

<b>Novabestuur:</b>	<b>Functie:</b>	<b>Adres:</b>	<b>Telefoon:</b>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Anneke Smit	Penningmeester	Oudewal 1	0226-391769
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:	€.	45,00 p/jaar
	Junioren:	-	55,00 p/jaar
	Senioren:	-	70,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	-	15,00 p/jaar
	Donateur:	-	5,00 p/jaar
	Sportief wandelen	-	70,00 p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij Anneke Smit, Oudewal 1, 1749 CA, Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk.

### **Redactie van het Nova Clubblad: Email adres: [Novakrant@hotmail.com](mailto: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 16	WH	0226-393959

### **Trainingstijden vanaf 1 nov. 2001:**

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,

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

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

O.l.v. Elles Stuyt, Carlo Holla, Henry Hofman.

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Peter Robert

(op de baan)

### **Sportief wandelen**

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert +

(vertrek bij Zandspoor)

Miriam Ligthart

## Redactioneel april 2002

Dag Nova leden, hier dan weer de derde krant in het jaar twee duizend twee. De lente heeft zich aangekondigd, waar we met z'n allen alweer enige dagen van hebben genoten. Heerlijk.

De wintercompetitie is ten einde. Peter Robert heeft de einduitslag van de cross + wintercompetitie 2001-2002. Wij hopen dat iedereen met tevredenheid kan terugkijken op de geleverde prestaties.

De estafetteloop over de Westfriese Omringdijk heeft plaats gevonden, Miriam heeft hiervan een verslag gemaakt. Het weer was grandioos, en hopelijk heeft de loop voldoende opgeleverd voor het Museum Eenigenburg.

De Nova-familie is een weekend weggeweest naar Schiermonnikoog!

Een geslaagd weekend waar we met z'n allen met veel plezier op mogen terugkijken.

Peter en Marian, bedankt maar weer voor het organiseren. Dat is wel aan jullie toevertrouwd. Ook hiervan een terugblik door de Fam. van Wijk.

Louis v.d. Berg heeft de jeugdhoeke voorzien van een verslag. Louis, bedankt.

Degene van de C-junioren die zich aangemeld hebben voor de voorjaarskamp in Papendal te Arnhem, veel plezier en leerzame dagen gewenst.

Verder willen we nog even vermelden dat uw het Nova nieuws kunt bekijken op het regioweb en de website van Ivar Rood kunt openen, <http://home.hetnet.nl/~ivarrood79> voor de laatste nieuwtjes op atletiek gebied.

Voordat de vierde Novakrant verschijnt zijn er voldoende evenementen te doen.

Even in het kort de belangrijkste, eerste en tweede wedstrijd heren zomercompetitie. De eerste pupillencompetitie wat plaatsvindt op het Nova terrein.

Tevens de wandelvierdaagse 13-17 mei. We hopen op mooie avonden, zodat er veel sportieve wandelaars aan de vierdaagse kunnen deelnemen. Als afsluiting van de maand mei is er de gezellige sportweek. De week start met atletiek bij Nova.

Alle teams veel succes en een fijne sportweek toegewenst. Wij hopen op een leuk stukje in de volgende Novakrant.

Als je door wat voor omstandigheden geen Novakrant hebt ontvangen, laat het de redactieleden even weten. Ieder lid heeft recht op een krant.

Alle Nova-atleten veel plezier bij alle sportevenementen, succes met het trainen voor het verbreken van jullie p.r.'s.

Veel leesplezier!

Kopij inleveren voor **25 juni** op de bekende adressen of via ons hotmail adres. De volgende novakrant wordt **3 juli** in elkaar gezet. Heb je iets leuks te melden mail het Alvast bedankt.

## Gevonden

### Wie mist er een nova T-shirt?

Peter Pronk

0226-391731

[peterpronk30@hetnet.nl](mailto:peterpronk30@hetnet.nl)

## **Van de voorzitter**

### **Schiermonnikoog**

Afgelopen weekend kreeg Schiermonnikoog te lijden onder een invasie van NOVA's. Die het eiland onveilig maakten. Voor de 17<sup>e</sup> keer zijn Peter en Marian er in geslaagd een NOVA-weekend te organiseren. De nadruk lag volgens Marian geheel bij de gezelligheid. Trainen kwam op het tweede plan. Nou daar werd na afloop wel anders over gedacht. Niet dat het niet gezellig was, integendeel, maar getraind werd er volop. Na het trainingsweekend waren er rozige koppen te zien. Het weekend was weer prima verzorgd, met op de terug reis zelfs een concert van een mannenkoor uit Terwispel in Friesland. Hoewel niet iedere NOVA-deelnemer dit gehoord heeft, was dit schitterend en klonk een en ander fantastisch op het wad. Behalve een ietwat dikker uitgevallen NOVA-lid heb ik trouwens geen zeehond gezien. Volgend jaar zijn we bij de 18<sup>e</sup> keer weer van de partij, ijs en weder dienende natuurlijk.

### **Jong Blauw**

Deze kreet, in navolging van jong oranje doet sinds enige tijd mee aan diverse wedstrijden in de regio. Dit met succes. In de krant heeft een verslag gestaan met enkele storende fouten. Jammer, maar wel weer aandacht voor onze club, ga zo door.

### **Clubkampioenschappen Cross**

Onder zeer goede weersomstandigheden zijn de clubkampioenschappen cross gehouden. We zagen eens wat andere mensen op het podium dan anders. Wat te denken van Hans Smeele, die compleet met schare fans de derde prijs in de wacht sleepte. En Yvonne Boerdijk, die bijna verlegen werd van alle aandacht die ze kreeg. Natuurlijk zagen we ook de meer obligate winnaars, maar dat hoort erbij. Alle prijswinnaars wil ik van harte feliciteren met hun medaille.

### **Wintercompetitie**

Met de clubkampioenschappen is ook de wintercompetitie afgerond. Vanzelfsprekend weer een geslaagd evenement. Nieuwe commissieleden hebben zich weer aangemeld, zodat er volgend jaar ongetwijfeld weer een mooi programma op de rol komt. Hierbij moedig ik iedereen aan om weer zoveel mogelijk mee te doen. Goed voor de sfeer. De jury is er toch en die staan liever voor 40 dan voor tien man/vrouw te blauwbekken.

### **Westfriese Ommeringdijk**

Ook dit evenement was weer buitengewoon geslaagd. Zondagmorgen 7 april was het koud. Na de start was het een lichtelijke pijnhoop, maar dat loste zich al snel op. Om 19.00 uur was de hele klus vlak en konden we naar de kouwe prak bij Rob Gerber. Dit was eigenlijk de enige dissonant van deze dag. Het andersom lopen is de lopers goed bevallen, dus moeten we hier voor het volgende jaar maar weer over nadenken.

### **Avondvierdaagse**

De avondvierdaagse is weer aanstaande te beginnen op 13 mei. Elders in dit blad is er beslist meer over te lezen. Moedig vrienden, burens en kennissen aan om mee te doen. Dit komt de NOVA- kas ten goede.

### **Erelid**

Terecht is Truus Rood in de laatste ledenvergadering tot erelid benoemd. Na 22 jaar de beste krachten aan NOVA gegeven te hebben, werd zij tot supernoviaan benoemd. Truus gefeliciteerd.

*Jos*

## Jaarvergadering

Op maandagavond 11 maart j.l. werd weer de jaarlijkse ledenvergadering gehouden. Altijd weer een gezellige bijeenkomst waarbij het wel en wee van de vereniging over tafel komt.

Ruim 30 leden, inclusief bestuur, vulden de kantine. Veel meer kan er bijna niet in anders wordt het lastig om koffie, thee en cake rond te serveren.

De agenda vermeldde geen spectaculaire punten, maar het is toch goed om eens te horen waar het bestuur mee bezig is en om de mening van de leden hierover te horen.

De notulen van de vorige jaarvergadering en het verslag van de secretaris gaven geen aanleiding tot het maken van opmerkingen. Wel werd er aangedrongen op het up-to-date maken van de clubrecords.

De kascommissie bestaande uit Anique Mooij en Yvonne Boerdijk hadden een gezellige avond bij Anneke en constateerden dat de kas en boeken er prima uitzagen.

De jaarstukken over 2001 werden hierna goedgekeurd door de vergadering. De exploitatie-rekening gaf een voordelig saldo van f 3.741,03. Ook was het mogelijk om de reserve voor de nieuwe accommodatie aan te vullen met f 12.500,--. Dit kwam mede door sponsoring en de opbrengsten van acties en evenementen zoals de boslopen, halve marathon en wandelvierdaagse.

Ook de begroting voor 2002 werd goedgekeurd.

Piet Meijer werd herkozen als bestuurslid en er werd afscheid genomen van onze penningmeester Truus Rood. Sinds de oprichting maakte zij deel uit van het bestuur. Ook was ze in de beginperiode trainster bij de jeugd en verder zelf ook een actief hardlooper. Ze was ook heel actief bij het organiseren en verkopen van loten van de Grote Clubactie en later de krasloten.

Het bestuur vond haar inzet voor de vereniging zo groot dat besloten werd haar tot het eerste erelid te benoemen. Zij ontving hiervoor de bijbehorende oorkonde, bloemen en een kaas- en zuivelpakket.

In haar plaats werd tot bestuurslid benoemd Anneke Smit. Zij zal ook als penningmeester fungeren zoals ze dit tijdelijk al ruim een half jaar deed nadat Truus tussentijds besloot om te stoppen.

De rondvraag leverde nog de meeste discussie op.

Zo vroeg Mirjam Ligthart medewerkers voor het schoonhouden van de kantine. Zij zal proberen voor een jaar een 6-tal vrijwilligers hiermee te belasten. In verband met de invoering van de euro maakt zij een nieuwe prijslijst voor datgene wat in de kantine gekocht kan worden.

Jos Schalkwijk vond dat duidelijker moet blijken dat de jeugdwintercompetitie niet alleen voor pupillen is, maar ook voor de junioren.

Ook vroeg aandacht de overgang van de wat oudere junioren naar de avondtrainingen. Deze avondtrainingen zijn op dinsdag- en donderdagavond van 19.30 tot plm. 21.00 uur. Op de dinsdagavond zullen ook de technische nummers aandacht krijgen, waarbij Richard telkens een programma maakt voor 14 dagen. Op de donderdagavond zal het accent meer op het lopen liggen. In verhouding tot het gebruik is de telefoon in de kantine erg duur, maar bij ongelukken onmisbaar. Er zal nog worden gekeken of er een goedkopere oplossing mogelijk is.

Over de nieuwe baan was nog geen nieuws te melden. In eerste instantie leek alles uiterst snel te gaan, maar daar kwam verandering is toen de gedachte verbindingsweg tussen de Veilingweg en Dergmeeweg veel weerstand opriep. Er zijn nu 2 participatiegroepen in het leven geroepen welke het gehele "tussengebied" gaan invullen. Het is de bedoeling dat er ook ruimte wordt gemaakt voor een nieuwe atletiekbaan, maar wanneer de planvorming gereed is valt moeilijk te voorspellen.

Uit informatie van Marian Robert bleek dat de K.N.A.U. het sportief wandelen niet meer tot haar taak zou zien. Dit was voor het bestuur geheel nieuw. De Unieraad, waarvan Jos de Groot ook deel uit maakt heeft hier nooit toe besloten. Ook tijdens de laatste loopspordag was er nog ruime aandacht voor dit onderdeel. Er zal nader naar geïnformeerd worden.

Ook kwam nog ter sprake de verhouding met het Team Distance Runners dat als regionaal trainingscentrum is erkend. Enkele leden van onze vereniging maken hier deel van uit.

Het is nog steeds erg moeilijk om voor de jeugd over voldoende trainers te beschikken. Joop Nota deed nog eens een dringende oproep aan de leden of belangstellende ouders om zich hiervoor in te zetten.

