochma blijve zitte. De bles op de grondzette. Ulde bles drinke wande glave sijn opof kabot. Denove aftette, deoge sluiten en omvalle. De volgende late voormiddag de eend aansnijden met het zilveren feestbestek en degusteren met citroen en mayonaise. De hele rest van de middag en vroege avond de rotzooi in de keuken opruimen en de muren en plafond schoonmaken. De glasscherven en lege flessen naar de glasbak brengen en op de terugweg paracetamaol en maagzout kopen!!!!!!!!!!!!!! Eet smakelijk , Will

Zaterdag 24 februari aanvang 8 uur klaverjassen in de novakantine



Do you see a musician or a girl's face?

Sportief wandelen.

2001 is begonnen en het sportief wandelen is binnen de vereniging al niet meer weg te denken. Het is een heel hechte groep die als het even kan de maandag of de zaterdag niet overslaat.

Het aantal mannen is nog klein maar daar komt langzaam verandering in. Op maandag zijn er nu in iedergeval 2. Soms hebben we een geblesseerde hardloper of hardloopster mee. Voor degene die wat langer geblesseerd zijn is het toch een manier om de conditie op peil te houden, en daarna het hardlopen weer wat makkelijker op te pakken.

Ook vanuit het bestuur hebben we al een paar keer iemand mee gehad door een blessure maar toch ook wel wat uit nieuwsgierigheid. Daar is niets mis mee want juist die moeten weten wat 'sportief wandelen' betekent. Zij zagen dan ook dat het nog niet meevalt om een aantal van die wandelkanonnen bij te houden. Verder zijn we natuurlijk verwend met het schitterende trainingsgebied als het Schoorlse en Groeter duingebied. De variatie wordt gezocht in ondergrond - warmingup - oefeningen - een spel - interval - duur - of een test en altijd weer een coolingdown met wat oefeningetjes toe. Dan weer heel voldaan naar huis.

Een paar keer per jaar komen Mirjam en ik bijelkaar om het een en ander door te spreken. Er is dan meestal weer wat nieuwe oefenstof die we kunnen gebruiken. Wandelen op zich is natuurlijk al heel oud, maar oefenstof voor sportief wandelen is er nog niet zo veel. Vele trainingmethoden uit de atletiek zijn gelukkig prima te gebruiken bij het wandelen. Daarom past het ook zo goed bij een atletiekvereniging. Avktiviteiten voor het komende jaar zijn er volop.

28 Januari gaan we met de club naar Texel voor de hardloop-wintercompetitie, ook wandelaars zouden best mee kunnen om een heerlijk wandeling te maken op het eiland. De lunch is dan in het restaurant van Rob Koene (oud Nova lid). Lees voor meer informatie verder in dit blad.

Er wordt ook weer een klaverjasdrive georganiseerd en ook daar is de wandelaar natuurlijk van harte welkom om ook de andere leden eens te leren kennen en omgekeerd.

Het trainingsweekend zit er ook weer aan te komen, ook een heel goede manier om elkaar eens wat beter te leren kennen. Voor de wandelaars wordt dan ook op zaterdag een interval- en op zondag een duurwandeling uitgezet. Op vrijdag avond is het dan gezellig samenzijn (niets moet alles mag). Zaterdag morgen de intervaltraining - zaterdagmiddag meestal een fietstocht in de omgeving van de kampeerboerderij - zaterdagavond een kwis een klaverjas drive of b.v. een playbackshow, net wat er georganiseerd word. Zondagmorgen de duurloop/wandeling en zongamiddag na een brunch weer voldaan richting Warmenhuizen. Ook hierover staat er verderop in deze krant meer te lezen.

Dit voorjaar zouden we ook weer eens een wandel-zaterdag kunnen organiseren, zoals we dat vorig jaar richting Broekinwaterland gedaan hebben. Een wandeling van om en nabij de 20 kilometer. Met een opsteekmoment om wat te drinken en te eten. Het rondje rond Schagen is denk ik een heel leuke wandeling. Niet ver van huis dus ook niet veel reistijd.

Veel leuke en sportieve activiteiten dus.

Peter

Zaterdag 24 februari aanvang 8 uur klaverjasdrive in de novakantine

Vervolg Ropa Run. deel II

- 20:14 Will is al geruime tijd met potten en pannen in de weer, om alle hongerige magen te vullen. De ingevroren nasi smaakt verrukkelijk. Langs deze weg nogmaals bedankt Will. Toch moet ingetogen worden gegeten, omdat de tijd tussen de loopbeurten kort is, circa 30 minuten, en voorkomen moet worden dat de maag begint te protesteren.
- 20:35 Ruud B. komt gillend de camper ingestapt, "Dit is ECHT mooi!" Peter kijkt verbaast over zijn schouder en ik zie hem denken, Ruud zal zijn mening over enkele uren wel bijstellen. Zwager Rob reageert uiteindelijk, "Jongens als hij over 24 uur nog steeds zo binnen stapt, gaat het pas echt goed." (Ik moet bekennen, dat het enthousiasme waarmee Ruud 24 uur later aanboord stapte aanmerkelijk was getemperd.)
- 20:48 Ik neem over van Nelina. Zij wenst me sterkte. "Vergeet niet te eten, drinken en rusten", schreeuw ik haar na. "Komt goed!", was haar korte maar duidelijke antwoord. Voor de zoveelste keer is Chiel mijn begeleider op de fiets. Ik maak mij zorgen over Chiel. Hij was uitgevallen tijdens de promoloop, maar fietste nu al uren, geruisloos richting Parijs. Ik stelde voor David als begeleider op de fiets aan te stellen, maar Chiel vond het niet nodig. Daar stond Martijn alweer in de verte gereed. 1200 Meter is goedbeschouwd een stukje van niks; zeker voor een triathleteet.
- 20:51 Nico, de man met een trainingsverleden van vele jaren, loopt op dit moment. Ik kijk op de routebeschrijving, we bevinden ons op het 96 kilometerpunt. Nog slechts 420 kilometer te gaan en nog geen spoortje van vermoeidheid bij de lopers. Wel bij één begeleidster, Edith is slapend aangetroffen in de bus van Peter de Ruijter.
- 21:39 We lopen thans door het havengebied van Antwerpen. Een eindeloze rij lichtjes raast voorbij, omdat zojuist de aflossing van de wacht, bij een grote fabriek op gang is gekomen. Vandaar dat met de aflossingen van de lopers extra attentie geboden is.
- 21:43 Nelina meldt in de deuropening van de camper dat Peter de Ruijter samen met zijn harem – lees de dames Edith, Irna en Pauline – de passage bij het station van Antwerpen gaat verkennen. Lijkt ons een zinnige bezigheid. Tegelijkertijd vraagt Ruud Meester via de portofoon voor meer assistentie bij het kaartlezen vanuit de voertuigen. In het schemerdonker is het namelijk onmogelijk een kwartier vooruit te lezen. Waarop Martijn reageert met de opmerking: "Ik dacht dat jonge binken maar weinig licht nodig hebben." "Dat klopt maar dat is bij andere activiteiten dan kaartlezen", is het antwoord. De gehele camper moet lachen en ook Will heeft moeite een glimlach te onderdrukken.
- 21:55 De eerste klap wordt uitgedeeld door Rob. De reden, Ruud M. moest lachen toen Rob meldde dat hij steeds werd ingehaald. En dat ligt natuurlijk uiterst gevoelig, daar mag niet lacherig over worden gedaan. Gelukkig heeft Ruud een zodanig postuur dat hij de klap vermoedelijk als een schouderklopje heeft opgevat.
- 22:02 De Meesters denken te kunnen zingen. Zij zingen dan ook uit volle borst met het cassettebandje mee. Als dank worden ze gezamenlijk de camper uitgezet. Als ze uitgezongen zijn mogen ze terugkeren. Voor Jan is dat al over 1.200 meter.
- 22:23 Sander loopt vanaf dit moment ook met zijn reflecterend hesje en zijn lampjes aan. Hetgeen betekent, dat vanaf heden iedereen goed verlicht is. Het weer ook wel tijd, de zon is als uren onder.
- 22:31 Voor het eerst wordt er preventief onderhoud uitgevoerd door Ruud Boots, lees smeren met Spirofloor. En dan kan Rob natuurlijk niet achterblijven. Ze zijn goed voorbereid van huis gegaan, beide hebben drie tubes van dit wondermiddel bij zich.
- 23:46 Problemen, grote problemen! In het hartje van Antwerpen zijn we de weg kwijtgeraakt. En dat niet alleen, ook het communicatieverkeer met de begeleider op de fiets en de overige voertuigen is verbroken. Met als gevolg dat Coen al meer dan een kwartier niet is afgelost. Ook hebben we al geruime tijd geen teken van leven meer ontvangen van Peter de Ruijter en zijn harem. Peter zou de route verkennen, maar waarschijnlijk is hij hele andere zaken aan het verkennen geweest, Al zal hij dat uiteraard nooit toegeven.
- 23:59 Een klein verschil van mening tussen Rob en David. Ik noem het bewust geen meningsverschil, want dat is al te zwaar aangezet. Ik weet ook niet eens waar over het verschil van mening gaat. Echter ditmaal heeft David de rol van teamcaptain en dus verantwoordelijk voor de eindbeslissingen. En hij doet het voortreffelijk. Al moet ik toegeven dat Rob als loper, mij ook 200-procent

