

Van de voorzitter

Drie weken terug hadden we de feestelijke opening van de prachtige accommodatie van a.v. Trias uit Heiloo; met veel publiek en deelnemers die een kort officieel programma afwerkten. En bij de atleten op het hoogspringnummer de mannen van Nel en Willem Goltjers; voeg daarbij Jeroen Paarlberg en je hebt een nummer van hoog niveau.

Tevens was er aansluitend een reünie waarbij je dan bekende en onbekende mensen tegenkwam waarmee je z'n slordige dertig jaar terug bij atletiekvereniging Olympus (ik was altijd wel gek van die naam, mooie clubnaam toch?) moest strijden om de clubtitel of een andere wedstrijd.

Met de jongens junioren bijv. 4 x 600 meter wedstrijd in Den Helder ± 1961 met o.a. Henk Geels, Gerard Stam, Kees Kaandorp (nu ballenboer in Normandië) en Theo de Nijs tijd ± 8.15 denk ik, mijn tijd was 2.03.6, vergeet ik nooit meer.

Verders zag ik Corrie Groen-Houtenboe uit 't Veld-Bergen en waar van hun dochter toevallig vriendin is met Mandy mijn (onze) tweede dochter. Zo ziet u, we kwamen tijd te kort om alle oude kisten weer eens bij de hoorns de vatten. En Henk Geels; organisator bij uitstek wilde niet al te lang wachten met een volgende reünie, want ja je bent oud voordat je er erg in hebt. Nou ja; bij mij beginnen de wielen wel al te kraken en te piepen, bijkens de hele wagen is gammel.

Van het eigen Novafrent, drukke vlietige clubleden die al enkele zaterdaggen drijftig de hamers etc. laten neerdalen en onder de bezielende leiding met kort "ei" van "moin Piet" met steunzolen in niet loof te krijgen komt er een prachtig materialenvertrek met alles er op en eraan. Zelfs een prachtige nieuwe buitenlamp, die aangaat als je binnen een bepaald aantal meters ervan komt. Goed werk van deze enthousiaste groep.

Tips voor Sinterklaaskade: Novaweekendboni; verkrijgbaar bij Dabbel op de avondagen, bij Knabbel op de snevendagen, Hypotheekhoek 80.

De grote clubkwaliteiten werden snel en vakkundig door ~~afgeleide~~ jeugdleden en heel jonge nog niet leden aan de man/vrouw gebracht. Je kan wel zeggen Joris Meyer duwde ze de menschen gewoon de hand in. Alleen jammer dat Daan Schrijver een slechte ervaring rijker is, doordat er een jonge onverlaat ± 14 jaar pagdees een lotenboekje uit z'n knuisjes griete en weg want je zal hem z'n betten breken, he Gerrit!

Over drie weken alleen de halve Nova-Marathon; doe mee, help mee en laat je gezicht zien.

Tot schrijfs en grootjes van Theo de Nijs

REDACTIONEEL

Deze keer een zeer rijk gevulde krant. Ga zo door! Weer allerlei nieuws en wetenswaardigheden van onze voorzitter, over het komende trainingeweekend, ons redactielid Sjakk in Kenia, een brief van Gea Lignart, Truus Rood over het schoonmaken van onze kantine, de grossocompetisie, een blessure artikel over knieklachten, Piet van der Welle over de Dam tot Damloop. Verschillende uitslagen niet te vergeten (waaronder de conperfeet). Ook de jeughoek (met dank aan Hanneke Toorenent) met naar we hopen een nieuwe rubriek geheten: mini-Schrijversnieuws. Genoeg voor een volle krant.

De kopy voor de volgende krant gaarne voor 10 december op de bekende adressen.

## BERICHT UIT NAIROBI

Alweer 4 maanden zit ik hier in Nairobi. Alles groeit en bloeit zelfs bijna. Alleen van mijn geplande conditietrainingen is nog steeds niets terecht gekomen. Alleen tijdens mijn korte verblijf in Nederland heb ik mijn racefiets van stal gehaald. Sporten is in Kenia ook niet echt makkelijk. Omdat ik bijna op de evenaar zit wordt het hier om half zeven al donker. En een rondje lopen in het donker doe je hier niet zo snel. Ten eerste zijn de wegen rond mijn huis van zo'n slechte staat dat de kans op een gebroken been zeer groot is. Stukken asfalt eens gelegd in een grijs verleden worden afgewisseld met grote gaten en kleine verraderlijke kuultjes die je zeker een blessure geven als je er in stept. Het lijkt hier ook veel donkerder dan in Nederland en de quizzenden vuurvliegjes geven niet genoeg licht om de kuilen aan te duiden. Verder bestaat er natuurlijk altijd een kans dat je overvallen wordt: van een hardloper is niet veel te halen maar toch.

Fietsen heb ik ook niet echt gedaan. Wel ga ik elke dag op mijn fiets naar de farm en gebruik ik de fiets om snel van het ene naar het andere bedrijf te gaan. Maar echt een rondje gefietst: nee, dat heb ik nog niet gedaan. Ook hier is het weer een vrij gevaarlijke hobby niet alleen op de onverharde of stille wegen maar ook op de goede doorgaande wegen. Deze wegen kan je op de fiets ook maar beter mijden; dat staat bijna gelijk aan zelfmoord. Automobilisten zijn hier totaal niet gewend aan fietsers. Hoewel er toch velen rijden. Een auto gaat niet aan de kant voor een fietser met gevolg dat er velen doden vallen. Racefietsers zie je hier zelden. De meesten hebben gewoon een ordelijke fiets. Naast fietsers rammen automobilisten vaak ook hun mede-automobilist. Er zijn dit jaar al 1500 verkeersslachtoffers gevallen; gemiddeld 6 doden per dag en dit op een bevolking van 20 miljoen waarvan 90% geenens een auto heeft. De meeste ongelukken gebeuren met het openbaarvervoer: de buses of matatus zoals ze hier heten, worden eerst helemaal volgeladen (dit is te vergelijken met 16 man in een Taxibus). Is de matatu vol dan begint de race. De te eerder bij de matatu op de plaats van bestemming dus te eerder kan hij weer terug en dus te meer geld wordt er verdiend. Alle verkeersregels worden daar bij overschreden. Inhalen in onoverzichtelijke bochten, binnendoor of op hellingen en alles vol gas want tijd is geld. Er gebeurt dan ook regelmatig een ongeluk met een matatu en het resultaat laat zich raden. Het is niet altijd te wijden aan de slechte chauffeurs ook de staat van de weg is niet echt geweldig. Naast de gaten zijn er ook nog drempels gemaakt om het verkeer af te remmen. Alleen zijn ze soms vergeten om dit met een waarschuwingsbord aan te geven. Je wordt als het ware gelanceerd met je auto als je er te hard over rijdt; hier kan ik van meespreken. Ik denk dat ik het wereldrecord verbeteringen met de auto verbeterd heb. Maar het resultaat is wel dat ik de volgende keer wat beter uit kijk en ervoor zorg dat ik het wereldrecord niet meer verbeter, want je schrikt je rot. Maar ondanks dit is Kenia een prachtig land met bergen met eeuwige sneeuw, tropische stranden en schitterende steppen voor safaris. Het klimaat is te vergelijken met een lekker zomerweertje dus ik houd het hier nog wel even uit.