De grasbaanspelen worden dit jaar niet georganiseerd. Nova zal onderzoeken of er voor de eigen leden een atletiekweekend kan worden georganiseerd.

Na afloop zagen we nog enkele oude videobanden van georganiseerde wedstrijd.



EXPLOITATIEREKENING AV NOVA

OVER 2001

Baten

Lasten

Kontributies	f	21.744,75	Materialen	f	2.500,--
Akties		10.488,65	Akties		5.348,60
Rente		2.707,87	Administratiekosten		811,51
Sponsor Meijer(kleding)		800,--	Representatiekosten		819,88
Subsidie		5.312,--	Wedstrijden		1.971,50
Giften en donaties		5.735,--	Accommodatie		17.002,89
Novakrant		--	Afdracht KNAU		5.834,75
Kantine		--	Huur sporthal		2.817,50
Diversen		--	Trainers		3.375,--
Estafette Omringdijk		8.200,--	Verzekering		430,94
			Aflossing geldlening		1.600,--
			Kamer van Koophandel		101,12
			Diversen		433,57
			Estafette Omringdijk		8.200,--
			Voordelig saldo		3.741,03
	f	54.788,27		f	54.788,27
		=====			=====

BALANS AV NOVA

PER 31 DECEMBER 2001

Aktiva

Passiva

Debiteuren	f	--	Crediteuren	f	4.680,--
Kassaldo		--	Reserve materiaal		9.330,--
Banksaldo		116.295,47	Reserve accommodatie		53.100,--
			Estafette Omringdijk		9.998,20
			Exploitatiesaldo		39.187,27
	f	116.295,47		f	116.295,47
		=====			=====

Beste mensen,

Hierbij de uitslagenlijst van de estafetteloop over de Westfriese Omringdijk welke op 7 april j.l. werd gehouden. Hoewel het een recreatieve loop is speelt de tijd en de onderlinge strijd toch op bepaalde momenten weer een rol. Ook dit jaar werden op een 3-tal posten de tussentijden opgenomen. Deze zijn op de uitslagenlijst vermeld.

Ook dit jaar was het weer een goede dag. Eerst nog wel wat koud, maar later prima loopweer en de wind kwam uit de goede hoek.

Hoewel er op 2 plaatsen wegafzettingen waren kon er gewoon doorgelopen en gereden worden. Ook van de wielerronde van Noord-Holland was geen spelbreker. Fout lopen kwam ook voor, maar uiteindelijk zijn alle ploegen toch weer binnen gekomen.

Niet voor iedereen die aan de pastamaaltijd deelnam was het een succes. De sporthalbeheerder die dit verder geregeld had heeft zijn excuus hiervoor aan ons aangeboden. Hij had niet verwacht dat de maaltijd diepgevroren aangeleverd zou worden. Hierdoor duurde het opwarmen te lang met als gevolg geen "warme" maaltijd, lang wachten en magere porties. Dit werd later beter, maar toen waren velen al huiswaarts gegaan.

Over voortzetting van deze loop beraden wij ons nog nader. Hierover ontvangt u t.z.t. nog bericht.

#### Uitslag estafetteloop Westfriese Omringdijk gehouden op 7 april 2002

Nr. Naam ploeg	31 k.m.	60 k.m.	93 k.m.	finish	2001
1 Eecen-Hera Top Team	1.45.40	3.25.45	5.25.35	7.47.58	07.27.46
2 Wieringen Prins Hoveniers	1.49.18	3.33.26	5.34.30	8.07.05	08.23.04
3 Stg. Schoorl/Wever	1.52.57	3.41.00	5.44.35	8.14.35	08.05.18
4 GGN Loopgroep richting Parijs	1.56.22	3.45.49	5.48.20	8.20.10	
5 Wooncompagnie/Nova	1.57.00	3.46.00	5.55.30	8.38.30	08.29.30
6 Bouwbedrijf A.Pronk	2.01.00	3.51.35	6.02.48	8.44.09	08.36.33
7 Velko bandenservice/Nova	2.00.33	3.53.47	6.05.46	8.45.59	08.39.50
8 Sportservice Den Helder/Noordkop	1.58.00	3.51.00	6.02.50	8.50.06	09.01.51
9 Jong Nova	2.03.48	4.01.36	6.15.19	8.51.42	
10 Botterhuis & Co	1.58.33	3.53.17	6.08.45	9.06.38	10.04.30
11 PTT-Post	2.05.03	4.03.00	6.21.40	9.13.50	09.12.40
12 BNI-Installaties	2.07.14	4.06.10	6.26.41	9.26.18	09.28.03
13 Katapult/Noordkop	2.06.40	4.04.45	6.36.00	9.34.50	09.32.59
14 A.V. Wieringermeer	2.07.00	4.10.10	6.36.12	9.36.20	09.32.49
15 Rabobank Zuid Kennemerland	2.07.40	4.10.20	6.38.00	9.40.26	
16 Kohlmann Runners Team	2.21.20	4.27.00	7.00.15	10.07.05	
17 Bouwbedrijf Meijer/Nova	2.21.40	4.31.00	7.08.12	10.17.30	09.44.52
18 Running Jutters I/Noordkop	2.23.00	4.37.34	7.08.35	10.17.32	10.29.08
19 Karelte III	2.27.20	4.37.00	7.36.20	10.29.38	09.55.45
20 Running Jutters II/Noordkop	2.28.20	4.43.20	7.36.35	10.50.20	10.30.08
21 T.D. Team 41	2.24.25	4.37.30	7.19.48	11.01.55	
22 Running Jutters III/Noordkop	2.32.40	4.45.36	7.35.00	11.04.12	

#### Opmerkingen

Voor zover een ploeg ook vorig jaar meedeed is ook die tijd vermeld.  
De afstand was dit jaar 1,3 k.m. langer



# Een dijk van een vloer?

**Kom dan eens bij 'De Dijken' kijken!**

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

In onze showroom treft  
u onder andere:

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

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



**Onbeperkt houtbaar, gegarandeerde kwaliteit**



**DE DIJKEN De Dijken 9 - 11 1747 EE Tuitjenhorn Tel: 0224 ~ 552 955  
Fax: 0224 ~ 551 892 Email [info@dedijken.nl](mailto:info@dedijken.nl) [www.dedijken.nl](http://www.dedijken.nl)**

# CLUBKAMPIOENSCHAP 2002

Voor: Senioren, Veteranen en Junioren A + B.



## Programma :

- **Donderdag 6 juni en/ of donderdag 20 juni, (aanvang 19.30 uur)**  
Dames: 400m. en 1500m.  
Heren: 400m. en 3000m.  
  
Je kunt op een avond beide afstanden lopen, of op een avond 400m.  
en de andere avond 1500 / 3000m.  
De afstand mag echter slechts een keer gelopen worden!
- **Donderdag 27 juni, (na de reguliere training, aanvang 20.30 uur)**  
INHAALDAG, voor degene die een of beide donderdagen niet kunnen.
- **Zaterdag 31 augustus, (aanvang 14.00 uur)**  
Zowel voor de dames als de heren:  
Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten, - Speerwerpen en 800m.  
(de 400, 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

nb. Alle onderdelen tellen mee voor het kampioenschap.

**Aansluitend op de laatste dag: een knotsgezellige BARBEQUE !!!!!!!!!!**

p.s. Juryleden zijn op deze dagen van harte welkom. (graag even opgeven)  
Uiteraard barbequen jullie, en een ieder die heeft meegewerkt ook mee.

Je kunt voor vragen en opgaven terecht bij het organisatiecomite:  
Piet Meijer / Piet Stuyt / Peter en Marian Robert.

**We rekenen op een grote opkomst !!!!!!!!!!!**





## ESTAFETTE OMRINGDIJK

Nadat op zaterdagavond een bus (Piet en Nel bedankt!!!) is opgehaald en gepoetst, gaat zondagochtend om 6 uur al de wekker. De vlinders in de buik waren zo te voelen al eerder wakker. Het belangrijkste nu is: poepen. Als dat maar gedaan is, dan ben ik al een stap verder. Kijk, de hele dag in de berm plassen is nog tot daar aan toe, maar een grote boodschap langs de omringdijk deponeren, dat gaat zelfs mij te ver! Gelukkig lukt het dan ook heerlijk. De tweede prioriteit is eten en nr. 3 is koffie. Voor het eten is het nog wel vroeg maar er moet toch wat naar binnen geschoven worden.

Tegen 7 uur, perfect op tijd rij ik het pad af, richting Yvonne. Die staat al te popelen. Dan naar Willem, die ook het pad al af komt lopen! Knap hoor, hij is namelijk pas om 4 uur naar bed gegaan en is nu al weer redelijk opgedroogd, met een hele dag rijden voor zich!

Dan naar Carla, die door een groot deel van het gezin wordt uitgezwaaid, wat een gezellig gezicht is. Tegen de rijrichting in??? naar Marjan. Huize Jongbloed is kennelijk verder nog in diepe rust.

Met de anderen aan boord komt het gesprek op de dag die gaat komen en blijken de vlinders bij de anderen ook vrolijk te fladderen. Dan op naar de baan. Daar is het al razend druk, zo te zien horen we tot de laatsten. Snel de vlaggen op de bus, t-shirts delen en.....de start missen. Gelukkig zijn we niet de enigen want ook de Roparunploeg en de Rabobankploeg missen de start. Zo zie je maar dat routine niet alles is.

Geruchten gaan dat vervolgens Taxen de hele handel nog voor achten wegschiet. Of het zo is weet ik niet, want ik had de start nog niet bereikt. De eerste vier lopers c.q. fietsers van onze ploeg gelukkig wel zodat er toch een goede start gemaakt kon worden. Na de start was de chaos (ook weer van verhalen hoor) behoorlijk.....voor anderen. Onze geestelijk leidster (Nelina) had namelijk keurig bedacht dat onze bussen alvast verderop de dijk op konden en dat die pas nodig waren op 4 en op 5 kilometer. Zo gezegd zo gedaan, stap ik in bij Masja en vraag haar nerveus vlug naar de dijk te rijden. Daar aangekomen blijkt dat we Loes en Louis zijn vergeten mee te nemen. Die hadden verdrietig gezien hoe het busje voor hun neus wegreed. Sorry. Gelukkig heeft wakkere Wimpie ze wel aan boord!! Nog geen inspanning geleverd of de eerste zweetdruppels dienen zich al aan, maar dan van schrik.

Op het 4,3 kilometer punt liggen de groepen al mooi verspreid en is er weinig gedrang meer. Eenmaal op gang gekomen wordt na een aantal kilometers aan Yvonne de eerste denkbeeldige bekeuring uitgeschreven voor het lopen door rood licht. Helemaal waar is dat overigens niet want ondergetekende heeft zich dan al, van de zenuwen waarschijnlijk, schuldig gemaakt aan wildplassen. Deze overtreding zou trouwens de rest van de dag nog heel wat keren gepleegd worden. De koukleumen onder ons plassen zelfs over de uitlaat om te genieten van de warme dampen die dat oplevert.

Half 11; We zijn het eerste controlepunt en een ploeg gepasseerd. Snel hierna weer een ploeg. We liggen dus nu op een 16<sup>e</sup> plek! Klasse! Nu op naar de Raboploeg die, denken wij, nu voor ons ligt. Overigens maakt die ploeg gebruik van dezelfde portofoons en dezelfde golf lengte en heeft hun gezever bij tijd en wijle meer van een stoorzender dan van een gestroomlijnde ploeg atleten. Gelukkig mogen we af en toe nog tussen door om belangrijke gegevens uit te wisselen aan elkaar en natuurlijk om Marjan en Anneke een beetje op stang te jagen. Dat is aan ons wel toevertrouwd. Als we dan, (een aantal km. Voor M'blik) na allemaal gelopen te hebben, 4 km vooruit snellen, zien we dat de ploeg van de Wieringermeer voor ons ligt maar dat die in de nek heigt van de Raboploeg. Helaas was dit het laatste wat we van beide gezien hebben. Gelukkig hadden we de portofoons nog!!