- meevalt.
- 00:02 Het 140 kilometerpunt gepasseerd. Gezamenlijk is besloten dat Coen een beurt mag overslaan, omdat hij half Antwerpen heeft doorkruist. Nadat Sander en Nelina hebben gelopen zal het oorspronkelijke loopschema weer gaan gelden. Iedereen accoord!
- 00:27 149,6 kilometer gereden. Rob wordt zodirect afgelost door Coen en dit betekent dat wij even rust hebben in de camper; 4,8 kilometer op precies te zijn. Het is om voordat je er erg in hebt.
- 01:10 Jan laat zijn hoofd als eerst hangen. Hij ligt bijna te pitten Nu al? Ja, nu al!! En dat noemt zich een topper. (Dit citaat kwam ik tegen in mijn aantekeningen en ik vermoed dat Martijn dit heeft geschreven.) Toch moeten hier enkele zaken worden rechtgezet. Juist het feit dat je je rust neemt daar waar dat mogelijk is, geeft aan dat je serieus met je prestatie bezig bent. Rust is uitermate belangrijk, zeker tijdens een estafette over meer dan 500 kilometer. Maar geen nood, over enkele uren zullen ook de anderen vanzelf mijn voorbeeld volgen. Daar ben ik van overtuigd.
- 01:21 Sander Bergers is aan zet. Ik constateer dat één jaar meer trainingsarbeid zijn vruchten heeft afgeworpen. Sander loop krachtiger, volwassener en is serieuzer geworden. Zo belde hij me ruim van tevoren op met de vraag, welke voeding ik hem zou adviseren. Ja, Sander daar kunnen we de komende 16 Ropa-runs nog veel plezier aan beleven. En dan te bedenken dat ik Sander heb leren kennen als een flierefluiter die meer voor de lol dan door de prestatie mee liep. En dan nu plots die ommekeer. Geweldig!
- 01:37 Op de hoek van de straat staat de groene bus van Peter de Ruijter. De dames hebben doller pret. Vermoedelijk heeft Peter een sexistische mop uit het bouwvakkers-milieu ten gehore gebracht. We rijden verder.
- 01:50 De zwagers Rob en Ruud smeren zich suf. In de camper hangt een ondragelijke stank van spierbalsem, zweet en angstzweet. Angstzweet voor het onbekende en de pijn die we over enkele uren zullen moeten doorstaan. Daarnaast blijft Ruud Boots niezen en proesten. Wellicht dat een beetje SRL-spierebalsem op de beide neusvleugels ook enige verlichting geeft. Ruud gelooft er niet in en bergt de tube op.
- 02:04 Will staat in spreidstand in de denkbeeldige keuken en houdt al rijdend twee thermoskannen, een fluitketel en twee pannen vast op dan wel in de nabijheid van het fornuis. Als je het mij zou vragen, kan je met deze vaardigheden, zou in het circus terecht.
- 02:10 Momenteel wordt er gelopen door de bus die onder de bezielende leiding staat van Jos de Groot. Nico Brakenhof loopt in zijn nimmer aflatende tempo en Chiel probeert hem op de fiets zoveel mogelijk uit de wind te houden. Voor een buitenstaander is dit vermoedelijk een onbegrijpelijke vorm van sportverdwazing. Om 's nachts in het pikkedonker naar Parijs te lopen. Ik kan begrijpen dat een buitenstaander hier niets van begrijpt. In ik zal het h'm ook nooit trachten uit te leggen. Sander staat klaar voor zijn aflossing.
- 02:29 Martijn komt opgewekt binnen: "Ik heb zojuist de groep van NEA ingehaald!" Ik ben verbaasd, waar komen die zo plotseling vandaan? Zo loop je uren alleen en dan doemt er plotseling een ander team op. Misschien hebben ze ergens fout gelopen. Martijn vervolgt: "Maar maak je geen illusies, Rob zal het wel weer verneuken! Al heeft Ruud M. Rob ditmaal nog wel een hart onder de riem gestoken met zijn woorden: Rob je kan het!!"
- 02:31 Ruud komt binnen, direct wordt er weer gesmeerd. Als dat maar goed gaat. "Bij de vorige aflossing, kreeg ik plotseling een steek door m'n knie", is de opmerking van Ruud. "Ach, dat heeft vaak niets te betekenen", is ons geruststellende antwoord.
- 02:35 "Hoe ging het Rob?" vragen we in koor. "Ik werd verdomme op de laatste 200 meter ingehaald door een loper van NEA. Maar het is nog ver hoor jongens", was het antwoord van Rob. Ik gaf een knipoog naar Martijn. We begrepen elkaar.
- 03:06 Eindeloos rennen we door de nacht. Zonder na te denken. Alleen maar doen. Aflossing na aflossing. Zwijgzaam, rennend door de inktzwarte nacht. Op weg naar dat ene doel, Parijs.

Jan Meester



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Regio 04 Noord-Holland

informatie:

Piet van der Welle (0226) 39 23 39

Dick van der Weide (0223) 61 05 61

Weideknau@wishmail.net

www.walk.to/knauregionh

ESTAFETTE WESTFRIESE OMRINGDIJK 133 KM

ZONDAG 1 APRIL 2001

**OPBRENGST KOMT TEN GOEDE VAN VOORLICHTINGSPANEEL
BESTEMD VOOR DE WEELPOLDER BIJ AARTSWOUD
(DE WEELPOLDER WORDT BEHEERD DOOR
HET NOORDHOLLANDS LANDSCHAP)**

- Start/Finish:** Warmenhuizen
Starttijd: 07.45 uur; eerste 2 km parcours autovrij!
Teams: estafetteteams bestaande uit min. 5 en max. 8
atleten; exclusief begeleiders
Kosten: f 300,- per team
Herinnering: fraai T-shirt (12 stuks per team)
Kleedruimte: sporthal Warmenhuizen/Tuitjenhorn
Inschrijven: via inschrijfformulier (folder);
sluitingsdatum: 19 maart 2001
Eigen risico: Alle teams lopen mee voor eigen risico; geen
wedstrijd; de teams dienen zich te houden aan de
verkeersregels
Pastamaaltijd: na afloop van de estafette is er een pastamaaltijd in
de sporthal

UNIEKE LOOP DOOR DE HISTORIE VAN HET WESTFRIESE LANDSCHAP

Organisatie: KNAU regio 04 Noord-Holland: Dick van der Weide, Jan
Groot, Piet van der Welle en Jos de Groot.

Herinnering

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar de Veluwe !

*We gaan van vrijdagavond 20 t/m zondag 22 april 2001
naar Kampeerboerderij de Beukhof, in de buurt van Putten op de Veluwe.*

We rekenen op deelname van veel NOVA-leden, zowel de (wedstrijd)-atleten als de sportief wandelaars !

De kosten zijn f. 115,- per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest.....)
- tussendoortjes
- fietsuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het traditionele fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de kosten van vervoer

Programma:

*De (wedstrijd)-atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de sportief wandelaars wordt een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)
Daarnaast zullen we op zaterdagmiddag een fietstocht(je) maken en zaterdagavond ?*

Als je mee wilt, geef je dan bij (graag tijdig) ons op.

*Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338 ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl (Bankrekening 3585.61.000)*

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 20 t/m 22 april 2001 naar de Veluwe

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____

gaat / gaan mee.