Kwakeri Sjaak

De training

Nog enkele keren op de baan trainen en dan gaan we per donderdag 7 november de eerste keer weer trainen in de sporthal. Voor de nieuwe leden nog even: beslist lichte zolen onder je sportschoenen. Neem ook een droog shirtje mee voor na de training.

Zorg ook voor licht op je fiets en denk om je fietssleutel.

De groep voor het uur van 16.00 uur tot 17.00 uur wordt begeleid door Hanneke, Nel, Joop en Barbara. Het uur hierna wordt verzord door Louis en Gré.

Alle kinderen hebben mondeling tijdens de training gehoord bij wie ze in de groep komen. Ook voor de avondgroep o.l.v. Tineke, Glen en Louis wordt het winterprogramma doorgenomen en de tijden.

Voor begin november krijgen alle jeugdleden een stencil mee waar eventuele veranderingen in vermeld staan.

Voor de avondgroep geldt: niet op eigen houtje stoppen en eerder naar huis gaan. Dit doe je in overleg met de trainer. Moet je toevallig een keer eerder weg, dan dit van te voren melden. Maak je trainingstijd rendabel, doe te beter het resultaat. Ook staat de crosscompetitie weer voor de deur. De eerste wedstrijd is 9 nov. a.s. in Wieringerwerf. Ieder lid heeft hierover een stencil meegekregen + invulstreep. Neem je deel aan deze wedstrijden, denk dan vooral aan droge kleding + schoenen en vooral genoeg eten en drinken. Je bent toch zeker minimaal 3 uur van huis en heel vaak zien de begeleiders dat er na afloop geen droge schoenen zijn en dat kinderen lopen te sneeën i.p.v. goed en gezond eten mee te nemen.

Vanaf 18 nov. staan de uitslagen van de grote clubactie in het Noord-Hollands dagblad.

Een groep Nova-atleten van de middaggroep hebben fantastisch loten verkocht. In de stromende regen wisten ze alle loten aan de man te brengen en het bedrag klopte telkens precies. Iedereen heel erg bedankt voor de goede hulp. Zonder jullie was het niet zo snel gegaan. Ook iedereen die een lot heeft gekocht, bedankt! De contributie is niet hoog bij Nova. Door loten te kopen wordt de vereniging toch weer gesteund.

De laatste keer op de training hebben we alle kinderen weer om kopij gevraagd. Er was wat beloofd maar de brievenbus bleef leeg. Jammer! Samen kunnen wij ook de Nova-krant vullen. Wie weet de volgende keer een leuk verslag over de 1e crosswedstrijd.

Hallo allemaal

We willen in de Nova-krant een echte jeugdhoeck maken. Daarin kunnen jullie zelf een verhaaltje plaatsen. Over atletiek maar ook over andere dingen die je leuk vindt.

Je bijdrage kan je afgeven bij Joop, Nel, Louis of Hanneke. De Nova-krant komt meestal uit vlak na de vakantie's. Dus denk eraan om het voor een vakantie aan de trainers te geven. Verder mag natuurlijk ook, we zorgen wel dat het op het juiste adres komt.

Deze week hebben we een raadsel, een lettersoep, een driehoekpuzzel en een kleurraadsel. Veel plezier met het oplossen. De antwoorden staan achterin de Nova-krant.

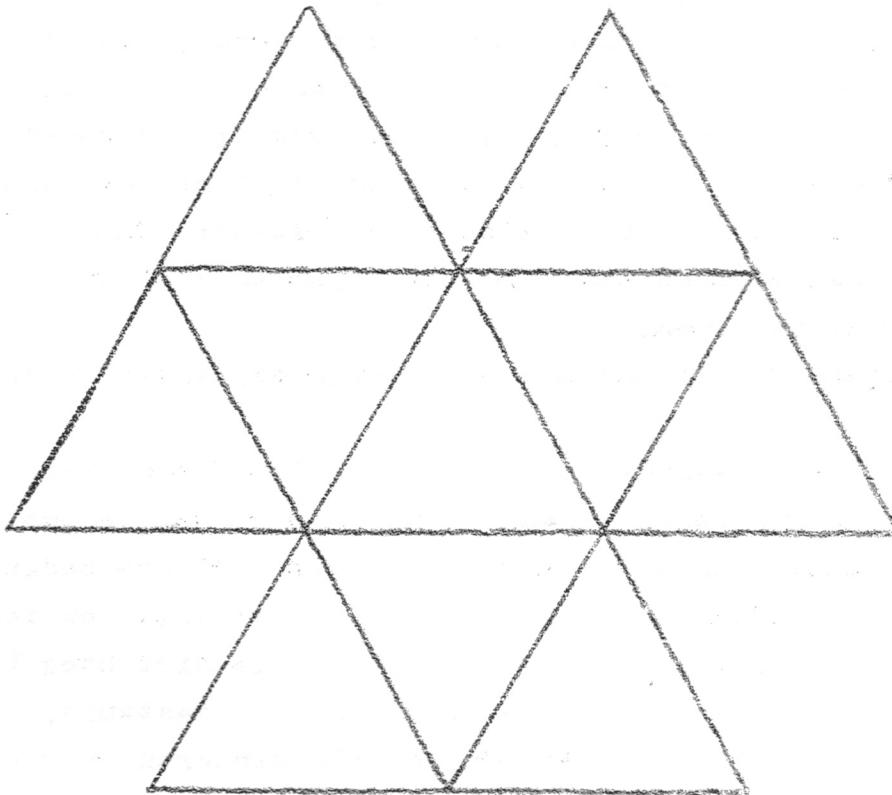
Groetjes van Hanneke.

Raadsel

Ze heeft een mond en kan niet praten.

Ze heeft een bed en kan niet slapen.

Hoeveel driehoeken zijn hier getekend?



Kleur de vakjes met een stip, je mag zelf de kleuren kiezen.



Een tijdje geleden liep ik mijn tweede wedstrijd van 6 km. Ik was erg zenuwachtig voor de start. In het begin liepen we over heuvels maar later niet meer, da 1 kilometer begon het te regenen. Dat was niet zo erg want ik kreeg het warm van het zweten. Na 3 kilometer liepen we langs een grote weg. Toen zag ik Jasper op het gras staan en dacht dit gaat goed. Maar Jasper had wat aan zijn knie. Toen we in het bos liepen zag ik een jongen dus daar bleef ik een beetje bij lopen om hem later in te halen. Dat lukte me niet want bij de laatste 100 meter begon ik te sprinten. Ik werd toen veel te moe. Maar ik werd toch derde. Mijn vader liep ook met me mee en ik was vier seconde sneller. Ik kon die jongen niet inhalen want ik had niet zo goed ingelopen met de regen en die jongen kon ook wel hard lopen. Dit week daarna liep ik in Burgerbrug een afstand van vier kilometer. Samen met mijn vriendje Elian dus dat werd extra spannend. De eerste kilometer weiland, dat was best vies, want er lag allemaal snot. We liepen ook langs windmolens. Dat was best leuk. Even later liep ik tweede van de jeugd dus ik probeerde dat vol te houden maar iemand haalde me in. De laatste 500 meter zei mijn vader dat ik door moest lopen want mijn vriendje Elian kwam al dichterbij. Maar het lukte hem niet om mij in te halen. In deze keer werd ik weer derde maar wel van de jeugd en dat iedereen erbij werd ik derdende.

