

JUNI 1951

Van de voorzitter

Na een heel korte tussenpauze alweer een Novakrant. Allemaal heel positief maar je moet wel weer snel in de pen klimmen en waar haal je zomaar weer wat "hot news". En bij een bank werken doe ik niet, want daar gebeurt elke dag wel wat spannends.

Gemengd nieuws met als leuk initiatief op 30 april de hoogspringdemonstratie van Sven en Jeroen in Tuitjenhorn, als bijgebeuren bij de jaarlijkse rommelmarkt. Nieuws was ook dat de vereniging plotsklaps kon beschikken over een nieuwe trainer. De advertentie in de krant mocht niet helpen, toch een paartje bij het Cios te Overveen bracht Tineke Hidding ertoe om zich aan te melden.

Alles ging heel snel, maar iemand met zoveel titels en ervaring op tal van nummers mag je niet te lang aan een lijntje houden. En als bestuur zijn we erg blij met de komst van Tineke, en we hopen lange en leuke samenwerking, en hopelijk dat de andere trainers er ook hun kennis mee op kunnen halen!

Verder nieuws! Veel goede resultaten bij de j.l. gehouden Coepertest met als topper Jos Hoogeboom met ruim zeven volle ronden van 525 meter.

Nieuwe Crosskampioen Wim Dekker krijgt zowaar praatjes, maar die vullen geen gaatjes.

Vers nieuws! Van de competitieploegen hele mooie prestaties van Sven, Frank Kaandorp en Nelina etc. doch ook slechte prestaties waren aanwezig o.a. de estafetteploeg. Maar ja als de algehele gezelligheid er maar toe bijdraagt dat velen zich lekker een dagje atletiek kunnen herinneren.

Tot schrijfs, Theo de Nijs.

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)
Beuninge 78 Warmenhuizen
telefoon 02269-2922

Joop Nota
Dorpsstraat 71 Tuitjenhorn
telefoon 02269-1602

Jos de Groot
Kanaalweg 26 Warmenhuizen
telefoon 02269-2405

Truus Rood
Pimpelmeeestraat 11 Warmenhuizen
telefoon 02269-2036

Piet Meijer
Oudewal 7 Warmenhuizen
telefoon 02269-1424

Gemma Barsingerhorn
Dergmeerweg 32 Warmenhuizen
telefoon 02269-3048

Piet Stuyt
De Kloet 3 Tuitjenhorn
telefoon 02269-3177

REDAKTIE NOVAKRANT

=====

Sjaak Nannes
Alingterp 14 Warmenhuizen
telefoon 02269-1213

Koos Dekker
Ligthof 37 Tuitjenhorn
telefoon 02269-4538

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

Trudi Boekel
Smidsloot 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

REDACTIONEEL

Het atletiek hoogseizoen is weer begonnen. Het wordt beter weer, en dat maakt het trainen weer wat leuker. Er zijn weer volop baanwedstrijden en jan en alleman kom je weer tegen al lopend, fietsend, zwemmend en wandelend. En er is ook je raadt het al een nieuwe novakrant.

Het is een echte voorjaarseditie geworden, met de eerste uitslagen van de baanwedstrijden. Dit keer zelfs twee reisverhalen, een van Sjaak Nannes en een van Petra Rol. Onze voorzitter en Ger Schrijver doet ook weer een boekje open en tot slot volgt er nog een KNAU artikel over trainingsopbouw. Al met al zeker de moeite waard om te lezen en het zal het atletiekenthousiasme wel weer wat doen opblaaien.

De copy voor de volgende Novakrant moet voor 15 juni ingeleverd worden. Bij voorbaat dank voor al uw wedstrijdverslagen en of sportweekbelevissen

Sport all over the world.

Al heel wat keren heb ik de overige redactieleden het werk laten opknappen omdat ik weer ergens in een of ander ver land was. En omdat ik mijn taken als redactielid binnenkort weer eens ga verzaken schrijf ik nu dan een stukje over wat populaire sporten van enkele landen die ik bezocht heb.

Overal waar ik geweest ben was sport populair en bijna iedereen van jong tot oud van rijk tot arm had wel zijn eigen sporthelden. Ieder land had ook wel zijn eigen favorite sport. Zo was bij de blanken zuidafrikanen rugby en cricket ontzettend populair terwijl voor de zwarte Zuidafrikaan het voetbal juist ontzettend in was. In Panama was voetbal echter helemaal niet populair. Er was daar een Nederlander voor nodig om een competitie op te zetten waardoor er nu 10 teams om het kampioenschap van Panama strijden. De Panamees is echt gek van boxen. Altijd weer is er boxen op de t.v. en iedereen weet wel even 10 goede boxers op te noemen.