Wil / kan tegen vergoeding met de auto naar Putten rijden: Ja / Nee

Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

26 november 2000 Heliomarecross Wijk aan Zee

Heren: 10 km

		Tijd	Punten
1.	Coen Schoonheden	40,49	50
2.	Theo Tesselaar	41,27	50 vet.
3.	Matthijs de Groot	43,17	49
4.	Henry Hofmann	45,29	49 vet.
5.	Ron Ligthart	45,49	48
6.	Ron Janssen	46,00	48 vet.
7.	Ger Schrijver	46,16	47 vet.
8.	Peter Robert	46,34	46 vet.
9.	Peter Kruijer	46,55	45 vet.
10.	Eef Zuiker	47,07	44 vet.
11.	Rene de Nijs	48,18	43 vet.
12.	Joop Kooij	49,00	42 vet.
13.	Dick Smit	49,15	41 vet.
14.	Jos Schalkwijk	49,18	40 vet.
15.	Piet Stuyt	53,35	39 vet.
16.	Rinus Molenaar	54,50	38 vet.
17.	Piet Meijer	55,59	37 vet.

Dames 6 km

		Tijd
1.	Tannes Kruijer	33,34
2.	Anique Mooij	34,19
3.	Marianne de Groot	34,35
4.	Nel Meijer	36,03
5.	Mirjam Dekker	38,39
6.	Yvonne Boerdijk	38,45
7.	Marian Robert	40,33

Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

10 december 2000 Rabo Bosloop, Castricum

Heren: 14 km

		Tijd	Punten
1.	Ruud Doodeman	50,43	50
2.	Theo Tesselaar	53,18	50 vet.
3.	Ron Janssen	56,05	49 vet.
4.	Ivar Rood	56,41	49
5.	Henry Hofmann	56,50	48 vet.
6.	Peter Robert	57,46	47 vet.
7.	Ger Schrijver	59,16	46 vet.
8.	Eef Zuiker	59,43	45 vet.
9.	Ron Ligthart	59,48	48
10.	Jeroen Paarlberg	60,15	47
11.	Peter Kruijer	61,51	44 vet.
12.	Aad Vader	62,27	43 vet.
13.	Dick Smit	63,53	42 vet.
14.	Jos Schalkwijk	64,20	41 vet.
15.	Rinus Molenaar	69,11	40 vet.

Dames 7 km

		Tijd
1.	Tannes Kruijer	34,12
2.	Mirjam Ligthart	34,49
3.	Marianne de Groot	35,30
4.	Nel Meijer	35,41
5.	Annie Mooij	35,41
6.	Kim Grootjes	36,00
7.	Karin Kruijer	36,02
8.	Everdien de Vet	37,36
9.	Mirjam Dekker	38,28
10.	Marian Robert	38,42
11.	Yvonne Boerdijk	39,14

Hans van den Berg
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

De Kloet 1
1747 TA Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 392879
Fax: 0226 ~ 395954

a perfect start **GrowGroup** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootcholten B V

Geestweg 146a Postbus 118
2671 MC Naaldwijk 2670 AC Naaldwijk
Telefoon: 0174 - 625377
Telefax : 0174 - 629301

Jos de Groot

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

Telefoon: 0226 ~ 392405
Telefax : 0226 ~ 395346
Auto : 06 ~ 51282919

AUTO
REIN DE GROOT B.V

Bregweid 5 Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392136
Fax (0226) 394715

*** Levering en Reparatie
alle merken auto's ***
*** Levering van nieuwe en
gebruikte auto's***

Bij schade gratis leenauto
Erkend APK II - keuringstation
Airco - service

Wij maken werk van ieder merk!

**Ton
Huiberts**

**SIERADEN - EN
HORLOGE ATELIER**

Sportlaan 1 A
1747 GR Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395998

Di./m za geopend
van 09.00 tot 18.00 uur
Ma. en 's avonds op afspraak

wij repareren , creeren , ontwerpen en
vervaardigen , al uw gouden en zilveren
sieraden. Ook verkoop.
Bel voor vrijblijvend en deskundig advies.



Fysio-Fitness en
Sportingcenter
Fit For Life

Fysio Fitness en Sporting Center
"Fit For Life"

Voor alle vormen van fitness en medische
trainingen. Alles onder begeleiding van
fysiotherapeuten en gediplomeerde
fitnesstrainers.

Oostwal 21
1747 EZ Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395391

openingstijden : ma t/m vr 9.00 - 22.00 u
za 9.00 - 12.00 u



Versbakkerij

JAN HAAN

Alkmaar Tel./Fax. 072-5621124

Bezorgt dagelijks in de regio (Harenkarspel)
"VERSE" specialiteiten o.a.

25 soorten gebak a f2.00
Diverse soorten taarten en smaken
Sarah's of Abraham's van moscovich of koek
Moscovich of krenten tulbanden
Cake en koekwerk.

U kunt dagelijks van 's morgens 8.00 tot
's middags 16.00 uur en
zaterdags tot 12.00 uur uw bestelling
telefonisch of per fax aan ons doorgeven.



**BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT**

Woudmeerweg 33
1746 CD Dirckshorn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

adrie

ES
ELEKTRO
SPECIALIST

**ERKEND GAS-, WATER-
EN ELEKTROTECHNISCH
INSTALLATEUR**

OUTER

SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

INSTALLATIEBEDRIJF ADRIE LOUWER, HEEREWEG 163
1871 EE SCHOORL, TEL (072) 509 32 51

Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

24-dec-00

Bosloop AV Nova

Herren: 11,7 km			Dames 11,7 km				
	Tijd	Punten		Tijd	Punten		
1.	Ruud Doodeman	42,50	50	1.	Petra Rol	58,02	50
2.	Theo Tesselaar	45,05	50 vet.	2.	Tannes Kruijer	60,32	50 vet.
3.	Coen Schoonheden	45,36	49	3.	Mirjam Ligthart	63,17	49
4.	Ron Janssen	47,07	49 vet.	4.	Marianne de Groot	63,18	49 vet.
5.	Henry Hofmann	47,08	48 vet.	5.	Everdien de Vet	63,37	48 vet.
6.	Ron Ligthart	48,14	48	6.	Nel Meijer	64,32	47 vet.
7.	Matthijs de Groot	48,37	47	7.	Anniqee Mooij	64,52	48
8.	Ivar Rood	48,51	46	8.	Karin Kruijer	69,45	47
9.	Peter Robert	49,12	47 vet.	9.	Loes Suiker	70,00	46 vet.
10.	Aad Vader	49,23	46 vet.	10.	Betsie Groen	70,14	45 vet.
11.	Joop van Wonderen	49,40	45 vet.	11.	Marian Robert	70,54	44 vet.
12.	Rene de Nijs	49,51	44 vet.	12.	Yvonne Boerdijk	73,18	46
13.	Ger Schrijver	50,33	43 vet.				
14.	Rene Strooper	50,40	45				
15.	Eef Zuiker	50,47	42 vet.				
16.	Jos Schalkwijk	51,25	41 vet.				
17.	Joop Kooij	51,58	40 vet.				
18.	Peter Kruijer	52,21	39 vet.				
19.	Dick Smit	53,17	38 vet.				
20.	Hans de Koning	54,09	37 vet.				
21.	Piet Stuijt	55,37	36 vet.				
22.	Rinus Molenaar	57,15	35 vet.				

Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

7 januari 2001

Bosloop AV Wieringermeer

Herren: 12 km			Dames 10 km				
	Tijd	Punten		Tijd	Punten		
1.	Theo Tesselaar	43,15	50 vet.	1.	Petra Rol	44,27	50
2.	Coen Schoonheden	43,16	50	2.	Tannes Kruijer	47,18	50 vet.
3.	Henry Hofmann	45,50	49 vet.	3.	Anniqee Mooij	50,52	49
4.	Ger Schrijver	46,21	48 vet.	4.	Marianne de Groot	50,55	49 vet.
5.	Ron Janssen	47,14	47 vet.	5.	Everdien de Vet	51,57	48 vet.
6.	Ivar Rood	47,15	49	6.	Mirjam Ligthart	52,14	48
7.	Aad Vader	47,56	46 vet.	7.	Loes Suiker	54,24	47 vet.
8.	Rene Strooper	48,25	48	8.	Betsie Groen	54,42	46 vet.
9.	Ron Ligthart	48,40	47	9.	Marian Robert	56,30	45 vet.
10.	Peter Kruijer	48,53	45 vet.				
11.	Eef Zuiker	48,54	44 vet.				
12.	Peter Robert	50,36	43 vet.				
13.	Joop Kooij	50,45	42 vet.				
14.	Dick Smit	50,56	41 vet.				
15.	Jos Schalkwijk	51,51	40 vet.				
16.	Piet Stuyt	54,46	39 vet.				
17.	Rinus Molenaar	55,35	38 vet.				