Half 12; Helaas, we zijn terug gepakt door het “zwarte” team (geheel gekleed in zwarte kledij en met zwarte bussen, overigens niet van een uitvaartvereniging of zo). En, verdorie, even later ook weer door een ander team dat we waren gepasseerd. Dat blijkt (in eerste instantie) leuk. Er ontspint zich een hevige strijd. Om en om lopen we voor. Dit duurt letterlijk tot de laatste centimeter. Na enige tijd zagen we echter dat dit team zich niet hield aan het aftikken en geregeld “afbrulde”. Dit ging ten koste van mijn goede humeur (ik weet dat het stom is) en natuurlijk kon ik het niet laten er op een gegeven moment wat van te zeggen. Nou ja. Ondertussen doet de zon verwoede pogingen door het dunner wordende wolkendek te prikken en uiteindelijk lukt dit ook. Wat een rijkdom.

Half 4; We lopen door Avenhorn en zien weer bekend terrein. Lekker hoor. De benen beginnen nu toch wel te zuren en het wordt tijd om de dagteller terug te draaien naar 800 meters. Overigens wordt er dan nog niet langzamer gelopen (ja, ik wel, maar de rest niet) want we lopen gemiddels al die uren al precies 13 kilometer per uur. Yvonne begint zelfs bij het zien van “De Rode Leeuw” in Ursem weer harder te lopen. Klaarblijkelijk krijgt ze trek in een biertje. Manlief Jos rijdt dan overigens aal een heel tijdje bij ons en wordt Yvon iedere keer als ze loopt mega aangemoedigd!! Nou ja verschil moet er zijn zal ik maar zeggen. En de mensen die mij bij binnenkomst hebben horen mopperen over het ontbrekende ontvangstcommitee snappen waar dit over gaat. Ook laat de fanclub van Marjan zich zien en we beseffen des te meer dat we in de buurt van de finish komen.

Dan komt Alkmaar in zicht. Ik vindt het nou niet direct een mooie stad, maar vandaag wel, ik vind hem zelfs prachtig. Het is het begin van het laatste stuk. Een aantal van ons beginnen wat concentratie te verliezen. Als Louis namelijk de lopers de verkeerde kant op stuurt, stuur ik onze bus de verkeerde kant op. Mijn excuses. Door wonderbaarlijk toeval komen we elkaar weer tegen en komt alles weer op zijn pootjes terecht. Ik moet helaas bekennen dat dit niet zonder gemopper en verwensingen ging, van mijn kant dan. Wederom mijn excuses. Ik beland nu mentaal en fysiek in een dipje. Carla moppert op de Kanaaldijk dat ik stilsta. Dat is ook zo, maar het wordt zo zwaar, zo zwaar. Bij de rest is van een dipje overigens geen sprake. Als ik een tijdje naast Priscilla fiets, moet ik verd...e, nog doortrappen want ze loopt gewoon nog altijd 13 kilometer per uur.

Dan volgt er de hierboven genoemde wissel van de strijdende ploeg, waarover ik luid mijn ongenoegen uitte. Dit doet me besluiten om alle reserves aan te spreken en nog een aantal keer vreselijk mijn best te gaan doen. Als de afstand nog verder omlaag gaat naar 500 meters is dit nog enigszins haalbaar. We liggen dan langere tijd een mooi stukje voor de strijdende ploeg, passeren de fans van Willem, komen de fans van Marjan en Carla tegen en beginnen de stal te ruiken. Overigens blijkt dan later dat de strijdende ploeg gemopperd heeft op de heren Smeele en Jongbloed omdat die zich strategisch midden op de weg begaven. Ondanks dat we het niet gezien en gehoord hebben, bij deze onze dank! Ook onze sponsors komen ons begroeten en fietsen tot de finish mee.

Onze bus moet de laatste meters overbruggen. We denken dat het nog ongeveer anderhalve kilometer is en besluiten nog korter, namelijk 400 meter te gaan lopen. We zien dat de ploeg achter ons ongeveer 200 meter achter ons zit en ons nooit??? meer kan inhalen. Foutje bedankt, bij de kruising van met de Oostwal heigen ze weer in onze nek????? Hysterisch gillen we uit de bus naar Nelina dat ze moet rennen omdat we worden ingehaald????????? Nuchter als ze is roept ze echter terug dat we hadden besloten samen over de finish te gaan en dat we dat ook gaan doen (wat een kanjer he!). Lichamelijk ben ik het met haar eens maar mijn hart niet. Die, en meerdere stembanden gillen: “Rennen, rennen”.

En hardgelopen wordt er, dringend, tussen de auto's door, alsof we de hele dag nog geen moer hebben gedaan, en.....we gaan vanaf de verkeerde kant over de finish. Waarschijnlijk wel

de spectaculairste finisch van de dag en een flitsend einde van een prachtige, zware en sportieve dag.

Over de pastamaaltijd na afloop, zal ik niet uitweiden, dat doen we volgend jaar niet meer, maar de biertjes smaakten Yvon goed! Aniques moeder, die toch altijd trouw aan de finisch van menig evenement staat, had het beter bekeken, die had lekkere patatjes.

Gelukkig vonden ook onze nieuwkomers (Tannes, Priscilla, Carla en Marjan) het een leuk evenement en hebben ze genoten. Op naar volgend jaar dus!!!!!! We kijken er nu al naar uit.

Tannes, Priscilla, Yvonne, Nelina, Marjan, Carla, Anique, Loes, Louis, Masja, Willem en Miriam.

## **Jong Blauw steelt show bij seizoensopening Jong Blauw zoals Jong Blauw bedoeld is**

**WARMENHUIZEN – Jong blauw stal zondag 7 april jl. de show op de open baankampioenschappen van Hylas te Alkmaar. Door direct met tien atleten (bijna alle) aan te treden op de openingswedstrijd van het seizoen baarde het team van jeugdigen opzien bij zowel Hylas-officials als supporters. Elf medailles werden in de wacht gesleept op de verschillende disciplines van de atletiek door de junioren van a.v. Nova.**

Het was de hele dag hartstikke gezellig.

Iedereen had aandacht voor elkaars prestaties.

Iedereen heeft van alles geleerd over wedstrijden, techniek e.d.

De hele groep was samen bezig. Vooral Maaïke, Moniek, Manon en Lisanne die samen een 4x100m estafette liepen.

Tegenstanders werden bedankt en gefeliciteerd met prestaties en hiervan werd genoten, vooral toen Martijn van Noordkop 1.95 hoog sprong.

Het hele team hielp elkaar met techniek en mijn leuke band (bedankt Rene).

Iedereen was blij met zijn prestaties en iedereen wilde eigenlijk wel meer.

Bij iedereen zit er meer in dit seizoen

Het was mooie atletiek om te zien en te doen.

Kortom het was lachen gieren brullen met z'n allen.

Nog even de belangrijkste uitslagen:

Alwin 1000m: Goed opgebouwd, zeker voor een eerste keer: 3<sup>e</sup>

Moniek Hoog en kogel: 1.40 (2<sup>e</sup>) 9.91 (1<sup>e</sup>)

Bart 800m: 2.47.1 4<sup>e</sup> Netjes binnen de 2.50

Maaïke: Twee onderdelen, twee medailles, kogel 2<sup>e</sup> en sprint 3<sup>e</sup>

Lisanne en Manon 600m : Jammer, te snel gestart, wel goeie tijden 2.02.1 en 1.57.4

Rene 100/200/hoog: Drie onderdelen, drie medailles, 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 1<sup>e</sup> GeFeLiCiTeErD!!

Hans discus: 5<sup>e</sup> 25.07

Kees 800/discus: 2<sup>e</sup> en 1<sup>e</sup>, mooie race op 800

Wim Hoog: 2<sup>e</sup> met 1.55, het begin van het seizoen, er kan nog van alles gebeuren.

De mensen met de wedstrijdervaring gingen er vandoor met de medailles, maar het seizoen is nog lang en de rest gaat zeker nog wat winnen dit seizoen.

## Ouderen en sportbeoefening

### Inleiding

Steeds meer oudere mensen blijven of gaan op latere leeftijd aan sport doen. Sporten geeft plezier en ontspanning. Door de lichamelijke beweging en de gezondere leefstijl leidt dit tevens tot een betere gezondheid en een grotere fitheid. Uit de statistieken blijkt dat het percentage sportende ouderen groter is dat van jongeren. In de leeftijdscategorie van 35-54 jaar blijkt meer dan de helft aan sport te doen!

Het is altijd moeilijk om te zeggen wanneer iemand tot de 'ouderen' behoort. In de atletiek zijn er aparte leeftijdscategorieën voor vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar en voor mannen die ouder zijn dan 40 jaar. Dat klopt wel aardig met de afname van het lichamelijk prestatievermogen dat zo ongeveer na het 30e levensjaar begint.

### Biologische veranderingen

Het ouder worden gebeurt bij iedereen weer op een andere manier en in een ander tempo. Duidelijk is wel dat de functie van hart en longen langzaam zullen afnemen, maar ook dat deze functies door training nog lang op een hoog niveau kunnen blijven. Sporten kan dus in zekere zin de veroudering tegen gaan.

Bij het ouder worden neemt de maximale hartfrequentie en het zuurstofopnamevermogen af. Daarmee vermindert geleidelijk aan het duurhoudingsvermogen. Door een goede training kan deze duurconditie echter heel lang goed op peil gehouden worden. Een goed getrainde oudere sporter kan vaak beter presteren dan een minder goed getrainde jongere sporter!

Aan het hartvaatstelsel kunnen veranderingen optreden die lichamelijke inspanning kunnen belemmeren. Als de kransslagaders (gedeeltelijk) dichtslibben, krijgt de hartspier zelf minder bloed. Hierdoor kan een drukkende pijn op de borst ontstaan die kan uitstralen naar de kaken of de linker schouder. In het ernstigste geval kan men een hartaanval krijgen. Een gedeelte van de hartspier heeft dan tijdelijk zo weinig bloed gekregen, dat deze onherstelbaar beschadigd is.

Het komt voor dat mensen vlak voor of tijdens de sportbeoefening overlijden. Dat zijn dan bijna altijd mensen die al leden aan hart- of vaatziekten en als gevolg daarvan een hartaanval hebben gekregen. Ze zouden naar alle waarschijnlijkheid op een ander moment toch een hartaanval hebben gekregen, ook als ze niet aan sport hadden gedaan. Het aantal mensen dat in de slaap overlijdt, is vele malen groter dan het aantal mensen dat bij sport overlijdt. Mensen die sporten hebben door hun gezondere levenswijze juist minder kans op het ontwikkelen van dichtgeslibde vaten en hoge bloeddruk. Minder kans betekent helaas geen garantie dat de kransslagadervaten niet zullen dichtslibben en er geen hartaanval zal ontstaan.

### Gewrichten

Door de veroudering gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Kleine beschadigingen herstellen langzamer en minder goed, waardoor de kans op gewrichtsslijtage toeneemt. Veel mensen hebben op de röntgenfoto tekenen van slijtage in een gewricht. Gelukkig heeft het merendeel van deze mensen geen klachten van het gewricht. Als er wel klachten optreden, kan zich dat uiten in:

- Pijnklachten, beginnend met ochtendstijfheid.
- Vochtvorming in het gewricht.
- Kraken en een verminderde bewegingsuitslag van het gewricht.