Daan Schrijver

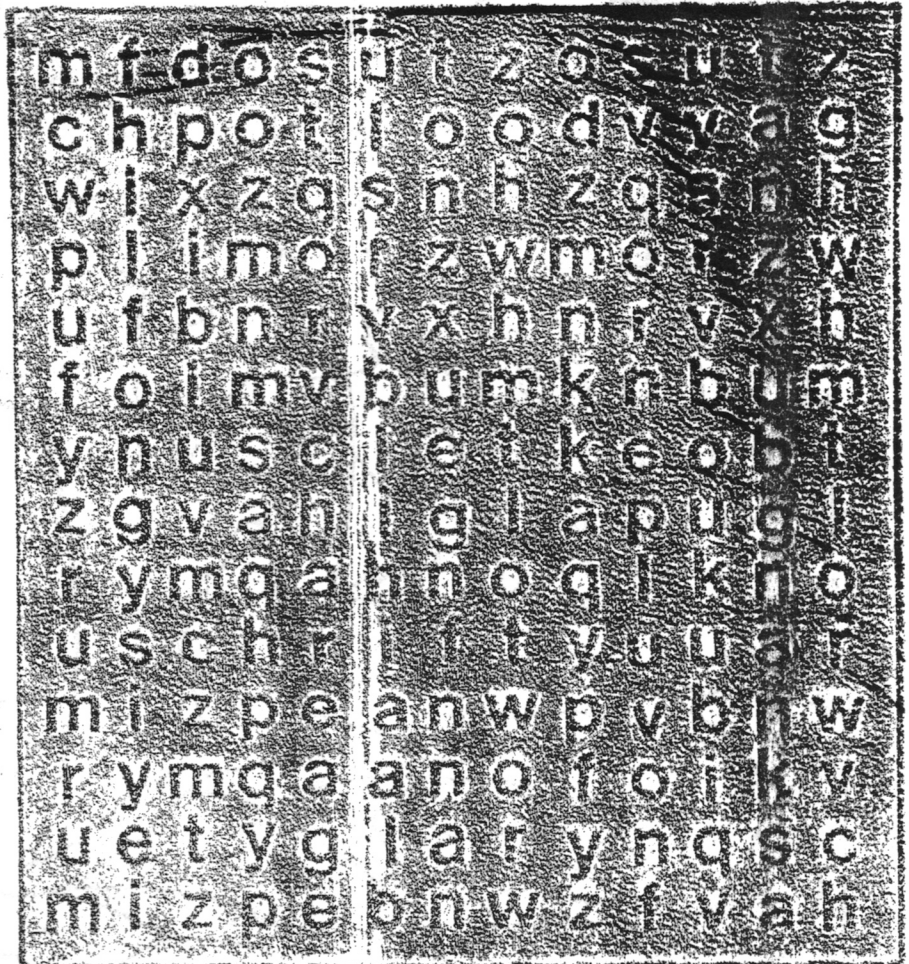
# super-lettersoep

In deze super-lettersoep zijn alle letters door elkaar geschuifd. Maar als je goed kijkt, vind je de onderstaande woorden terug. Niet alleen horizontaal, en vertikaal. Want om het extra super te maken zijn ze ook van links naar rechtsboven en zelfs achterstevoren geschreven! Het is wel moeilijk, maar doe je best. Dit zijn de woorden die je moet zoeken:

SCHOOLARTIKELEN

POTLOOD  
SCHRIFT  
LINIAAL

GUM  
BOEK  
VULPEN



jarigen-jarigen-jarigen-jarigen-jarigen-jarigen-jarigen-jarigen

Heeeeeeeeeeeel Hartelijk Gefeliciteerd jarigen in november en december en een prettige dag toegewenst.

NOVEMBER

1 Willem Pieter Bas  
4 Glenn Fronk  
12 Niek Barsingerhorn  
Marian Robert  
15 Joop Meijer  
17 Theo de Nijs  
Henri Ruiter  
18 Marje Ruiter  
19 Simone de Vries  
25 Marlijn Jorritsma  
Ted Smid  
28 Jan van Wonderen  
29 Jasper Rood  
30 Viktor Horstman  
Letty Pijper

DECEMBER

4 Richard Toorenent  
5 Everdien de Vet  
7 Freek Schulp  
10 Niels Trentelman  
11 Björn Zutt  
12 Niek Barsingerhorn  
16 René de Groot  
Louis Suiker  
30 Nel de Jong

SCHRIJVERSNIUWS

Half september had ik mijn laatste triathlon. In Waarland waren zo'n 400 triatleten bijeen waren gekomen. Het weer voelde al een beetje herfstachtig aan het was winderig en het motterde af en toe pittig. Het zwemwater was 18 graden dus dat durfde ik zonder wetsuit wel aan als je er in duik is het wel wat aan de friese kant maar als je een beetje door zwemt dan gaat het wel weer. Nou valt dat doorzwemmen bij me zelf wel mee want ik bezit niet zoveel zwemtalent dat ik het kanaal uitstapte hongen er niet zoveel fietsen meer in het rek die waren dus allang het water uit. We moesten drie rondjes van 15 kilometer fietsen. Het eerste rondje reed ik nog wat rustig (nou ja rustig ik ging in die eerste ronde toch al 30 man voorbij) Het parcours was nat en pruttig en ik moest het rondje toch nog een beetje verkennen. De weg was toch aardig glad er waren hier en daar toch nog wat valpartijen maar dat gebeurde vaak door roekeloos rijden met nat weer moet je in de bochten tijdwinst probeerden te boeken schoten er meestal niks mee op want ik heb er enkele gezien die op zo'n manier aan de glis gingen. Maar ik maalde er niet om ik had in de tweede ronde lekker de beuk erin die ik twee minuten sneller aflegde als de eerste en in de derde ronde was ik nog weer vier minuten sneller.

Ik wist met het fietsen toch een dikke tachtig man voorbij te zoefen dus met het fietsen had ik geen klagen we moesten tot besluit nog ruim 10 km lopen. Het eerste rondje van 5 km ging nog wel maar de tweede ronde zat ik er aardig doorheen maar ik wist aan de hand van mijn tussentijd dat ik onder de 2½ uur binnen kon zijn wat me nooit eerder is gelukt dus op karakter ging ik door en wist ik in 2,28 het klusje te klaren waar ik zeer tevreden mee was want ik haalde toch 6 minuten van mijn snelste tijd af en met een 36e plek was ik zeer tevreden.