Heren Senioren	Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Wedstrijd																							
Ron Ligthart			4	3	3	3	4				0	47	48	48	48	47	0	0	0	0	238	0	238
Ivar Rood	5	6			2	5	2				46	45	0	49	46	49	0	0	0	0	235	0	235
Ruud Doodeman	1	1			1	1					50	50	0	50	50	0	0	0	0	0	200	0	200
Coen Schoonheden	2			1		2	1				49	0	50	0	49	50	0	0	0	0	198	0	198
Matthijs de Groot	3	3	2			4					48	48	49	0	47	0	0	0	0	0	192	0	192
Rene Strooper	4	8				6	3				47	43	0	0	45	48	0	0	0	0	183	0	183
Jeroen Paarlberg		9			4						0	42	0	47	0	0	0	0	0	0	89	0	89
Leon Ineke		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
Kees v.Wonderen		5									0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	46	0	46
Peter Pronk		7									0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	44	0	44
Adrian de Nijs		10									0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	41	0	41
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			
Tannes Kruijer	1	1	1	1	1	1					50	50	50	50	50	50	0	0	0	0	300	0	300
Marianne de Groot	3	3	2	2	2	2					48	48	49	49	49	49	0	0	0	0	292	0	292
Marian Robert	7	6	4	5	7	6					44	45	47	46	44	45	0	0	0	0	271	0	271
Nel Meijer	2	4	3	3	4						49	47	48	48	47	0	0	0	0	0	239	0	239
Everdien de Vet	4			4	3	3					47	0	0	47	48	48	0	0	0	0	190	0	190
Loes Suiker	6	5			5	4					45	46	0	0	46	47	0	0	0	0	184	0	184
Betsy Groen	5	7			6	5					46	44	0	0	45	46	0	0	0	0	181	0	181
Bertie Smit		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
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			
Anique Mooij	4	2	1	2	3	2					47	49	50	49	48	49	0	0	0	0	292	0	292
Mirjam Ligthart		3		1	2	3					0	48	0	50	49	48	0	0	0	0	195	0	195
Karen Kruijer	5	5		4	4						46	46	0	47	47	0	0	0	0	0	186	0	186
Mirjam Dekker	6	6	2	5							45	45	49	46	0	0	0	0	0	0	185	0	185
Yvonne Boerdijk	7		3	6	5						44	0	48	45	46	0	0	0	0	0	183	0	183
Petra Rol	2				1	1					49	0	0	0	50	50	0	0	0	0	149	0	149
Kim Grootjes	3	4		3							48	47	0	48	0	0	0	0	0	0	143	0	143
Paula Tijm	9	7									42	44	0	0	0	0	0	0	0	0	86	0	86
Esther Huyberts	1										50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50
Karin Tas		1									0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50
Jolanda Strooper	8										43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	0	43

Stand wintercompetitie na 6 wedstrijden																								
Datum	15-okt	5-nov	26-nov	10-dec	24-dec	7-jan	28-jan	18-feb	25-mrt	8-apr											Punten	Bonus	Totaal	
Afstand Dames	5	10,5	6	7	12	10	8,8	10	10	6														
Afstand Heren	10	10,5	10	14	12	12	8,8	21	16	9														
Heren Veteranen	Plaats																					Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Kermisloop Petten																								
Kwart Marathon Warmenhuize																								
Heliomare Cross																								
Rabo Bosloop Castricum																								
Bosloop Schoorl																								
Robbenoordloop																								
Trimloop De Dennen Texel																								
Groet uit Schoorl run																								
Rondje Krommeniedijk																								
Clubcross																								
Henry Hofmann	1	3	2	3	3	2					50	48	49	48	48	49	0	0	0	0	292	0	292	
Ron Jansen	2	2	3	2	2	4					49	49	48	49	49	47	0	0	0	0	291	0	291	
Gerrit Schrijver	4	6	4	5	8	3					47	45	47	46	43	48	0	0	0	0	276	0	276	
Peter Robert	11	5	5	4	4	8					40	46	46	47	47	43	0	0	0	0	269	0	269	
Eef Zuiker	7	7	7	6	9	7					44	44	44	45	42	44	0	0	0	0	263	0	263	
Peter Kruijer	5	13	6	7	12	6					46	38	45	44	39	45	0	0	0	0	257	0	257	
Theo Tesselaar		1	1	1	1	1					0	50	50	50	50	50	0	0	0	0	250	0	250	
Dick Smit	12	9	10	9	13	10					39	42	41	42	38	41	0	0	0	0	243	0	243	
Jos Schaikwijk	14	15	11	10	10	11					37	36	40	41	41	40	0	0	0	0	235	0	235	
Rinus Molenaar		17	13	11	16	13					0	34	38	40	35	38	0	0	0	0	185	0	185	
Aad Vader	3			8	5	5					48	0	0	43	46	46	0	0	0	0	183	0	183	
Rene de Nijs	6	4	8		7						45	47	43	0	44	0	0	0	0	0	179	0	179	
Joop Kooij		12	9		11	9					0	39	42	0	40	42	0	0	0	0	163	0	163	
Piet Stuyt	16		12		15	12					35	0	39	0	36	39	0	0	0	0	149	0	149	
Joop v. Wonderen	9	14			6						42	37	0	0	45	0	0	0	0	0	124	0	124	
Hans de Koning	13	16			14						38	35	0	0	37	0	0	0	0	0	110	0	110	
Ad Ligthart	8	8									43	43	0	0	0	0	0	0	0	0	86	0	86	
Nico Hink	10	10									41	41	0	0	0	0	0	0	0	0	82	0	82	
Louis Suiker	15	11									36	40	0	0	0	0	0	0	0	0	76	0	76	
Piet Meijer			14								0	0	37	0	0	0	0	0	0	0	37	0	37	
Piet vd Welle	17										34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	0	34	
Ton Duimel	18										33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	0	33	

Schrijversnieuws d.d. 27 december 2000.

De tweede wedstrijd voor de wintercompetitie werd met uitzonderlijk mooi weer gelopen. Na alle regen en wind was het een prachtige dag. Het zonnetje scheen tierlijk en het lichte briesje was niet hinderlijk. Na wat lichamelijke ongemakken van de weken ervoor moest ik noodgedwongen rust houden dus helemaal super voorbereid was ik niet, maar ik waagde het er toch op voor onze eigen kwart marathon. Het is tenslotte maar één rondje. Ik begon rustig met de stroom mee te lopen, richting Eenigenburg kreeg ik meer de ruimte en wist ik wat op te schuiven. Even later wist ik me bij Joop K. aan te sluiten en ben ik in eigen tempo doorgedaan. Vlak voor de dijk wist ik een groepje met Bobbes erin voorbij te flitsen. Op de dijk wist ik toch bij een volgende groep te komen en de dijk af wist ik een volgende groep met Dick daarbij voorbij te lopen en ging het al beter. Op de Burchtweg kwam ik bij Ad en op de Heemtweg had ik lekker de gang erin, maar mijn rikketik liep al aardig richting 190 slagen p/minuut, dus moest ik noodgedwongen een stapje minder doen en kon ik zodoende net niet bij Peter P. komen die net voor me finishte, maar dat doet zijn prestatie niet minder om en qua omstandigheden mocht ik ook tevreden zijn.

De volgende w.c.-loop was beduidend lastiger voor een ongeveer even lange loop in Wijk aan Zee. Het weer was stukken minder en in de beginfase was het erg lastig lopen met zware stukken rul strand en langs de Hoogovens hadden we flink tegenwind en langs de Pier stond ook een aardige bries, maar terug over het strand wat nu goed beloopbaar was kregen we de wind in de rug en begon ik pas op toeren te draaien en kreeg ik Peter in zicht en ondanks dat ik er een schepje bovenop gooide kon ik moeizaam bij hem komen. Peter had het gas ook flink ingetrapt en vlak voor we het strand afliepen wist ik aan te sluiten en ben ik vol doorgedaan al ging dat nog moeizaam want in de laatste rulle stukken moest ik bijna op knieën verder, maar daar hadden er meer last van, maar de prijs werd beloond met een mooi t-shirt.