Er zijn geen aanwijzingen dat slijtage van normale gewrichten toeneemt door veelvuldig gebruik tijdens sportbeoefening. Als er eenmaal slijtage is opgetreden, kan met een zorgvuldig opgebouwde en afwisselende training, vaak nog een goede belastbaarheid van het gewricht verkregen worden. Zeker in het geval van slijtage in de gewrichten is het zo dat 'rust roest'. Natuurlijk is het minstens zo belangrijk om niet op een te harde ondergrond en met goed schokabsorberend schoeisel te sporten.

## **Botdichtheid**

Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid en daardoor de sterkte van de botten boven het 30ste levensjaar af. Bij vrouwen treedt deze afname van de botdichtheid sneller op als de menopauze ingetreden is. Het gevaar van deze afname in de botdichtheid is dat er eerder botbreuken ontstaan. Een botbreuk kan door een val ontstaan, maar ook door chronische overbelasting in de training. Met name de vermoeidheidsbreukjes van de voet zijn berucht. Om deze afname in de botdichtheid zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat er met de voeding voldoende Calcium, bijvoorbeeld uit melkproducten, opgenomen wordt. Ook vitamine D speelt een belangrijke rol bij de botstofwisseling. Door sportbeoefening kan de botontkalking tegen gegaan worden. Daarnaast is de spierkracht en de coördinatie van sporters beter, zodat zij minder snel vallen.

## **Spieren en pezen**

Bij het ouder worden gaat de totale spiermassa langzaam achteruit. Kracht is nog heel lang goed op peil te houden. Snelheid, explosiviteit en lenigheid gaan echter sneller verloren, evenals de belastbaarheid van pezen en spieren. Een acute blessure zoals een spierscheur is zo opgelopen, maar zal steeds langzamer herstellen. Ook een chronische blessure, zoals een achillespeesirritatie, zal er steeds langer over doen om te genezen. Het is duidelijk dat er voor iedere training een goede warming-up nodig is. De training moet geleidelijk opgebouwd worden. Daarnaast is het van groot belang dat het aantal trainingen door de weken heen niet te veel verschilt. Om de dag hard lopen blijkt in de praktijk vaak het beste. De pezen en spieren hebben dan een dag om weer te herstellen.

## **Kans op blessures**

Bovengenoemde verouderingsprocessen op zich leiden tot een verhoogde blessurekans. Toch blijkt dit best mee te vallen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn/haar lichaam luistert en minder risico neemt. Vaak neemt het aantal uren dat aan sport gedaan wordt geleidelijk aan af en wordt de atletiekbeoefening wat vaker afgewisseld met andere sporten zoals fietsen en zwemmen.

Voor de (weer) beginnende sporter is een sportmedisch onderzoek ('sportkeuring') bijna een must, terwijl dit voor de oudere sporter aan te bevelen is met een regelmaat van eens in de 1 tot 2 jaar. Als de club geen eigen arts heeft waar dit onderzoek uitgevoerd kan worden, kan dit ook bij een sportarts van een Sportmedische Instelling. Deze artsen kunnen ook advies geven hoe een (chronische) blessure het beste behandeld kan worden, wanneer de blessure volledig hersteld is en hoe de training het beste opgebouwd kan worden om het ontstaan van een (recidief of een nieuwe) blessure te voorkomen.

## **Samenvatting**

Steeds meer oudere mensen blijven aan sport doen of daan dat weer doen. Hiermee verkrijgen ze zowel plezier als een betere gezondheid. Door training kan bijvoorbeeld de duurconditie lang op peil gehouden worden en neemt de kans op een hartaanval af. De gewrichten blijven goed in beweging en de botdichtheid blijft beter op peil. Hoewel de pezen en spieren langzaam in kwaliteit achteruitgaan, blijkt de kans op blessures in de praktijk niet of nauwelijks toe te nemen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn of haar lichaam luistert. Voor de (weer) beginnende sporter wordt een sportmedisch onderzoek sterk aanbevolen.

## **Gevonden voorwerpen:**

Er is in de Nova keet een doos met verschillende sportkleding.  
Als je wat mist, kijk even in deze doos.  
In de zomervakantie ruimen we het op.

Dus ben je ooit wat kwijt geraakt, kijk op de Nova locatie.

met vriendelijke groet de Nova familie.



We hadden er vorig jaar al veel van gehoord. Hoe gezellig het altijd was en volgend jaar moesten we zeker meegaan. Een aanrader.

Op vrijdagmiddag 19 april was het dan zover. Een stel auto's verzamelden zich bij het Nova terrein en om klokslag 5 uur vertrokken zo'n 41 reislustigen richting Lauwersoog. Een deel van dit aantal was 's morgens al per fiets naar het hoge Noorden vertrokken en die groep stond ons al bij de boot op te wachten.

Bij het Nova-terrein en later bij de boot kennisgemaakt met de verschillende lopers die meegingen. Wij, als "sportief wandelaars", kenden eigenlijk alleen maar de medewandelaars van de maandagmorgen groep. Maar daar kwam al gauw verandering in. Na twee dagen en twee nachten intensief met elkaar in de groep bezig zijn ga je als bekenden uit elkaar.

Nu weer even verder met de reis. Na de oversteek met de boot stond de voor ons gereserveerde bus al klaar om ons naar de kampeerboerderij te brengen.

De berg bagage werd naar binnen gesleept en ieder zocht een bed, hopende dat de buurman/-vrouw niet te hard zou snurken. Geen dissonanten gehoord.

De Vrijdagavond gezellig doorgebracht met een hapje en een drankje. Tegen half twee werd het steeds stiller en de slaapruintes gevuld. De volgende morgen na het ontbijt brak het moment van actie aan.

Na een gemeenschappelijke warming-up in het mooie duingebied verdwenen de lopers op tempo in het bos en gingen de "wandelaars" stevig stappend het duin in. Een paar mountainbikers gingen ook hun eigen weg.

De ongerepte natuur op Schiermonnikoog is prachtig. Overal zongen de vogels en hazen en konijnen zijn daar nog volop aanwezig. Vossen hebben hier nog niet kunnen huishouden.

We troffen elkaar weer bij de boerderij en lieten ons de koffie met vele soorten meegebrachte koek heerlijk smaken.

Na de lunch stond fietsen op het programma. Alles was keurig geregeld zodat onze huurfietsen al snel over de fietspaden zoefden. De Kobbeduinen met het scheepvaartbaken te voet bekeken. Het eiland rond is in een paar uur gedaan en op die manier kan je je een beeld vormen van de afmetingen. Tot slot van de fietstocht stond de koffie met appeltaart klaar bij een restaurantje in het bos.

De loslopende ganzen op het terras zagen er goed gevoed uit en zullen wel met appeltaart in het leven gehouden worden. Na eerst schietbewegingen gemaakt te hebben zat Theo met een gans op schoot.

Het diner 's avonds was prima voor elkaar dankzij de kookploeg. Ook de corvee werkzaamheden werden in steeds wisselende samenstelling snel afgehandeld zodat we ons op het avondprogramma konden richten.

Peter en Marian hadden enorme aantallen vragen voor ons in petto. Door lootjes trekken werden 6 ploegen samengesteld die even later zeer geconcentreerd over de vragenlijsten gebogen zaten. Voor het front werden uit iedere groep leden aan het werk gezet om hun hersens te pijnigen.

De onderwerpen, Algemeen, Natuur, Millennium en Sport bleken voor de ene groep meer problemen op te leveren dan voor de andere. Uiteindelijk bleek de denktank van groep 4 meer vragen goed beantwoord te hebben (1e prijs) als groep 6 (6e prijs).

Daarna kwam Mirjam in actie en was de "moppentrommel" aan de beurt. Getooid met een paar oranje handjes op het hoofd kwam de ene mop na de andere uit de zaal en werd daverend gelachen. Mirjam had, heel toepasselijk, trommeltjes koek voor de winnaars: 2 2e prijzen voor Jos & Gert-Jan, 1e prijs Nel.

Inmiddels waren we in de kleine uurtjes aangeland en verdween de ene na de andere naar de slaapruintes. Allemaal rozig van zon en buitenlucht, met wijntje en pilsje toe, waren we snel onder zeil.

Zondagmorgen, na het ontbijt, ging het er weer stevig tegenaan. De lopers op hun tempo het duin in, de wandelaars in stevig marstempo via duin, strand en dijkjes een deel van het eiland rond. Onderweg blies Mirjam geregeld op de fluit en moest het tempo naar maximum. Na een aantal minuten (leek soms wel een half uur) terug naar normaal. Onderweg nog volop tijd om van de prachtige natuur en rust (eiland zonder auto's) te genieten. De mountainbikers waren ondertussen ook actief ergens onderweg. Na



terugkomst lieten we ons de soep en broodjes goed smaken. Het afscheid nemen van een heerlijk weekend naderde.

Tassen en rugzakken pakken en wachten tot de bus ons kwam halen. Heerlijk in het zonnetje zittend, geheel geen probleem. Op de boot hadden degenen die op het bovendek zaten een gezellige terugreis. Een Shanti-koor met accordeon begeleiding zong daar uit volle borst. De drie kwartier varen waren zo om.

Na een ongeveer twee uur durende terugreis zonder files en oponthoud kwamen we voldaan en vol leuke herinneringen thuis.

Peter en Marian, ontzettend bedankt voor de gezellige dagen en een perfecte organisatie en voorbereiding.

Volgend jaar zijn we graag weer van de partij !.

Kees van Wijk.

## WOORDSPELLETJE

ALS JE DE ONTBREKENDE KLINKERS INVULT, DAN VIND JE DE NAMEN VAN VIER DIEREN.

1

T		G		R
---	--	---	--	---

2

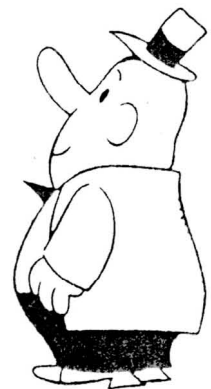
W		L	V		S
---	--	---	---	--	---

3

	D		L			R
--	---	--	---	--	--	---

4

P			S
---	--	--	---



# Jong Blauw Nieuws...

Nummer 4

Mei 2002

## Jong Blauw Nieuw is niet verloren gegaan

VAN DE REDACTIE

De schrik sloeg ons om het hart toen we twee maanden terug de uiterste inleverdatum van het JB-nieuws zagen. Deze was namelijk al verstreken. De collumn liet ook nog op zich wachten, zodoende was er voor het eerst in de historie van JB geen JB-nieuws in de Novakrant. Onze excuses daarvoor. We hebben deze editie geen langere uitgave (twee kantjes is genoeg), maar er is wellicht wel wat ouder nieuws, dat eigenlijk in de vorige editie moest staan. Sorry.

We hebben deze keer dus veel nieuws, een collumn door Tice de Groot, een grove seizoensplanning en vergeet u het stuk over de JB-Game Guide niet te lezen, veel plezier!

*Het Polletje*

## JB organiseert wedstrijd...

VAN UW VERSLAGGEVER IN VOOR EN TEGENSPOED

**Naar het schijnt hebben de leden van Jong Blauw het idee opgevat om een wedstrijd met betrekking tot de staat van de novabaan te organiseren.**

De wedstrijd gaat erom, wie er de meeste misstappen kan maken op een normaal gelopen 400m op de grasbaan. Juist die grasbaan waar op zondag 14 april al ijverig getracht werd, door vele leden, om een zo perfect mogelijk oppervlak te creëren voor deze match. De baan ligt er nu dan ook magnefiek bij voor deze grootse strijd. Ter illustratie: het spaarzame, fijne laagje 'groen' gras is hier en daar nog te zien als je de pol-len wegdenkt uit het oppervlak ervan. Vandaar: Het Polletje

## Nieuwe JB-Leden!

VAN UW VERSLAGGEVER

**Het is ons ter ore gekomen dat er wat nieuwe leden bij Jong Blauw zijn gekomen of binnen korte tijd lid zullen worden.**

Het gaat hierbij om de sprintster en hoogspringster Monique Schrijver, zij was ook mee met de wedstrijd in Steenwijk.