De wintercompetitie is ook weer van start gegaan. Het was meer een herfstcompetitie want het regende pijpenstelen daar in het schoorlse bos, maar er stond zeker veel op het spel want het was goed druk met ook een hoop NOVA leden.

Bij mezelf wou het niet zo erg vlotten, ik liep in het begin nog met Dik Smit mee maar dat is een taale rakker en als hij het op zijn heupen krijgt is ie niet meer te houden nou dus ook niet. Hij ging me veels te hard. Maar ik schoffelde toch maar een beetje door en in precies drie kwartier kwam ik dan aan druipen dat niet echt super maar dat is voor mij normaal op deze tijd van het jaar en nou ben ik klaar.

Tot Schrijfs



CROSSKOMPETITIE 1991/1992

Ook deze winter wordt de crosskoppetitie weer georganiseerd en we hopen dat weer veel Nova-leden zullen meedoen. De wedstrijden worden gehouden op:

- zaterdag 9 november 1991 te Wieringerwerf
- zaterdag 7 december 1991 te Grootebroek en
- zaterdag 11 januari 1992 te Alkmaar.

Het distrikt is verdeeld in 3 regio's en op zaterdag 1 februari 1992 is de finale bij Triathlon te Amerfoort.

Deelname is mogelijk vanaf de pupillen C, zowel jongens als meisjes (geboren in 1984) tot en met junioren A.

Het is mogelijk om individueel mee te doen of met een ploeg. Voor een ploeg moeten er minimaal 3 jongens of meisjes in een bepaalde categorie meedoen. Na de drie wedstrijden wordt er een klassament opgemaakt en de beste 20 van het individuele klassament, alsmede de 5 best geklasseerde ploegen gaan over naar de finale.

Wil je meedoen geef je dan op door de onderstaande strook in te leveren bij de trainers.

Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij een beroep op de ouders van de kinderen die meedoen. Als u zich op geeft voor 1 keer te rijden ontstaan er voor ons geen problemen om op het allerlaatste moment achter chauffeurs aan te moeten.

Wilt u onderstaande strook afknippen en inleveren voor 26 okt.

Bestuur en trainers.

-----  
Naam: .....

Geboortedatum: .....

geeft zich op voor deelname aan de crosskoppetitie 1991/92.

Zijn/haar vader/moeder zijn bereid om te rijden op:

- zaterdag 9 november 1991 naar Wieringerwerf )doorhalen
- zaterdag 7 december 1991 naar Grootebroek )wat niet
- zaterdag 11 januari 1992 naar Alkmaar. )schikt.

## DAM TOT DAMLOOP

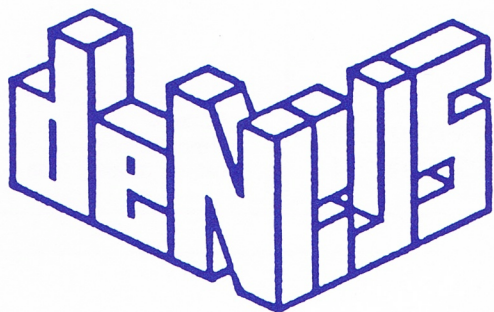
Luik-Bastenzaken-Luik was nog maar net een beetje uit de benen dat ik eind augustus tijdens een verjaardag in de familie hoorde dat zwager Kees (Bruin) David en Gerben strikte om in zijn businesssteam mee te doen aan de van Dam tot Damloop. Ik weet niet precies onder welke voorwaarden, maar ook vader Piet werd dringend verzocht om mee te doen. Een beetje gevleid wilde ik uiteraard geen nee zeggen, maar ik verbond er wel de voorwaarde aan dat de tijd niet belangrijk moest zijn. Ik heb inmiddels wel ontdekt dat ik met fietsen aardig mee kan komen, maar met lopen gaat dat wat moeilijker. Fiets dus maar aan de kant en de loopschoenen aan, want voor 18,1 km moet je wel wat trainen als je de afstand tenminste een beetje redelijk wil volbrengen. Naar de baan en eerst maar eens 1 rondje om het Geestmerambachtmeer en langzaam wat opvoeren. Vier weken zijn echter snel om en op 29 september verruilde ik het blauwe Nova/Meijer shirt voor het witte "De Wind-verzekering" shirt als onderdeel van verzekeringsbedrijf Polak/Roodhart/Uylings uit Amstelveen. Uit alle papieren die we kregen bleek al snel dat ik eigenlijk niet eens meer behoefde te lopen, want een prijs had ik al op mijn startnummer, een LP. Als je weet hoe fel veteranen op prijzen zijn weten jullie ook hoe ik me toen al voelde.

Van Zaandam gingen we met de trein naar Amsterdam en maakten we kennis met een aantal andere teamleden. Het zag er allemaal best snel uit, dus we hielden ons maar een beetje op de achtergrond. In hotel Victoria aan het Damrak kregen we van de directeur nog een kopje koffie en toen naar het startvak. Wat een menigte en daar sta je dan een kwartier te wachten tot je weg mag. Vrij kort na de start liep ik Jan van Dijk in de IJ-tunnel achterop. Jan is van TAS en bereidt zich voor op een marathon. Jan is al niet zo jong meer en op dat moment voelde ik dat ik nog wel even harder kon, dan maar verder in de menigte. Na een tijdje kwam m'n grote rivaal me achterop. Nico de Nijs was ook maar in het businessvak gestart en hij spurtte me zo voorbij en heel langzaam zag ik hem van me weg lopen. Uiteindelijk werd het verschil ruim 2 minuten. Het werd een zware opgave, maar vooral de laatste kilometers stond er ontzettend veel publiek langs de weg, waardoor je toch zomaar door gaat. Het 13-km punt passeerde ik in precies 1 uur. Voor mijn doen niet slecht en ik finishte in ruim 1 uur en 14 minuten. Uiteraard waren Gerben en David al lang binnen, maar hun streven om binnen het uur te lopen lukte niet. Het werd 1 uur 2 minuten en nog wat. Het onderlinge verschil was ongeveer 100 meter in het voordeel van Gerben.

We waren best tevreden over onze prestaties en gelukkig de sponsor ook, want van de 3 businesssteams (30 personen) die ze hadden samengesteld waren wij 1, 2 en 3. Gerben pakte ook nog even de snelste tijd voor de zaak, wat uiteraard verplichtingen met zich brengt voor volgend jaar. Mede door het goede weer en de sfeer die deze loop kenmerkt was ik blij eens een keer te hebben meegedaan. Zo zie waar een verjaardagsfeest toe kan leiden.

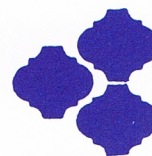
Piet van der Welle.

# bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



postbus 1  
1749 zg warmenhuizen  
telefoon 02269 - 2944  
telefax 02269 - 2974

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaam-  
heden met  
vrijblijvende  
prijsofgave

**Baan 33  
Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 1964**

VOOR UW AUTORIJLES  
+ GRATIS THEORIE

## AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

voor al uw  
**RIJBEWIJZEN**  
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2011

**AMBACHTELIJKE SLAGERIJ**

## LEO DE PEE

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 1354

## "DE SMIDSE"

H.J. Heman  
Warmenhuizen  
Dorpsstraat 158 - Tel. 1223

HUISHOUDELIJKE ARTIKELEN  
RIJWIELEN  
SANITAIR  
CENTRALE VERWARMING  
GAS- EN  
WATERLEIDING-  
INSTALLATEUR  
KADO-ARTIKELEN

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**

## VITTORIO

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORTHUIS  
JAN GROOT**

Houttil 2, Alkmaar (bij Waagplein), Tel. 072 - 11 61 27



**M v/d BERG**

**BOUWBEDRIJF**

- \* NIEUWBOUW
- \* VERBOUW
- \* ONDERHOUD

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154

**SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .**

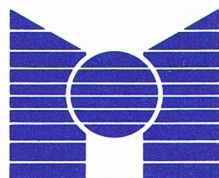
Voor al uw

**ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK**

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



**aannemersbedrijf**

**gebr. meijer warmenhuizen bv**

Oudewal 7 1749 CA Warmenhuizen Tel.(02269) 1424 - 2653

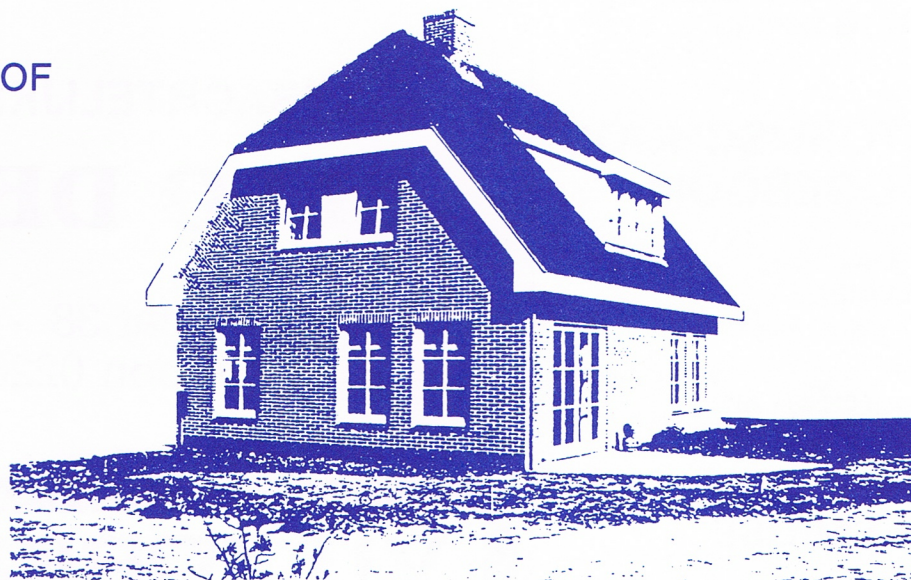
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN  
SCHUREN  
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL  
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPELLEN  
DAKRAMEN

BOUWTEKENINGEN  
EN AANVRAGEN



VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

**'N NVOB-AANNEMER.  
DAAR KUN JE VAN OP AAN.**



DIVERSE UITSLAGEN

---

24 AUG. 1991 opeb HAAGSE atletiekkampioenschappen.

---

SVEN OOTJERS JA hoog 2.12 1e

30 AUG. 1991 instuif HERA H;H; WAARD

---

ARNOUT RUITER	J.B	engelse mijl	4.45.8	2e
TED SMIT	J.A	200 m.	23.4	1e
		100 m.	11.7	1e

2 AUG. 1991 instuif AAC/ADA te AMSTERDAM

---

SVEN OOTJERS	J.A speer	45.78	1e
	110 m horden	15.4	2e

UITSLAGEN DISTRIKTFINALE B - COMPETITIE 8/9 '91 te KROMMENIE

---

series 4x 100 m. jongens b.

---

5. NOVA 48.7 1107 p.

series 110m. HORDEN JONGENS B.

---

4. JORG OOTJERS NOVA 16.9

2e series 800 m. jongens b

---

2. ARNOU RUITER 2.08.8

speer werpen jongens b

---

9. JEROEN DEKKER 34.10

discuswerpen jongens b.

---

10. CHRIS PRONK 24.58

series 400 m. jongens b

---

5. BJORN ZUTT 71.7

5. JEROEN DEKKER 61.2

UITSLAGEN WEDSTRIJDEN GAC 15 SEPTEMBER 1991 te HILVERSUM

---

hoog.

---

1. SVEN OOTJERS 2.06

verspringen

---

1. JORG OOTJERS 6.04

hoogspringen

---

1. JORG OOTJERS 1.80

13.sept. av SUOMI

---

1500 m. meisjes

1. SILVIA KRUYER 426.8

1500 m. jongens

2. TED SMIT 426.8  
3. PETER HOF 428.4

200 meter

1. TED SMIT 23.4

HERA 20 SEPTEMBER H H WAARD

---

jongens jun.a

2. SVEN OOTJERS 12.0

800m

---

JORG OOTJERS 2.12.2

1500m meisjes jun.b

---

SILVIA KRUIYER 4.29.00

jongens jun.b

---

ARNVIST RUITER 4.26.3

polstokhoog jongens b.

2. JORG OOTJERS 2.90

1500m jongens b 2 series

2. ARNOUT RUITER 4.22.2

hink stap sprong jongens b.

3. JEROEN PAARLBERG 12.43

series 100 m jongens

2. RONALD V HECKE

kogelstoten jongens b

10. CHRIS PRONK 9.47

hoogspringen jongens b

1. JEROEN PAARLBERG 1.95

eindtotaal jongens b

10. NOVA

NATIONALE D SPELEN 23 SEPT. AMSTERDAM BLAUW WIT

uitslag 1000 m jongens jun.d 2e jr. serie:3

4. RUUD PRONK 3.07.0

UITSLAG OPENING KUNSTSTOFBAAN TRIAS HEILOO

hoog.

1. SVEN OOTJERS 2.12  
2. JEROEN PAARLBERG 1.95  
3. JORG OOTJERS 1.90

VER jongens junioren a

SVEN OOTJERS 6.10

uitslagen van 1 sept. te hoorn

1500m. jongens ab

ARNOUT RUITER 4.24.52

hoogspringen jongens b-heren

JORG OOTJERS 1.85

SVEN OOTJERS H. 2.16

speer jongens a-b

JORG OOTJERS 44.45

+++++  
-----  
Aanmeldingsformulier Trainingsweekend Heesch Nrd. Brabant 24 - 26 april 1992

Naam:Namen: \_\_\_\_\_ Telefoonnr.: \_\_\_\_\_

gaat/gaan mee van 24 - 26 april 1992 naar De Wijsthoeve in Heesch

Wil/kan tegen vergoeding van f. 25,- met de auto naar Heesch rijden Ja/Nee \*

Wil/kan iets lekkers bakken Ja/Nee \*

Op de fiets naar Heesch : \_\_\_\_\_

\* = s.v.p. doorhalen wat niet van toepassing is.