De volgende w.c.-loop was in Castricum voor 14 km door bos en duin. Op de heenweg klapte het van het water, maar tijdens de loop was het mooi weer. Door een sanitaire stop raakte ik wat achterop en moest ik eerst nog het hele zwikkie voorbij om naar voren te komen en via Everdien die zich afvroeg wat ik allemaal aan het doen was liep ik langs Rinus naar Joop en Jos en al gauw kon ik bij Dick komen. In de tweede omloop ging het wat beter en kon ik toch langs Ron L. lopen en wist ik hem eindelijk een keertje voor te blijven, al zaten er nog heel wat concurrenten voor me zoals o.a. Peter en Ron J.

Bij de volgende loop in Schoorl ging het niet veel beter, maar dat zat hem hoofdzakelijk in de weersomstandigheden, want het winterde nu echt, al was het dan natte sneeuw, maar door die papzooi glee ik vaak weg en liep het niet echt. Op de stukken waar wat meer grip was probeerde ik wat te versnellen, maar dat schoot niet op. Eerst liep ik met Hans op en Piet had met het eerste steile heuveltje evenveel moeite als ik dat had en zoals gewoonlijk maakte ik ook nog een babbeltje met Dick om in eigen tempo weer verder te glibberen. Ik wist dan Jos ook nog te verschalken, maar veel verder kwam ik niet en aan de finish zag het flink blauw voor me ogen dus was ik niet in een juichstemming maar evengoed allemaal de beste wensen

Zaterdag 24 februari klaverjassen in de novakantine aanvang 20.00 uur.

HART-VAATZIEKTEN EN SPORTBEOEFENING

INLEIDING

Steeds meer mensen die ouder worden willen aan sport (blijven) doen. In de leeftijdscategorie van 35-54 jaar doet nog zo'n 50% aan sport. Waarom ook niet! De meest genoemde motieven om aan sport te doen zijn "plezier en ontspanning", "lichamelijke beweging" en "gezondheid en fitheid". Natuurlijk zijn niet alle sporten meer even geschikt, maar hardlopen is bij uitstek een sport die tot een ver gevorderde leeftijd beoefend kan worden.

De fysiologische functies nemen af door het ouder worden. Dit geldt ook voor de bij sporten belangrijke functies van de longen, van het hart en van het lichamelijk prestatievermogen in het algemeen. Daarnaast treden er vaker chronische aandoeningen op. Eén van de chronische aandoeningen die kunnen ontstaan zijn hart-vaatziekten.

HART-VAATSTELSEL

Bij het hart-vaatstelsel treden veranderingen op door veroudering. Zo neemt de zuurstof-opname af met ongeveer 30% in de periode van 30-65 jaar. In de loop der jaren kan het hart tijdens maximale inspanning steeds iets minder snel slaan. De maximale hartfrequentie neemt af met gemiddeld 1 slag per levensjaar. Ook de hoeveelheid bloed die door het hart per slag uitgedrukt kan worden, neemt af. Uiteindelijk zullen deze veranderingen er toe leiden dat er minder bloed tijdens maximale inspanning wordt rondgepompt en zal het prestatievermogen langzaam aan afnemen. Overigens blijft het zo dat een goed getrainde oudere sporter best beter kan presteren dan een slecht getrainde jongere. Ook op oudere leeftijd is het duur-uthoudingsvermogen nog goed (op-) te trainen!

De kransslagaderen hebben als belangrijkste taak de zuurstofvoorziening van de hartspier. Normaal is de doorstroming van deze vaten, ook bij zeer zware inspanning, ruim voldoende om aan de zuurstofbehoefte van de hartspier te voldoen. Bij vernauwingen van meer dan 70% kan, afhankelijk van de intensiteit van sportbeoefening (maar ook bijvoorbeeld onder invloed van spanningen, extreme temperaturen en wind), een tijdelijk tekort aan zuurstof in de hartspier ontstaan. Het "dichtslibben" (atherosclerose) van de slagaders van het hart, is iets dat in onze maatschappij al op jonge leeftijd begint. Bij mannen kan dit al op de leeftijd van 35-40 problemen voor de hartspier geven, waarbij een pijnlijk, drukkend gevoel (angina pectoris) op de borst kan ontstaan. Dit kan uitstralen naar de linker arm of kaken, of zelfs tot een hartaanval leiden. Diegenen die een hartaanval overleven, hebben een -in meer of mindere mate- beschadigde hartspier die aan samentrekkingskracht heeft ingeboet.



Sporten heeft in ieder geval een gunstige invloed op het voorkomen van dit "dichtslibben" doordat sporten de leefgewoonten van iemand gunstig beïnvloedt. Zo zal iemand die sport beoefent in het algemeen niet roken en geen overgewicht hebben, doordat hij/zij gezond(-er) eet en leeft. Hierdoor blijft het totale cholesterol- en vetgehalte in het bloed laag en de spier- en hartfunctie goed. Dit blijkt te leiden tot een lagere sterftekans en een (paar jaar) langer leven.

Ook als er klachten zijn van de hart- en vaten, blijft het vaak mogelijk om met medicatie toch aan hardlopen te blijven of te gaan doen. Het verdient dan de voorkeur om in groepsverband te sporten. Bij de keuze van de sport en de intensiteit van sportbeoefening moet wel het advies van de hartspecialist opgevolgd worden. Deze kan, eventueel in samenspraak met een sportarts, schema's opstellen. Daarbij wordt dan gekeken de tijdens de inspanningstest vastgelegde gegevens.

BLOEDDRUK

In onze westerse maatschappij heeft 10-20% van de bevolking een hoge bloeddruk. Van een te hoge bloeddruk wordt gesproken als de bloeddruk meerdere malen hoger wordt gemeten dan 165/95 mm Hg. Het percentage van de bevolking dat een te hoge bloeddruk heeft, neemt toe met het ouder worden. Meestal kan geen specifieke oorzaak gevonden worden voor het ontstaan van de hoge bloeddruk. Overgewicht, roken, overmatig zoutgebruik en te weinig lichaamsbeweging drijven de bloeddruk wel vaak op.

Door regelmatig, zo'n drie keer per week, met een lage intensiteit gedurende meer dan een 1/2 uur te sporten, kan in het algemeen een hoge bloeddruk worden voorkomen of tegengegaan. Het tegengaan van een hoge bloeddruk is van groot belang, met name omdat een hoge bloeddruk kan leiden tot hart-vaatziekten. Ook als men al een hoge bloeddruk heeft, kan (duur)sportbeoefening vaak leiden tot een lagere bloeddruk. Een hoge bloeddruk zelf heeft meestal geen invloed op de sportprestatie. Bij een veel te hoge bloeddruk kunnen er indirect echter wel de sportprestatie verminderen doordat hart-vaatziekten optreden.

MEDICAMENTEUZE BEHANDELING EN DOPING-CONTROLE

De medicijnen die bij hart-vaatziekten en hoge bloeddruk worden voorgeschreven kunnen van invloed zijn op de sportprestatie. De volgende medicijnen worden zeer vaak voorgeschreven:

- **Plaspillen** (diuretica) verminderen het prestatievermogen doordat het bloedvolume dat rondgepompt moet worden, omlaag gaat. Daarnaast wordt er extra kalium via de urine uitgescheiden, wat in principe nadelig kan uitwerken op de prestaties.
Het gebruik van plaspillen is volgens de doping-lijst van de IAAF/KNAU verboden, omdat deze medicijnen het gebruik van andere doping-geduide middelen (anabole steroïden) zouden kunnen maskeren (verdunde urine!). Er wordt zowel tijdens als buiten de wedstrijden om op het gebruik van plaspillen gecontroleerd.
- **Bèta-blokkers** brengen de hartfrequentie en de zuurstofbehoefte van de hartspier omlaag. Deze medicijnen hebben voor een sporter vervelende bijwerkingen zoals vermoeidheid en vermindering van de duur-conditie. Waarschijnlijk wordt dit veroorzaakt doordat de arbeidende spieren bij het gebruik van bèta-blokkers over minder vrije vetzuren kunnen beschikken. Dit effect zou bij selectieve bèta-blokkers kleiner zijn dan bij de niet-selectieve bèta-blokkers.
Bèta-blokkers staan niet op de IAAF/KNAU doping-lijst en zijn dus toegestaan tijdens wedstrijden.
- **Vaatverwijders** brengen de bloeddruk omlaag, zodat het hart minder arbeid hoeft te verzetten om het bloed rond te pompen. Sommige vaatverwijders (calcium-antagonisten) kunnen ook de hartfrequentie enigszins verlagen. Vaatverwijders hebben niet de vervelende bijwerking van vermoeidheid en een vermindering van de (duur-)conditie.
Vaatverwijders staan niet op de IAAF/KNAU doping-lijst en zijn dus toegestaan tijdens wedstrijden.