Ook Monique van de Burgt zal binnenkort lid van Jong Blauw worden, net als Bart Schalkwijk. Ook Lianne en Alwin Groen staan waarschijnlijk binnenkort op de ledenlijst van JB. Alwin Groen is een zeer goede (mid-)langeafstandsloper en zijn zus Lianne kan goed overweg met de midlangeafstand. Succes allemaal!



## Logo van JB!

VAN DE REDACTIE

Volgens kenners wordt het bovenstaande logo binnenkort kenbaar gemaakt als Jong Blauw logo. Het logo is bedacht en ontworpen door een persoon binnen JB. Het is nog niet duidelijk of alle JB'ers toestemmen.

## JB deelt aardig mee in prijzenfestijn bij Hylas

VERSLAGGEVER BINNENLAND

**Bij de eerste officiële wedstrijd van het nieuwe baanseizoen zijn de JB'ers goed voor de dag gekomen. Met veel eremetaal zetten zij de concurrentie te kijk.**

Het was zondag 14 april, dat de leden van Jong Blauw op de fiets afreisden naar Alkmaar. Met slechts één leuke band kwamen zij op tijd aan op sportpark 'de Viaanse Molen'.

De sprints en het hoogspringen begonnen als eerste. We konden meteen al een hoop JB-leden in actie zien. Ook het kogelstoten begon vroeg. Later kwamen de midlangeafstanden. Hierna de andere werpnummers. Toen was het tijd voor de finales van de sprint en kogel. Uiteindelijk werden er door Alwin Groen, Maaïke Tesselaar, Kees van Wonderen, Willem Bas, Moniek Schrijver en René Tijn zo'n 10 medailles in de wacht gesleept op zeven verschillende disciplines. Het was een geslaagde, gezellige eerste wedstrijd van het seizoen!

## Jong Blauw site komt!

VAN EEN INSITE BRON

**Van een bron binnen Jong Blauw is er vernomen dat er druk wordt gewerkt aan een Internet site. Er wordt zelfs al over gesproken dat deze site een dezer dagen in de lucht zal gaan.**

Bronnen binnen Jong Blauw willen niet veel zeggen, alleen dat dit gerucht wel eens juist zou kunnen zijn. Er schijnt al druk te zijn overlegd over de invulling van de site en ook het logo dat erop moet komen. Dit logo gaat welliswaar ook gebruikt worden voor kleding of iets dergelijks. Wij zullen u op de hoogte houden van de vorderingen van de site.

## Jong Blauw delft vooral zilver in Steenwijk...

DOOR UW VERSLAGGEVER BUITENLAND

**Met zes zilveren plakken was de oogst voor Jong Blauw in Steenwijk erg groot, maar de kleur was erg eenzijdig. Op alle onderdelen kwamen de atleten nèt een klein beetje tekort, maar zes keer zilver is zeker een knappe prestatie!**

Op 2 maart jl. gingen vijf Jong Blauw leden richting Drenthe om aldaar in Steenwijk aan een indoorwedstrijd mee te doen. Het was een zelfde soort wedstrijd als in Franeker en Jong Blauw laat zien dat het op deze wedstrijden kan presteren!

Maaïke Tesselaar haalde 2 keer zilver, op de sprint tweekamp en bij het kogelstoten. Frank Hilbers haalde dezelfde score, hij deed dit bij de sprint-tweekamp en bij het verspringen (5,33meter ver) Monique Schrijver deed mee aan haar eerste wedstrijd in dienst van Jong Blauw en wist bij het kogelstoten meteen al een zilverkleurige plak te pakken! Matthijs de Groot kwam met een zilveren plak op de sprinttweekamp thuis, en een prestatie bij de sub-top bij het verspringen (5,53meter).

Ook deed Jong Blauw –trainer Richard Torenent mee, hij deed ook aardig mee bij het verspringen en de sprint. Over de hele wedstrijd was de concurrentie erg groot, het is dus erg knap dat de Jong Blauw delegatie met zoveel eremetaal huiswaarts kon keren!

## JB goede start seizoen

VERSLAGGEVER BINNENLAND

**Het zomerseizoen is nog slechts een paar wedstrijden oud, maar op (bijna) al deze wedstrijden presteerden de leden van JB erg goed.**

U kon al lezen van de successen die geboekt werden in Alkmaar en in Steenwijk. Maar er waren meer wedstrijden. Veel JB-leden deden mee met de clubcross, waarbij Manon Kruijver, Alwin Groen en René Tijm goud wonnen en Lisanne Groen en Matthijs de Groot met een zilveren plak naar huis togen. Erg succesvol dus!

Ook de instuif bij Noordkop ging goed, Matthijs won de 800 meter en Moniek Schrijver en Maaïke Tesselaar beiden het kogelstoten. Ook met Manon ging het erg goed. In Amersfoort ging het minder, Matthijs raakte licht geblesseerd en René sprong veel te laag, maar had wel een goede tijd bij 110m horden.



## JB- Game Guide!

VAN DE REDACTIE

U denkt waarschijnlijk: 'Wat is dat nou weer?' Dat zullen we even verklaren. Om veel novajeugd mee te krijgen naar wedstrijden, heeft een JB-lid de meest geschikte wedstrijden (in de regio) op-gezocht en gedocumenteerd. Dit programma hangt in de kantine. Geef je op voor die wedstrijden via: [tice@wint.nl](mailto:tice@wint.nl) of [jongblauw@wint.nl](mailto:jongblauw@wint.nl) !

## Jong Blauw (H)erkend

VAN DE REDACTIE BINNENLAND

**Wellicht hebt u in een vorige Novakrant al kunnen lezen dat JB erkend werd door de voorzitter, maar de leden worden nu ook al als zodanig herkend op straat!**

De reputatie van JB gaat elke dag vooruit. Bij wedstrijden worden de leden herkend als Jong Blauw en zelfs de Nova-voorzitter sprak over ons in zijn fameuze column voorin dit blad! (vorige editie)

"Het is best vreemd om bekend te zijn en herkend te worden op straat" aldus een JB-lid, "maar het is wel erg leuk dat de mensen je kennen van je sportieve prestaties, dat betekend toch dat de bevolking met ons meeleeft, dat is leuk!".

JB hoopt een grote schare fans te krijgen, aldus het bestuur.  
fanmail naar: [jongblauw@wint.nl](mailto:jongblauw@wint.nl)

## Column

**'Lopen tot de zon komt.'**

Dinsdagavond 20:00 ergens in juli 1992:

Op de dijk staat een kleine jongen van 13, te kijken wat er gebeurt.

Een jonge man draaft zijn rondes over het gras.

Dezelfde avond 20:30 en tig rondes later, het jochie draait zich om en fietst weg.

De jongen denkt: 'Dat wil ik ook.'

En hij wil het nog steeds.

**Door: Matthijs de Groot**

## **Eurowisselaktie**

In de vorige Novakrant kon worden vermeld dat de eurowisselaktie inmiddels was afgesloten, maar een opbrengst kon toen nog niet worden genoemd. Voorzover betreft het ingeleverde buitenlandse muntgeld is dit nu ook nog niet bekend. Wel weten we hoeveel muntgeld we hebben ingeleverd aan gewicht, totaal 15,9 kg. De opbrengst in klinkende euro's horen we later nog wel. Er werd ook nog wat buitenlands papiergeld ingeleverd. Opbrengst hiervan plm. 60 euro. Er waren enkele biljetten bij die al lang uit de roulatie waren en dus niets opleverden.

Het Nederlandse kleingeld was een apart verhaal. Lang niet iedereen had dit goed begrepen, maar na wat uitleg en veel inzet kwam dat toch nog goed. Er werkten wat middenstanders met ons mee en er werd hier en daar veel gewisseld. Jullie secretaris kwam zelf slecht bij kas te zitten want als hij iemand vroeg naar kleingeld zorgde hij ervoor om papiergeld bij zich te hebben, zodat het boter bij de vis was. Dat leverde aardig wat op.

Er werd aan Nederlands kleingeld in totaal f 12.751,60 ( 5.786,42 euro) ingeleverd.  
Dit leverde ons aan premie op f 959,38 (435,35 euro)  
tevens waren er nog wat schenkingen bij, t.w.v. " 359,27 (163,03 euro)

### **Opbrengst**

f 1.318,65 (598,38 euro)

Als we hierbij dan nog het buitenlandse geld tellen dan komen we toch wel op ongeveer f 1.500,-- ( 680,-- euro). Een mooi resultaat en alle gevers en medewerkers natuurlijk hartelijk bedankt.

## **WANDELVIERDAAGSE**

Traditiegetrouw ook dit jaar weer de wandelvierdaagse in Warmenhuizen, Tuitjenhorn en omgeving. Het wordt alweer voor het 23<sup>e</sup> achtereenvolgende jaar dat de atletiekvereniging NOVA dit evenement organiseert. Vooral bij de jeugd is er elk jaar weer grote belangstelling. Ook zien we altijd veel ouders met hun kinderen elke avond van start gaan.

Vanaf maandag 13 t/m vrijdag 17 mei 2002 kan er gewandeld worden. Vijf avonden, zodat het mogelijk is om een avond te verzuimen om uit te rusten, te fietsen of iets anders te gaan doen.

Er kan gekozen worden uit de afstanden 5 of 10 k.m.

De inschrijving en start is elke avond tussen 6.00 en 7.00 uur vanaf de atletiek/ijsbaan aan de Oostwal. Degenen die 10 km lopen dienen voor 6.30 uur te starten.

Op de vrijdagavond is er natuurlijk weer de feestelijke binnenkomst met muzikale begeleiding. Voorgaande jaren waren er steeds tussen de 500 en 600 deelnemers. Een heel gezellig en ook gezond evenement om met het gehele gezin aan mee te doen.

Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd t/m 15 jaar 2,50 euro en voor ouderen 3 euro.

Tot ziens.

## Schiermonnikoog

Vrijdag 19 april, het beloofd een mooi weekend te worden, de berichten zijn goed, dus gaat een aantal (zeer) sportievelingen op de fiets naar Lauwersoog. Het gros gaat lekker met de auto. Na een boottochtje van ongeveer 45 min. komen we aan op Schiermonnikoog en na een kort busritje kunnen we ons onderkomen voor de komende dagen verwelkomen. Nadat iedereen een bed gevonden heeft kunnen we aan het eerste programmaonderdeel beginnen t.w. mooi aanzitten!

Nou dat ging ons gemakkelijk af, het was erg gezellig en voor sommigen werd het wat aan de late kant. Ook kwamen er lekkere hapjes langs, waaronder koude zalmtaart van Ineke. (het recept volgt in de nova-krant, heeft ze beloofd).

Maar bij nacht een man/vrouw bij dag een man/vrouw, dus de volgende ochtend gewoon vroeg uit de veren en na het ontbijt lekker trainen.

De 3 atb-ers die de groep rijk was gingen het eiland op eigen houtje verkennen. De sportief wandelaars hadden net als de hardlopers een interval-training in het bos. Na een dik uur trainen, hup naar de kampeerboerderij voor koffie en koek e.d.

's Middags lekker met zijn allen op de fiets, de fietsen waren helaas dit jaar niet zo luxe als die van vorig jaar. Anneke en ik hadden ons verheugd op een ritje op een tandem, maar helaas we zullen moeten wachten tot volgend jaar.

Na alle fietspaden op het eiland te hebben befietst kwamen we aan bij het opsteekpunt. De koffie met appeltaart stonden al bijna klaar en als publiek hadden we een koppel ganzen, die kennelijk ook graag appeltaart lustten. Theo Hopman had wel trek in gevulde gans, want in tijd van ja en nee had hij er eentje gevangen, maar ja zo'n beest moet een hele tijd in de oven voordat hij gaar is, dus dat werd niks, laat maar vliegen dan.