Inleveren bij M. en P. Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmanhuizen,  
tel.02289-3338



## Trainingsweekend

Na de succesvolle weekends voorgaande jaren op Vlieland, Texel, Terschelling, Epe, Markelo en Ameland gaan we dit jaar:

Van vrijdagavond 24 t/m zondagavond 26 april 1992 naar kampeerboerderij "De Wijsthoeve" in Heesch, Nrd. Brabant.

Alle junioren AB en senioren met partners mogen mee. In principe kunnen er maximaal 50 mee. (Wie 't eerst komt, 't eerst maalt).

De boerderij ligt aan de rand van 150 km<sup>2</sup> bos, in een schitterend natuurgebied

Hij is voorzien van twee grote, moderne keukens, een grote verblijfsruimte, diverse slaapzalen, twee terrassen, 5 douches.

De kosten zijn f. 90,- per persoon. Hierin is inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag en zondag
- koffie, thee en overige drankjes
- tussendoortjes (waaronder 2 x koffie met gebak)
- vervoer naar Heesch
- fietsenhuur

Voor de "nieuwkomers" bij NOVA volgt onderstaand globaal een programma:

- vrijdagavond -gezellig aanzitten
- zaterdagmorgen -Intensieve training voor iedereen  
brunch
- zaterdagmiddag -fietsen met z'n allen + opsteken  
diner
- zaterdagavond -klaverjassen / hartejagen / trivianten / kortom gezellig  
samenzijn
- zondagmorgen -duurloop voor iedereen  
diner
- zondagmiddag -na het diner in de namiddag weer naar huis. Onderweg koffie  
met gebak

Als je iets wilt bakken is dat heel leuk, maar geen "must".

Het geld kan worden overgemaakt op rekening 3535.61.000 (Rabobank Schoorl).  
Postgiro van de bank: 511036. Gaarne voldoen vóór 1 april 1992

Diegene die meegaan ontvangen nog nadere informatie omtrent vertrek etc.

Informatie voor diegene, die vrijdags op de fiets heen willen gaan:  
de afstand is plm. 160 k.m.

De trainingsweekendcommissie Peter en Marianne Robert, tel. 02269-3328  
Beuninge 80, Warmenhuizen

## BESTUUR

---

Theo de Nijs (voorzitter)  
De Baan 33 Warmenhuizen  
telefoon 02269-1964

Piet van der Welle (secretaris)  
Sportlaan 20 Warmenhuizen  
telefoon 02269-2339

José Meijer-Schipper (penningmeester)  
Beunings 78 Warmenhuizen  
telefoon 02269-2922

Joop Nota  
Dorpsstraat 71 Tuitjenhorn  
telefoon 02269-1602

Jos de Groot  
Kanaalweg 26 Warmenhuizen  
telefoon 02269-2405

Truus Rood  
Pimpelmeesstraat 11 Warmenhuizen  
telefoon 02269-2036

Piet Meijer  
Oudewal 7 Warmenhuizen  
telefoon 02269-1424

Gemma Barsingerhorn  
Dergmeerveg 32 Warmenhuizen  
telefoon 02269-3048

Piet Stuyt  
De Kloet 3 Tuitjenhorn  
telefoon 02269-3177

## REDACTIE NOVAKRANT

---

Sjaak Nannes  
Alingterp 14 Warmenhuizen  
telefoon 02269-1213

Koos Dekker  
Ligthof 37 Tuitjenhorn  
telefoon 02269-4538

Anja Fronk-Dekker  
Fabrieksstraat 20a W'huizen  
telefoon 02269-3434

Trudi Boekel  
Smideloet 11 Tuitjenhorn  
telefoon 02269-4730

Mariska Rooks-Tesselaar  
Stationsstraat 81 W'huizen  
telefoon 02269-3600

Paul Dekker  
Posthoorn 21 Warmenhuizen  
telefoon 02269-1433

Silvia Nannes  
De Vliet 31 Tuitjenhorn

Karin Roozendaal  
Rijperweg 54 Sint Maarten  
telefoon 02269-2814

Coopertest 1991 AV NOVA

		<u>1991</u>	<u>1990</u>	<u>1989</u>	<u>1988</u>	<u>1987</u>
1.	Jos Hoogeboom	3800 m.	(rekord !!)			
2.	Willem Dekker	3545 m.	-	3600 m.	3519 m.	3650 m.
3.	Gerben Botman	3490 m.	3500 m.	-	-	-
4.	David v.d. Welle	3475 m.	3400 m.	3320 m.	-	3060 m.
5.	Ronald Schipper	3402 m.	3490 m.	-	3300 m.	-
6.	Kees Blankendaal	3400 m.	-	-	-	-
7.	Pieter Jongeneel	3386 m.	3395 m.	3520 m.	3400 m.	-
8.	Bob Haanappel	3325 m.	-	-	-	3565 m.
9.	Peter Robert	3318 m.	-	3469 m.	3465 m.	3420 m.
10.	Bobbes de Huyter	3301 m.	3230 m.	3337 m.	3245 m.	-
11.	Jan de Nijs	3300 m.	3375 m.	-	-	-
12.	Rene de Nijs	3300 m.	3400 m.	3250 m.	-	-
13.	Hans de Koning	3287 m.	3260 m.	3257 m.	-	3290 m.
14.	Aad Vader	3270 m.	-	3275 m.	3205 m.	-
15.	Sid Smit	3262 m.	3325 m.	-	3488 m.	3500 m.
16.	Leo Suiker	3250 m.	3242 m.	3255 m.	3431 m.	3380 m.
17.	Theo de Nijs	3245 m.	3403 m.	3407 m.	3449 m.	3425 m.
18.	Ger Schrijver	3227 m.	3300 m.	3296 m.	3420 m.	3440 m.
19.	Louis Suiker	3220 m.	2975 m.	-	-	-
20.	Sjaak Nannes	3200 m.	3315 m.	-	-	-
21.	Ad Ligthart	3194 m.	3285 m.	3310 m.	3025 m.	-
22.	Rob Kramer	3175 m.	-	-	-	-
23.	Hans de Jong	3155 m.	-	-	3175 m.	-
24.	John Smit	3135 m.	-	-	-	-
25.	Piet Stuyt	3130 m.	3088 m.	3150 m.	3125 m.	3190 m.
26.	Nico de Nijs	3118 m.	2938 m.	2817 m.	-	-
27.	Ton Zwanink	3108 m.	-	-	-	-
28.	Hans Ofman	3086 m.	2730 m.	-	-	-
29.	Ben Giling	3075 m.	-	-	-	-
30.	Truus Rood	3052 m.	3075 m.	3075 m.	-	-
31.	Dick Klaver	3050 m.	-	-	-	-
32.	Jaap de Jong	3015 m.	3127 m.	2976 m.	3034 m.	-
33.	Marian Nolten	3000 m.	2975 m.	2925 m.	2600 m.	2755 m.
34.	Frak Kaandorp	2986 m.	2990 m.	-	-	-
35.	Jan Karsten	2975 m.	3000 m.	3004 m.	-	2980 m.
36.	Judith Ligthart	2888 m.	-	-	-	-
37.	Nico Jongejan	2769 m.	2685 m.	-	-	-
38.	Marian Robert	2725 m.	2730 m.	2726 m.	2717 m.	2680 m.
39.	Letty Pijper	2706 m.	2631 m.	2711 m.	-	-
40.	Mira Bruin	2700 m.	2740 m.	2637 m.	-	-
41.	Roel Berner	2675 m.	-	-	-	-
42.	Mirjam v.d. Welle	2650 m.	2655 m.	-	-	-
43.	Margreet Berkhof	2600 m.	-	-	-	-
44.	I. Hettema	2575 m.	-	-	-	-
45.	Magret Dekker	2540 m.	2450 m.	-	-	-
46.	Nel Meijer	2511 m.	2650 m.	2557 m.	2525 m.	2500 m.
47.	Johan Swenson	2500 m.	-	-	-	-
48.	Loes Suiker	2500 m.	2390 m.	-	2462 m.	2570 m.
49.	Genma Barsingerhorn	2500 m.	-	-	-	-
50.	Lydi van Rooijen	2500 m.	-	-	-	-
51.	Masja Meijer	2487 m.	-	-	-	-
52.	Bas Stoute	2475 m.	-	-	-	-
53.	Korrie Smit	2450 m.	-	-	-	-
54.	Atie Pronk	2450 m.	-	-	-	2475 m.
55.	Marjo Ruiters	2450 m.	-	-	-	-