Het is dus belangrijk om met de behandelend (hart-)specialist te bespreken dat er gesport wordt. Als atleten deelnemen aan wedstrijden waar zij uitgeloot kunnen worden voor een doping-controle, moeten zij rekening houden met de IAAF/KNAU doping-lijst.

portret van een Novalid

1. Naam: Laura Pronk

2. Wat is je leeftijd en waar woon je? 14 jaar,

3. Op welke school zit je? PCC in Alkmaar, Warmenhuisen



4. Hoelang zit je al bij atletiekvereniging Nova en waarom atletiek?

32 jaar, omdat het leuk en gezellig is



5. Wat is of zijn je favoriete onderdelen bij Nova?

hoogspringen en sprint

6. Welk onderdeel vind je het minst leuk?

lange afstanden

7. Wat kun je nog verbeteren van jouw atletiek onderdeel?

hoger springen

8. Hoe vaak train je per week?

2 keer

9. Voor welke personen heb je veel bewondering op atletiek gebied?

Swen Ootjers

10. Wat is je favoriete film?

Titanic

11. Mooiste muziek?

Top 40

12. Andere hobby's?

Schaatsen, lezen

13. Waar droom je van?

Ik droom nooit!

14. Wie is de volgende persoon in "portret van een Novalid", en waarom?

eter no lten





De jarigen van januari en februari zijn:

JANUARI

- 2 Chiel de Ruyter
- 3 Manon Kruiver
- 3 Petra Schrijver
- 6 Linsey Nannes
- 6 Bas Elzenaar
- 9 Nel van Wijk
- 10 Jorg Ootjers
- 11 Paul Glas
- 14 Bjorn Molenaar
- 15 Kim Grootjes
- 18 Willem Keesom
- 18 Louw Groot
- 19 Rene Tijn
- 19 Josselyn Ineke
- 22 Aad Vader
- 22 Lisa Blom
- 24 Anique Mooij
- 25 Ton de Ruyter
- 25 Bas Dekker
- 29 Thomas Ligthart

FEBRUARI

- 4 Loes Suiker
- 4 Matthijs de Groot
- 8 Kees van Wonderen
- 11 Henry Hofmann
- 11 Miriam Ligthart
- 12 Theo Tesselaar
- 13 Elizabeth Vader
- 14 Kees Mosch
- 17 Karen Kruyer
- 19 Nic Holla
- 28 Marian van Wonderen

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

***NIEUWE LEDEN:** Wouter van den Berg, Doj van Zutphen, Amber Ligthart, Paul Revers, Muriel Wilkens, Bjorn Molenaar, Trudy Ruyter, Robbert de Nijs, Zoubida Ens, Ise Rozendaal, Thomas Ligthart, Nel van Wijk-Drijver, Kees van Wijk, Bas Jongkind, Daan Leeuwenkamp, Melanie Beemsterboer, Stacy Beemsterboer, Mitchell Rood, Koen de Groot, Eva Leeuwenkamp, Jimmy Groot, Pascal Fenijn, Manon van Deemter, Bert Groen, Betsy Groen, Jan Berkhout, Ruud Doodeman, Ton Bos en Sjon Mosch. (door een e-mail probleempje zijn een aantal nieuwe leden in de vorige Nova-krant niet genoemd dus bij deze)*

WELKOM BIJ ONZE VERENIGING EN HEEL VEEL LOOPPLEZIER !!!!!!!!!

Zaterdag 18 November Nova

We gingen allemaal snel van start
We waren al snel bij het weiland, het water
erg blubberig.

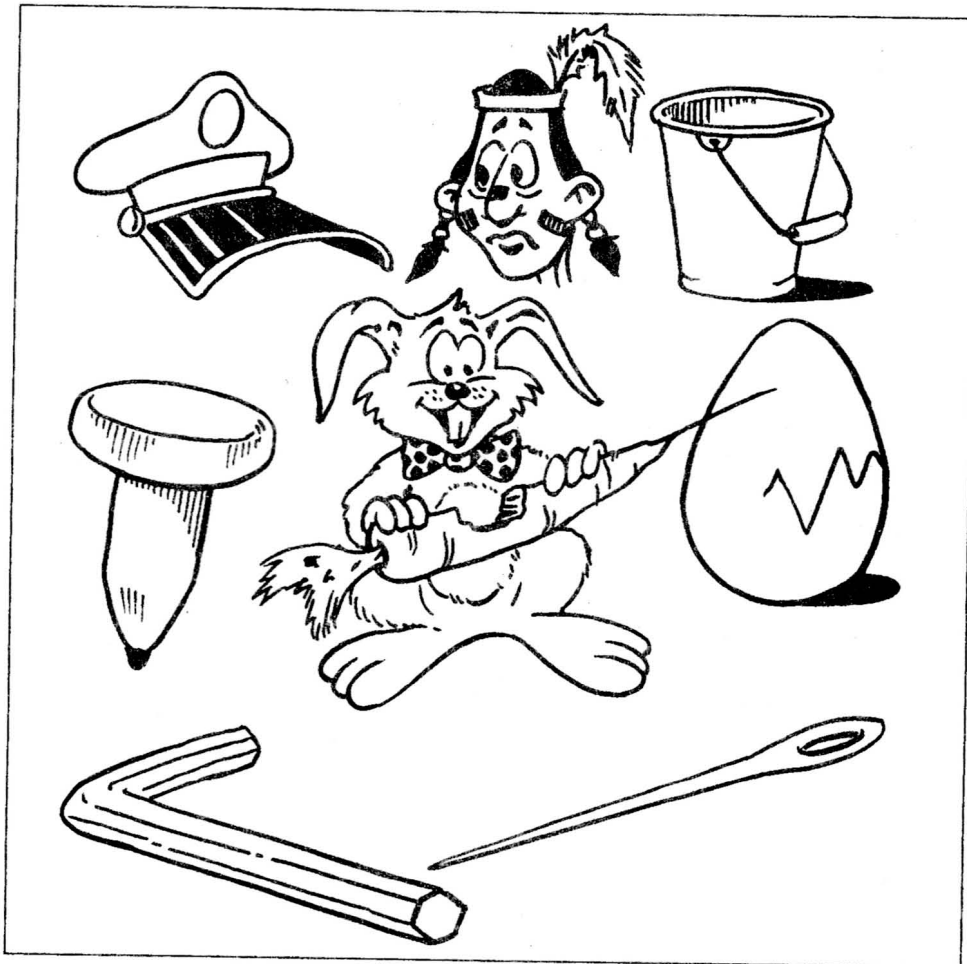
Toekwamen we weer op de baan, daar kon je weer
wat harder rennen.

later moest je van de baan af toen kwam er
heuweltjes.

Sommige kinderen kwamen met een schoen in de hand
over de finish. Het was een mooie crossloop.

groetjes Tim Kruijer

REBUS



De onderstaande afbeeldingen stellen allemaal iets voor,
als je de eerste letter van ieder van deze afbeeldingen
neemt en in de hokjes zet, vormen deze letters een
bekende Nederlander.

--	--	--	--

--	--	--	--

Helaas is door een communicatiestoornis de uitslag van 4-11-2000 verloren gegaan. Wel konden we alle deelnemers nog achterhalen, zodat de wedstrijd wel meetelt. Op 2 december liepen we langs de ijsbaan. Met als verrassende winnares Margriet Berkhout. De deelname was zeer groot. Natuurlijk rekenen we ook de volgende keer weer op jullie, als we in de bossen van Schoorl lopen. Het teken # betekent dat je hebt meegedaan aan de 1 km met de halve van NOVA.