De koffie was op dus terug naar het enige dorpje op het eiland, waar de rest van de middag ter vrije besteding was.

Na het avondmaal was het tijd voor de quiz, er werden 6 teams gevormd van elk 6 man, die het tegen elkaar moesten opnemen. De vragen waren divers, van heeft een octopus 2 magen? tot noem bijnamen van 8 warmetuuters. Vooral dat laatste, ik denk dat er bijna niemand is zonder bijnaam. Al met al was het soms een hoofdbrekende kwis en waar ieder team fanatiek (want zo zijn de nova-leden)mee bezig was. Nadat de punten geteld waren en de winnaars en de overwinnaars (verliezer is zo'n negatief woord) bekend waren gemaakt en de prijzen, variërend van een horloge tot een t-shirt tot voetreis naar Schiermonnikoog, waren uitgereikt, kwamen we aan bij het hoogtepunt van de avond: de Moppentrommel. Wie zou er Mr of Mrs Moppentrommel worden?

Mirjam, organisator van de moppentrommel, opende de trommel. Ondanks dat niemand een mop wist, kwamen er toch veel voorbij. Anneke liet zich uit de tent lokken door toch een mop te vertellen over een vlieg en een natte poes. Hoe de mop precies gaat moet je maar aan Anneke vragen.

Er werd hard gestreden voor de titel, maar na een jurystemming, welke unaniem was, ging de hoofdprijs naar Nel.

Nog na lachend ging iedereen (of bijna iedereen) zo zoetjes aan naar bed, op onze slaapzaal ging echter het moppentrommeltje nog een rond en was het weer gezellig.

Na een, denk ik voor iedereen, betere nachtrust, verscheen iedereen fit en monter aan het ontbijt.

Nadat iedereen had gegeten was het weer tijd voor een training, een duurtraining dit maal.

De sportief wandelaars liepen hetzelfde parcours als de hardlopers zo'n 13 km

Het parcours was ten dele langs het strand. Het was een vreemd strand er groeide gras en je zag de zee niet (ook omdat het mistig was)maar je hoorde de zee ook niet, het was net alsof je op een andere planeet was, heel apart.



De atb-ers ondertussen fietsten weer het hele eiland in de rondte, negeerden alle verboden, zetten hekken opzij en gingen zoals dat hoort dwarsveld, kortom die hadden lekker gefietst! Na de training was er weer koffie met koek en zo. En nadat iedereen gedoucht was en de tassen waren ingepakt, was er een joekel van een pan met soep en broodjes. Dit liet iedereen zich lekker smaken en kon daarna de grote schoonmaak beginnen. Vele handen maken licht werk, en dat was nu ook het geval en binnen no time was het in de kampeerboerderij weer spik en span.

Nu alleen nog de terugreis, dat is altijd vervelend, maar het was een leuk boottochtje, speciaal voor ons (denken we maar) kwam er een boot een half uur eerder en gingen we rap op huis aan om al voor studio voetbal thuis te wezen.

Het was een prachtig weekend, en we hebben geweldig genoten, Marjan en Peter nogmaals bedankt voor de organisatie en de sfeer van het geheel, volgend jaar weer!

# Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *Jim Kramer*

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *Ik ben 10 jaar en ben in warmekruis geboren*



3. Op welke school zit je? *Borenoen*

4. Hoe lang zit je al op **Nova** en wat is er zo leuk aan? *3 jaar, dat ik zo snel ben*

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *verspringen*

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *Eras Drijf*

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

8. Wat is je favoriete t.v. programma? *Dragon Ball Z*

9. Wat is je mooiste c.d.? *Reb ik niet of tog Roller coaster & Tycoson*

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *Pudding Garrison vond ik wel leuk*

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

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

13. Waar heb je een grote hekel aan? *oorlog*

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

## De Finale

Deze keer had de vereniging Zuidwal uit Huizen de eer om de finale van de cross competitie voor de jeugd te organiseren.

Onder zeer mooie omstandigheden vetrok eenieder of uit Warmenhuizen, of zijn of haar woonplaats.

In Huizen aangekomen konden we nog net horen dat Nova meteen had toegeslagen. Leon Ineke was bij de jongens junioren A veruit de beste, en kwam een kleine minuut voor nummer 2 binnen. Bij navraag zei Leon dat het parcours prima naar zijn zin was, en dat hij, zoals hij dat noemde, lekker had gelopen.

Tijd van Leon over 4950 meter 17.29 minuten.

Ook ontwaarden we Kees van Wonderen. Een man waarvan we in dezelfde week nog in de krant hadden gelezen dat hij 2<sup>e</sup> was geworden bij een wielervedstrijd. Kees werd in dezelfde groep 7<sup>e</sup> in een tijd van 19.43 minuten.

Op de vraag hoeveel mensen door hem in de laatste ronde waren ingehaald, de jongens junioren A en B liepen gelijk, was het antwoord een stuk of zes. Kees merkte wel op dat bij de start die idioten als een gek weggaan.

Broer Hans liep mee bij de B junioren en was na afloop niet helemaal tevreden. Wat last van het warme weer maar wel meedoen, Hans prima.

Het parcours waar Leon Ineke zo tevreden over was liep geheel door het bos. Bij de start liep men een 500 meter over een recht, breed bospad om daarna datzelfde bos in te gaan, waarbij een paar kleine hoogteverschillen overwonnen moesten worden, wel wat keren en draaien, niet echt zwaar, meer een snel parcours.

De volgende Nova klant is Alwin Groen. Als goede supporters zijn de vader en moeder van Alwin ook meegekomen. Direct na de start gaat Alwin met de eersten mee. Voorop loopt een knaap die bijna een kop boven het hele veld uitsteekt, en een omvang heeft waar andere D2 junioren bijna twee keer inpassen. Alwin blijft in de voorste gelederen al kost dit wel moeite, maar dan, een 300 meter voor de finish, bij het uitkomen van het bos, Alwin ligt dan in 2<sup>e</sup> positie, gaat hij onderuit, probeert zo snel mogelijk op te staan, maar door de kleine onderlinge verschillen is nummer 3 hem dan gepasseerd, hij probeert zijn derde plek vast te houden, is echter uit zijn ritme, en op het rechte stuk naar de streep moet Alwin nog iemand voor laten gaan en wordt uiteindelijk 4<sup>e</sup> in een veld van 52 lopers. Gelukkig toch een podiumplaats, want voor de eerste 5 was er een herinnering. Als je echter een tijd weet te realiseren van 7.06 over een afstand van 1950 meter op dit terrein dan is dat een prima prestatie. En dat Alwin uit het goede hout is gesneden blijkt wel op de zondag hierna, wanneer hij eerste wordt in Anna Paulowna.

De volgende Nova troef aan de start is Manon Kruiver, zonder haar mascotte, de hond. Manon gaat na de start over dat eerste lange recht stuk met de eersten mee, en we zien haar bij de eerste tien het bos ingaan. Nu is het bij Manon meestal zo, dat ze, al naar gelang de wedstrijd vordert meer naar voren komt maar deze keer zit dat er helaas niet in. Manon heeft, horen we na afloop, last van haar maag en zere benen en weet niet verder op te schuiven in het veld. Uiteindelijk komt Manon als nummer 12 in een veld van 55 atleten over de streep in een tijd van 7.50 over 1950 meter.

Maar wel ook de zondag hierop met "Jong Blauw" de duinen in.

Bij de jongens junioren D1 vertegenwoordigd de grote Dennis Tuinman de kleuren van Nova. Dennis die ook 1950 meter weg dient te werken geeft alles wat hij in zich heeft en komt na 8.51 over de finish.

Nienke Rijkeboer is de enige Nova atleet bij de meisjes D2. Eva Leeuwenkamp blijkt met 40 graden koorts in bed te liggen en was echt niet in staat om mee te doen en Simone Schouten had helaas op 1 dag 2 wedstrijden. Nienke is ook niet helemaal tof en besluit voorzichtig van start te gaan.

Gedurende de wedstrijd gaat Nienke zich al beter voelen en gaat vanuit de achterhoede naar het grote peloton en komt uiteindelijk in 6.44 over de 1540 meter al nummer 26 over de eindstreep.

Bij de meisjes junioren D1 komt Nova met een kwartet stukken op de proppen. Margriet Berkhout, Madeleine Stoop, Femke Mosch en Tess Vader verdedigen de blauwe kleuren. Wat we al een beetje hadden verwacht Margriet ging zich mengen in de frontlinie. De onderlinge verschillen waren ook in deze grote groep van 53 atleten zeer klein. Lekker fanatiek beet Margriet zich vast in de kopgroep, en probeerde tot de laatste meters bij de eerste drie te komen, wat helaas net niet lukte. Vierde met een achterstand van slechts 2 seconden op nummer 3. Gezien de kleine onderlinge verschillen en de grote groep deelnemers in deze klasse een prima resultaat.

Aan de andere kant van het veld zien we de overige drie Nova dames.

Zoals gebruikelijk zien we Femke en Tess gezamenlijk vertrekken. Madeleine zit bij de start midden in het grote peloton maar weet dat niet vol te houden, ook door de weer opspelende zere knie.

Femke komt onderweg tot de ontdekking dat ze veel meer in haar mars heeft dan ze ooit had gedacht en begint aan een opmars en laat Tess achter zich. Direct achter Madeleine komt Femke over de streep. Tess laat dit allemaal lekker over zich heen gaan en loopt haar eigen race, en aan de gelaatsuitdrukking na de finish is duidelijk te zien dat ze alles had gegeven.

Daan Leeuwenkamp vertrekt in een groep. 68 Pupillen A2 laten direct na de start het stof flink opwaaien. In deze groep is een atleet van Clytoneus veruit de sterkste, maar daarachter zijn de verschillen heel erg klein en in dat geweld zit ook onze "grote kleine" Daan.

Op de laatste meters nog gauw even iemand voorbij, en dan binnenkomen op een 9<sup>e</sup> plaats in 6.05, ook over 1540 meter.

Het verschil in deze groep tussen nummer 4 en Daan als negende bedraagt maar 5 seconden.

De eerste klap was voor Nova al raak maar we hebben ook nog een aardig toetje.

Bram Berkhout, Maarten Elsenaar en Jim Kruiver gaan voor ereplaatsen, maar ook voor de verenigingsprijs.

Als je in een groep meedoet met minimal 3 atleten, dan wordt al naar gelang de plaatsen van binnenkomst bekeken welke vereniging daarin het best is.

Nou en dat toetje smaakte goed.

Bram weet in het grootste veld wat van start ging, 72 atleten nog net het podium te halen met de 5<sup>e</sup> plaats, en Maarten, wat loopt dat mannetje mooi, zit daar vlak achter als 8<sup>e</sup>. Vol verwachting zitten we op Jim te wachten. Maar gelukkig, ook Jim komt binnen in het voorste gedeelte van het veld, en de raspaarden kunnen op het podium.

Na deze voor Nova toch wel zeer geslaagde finale gaan we naar huis met de hoop, dat we na een mooi buitenseizoen, in het seizoen 2002-2003 met een hele grote blauwe groep Nova mensen, en ik denk hierbij ook aan de A en B pupillen gaan crossen.

Louis

## UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN A.V. NOVA 14 APRIL 2002

14 april werden de clubkampioenschappen cross gehouden rondom ons Nova terrein. Er was de afgelopen weken weinig water gevallen, dus het parcours was erg hard. Oppassen voor de enkels op het weiland. Het bleef gelukkig droog en de zon liet zich af en toe ook nog zien.