Vervolg Cooper-test 1991 AV NOVA

		1991	1990	1989	1988	1987
56.	Ineke Horsthuis	2325 m.	-	-	-	-
57.	Ingeborg Ligthart	2322 m.	-	-	-	-
58.	Marjan van Wonderen	2285 m.	2285 m.	2255 m.	2354 m.	-
59.	Bianca Koopman	2275 m.	-	-	-	-
60.	Marjan v.d. Weerd	2250 m.	-	-	-	-

LEEFTIJD

		ONDER 30	30 - 39	40 - 49	50+
Uw conditie is:					
zeer slecht	M	0-1600	0-1500	0-1400	0-1300
	V	0-1500	0-1400	0-1200	0-1100
slecht	M	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	V	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
redelijk	M	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	V	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
goed	M	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	V	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
zeer goed	M	2800-3200	2700-3100	2500-2900	2400-2800
	V	2700-3100	2500-2900	2300-2700	2200-2600
uitstekend	M	3200-3600	3100-3500	2900-3300	2800-3200
	V	3100-3500	2900-3300	2700-3100	2600-3000

Al diegenen die een langere afstand lopen dan het maximale wat in hun tabel aangegeven staat hebben een buitengewoon goede conditie.

## S C H O O N M A A K C L U B H U I S .

Na + een jaar 'schoonmaakdiensten' draaien kunnen we wel stellen dat ons clubhuis er aanzienlijk gezelliger en hygiënischer op geworden is.

We zetten met zijn allen dus nog maar even door dames. Tenslotte hebben de NOVA mannen in een mum van tijd een prachtig materialen'hok' neergezet. Een mooie uitbreiding bij ons sportcomplex.

Dus als het je beurt is gewoon even een half uurtje flink met stoffer, sopdoek en bezem tekeer gaan en je heb het weer gehad voor een half jaar.

Hieronder volgt de nieuwe lijst:

woe 16/10'91 Truus Rood en Marian Robert  
doe 30/10'91 Letty Pijper, Margret de Boer  
woe 13/11'91 Everdien de Vet, Loes Suiker  
woe 27/11'91 Dagny Trentelman, Marjjo Ruiter  
woe 11/12'91 Barbara van de Winden, Marian van Wonderen  
woe 8/1 - 92 Miriam van de Welle, Ingeborg Ligthart  
woe 5/2 '92 Lydi Van Rooyen en Trees Fronk  
woe 4/3 '92 Atie Fronk Marian Nolten  
woe 25/3'92 Kirsti Ootjers Daniëlle Fronk  
woe 15/4'92 Sika Fronk en Natascha Paarlberg

Als je verhindert bent op bovenstaande datum regel onderling een andere beurt. Sleutel van de kantine verkrijgbaar bij Piet Meyer, Theo de Nijs, Truus Rood of Joke Nota.

Sukses,  
Namens het NOVA bestuur Truus R.

Oplossing van het raadsel: Een rivier.

Oplossing driehoeken: 14.

## Belangrijke evenementen

Het winterseizoen is weer aangebroken en dat betekent andere trainingen en wedstrijden. Geen baanwedstrijden meer, maar nu wordt het crossen met voor enkelen misschien nog een in-doorwedstrijd.

- Voor de pupillen en junioren is er de cross-competitie. Daarover zijn de leden als het goed is inmiddels geïnformeerd. Wellicht ten overvloede in dit blad nogmaals de nodige informatie.
- Voor de Senioren is er de wintercompetitie. Uiteraard doen hieraan zoveel mogelijk leden mee. Al voel je je eens wat minder kom dan toch en beachouw het eventueel alleen als training.
- Zondag 3 november a.s. onze wedstrijdloop over  $\frac{1}{2}$  en  $\frac{1}{4}$  marathon en voor de jeugd een trimloop over 4 km. Er komt veel voor kijken om zo'n evenementen te organiseren. Als er leden zijn die niet meelopen geef je dan even op voor assistentie op deze ochtend. Zowel bij start, finish en langs het parkoers is er veel hulp nodig. Aanmelden bij Piet v.d Walle of Marian Robert.
- Zondag 24 november is er weer de bekende Warandaloop in Tilburg I.v.m. het 10 jarig bestaan gingen we vorig jaar op kosten van de vereniging met een bus. Dat doen we nu niet, maar als je heen wilt geef je dan tijdig op bij de trainers of Piet v.d Walle. Mogelijk is er vervoer te regelen met wat ouders.

## BRIEF VAN GEA LICHTHART

Hallo leden v/h gemixte team NOVA Juni 1991,

Hier even het beloofde berichtje vanuit "the land down under" van ons Gea. Wie had dat ooit gedacht dat ik na zo'n gezellige periode in Warmenhuizen hier toch weer heelhuids terecht ben gekomen. Ik had de eerste weken wat moeite om aan het Australische bier te winnen maar het gaat nu weer aardig. Ik heb tot dusver niet achter barren gestaan in de kantine en géén opblaasbare vrouwen weten te vinden. Jammer voor diegenen die het feest in de flint hebben moeten missen. De leden op kwamen dagen hebben de Nova-club goed vertegenwoordigt. Bedankt Marianne, Peter, Leo Gemma, Piet en Nel, ik heb er ontzettende leuke foto's aan overgehouden. Die week van sporten zo met elkaar zal ik nooit vergeten. Ook Piet en Nel Meyer bedankt voor het t-shirt die ik nu braaf draag naar alle sportactiviteiten!

Lowie, Theo en de rest v/d club hartstikke bedankt voor de zó gezellige tijd en op naar de kermis. Ik weet wel zeker dat jullie ontzettend zullen genieten, préest, prut!