Naam	Petten	Halve M.	Ijsbaan	Schoorl		
Manon Kruiver	1	#	*			
Tim Kruijer	2	#	2	Aik Ligthart	#	20
Margriet Berkhout	3	#	1	Bas Elzenaar		21
Maarten Elzenaar	4	#	12	Doj van Zutphen	#	23
Simone Schouten	5	#	18	Chris Blankendaal	#	24
Anne Schalkwijk	6	#	15	Chiel de Ruyter	#	25
Coen de Groot	7		*	Josine van Son	#	26
Jim Kruiver	8	#	*	Martine Blankendaal	#	28
Bram Berkhout	9	#	13	Eva Leeuwenkamp	#	29
Roy Glas	10	#	22	Jelle Kramer	#	30
Nienke Rijkeboer	11	#	17	Trudy Ruyter	#	31
Tess Vader	12	#	27	Anouk Korver	#	33
Robert de Nijs	13	#	32	Lars van Baar	#	34
Silvie Kruijer	14	#	*	Jessie Nannes	#	
Paul Glas	15	#	11	Lieke Jansma	#	
Daan Leeuwenkamp			3	Elisabeth Vader	#	
Bart van Bannisekt		#	4	Moniek Schrijver	#	
Anne Pronk			5	Renee Kaandorp	#	
Ester Nolten			6	Wouter v.d.Berg	#	
Nick Holla		#	7	Bas de Roo	#	
Tim Kramer		#	8	Jeroen Lagemaat	#	
Paul Revers			9	Hugo Vader	#	
Maarten Blankendaal		#	10	Jelle Kaandorp	#	
Yvonne Gootjes		#	14	Sjoerd Kruijer	#	
Laura Pronk			16	Perry Stet	#	
Jelle Kruijer		#	19			

Cross seizoen voor de jeugd 2000-2001

Op zaterdag 18 november de eerste cross voor de jeugd voor het seizoen 2000-2001 en wel rond en op ons eigen Nova terrein.

Dat de omstandigheden hier slecht kunnen zijn is bekend maar door de overvloedige regenval van de laatste tijd was het deze keer wel heel bizar.

Het uitzetten van de pylonen bleek al moeilijk te zijn want deze dreven gewoon van hun plek.

Maar een cross gaat altijd door en zeer verheugend was de grote deelname totaal maar vooral ook van Nova zijde.

Direct in de eerste groep jongens junioren A zijn 4 Nova atleten present dit jaar ook weer onder de bezielende leiding van Mathijs "The Great" .

Leon Ineke wist lang met nummer 1 mee te gaan maar moest op het einde toch zijn meerdere erkennen maar plaats 2 mag er best zijn. Op plaats 3 voor ons een nog onbekende Nova man, Joris de Groot en dan meteen maar 3^e wordt, dit belooft wat voor de toekomst.

Verder zien we hier Adrian de Nijs naar een 5^e en Willem Bas naar een 7^e plek baggeren.

De Van Wonderenboys laten zich ook deze keer van hun goede zijde zien, Kees bij de jongens B als 3^e en Hans in een grote groep van 30 jongens C op een 14^e plek.

Zonder voorbereiding loopt Stefan Boerman naar plek 7 en Rene Tijn naar 9.

Bij de junioren meisjes was Nova de laatste jaren slecht of helemaal niet present en het was nu een lekker gezicht weer een aantal blauwe shirts aan de start te zien.

Onze lady's waren niet alleen aanwezig zij deden het ook nog goed.

Bij de junioren A wordt Karin Kruijer 5^e en Kim Grootjes bij de B meisjes nummer 4.

Ester Nolten, Anne Pronk, Laura Pronk en Dieke Mooij vertegenwoordigen de C groep.

Ester start goed en weet dit prima vol te houden, Anna en Laura volgen op korte afstand, Dieke is meer een vrouw van de technische onderdelen en heeft met crossen wat meer moeite.

Ester komt als nummer 8, Anne als nummer 10, Laura nummer 13 en Dieke als nummer 20 onder het finishdoek door.

Al met al hebben deze junioren de Nova kleuren prima hoog gehouden en voor de twijfelaars misschien net de stap om de laatste twee crosses in Schagen en Texel wel mee te doen.

Bij de jongens D 1^e jaars een vertegenwoordiging uit Schoorl voor Nova.

Raoul Collenteur, net hersteld van een operatie aan zijn oor wat nog duidelijk te zien was en

Bas Elsenaar ook pas weer een paar weken in de running na een knie blessure.

Beide mannen doen het onder de bezielende leiding van "de oude Elsenaar" prima.

In een grote groep van 30 atleten, en in het begin wat de kat uit de boom kijkend, komt Raoul net bij de eerste tien binnen met vlak achter zich Bas op de 13^e plek.

Jammer was het dat door omstandigheden Doj van Zutphen te laat aan de start kwam.

Doj heeft wel de cross gelopen maar in een andere leeftijdsklasse. De volgende keer zal hij laten zien wat hij allemaal in huis heeft.

De meisjes junioren D 1 en D 2 werden gelijktijdig de wei ingestuurd.

Voor de toeschouwers een beetje moeilijk om te zien op wat voor plek men liep.

Manon Kruiver, op nieuwe schoenen, had vorig jaar al laten zien de cross te beheersen en ook deze keer zat Manon lopend bij de D 2^e jaars in de frontlinie. Vorig jaar begon Manon met een 4^e plek en werd in de finale 2^e, nu werd het een 3^e plaats dus dat belooft wat voor de finale.

Bij de meisjes junioren 1^e jaars heeft Nienke Rijkeboer nu eens geen last van steek en gaat ook wat rustiger van start waardoor ze op het einde wat meer over heeft en dit weet om te zetten in een hele mooie 5^e plaats.

Moniek Schrijver gaat als een speer uit de startblokken en moet dat later wat bekopen maar plaats 8 mag er toch nog best zijn.

Verder zien we in deze klasse Eva Leeuwenkamp, Annelies Koeman en Simone Schouten, leden die nog niet bekend zijn met het crosswerk en dan vooral op deze baan.

Eva wordt 10^e, Annelies nummer 12 en Simone nummer 15 en het zal me niet verbazen als deze laatste drie dames de volgende keer wat meer van voren zitten.

Na al de "grote " junioren komen de pupillen aan bod.

Bij de jongens A 2e jaars wordt even een blik Nova atleten opengetrokken en gaan er 7 van start in een totaal veld van 23 atleten.

De verschillen zijn bijzonder klein en op de laatste 100 meter naar de finish wordt er nog druk van plaats gewisseld.

Het zal niet zo lang meer duren dat Tim Kruijer bij het lopen zijn vader Peter alleen zijn achterkant zal laten zien. Op het laatste stukje even stuk maar toch als 4^e over de eindstreep.

Bart van Bannisekt en Wouter van den Berg zitten vlak bij elkaar en dit gevecht weet Wouter nu in zijn voordeel te beslissen. Bart wordt 7 en Wouter 8.

Toch wel leuk om een Van den Berg te zien die het wel leuk vindt om te crossen rond het Nova veld.

Dennis Tuinman wordt 11 en het is ook verrassend te zien hoe Chiel de Ruijter lekker in de middenmoot meegaat en als 16^e binnenkomt , direct gevolgd door Jelle Kruijer.

Arnold Kraakman heeft wat meer moeite met dit blubberen maar ook hij loopt deze cross uit en wordt 21^e.

Bij de pupillen A 1^e jaars komt Paul Glas als eerste Nova man over de meet op een 5^e plaats, Tim Kramer wordt nummer 11, Sjon Mosch 18 en Bas Druif 20.

Bij de meisjes pupillen 2^e jaars mogen we de eerste Nova overwinning begroeten.

Tijdens de zomeravond wedstrijden had Margriet Berkhout al laten zien goede vorderingen te maken op de wat langere afstanden. Bij het opkomen van de baan na het grasveld lag Margriet al op een 3^e plek maar bij het uitkomen van "Het Midgardbos" lag ze op kop en toen vader Jan nog wat aanmoediging op haar losliet was het kat in het bakkie.

Madeleine Stoop doet het ook hartstikke goed en komt niet ver achter Margriet als 7^e binnen.

Tess Vader niet echt een cross liefhebster, maar wel present, was zoals ik later van haar hoorde tot het gaatje gegaan en wordt 13^e. Manon van Deemter wordt als nieuweling, ook onbekend met het cross werk, bijna letterlijk in het diepe gegooid, ziet er bij binnenkomst ook anders uit dan bij de start maar gezien de trainingsarbeid die er door haar wordt geleverd gaat het de volgende keer beslist gemakkelijker.

Bram Berkhout, Maarten Elsenaar en Jim Kruijer vechten bij de B pupillen mee in de frontlinie.

Bram en Jim willen niet onderdoen voor de zussen en Maarten wil een betere plek halen dan zijn broer.

Deze onderlinge strijd gaat door tot op de meet en dat resulteert in een prima eindresultaat.

Bram wordt 4, Maarten 5 en Jim nummer 6. In deze groep zien we ook nog Sjoerd Kruijer zijn eigen gevecht leveren, en al zit Sjoerd niet voorin, plaats 20 is voor hem een even grote prestatie.