### Mini pupillen meisjes:

b.m. Jet Stooper 8.50

### Pupillen B meisjes:

b.m. Melody Ligthart 6.19

### Pupillen C jongens:

1. Erik Tesselaar 4.52  
2. Thomas Botman 5.23  
3. Jochem Jansen 5.38  
4. Tijs Hofmann 6.29  
5. Dion Berkhout 6.47  
b.m. Juliën Kooy 6.35

### Junioren D meisjes:

1. Margriet Berkhout 8.34  
2. Nienke Rijkeboer 9.20  
3. Eva Leeuwenkamp 9.41  
4. Simone Schouten 10.06  
5. Femke Mosch 10.39  
6. Madeleine Stoop 11.03  
7. Renee Kaandorp 11.24  
8. Lieke Jansma 11.37  
9. Jessie Nannes 11.46  
10 Mirelle Mak 12.35

### Junioren C meisjes:

1. Manon Kruiver 8.31  
b.m. Lisanne Groen 9.04

### Junioren B meisjes:

1. Laura Pronk 19.02  
2. Anne Pronk 20.03  
2. Ester Nolten 20.03

### Dames:

1. Nelina Bruin 20.35  
2. Anique Mooy 24.21

### Heren:

1. Coen Schoonheden 32.44  
2. Matthijs de Groot 34.01  
3. Ivar Rood 36.03  
4. René Strooper 39.03  
5. Ron Ligthart 39.30

### Mini pupillen jongens:

1. Wisse Stolk 7.59  
b.m. Job Ligthart 7.49

### Pupillen B jongens:

1. Jelle Kaandorp 5.07  
2. Hugo Vader 5.10  
3. Roy Glas 5.16  
4. Bob Mosch 5.49  
5. Robbert de Nijs 5.53  
6. Jesse Smit 6.13  
7. Boyan Holla 7.38

### Junioren D jongens:

1. Alwin Groen 7.47  
2. Tim Kruijer 8.24  
3. Bas Elsenaar 9.34  
4. Jelle Kruijer 9.46  
5. Dennis Tuinman 10.19  
6. Chiel de Ruijter 10.23  
7. Jimmy Groot 10.52  
8. Thijs Tesselaar 10.55

### Junioren C jongens:

1. Bart Schalkwijk 8.42

### Junioren A meisjes:

1. Karen Kruijer 15.06

### Dames veteranen:

1. Marian Leijen 24.23  
2. Tannes Kruijer 24.35  
3. Yvonne Boerdijk 26.27  
4. Miriam Ligthart 27.10  
5. Yolanda Strooper 27.29  
6. Betsy Groen 27.46

### Heren veteranen:

1. Piet van der Welle 25.07

### Pupillen C meisjes:

1. Nadine Goudsblom 6.11  
2. Pien Stolk 6.23  
b.m. Lianne Rensen 5.50  
b.m. Lotte Stooper 6.19

### Pupillen A meisjes:

1. Anne Schalkwijk 4.38

### Pupillen A jongens:

1. Daan Leeuwenkamp 4.20  
2. Nic Holla 4.29  
3. Maarten Blankendaal 4.31  
4. Bram Berkhout 4.39  
5. Tim Kramer 4.44  
6. Maarten Elsenaar 4.54  
7. Jim Kruiver 4.56  
8. Bjorn Molenaar 5.12  
9. Sjoerd Kruijer 5.31  
10. Nick Mosch 5.32  
11. Perry Stet 5.33  
12. Bas Druif 5.42  
13. Paul Glas 5.58  
b.m. Robin Serné 5.02  
b.m. Léon Kooy 5.44

### Junioren B jongens:

1. René Tijnm 12.15

### Junioren A jongens:

1. Kees van Wonderen 19.34

### Heren veteranen:

1. Theo Tesselaar 33.25  
2. Henry Hofmann 35.25  
3. Hans Smeele 37.29  
4. Aad Vader 37.45  
5. Jos Schalkwijk 38.04  
6. Peter Robert 38.16  
7. Eef Zuiker 39.15  
8. Joop Kooy 39.37  
9. Dick Smit 40.11  
10. Piet Stuyt 40.45  
11. Bert Groen 44.37  
b.m. Jan Blankendaal 40.37





*De jarigen van mei en juni zijn:*

MEI

- 3 Jac Nota
- 4 Peter Pronk  
Dennis Tuinman  
Arnold Kraakman
- 5 Petra Rol  
Tijs Hofmann
- 7 Nel Meijer  
Anne Pronk  
Laura Pronk  
Daan Leeuwenkamp
- 8 Judith Schuijt
- 9 Muus Rietveld
- 11 Femke Mosch  
Nadine Goudsblom
- 15 Thea van Iwaarden
- 20 Yvonne Boerdijk  
Josine van Son
- 22 Roy Glas
- 23 Ton Huiberts  
Piet vd Welle  
Thomas Botman
- 27 Yara Grootjes
- 28 Paula Tijm  
Gurie Suiker
- 29 Chris Blankendaal

JUNI

- 1 Frank Kaandorp  
Dick Smit
- 3 Ben Mosch
- 4 Tim Kramer
- 7 Jan Blankendaal
- 9 Nelina Bruin  
René Strooper  
Tim Kruijer
- 10 Joop van Wonderen
- 12 David vd Welle
- 14 Jos de Groot
- 15 Marian Nolten  
Inge Bruijn
- 17 Danny Stoop
- 19 Ben Giling
- 24 Bram Berkhout
- 25 Miriam Dekker  
Aad Pancras
- 26 Pien Stolk
- 27 Margret Hink
- 28 Perry Stet
- 29 Trudy Ruijter



***Alle leden van harte gefeliciteerd!!!***

# koken met will

Op internet kun je nogal wat lekkere recepten vinden. Zoals onderstaande. Een recept voor 4 personen, een drie gangenmenuutje.

## **Voorgerecht; Tomatensoep met sinaasappel en broodcroûtons**

2 sjalotten  
15 g boter  
7 dl tomatensap  
3 dl sinaasappelsap  
2 groentebouillontabletten  
1 tl gedroogde rozemarijn  
1 pakje broodcroûtons met tuinkruiden  
bieslook of munt

Pel de sjalotten en snipper deze fijn. Fruit deze in de boter en voeg het tomaten- en sinaasappelsap, de groentebouillontabletten en de rozemarijn toe. Breng de soep aan de kook en laat deze 10 minuten zachtjes doorkoken. Garneer de soep met een paar broodcroûtons en bieslook of munt.

## **Hoofdgerecht**

### **Groentesalade met geitenkaas**

100 g broccoliroosjes  
1 rode paprika  
1 venkelknol  
200 g winterwortel  
1 courgette  
200 g zachte geitenkaas  
1 citroen  
6 el olijfolie  
2 el fijngehakte bieslook  
zout en versgemalen peper

Breng in een pan ruim water aan de kook. Maak alle groenten schoon. Verdeel de broccoli in heel kleine roosjes en snijd alle andere groenten in kleine blokjes van ca. ½ x ½ cm. Kook de groenten in ca. 2-3 minuten beetgaar. Spoel ze in een vergiet onder koud stromend water af. Laat de groenten goed uitlekken en afkoelen. Verkruimel de geitenkaas. Pers de citroen uit. Klop in een schaal het citroensap met de olijfolie en de bieslook tot een dressing. Schep de groenten en de geitenkaas erdoor. Breng de salade op smaak met zout en peper. Laat het geheel nog minstens een uur staan zodat de smaak zich kan ontwikkelen.

## **Oesterzwammen in wittewijn-roomsaus**

600 g oesterzwammen  
1 dl room  
½ glas witte droge wijn  
25 g boter  
zwarte peper en zout  
gehakte bieslook of peterselie

De oesterzwammen niet wassen, maar eventueel afvegen met een servet of kwastje. Smelt de roomboter in een koekenpan tot deze bijna begint te verkleuren. Leg de oesterzwammen hierin en keer ze om als ze bruin beginnen te worden. Als ze aan beide zijden bruin gebakken zijn de witte wijn toevoegen (pas op voor vlam in de pan). Voeg zout en peper naar smaak toe en giet vervolgens de room erbij. Breng het geheel aan de kook en laat indikken tot de gewenste sausdikte. Garneer met wat gehakte bieslook of peterselie. Serveer hier aardappelkroketjes bij.

## **Caramel/noten/bananenparfait**

100 g boter  
100 g bruine basterdsuiker  
2 el blanke stroop  
3 dl crème fraîche  
1½ dl koffiemelk  
vanille ijs  
gehakte pecannoten  
2 bananen  
chocoladelikeur

Meng boter, bruine basterdsuiker, blanke stroop en crème fraîche in een pan en klop op een laag vuur tot alle suiker is opgelost. Laat het mengsel zonder roeren 5 minuten zacht koken en haal van het vuur. Laat het even staan en roer er de koffiemelk doorheen. Laat het iets afkoelen. Doe gesneden banaan, wat vanille ijs, gehakte noten en warme parfait in dessertglazen. Giet er naar wens wat chocoladelikeur overheen.

Eet smakelijk !

Eindstand wintercompetitie AV Nova seizoen 2001 - 2002

Datum	7-okt	4-nov	25-nov	9-dec	23-dec	27-jan	17-feb	17-mrt	7-apr											Punten	Punten	Bonus	Totaal				
Afstand Dames	10	10,5	10	7	12	8,8	10	6	6																		
Afstand Heren	10	10,5	10	14	12	8,8	21,0	9	9																		
	Fort Kijkduinloop Den Helder	Kwart Marathon Warmenhuizen	Zevenpolderloop Alkmaar	Rabo Bosloop Castricum	Bosloop Schoorl	Trimloop De Dennen Texel	Groet uit Schoorl run	Graaf Keukens Cross	Clubcross nova																		
Heren Veteranen	Plaats																					Punten	Punten	Bonus	Totaal		
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10								
Theo Tesselaar		1	1	1	1		1	1	1	0	50	50	50	50	0	50	50	50	0	300	2	302					
Henry Hofmann	1	2	2	2	2	1		2	2	50	49	49	49	49	50	0	49	49	0	296	4	300					
Aad Vader	2	3	3	3	3	2	2		3	49	48	48	48	48	49	49	0	48	0	291	4	295					
Peter Robert	3	9	5			3	5	4	5	48	42	46	0	0	48	46	47	46	0	281	2	283					
Dick Smit	8	10	10	8	6	4	6	6	8	43	41	41	43	45	47	45	45	43	0	268	6	274					
Joop Kooij	6	8	7	6				5	7	45	43	44	45	0	0	0	46	44	0	267	0	267					
Piet Stuijt	10		11	7	7	5	7		9	41	0	40	44	44	46	44	0	42	0	261	2	263					
Jos Schalkwijk		7			4		4	3	4	0	44	0	0	47	0	47	48	47	0	233	0	233					
Ron Janssen	4	4	4	4						47	47	47	47	0	0	0	0	0	0	188	0	188					
Rene de Nijs	7	6	9	5						44	45	42	46	0	0	0	0	0	0	177	0	177					
Bert Groen		12				6	8		10	0	39	0	0	0	45	43	0	41	0	168	0	168					
Peter Kruijer	5	5	6							46	46	45	0	0	0	0	0	0	0	137	0	137					
Eef Zuiker			8				3		6	0	0	43	0	0	0	48	0	45	0	136	0	136					
Aad Pancras		13					9	7		0	38	0	0	0	0	42	44	0	0	124	0	124					
Nico Hink				5						0	0	0	0	46	0	0	0	0	0	46	0	46					
Louis Suiker	9									42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	42	0	42					
Piet vd Welle	11									40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	40					
Ton Bos		11								0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	40					
										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
Heren Senioren	Plaats																					Punten	Punten	Bonus	Totaal		

Sportief wandelen op Wieringen.

De voorjaarswandeling staat gepland op 18 mei as. Lengte: plm. 20 km. Start en eindpunt: Den Oever. We lopen deels langs het wad en deels langs op de grens Wieringen/Wieringermeer. Indicatie tijdstip vertrek uit Warmenhuizen: 09:00 uur, en we zullen tussen 16:00 - 16:30 uur weer terug zijn.