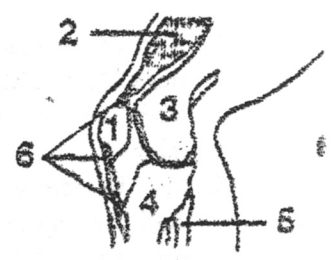
Heel veel grootjes en misschien tot volgend jaar

Gea xOxO

# BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

## KNIEKLACHTEN: DE SPRINGERSKNIE

Een veel voorkomende blessure bij springers is de zogenaamde springersknie ('jumpers knee'). De strekspier van de knie (m.Quadriceps) loopt uit in een pees, die via de knieschijf aan het onderbeen aanhecht. Door overbelasting van deze pees ontstaat drukpijn en zwelling, meestal aan de onderzijde van de knieschijf. Soms treedt de pijn op aan de bovenzijde van de knieschijf of ter plaatse van de aanhechtingsplaats van het onderbeen.



1 knieschijf (patella)  
 2 strekspieren van de knie  
 3 dijbeen  
 4 scheenbeen  
 5 kuitbeen  
 6 pijnlijke plaatsen op de pees

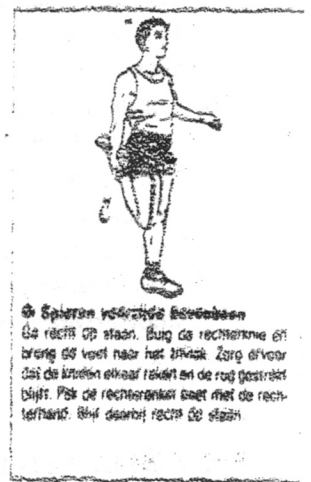
De pijnklachten beginnen met zurends pijn bij de aanvang van de warming-up of (de ochtend) na afloop van het sporten. Als hiermee wordt doorgetraind kunnen er ernstige en langdurige pijnklachten ontstaan die niet meer overgaan tijdens de warming-up en uiteindelijk zo erg kunnen worden dat sporten niet meer mogelijk is.

## OORZAKEN VAN DEZE KNIEKLACHTEN

- De voornaamste oorzaken van de springersknie zijn:
- Overbelasting. Deze overbelasting kan optreden door een te snelle opbouw, met name als hierin veel wordt gesprongen.
  - Een verkeerde afzetstechniek, waarbij wordt "gestemd" of "geblokkeerd".
  - Het dragen van sportschoenen met een slechte schokdemping (in combinatie met een harde baan). Bedenk hierbij dat de meeste spikes geen enkele schokdemping hebben!

## HOE VOORKOM IK DEZE KNIEKLACHTEN ?

1. Doe altijd een goede warming-up waarin voldoende aandacht wordt besteed aan de specifieke sprongbewegingen (minimaal 20-30 minuten). Voer daarna in elk geval de rekkingsoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen uit waarbij er geen pijn mag optreden!
2. Bij een atletiektraining worden soms wel honderden (loop-) sprongen gemaakt. Zorg voor een goede spreiding van deze sprongen over de gehele trainingstijd. Ook starten uit de blokken en sprinten zijn zwaar voor de kniepees. Voer de trainingsarbeid tijdens het seizoen bovendien geleidelijk op. Kortom: een goede opbouw is van groot belang.
3. Draag sportschoenen met een schokdempende zool en train bij voorkeur niet op een harde ondergrond. Draag alleen spikes als je een specifieke sprong- of sprinttraining uitvoert. Koop voor de training spikes waar een schokdempende zool onder zit.
4. Besteed tijdens training en wedstrijd aandacht aan een juiste afzetstechniek bij het springen of het hordenlopen. "Stemmen of blokkeren" is extra belastend voor de kniepees.



De spieren voorzijde bovenbeen  
 Ga rechtop staan. Bung de rechterarm en breng de voet naar het dijvlak. Zorg ervoor dat de knieën elkaar raken en de rug gestrekt blijft. Pak de rechterankel vast met de rechterhand. Blijf daarbij rechtop staan.

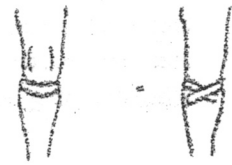
## WAT KAN DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) ONTSTAAT ?

Wanneer de blessure eenmaal in een vergevorderd stadium is, kan genezing erg lang duren en moeilijk zijn. Het is daarom erg belangrijk om heel attent te zijn bij klachten in het eerste stadium, zoals pijn of stijfheid tijdens de warming-up of (de ochtend) na het sporten. Je kunt de volgende maatregelen nemen:

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting, het is immers een overbelastingblessure. Met name sprong oefeningen provoceren de klachten.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit. Besteed vooral aandacht aan de warming-up.
3. Koel in ieder geval na het sporten de pijnlijke plaats door er een ijszak of een cold-pack op te leggen of door met ijsblokjes gedurende 20 minuten per keer over de pijnlijke plaats te masseren. Het is zinvol om het koelen meerdere keren op een dag te herhalen. Als je een coldpack of een ijszak gebruikt, leg dan b.v. een theedoek tussen het ijs en de huid om mogelijke huidbeschadigingen te voorkomen.
4. Voer spierversterkende oefeningen uit. Voer deze oefeningen eerst onbelast uit waarbij de knie gestrekt blijft. Als voorbeeld: span zittend of liggend de strekspieren van de knie aan met een gestrekte knie. Wissel 10-20 seconden aanspannen af met 10-20 seconden rust, zo mogelijk elk uur gedurende periodes van 5 minuten (bij pijn de oefening staken). Als dat goed gaat kun je andere oefeningen uitvoeren waarbij je de knie vanuit een licht gebogen stand strekt.
5. De klachten tijdens het sporten kunnen (tijdelijk) verminderen als tijdens het sporten een stukje tape onder de knieschijf wordt aangebracht. Vaak helpt dit het beste als het tape net onder de knieschijf wordt aangebracht, soms echter helpt het juist het beste als het bandje juist boven de knieschijf wordt aangebracht. Vraag hierover advies aan een fysiotherapeut of sportarts. Als je het bandje juist onder de knieschijf aanbrengt, pas dan op voor afsluiting van de bloedvaten (zie tekening).
6. Om toch goed in conditie te blijven kun je andere bewegingsvormen opzoeken waarbij de knie niet te zwaar belast wordt (zoals fietsen met een hoog zadel of zwemmen met de borsterawl).
7. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan in ieder geval binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Eventueel kunnen zij je voor behandeling doorverwijzen naar een fysiotherapeut ter ondersteuning van het genezingsproces.



versterkende oefening voor de bevestigingspijlen aan de voorzijde



vooruitsicht achtersicht

satellietbandje

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bonds-bureau: Richterslaan 2, 3431 AK Nieuwegein, tel. 03402-32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein

Bij het samenstellen van de tekst werd gebruik gemaakt van de tekst van de blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie.

De illustraties werden ter beschikking gesteld door de G.S.F. en het N.I.S.G.Z.

Nadere informatie over de Sportmedische Adviescentrum (S.M.A.'s) is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.: Tel. 03402-21984