Dan de allerkleinsten, en voor Nova lest best.

Aik Ligthart en Roy Glas laten alle andere atleten achter zich en gaan samen uitmaken wie eerste wordt en wie tweede.

Aik gaat tot het uiterste en komt deze keer als eerste binnen met daarachter op plek 2 Roy.

Niet ver daarachter komt Jelle Kramer binnen als 6^e.

Leuk was zoals in het begin al aangegeven de positieve opkomst van zoveel Nova leden en voor de leden die deze keer niet in Warmenhuizen hebben meegedaan en ze zij er dat weet ik, je hebt nog 2 kansen, 1 in Schagen en 1 op Texel (inderdaad met de boot en misschien weer vrij zwemmen) om je te plaatsen voor de finale die deze keer in Castricum zal worden gehouden.

Verder de prima resultaten welke door alle cross atleten zijn geleverd, een stimulans voor de atleten zelf, maar ook voor de vereniging Nova.

Louis

Hierbij nog wat adviezen van een oud crosser.

Het viel op dat veel atleten geen schone en vooral ook droge spullen mee hadden genomen. Zorg voor een volgende keer dat je droge kleren en vooral droge sokken en andere droge schoenen meeneemt.

Als je met je vieze cross schoenen toch door je trainingsbroek heen moet geeft dit nogal wat problemen.

Trek over je cross schoenen eerst een oude plastic tas die je tegenwoordig overal krijgt, je broek blijft aan de binnenkant schoon en je glijdt zo met schoen en al door je broek heen.

Oproep oproep oproep

Nu er bij de jeugd zo'n grote opkomst is waar we uiteraard zeer blij mee zijn kunnen we nog best wat hulp gebruiken tijdens de diverse trainingen.

We denken hierbij aan vaders of moeders die of zelf aan atletiek doen, of het gewoon leuk vinden om te assisteren tijdens de training.

Je wordt niet zo maar voor een groep gezet maar gaat dan helpen bij diegene die al langere tijd voor deze groep staat.

Als er vragen zijn bel dan even met Joop Nota (0226-391602)

Onze secretaris de heer Van der Welle fietste op een donderdagmorgen langs de baan en zag op een voor hem vreemd tijdstip nogal wat activiteit op het Nova terrein.

Wat bleek, Moniek Schrijver moest een spreekbeurt houden en had als onderwerp atletiek gekozen.

Al weken was ze bezig en aan iedereen werden vragen gesteld.

Om allemaal atletiekspullen mee te nemen naar school was wel geen probleem maar ze kwam op het lumineuze idee de klas mee te nemen naar de atletiekbaan waar iedereen tekst en uitleg kreeg.

Gelukkig voor haar trof ze het met het weer en al haar inspanningen werden beloond met een 9 ½ als eindcijfer.

Moniek hardstikke goed.

Margret Hink staat genoteerd in het blad Atletiek Actueel op de 800 + 1500 meter bij meisjes A respectievelijk op de 5^{de} + 7^{de} plaats van Nederland met een tijd van 2.15.52 voor de 800m en 4.43.98 op de 1500m

Zaterdag 24 februari klaverjassen in de Novakantine aanvang 20.00 uur

Uitslagen bosloop in Schoorl op 24 december 2000

5 km

1. Rene Tijm	Tuitjehorn	8. Groot	
2. Adrian de Nijs	Warmenhuizen	7. Anne de Groot	Schoorl
3. Ron Wallaard		8. Gerard de Groot	Schoorl
4. H. Verkroost	Alkmaar	9. Evelien Beentjes	
5. Kim Grootjes	Tuitjehorn	11. Paula Tijm	Tuitjehorn

1,5 km

1. Steven Houwing	Bergen	11. Aik Ligthart	Warmenhuizen
2. Marit Dopheide	Enschede	12. Chris Blankendaal	Warmenhuizen
3. Bart Schalkwijk	Warmenhuizen	13. Roy Glas	Warmenhuizen
4. Alwin Groen	Burgerbrug	14. Paul Glas	Warmenhuizen
5. Daan Leeuwenkamp	Schoorl	15. Elizabeth Vader	St. Maarten
6. Anne Schalkwijk	Warmenhuizen	16. Lisanne Groen	Burgerbrug
7. Yvonne Gootjes	St. Maarten	17. Tess Vader	St. Maarten
8. Bram Berkhout	Warmenhuizen	18. Eva Leeuwenkamp	Schoorl
9. Wouter v.d. Berg	Warmenhuizen	19. Maarten Elsenaar	Schoorl
10. Y. Verkroost	Alkmaar		

Nog enkele (nagekomen) uitslagen van wedstrijden:

NK meerkamp senioren op 26 augustus 2000 bij AV '34 te Apeldoorn

Jorg Ootjers 100 m 11.57 ver 6.37 kogel 12.12 hoog 1.95
400 m 54.90 110 h 16.03 discus 37.11 polshoog 4.20
speer 51.29 1500m 5.07.23 puntentotaal 6517 8e pl.

Ook Sven deed mee aan deze kampioenschappen. Hij eindigde net voor Jorg op de 7e plaats met een puntentotaal van 6929.

De Molenvaartloop in Anna Paulowna op 26 november j.l. was dit jaar niet in de wintercompetitie opgenomen. Op de uitslagenlijst zag ik toch nog een paar Novaleden, t.w.

Leander Veldboer, die werd bij de jongens/meisjes t/m 15 jaar over 3 km 10e in 15.26

Betsy Groen liep 6 km in 33.36.

ESTAFETTE WESTFRIESE OMRINGDIJK op zondag 1 april 2001

Deze estafetteloop zal ook in 2001 weer georganiseerd worden. De vorige editie was een groot succes, reden waarom onze vereniging ook nu weer z'n volle medewerking verleend aan dit evenement. Zondag 1 april is het zover. Samen met de regio 4 van de KNAU proberen we er weer een mooi spektakel van de te maken. Zie ook de aankondiging elders in deze krant. Zeer binnenkort komt het inschrijfformulier van de drukker. Jullie zullen dit ongetwijfeld in de NOVA-kantine vinden.

BOSLOOP SCHOORL op zondag 21 januari 2001

Onze volgende bosloop is op zondag 21 januari 2001. Start om 10.30 bij het klimduin in Schoorl. De afstanden zijn: 12, 5 en 1.5 km.

De kortste afstand, speciaal voor de jeugd, telt mee voor de jeugd wintercompetitie. Doe dus zoveel mogelijk mee.

Hoewel de langste afstand niet voor de senioren-wintercompetitie telt verwachten we natuurlijk toch voor Nova-atleten aan de start te zien. al is het alleen maar om je persoonlijke toptijd te verbeteren.

A G E N D A

- 7 jan Wintercompetitie Robbendoordloop AV Wieringermeer voor senioren heren (12 km), dames (10 km) en jeugd (2 km)
- 13 jan Crosscompetitie 2000/2001 pupillen en junioren 2e wedstrijd bij TAS '82 te Schagen
- 21 jan Bosloop Schoorl Nova tevens wintercompetitie jeugd 1,5 km
- 28 jan Wintercompetitie Trimloop De Dennen (Texel) voor senioren (8,8 km) en jeugd
- 10 febr. Crosscompetitie 2000/2001 pupillen en junioren 3e wedstrijd bij AV Texel
- 18 febr Groet uit Schoorl run (vm Marathon Schoorl) tevens wintercompetitie heren (21 km) en dames (10 km). Aan dit evenement is ook weer de **scholierenloop** verbonden. Opgaveformulier wordt via de scholen verstrekt
- 25 febr Wintercompetitie jeugd rond Nova accommodatie 10.30 uur
- 10 mrt Crosscompetitie 2000/2001 pupillen en junioren finale bij AV Castricum
- 18 mrt Wintercompetitie jeugd rond Nova accommodatie 10.30 uur
- 25 mrt Wintercompetitie senioren rondje Krommeniedijk voor heren (16 km) en dames (10 km)
- 8 april Clubcross voor senioren en jeugd

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden de komende tijd, waarbij met name de wintercompetitie voor senioren en jeugd zijn opgenomen. Uiteraard worden er meer wedstrijden georganiseerd. Deze zijn opgenomen in het wedstrijdboek van de KNAU dat in de kantine ligt.

Op wedstrijden welke naast de competitie door verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. 2 weken van tevoren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0228-392339).