Wil je je bij ons opgeven? (In verband met reserveren koffie/gebak).

Peter/Marian. tel. 0226-393338 e-mail: [peter\\_marian\\_robert@planet.nl](mailto:peter_marian_robert@planet.nl)

p. s. Introducés zijn ook welkom!

Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Coen Schoonheden	1	2	1	1	1			1	1		50	49	50	50	50	0	0	50	50	0		300	2	302
Rene Strooper		6	3	2			1	2	4		0	45	48	49	0	0	50	49	47	0		288	0	288
Ron Ligthart	2	5		3	4				3	5	49	46	0	48	47	0	0	48	46	0		284	0	284
Matthijs de Groot		4				1				2	0	47	0	0	0	50	0	0	49	0		146	0	146
Nils Trentelman		8			2						0	43	0	0	49	0	0	0	0	0		92	0	92
Ivar Rood		7							3		0	44	0	0	0	0	0	0	48	0		92	0	92
Leon Ineke		1									0	50	0	0	0	0	0	0	0	0		50	0	50
Alwin Groen			2								0	0	49	0	0	0	0	0	0	0		49	0	49
Peter Pronk	3										48	0	0	0	0	0	0	0	0	0		48	0	48
Carlo Holla		3									0	48	0	0	0	0	0	0	0	0		48	0	48
Kees van Wonderen					3						0	0	0	0	48	0	0	0	0	0		48	0	48
Adrian de Nijs		9									0	42	0	0	0	0	0	0	0	0		42	0	42

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	1	1	1	1	50	50	50	50	50	50	50	50	50	0		300	6	306
Betsie Groen	2	4	3	3		2	2	2	2		49	47	48	48	0	49	49	49	49	0		293	4	297
Nel Meijer		2	2	2	2						0	49	49	49	49	0	0	0	0	0		196	0	196
Loes Suiker	3										48	0	0	0	0	0	0	0	0	0		48	0	48
Everdien de Vet		3									0	48	0	0	0	0	0	0	0	0		48	0	48
Marian Robert	4										47	0	0	0	0	0	0	0	0	0		47	0	47
											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0
											0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0

Dames Senioren	Plaats	Punten										Punten	Bonus	Totaal										
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Mirjam Ligthart	3	2	1	3		1	1	3	5		48	49	50	48	0	50	50	48	46	0		295	4	299
Yvonne Boerdijk	2	3		2	1			2	4		49	48	0	49	50	0	0	49	47	0		292	0	292
Petra Rol	1	1		1							50	50	0	50	0	0	0	0	0	0		150	0	150
Anique Mooij		5						1	2		0	46	0	0	0	0	0	50	49	0		145	0	145
Karen Kruijer		4	2						3		0	47	49	0	0	0	0	0	48	0		144	0	144
Yolanda Strooper		6		4					6		0	45	0	47	0	0	0	0	45	0		137	0	137
Nelina Bruin									1		0	0	0	0	0	0	0	0	50	0		50	0	50
Miriam Dekker			3								0	0	48	0	0	0	0	0	0	0		48	0	48



## Pupillencompetitie

Ook deze zomer is er voor de pupillen weer een competitie. Dit is een gezamenlijk initiatief van de regio's 1, 3 en 4. Aan deze competitie kunnen meedoen:

Pupillen C (geboren in 1994)

Pupillen B (geboren in 1993)

Pupillen A (geboren in 1992/1991)

De competitie bestaat uit 3 voorronden welke worden gehouden op:

zaterdag 25 mei

zaterdag 8 juni

zaterdag 22 juni

De plaatsen zijn nog niet geheel bekend, maar wel weten we dat Nova de eerste wedstrijd zal organiseren. Dat wordt dan een thuiswedstrijd.

Op basis van de resultaten in deze 3 wedstrijden kan er eventueel worden meegedaan aan de finale welke op zaterdag 31 augustus wordt georganiseerd.

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan door de onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij de trainers of bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen. Inleveren **voor 15 mei 2002**.

Voor vervoer/begeleiding doen wij een beroep op de ouders. Opgeven kan op het deelnameformulier. Als iedereen tenminste 1 wedstrijd op geeft is er automatisch een redelijke verdeling. De wedstrijden beginnen over het algemeen om 11.00 uur.

---

### Aanmeldingsstrook

Naam : .....

Adres : .....

Woonplaats: .....

Geboortedatum: .....

Geeft zich op voor deelname aan de pupillencompetitie 2002

Zijn/haar vader/moeder is bereid om te rijden/begeleiden op:

zaterdag 25 mei \*)

zaterdag 8 juni \*)

zaterdag 22 juni \*)

\*) doorhalen wat **niet schikt**.

## Diverse uitslagen

Hier volgen weer wat uitslagen van wedstrijden waaraan leden van onze vereniging hebben deelgenomen. Zowel cross, indoor, weg alsmede baan, want het baanseizoen is inmiddels ook al weer gestart.

### Indoor Franeker op 16 december 2001

Rene Tijm	JB	40 m	5.55	1 <sup>e</sup> pl
		hoog	1.81	1 <sup>e</sup>
Matthijs de Groot	Heer	40 m	5.69	
		ver	5.79	1 <sup>e</sup> pl

### Sylvester Cross te Soest op 31 december 2001

Leon Ineke	JA	6000 m	20.41.9	13 <sup>e</sup> pl
Margret Hink	MA	3000 m	13.29.6	4 <sup>e</sup>

## Atleten Nova sterk

### Profile Cross te Zeeland op 3 februari 2002

Leon Ineke	JA	7370 m	25.35.4	7 <sup>e</sup> pl
Margret Hink	MA	5120 m	19.28.1	3 <sup>e</sup>

### NK meerkamp indoor 2/3 februari in Gent (B)

Jorg Ootjers	Heer	60 m	7.43	ver	6.34	kogel	12.43	hoog	1.84
		60 mH	8.80	polsh	3.60	1000 m	3.06.05		
totaal 4597 pnt voor deze 7-kamp en een 5 <sup>e</sup> plaats									

### Biolina Indoor AV Start '78 op 2 maart 2002 te Steenwijk

Moniek Schrijver	MD	40 m	6.45	50 m	7.88	5 <sup>e</sup> pl
		Kogel	10.41			2 <sup>e</sup>
		Hoog	1.25			8 <sup>e</sup>
Maaïke Tesselaar	MC	40 m	6.19	50 m	7.34	2 <sup>e</sup>
		Kogel	10.79			2 <sup>e</sup>
Frank Hilbers	JA	40 m	5.54	50 m	6.74	2 <sup>e</sup>
		ver	5.33			2 <sup>e</sup>
Matthijs de Groot	Heer	40 m	5.57	50 m	6.65	6 <sup>e</sup>
		Ver	5.53			3 <sup>e</sup>
Richard Toorenend	heer	ver	4.90			6 <sup>e</sup>

### Den Helder-Schagen, 25 km op 3 maart 2002

Theo Tesselaar	heerM45	1.41.05	4 <sup>e</sup> pl
Henry Hofmann	heerM40	1.51.18	16 <sup>e</sup>
Rene Strooper	heer	1.53.33	29 <sup>e</sup>
Joop van Wonderen	heerM40	1.53.36	21 <sup>e</sup>

### Instuifwedstrijd Noordkop Den Helder op 17 april 2002

Moniek Schrijver	MD	kogel	9.59	speer	22.80	1 <sup>e</sup> pl
Maaïke Tesselaar	MC	kogel	10.50	speer	16.23	3 <sup>e</sup>
Matthijs de Groot	heer	800 m	1.58.8			1 <sup>e</sup>

### Instuifwedstrijd AV Altis Amersfoort op 19 april 2002

Jan Blankendaal	JB	100 m	12.40
Ivar Rood	heer	800 m	2.15.56
Rene Tijm	JB	110mH	16.20
		Hoog	1.60

WARMENHUIZEN - De junioren van AV Nova waren het afgelopen weekeinde zeer succesvol. Tijdens atletiekwedstrijden in Alkmaar bij AV Hylas werden liefst elf medailles veroverd.

Bij de meisjes junioren D werd Alwin Groen uit Burgerbrug derde op de 1000 meter in 3.20, goed voor een nieuw persoonlijk record. In de categorie A-junioren behaalde Moniek Schrijver uit Warmenhuizen een fraaie eerste plaats met de kogel met een afstand van 9.91 meter en voegde daar nog een goede tweede plaats met hoogspringen aan toe met 1.40 meter.

Bij de junioren C finishte Maaïke Tesselaar uit Warmenhuizen als derde op de 80 meter in 11.3. Bij het kogelstoten viel ze met 10,86 meter met een tweede plaats eveneens in de prijzen.

Een opvallende prestatie leverde Rene Tijm uit Tuitjenhorn bij de junioren B. Met zijn eerste plek op de 100 meter in 12.1, tweede plaats op 200 meter in 24,9 en opnieuw een eerste stek bij het hoogspringen met 1.75 meter verrichtte hij een knappe prestatie. Dat gold eveneens voor Kees van Wonderen uit Warmenhuizen bij de junioren A. Hij eindigde als eerste met de discus (26.48 meter) en legde beslag op de tweede plek op de 800 meter in 2.13.

Tenslotte sprong Willem Bas uit Warmenhuizen bij de junioren A met 1.55 meter naar een goede tweede plaats.

## AGENDA

9 mei	Sen/Jun AB	Trias, instuifwedstrijd
10 mei	Sen/JunABCD	Hera, instuifwedstrijd
12 mei	JunABCD	Hylas, Viaanse Molen Games
12 mei	Sen.	1 <sup>e</sup> wedstrijd heren competitie
13/17 mei		Wandelvierdaagse organisatie Nova
17 mei	Sen/Jun.AB	Noordkop, 2 <sup>e</sup> wedstrijd baancircuit regio 04
20 mei	Jun.CD/Pup.	SAV, blokmeerkampen
25 mei	Pupillen	1 <sup>e</sup> wedstrijd pupillencompetitie bij Nova
27/31 mei		Sportweek Warmenhuizen
28 mei	Sen/Jun.AB	A.V. Wieringermeer werpdriekamp
1/2 juni	Jun.ABCD	Hera, meerkamp
8 juni	Pupillen	2 <sup>e</sup> competitiewedstrijd
9 juni		Nationale Jeugdathletiekdag
14 juni	Sen/Jun.AB	Hollandia, 3 <sup>e</sup> wedstrijd baancircuit regio 04
14 juni	Pup/Jun.CD	Nova, 1 <sup>e</sup> instuif vrijdagavondwedstrijd
15 juni	Jun.CD/Pup.	Hollandia, minibokaal
16 juni	Jun ABCD/Pup	Hylas, meerkamp
16 juni	Sen.	2 <sup>e</sup> wedstrijd heren competitie
21 juni	Sen/Jun.ABCD	Hera, instuifwedstrijd
22 juni	Pupillen	3 <sup>e</sup> competitiewedstrijd
26 juni	Jun.C/D	Trias avondwedstrijd
28 juni	Pup/Jun.CD	Nova, 2 <sup>e</sup> instuif vrijdagavondwedstrijd
12 juli	Sen/Jun.AB	Trias instuifwedstrijd
26 juli	Sen./Jun.AB	Trias instuifwedstrijd
10 aug.	Sen/Jun/Pup.	Stratenloop Tuitjenhorn (1 <sup>e</sup> Golden Three)
22 aug.	Sen/Jun/Pup.	Kalvermijltje Kalverdijk (2 <sup>e</sup> Golden Three)
7 sept.	Sen/Jun/Pup.	Verlichtingsloop Warmenhuizen (3 <sup>e</sup> Golden Three)
15 sept.	Sen.	Finale heren 3 <sup>e</sup> divisie

Nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)