Wielrenners vind je veel in Columbia. Rond de stad Bogota zie je vaak groepen wielrenners aan het trainen om misschien ooit nog eens de tour de France te winnen. Mooie fietspaden zoals in Nederland vind je er niet. Ze trainen gewoon langs de autoweg. Om het autoverkeer op de fietsers te attenderen staan er overal borden langs de weg geplaatst met de tekst "kijk uit voor fietsers het kan ook u zoon zijn".

Ook Herera komt uit een dorpje vlak bij Bogota vandaan. Bogota ligt op een hoogvlakte van 2500 meter. Het dorpje van Herera lag echter onder aan deze hoogvlakte waar hij op het bloementelthedrijf van zijn vader werkte. Zijn bijnaam was daar dan ook de Luis de tuinder. Herera moest ook naar school toe. De school was boven op de berg. Dus iedere dag moest hij op de fiets de berg op. Maar Herera vond een kortere weg die echter ook veel steiler was niemand kon hem volgen over dit pad. Hier startte dan ook het begin van zijn wielercariere.

Het verkeer rond Bogota is echt verschrikkelijk er is altijd een file. Het is noch erger als in Nederland. Maar op zondag is de weg voor de sporter. De belangrijkste hoofdweg wordt dan gewoon afgesloten voor al het motorverkeer. Op iedere hoek staan wel politieagenten om de auto's terug te sturen. De weg wordt dan domein van duizenden trimmers, fietsers, rolschaatsers en wandelaars en weet ik wat voor gekke sporters. Ook ik heb daar hardgelopen het viel zwaar tegen om op zo'n hoogte even lekker te lopen. Je merkte erg goed dat er veel minder zuurstof in de lucht zat, dan bij ons op zeeniveau.

Voetbal is hier ook erg populair. Hier zag ik het fenomeen microvoetbal. Op een veld tergrote van een half zaalvoetbalveld met twee doeltjes van 1 meter hoog en 1,5 meter breed speelden de columbianen het spel. Vier tegen vier zonder keeper. De spelers beschikten vaak over een grote dosis aan techniek dit was ook wel nodig op zo'n klein veldje. Columbia wordt misschien wel het Brazilië van de toekomst. Vaak werden de wedstrijden bekeken door honderden mensen.

Honderden mensen stonden er ook rond de veldjes in Equador. Alleen werd er nu geen voetbal gespeeld maar volleybal. Overal in elk dorpje of stadje waren wel enkele volleybalveldjes te vinden. Het spel was technisch verre van volmaakt. Iedere bal was wel een plakbal maar er waren lange rallies en het publiek vermaakte zich prima met de wedstrijden die vaak spontaan ontstaan waren.

In Equador zag ik ook een hele vreemde sport. Het kwam het best overeen met tennis. Het bal werd gespeeld met twee houten rackets ongeveer twee keer zo groot als een normaal tennisracket. De bal was ongeveer twee keer zo groot als een voetbal. Het veld was honderd meter (de lengte van het veld was voor iedere speler 50 meter) lang en tien meter breed. Met de bal werd er overgespeeld alleen de bal mocht niet in de eerste 25 meter van de ander zijn vak komen. Miste je de bal of sloeg je niet in het vak dan had de ander een punt. Wie het eerst bij de 25 was was winnaar. Een rare sport waarbij de meeste tijd voorbijging met het zoeken naar de bal.

Ik heb ook nog een tijdje in Madrid gewoond. Daar trainde ik in een sportpark uit de vergane glorie. Om op de atletiekbaan te komen moest je eerst door een catacombe heen. Je kwam dan op het middenveld terecht. De baan was aan drie zijden omgeven door tribunes. De lengte van de baan die van gravel was was echter maar drie honderd meter en de binnenbaan was al aardig uitgesleten. Nu kan deze baan lang niet meer met zijn tijd mee. Maar vroeger heeft hier menig vol stadion de atleten toegejuicht want eens was dit een van de modernste atletiekbanen van Madrid geweest. Nu is het eigendom van de trimmers die hier weg van het stadsgeruis nog wat snelheidswerk of gewoon kilometers willen lopen zonder aldoor te moeten wachten voor de auto's of stoplichten.

Het hardloopland bij uitstek was wel Kenia. Waar ik net vandaan ben gekomen en binnenkort weer naar toe ga om bloemen te telen. Er is geen land die zoveel toplopers heeft voortgebracht als Kenia. Ook hier net als in Columbia moeten de kinderen naar school toe. Vaak is de school ver weg van waar de kinderen wonen. Bussen gaan er wel maar daar is of geen geld voor of ze hebben er geen geld voor over. De school begint vaak vroeg 7 uur is heel normaal. Dit betekend dat de kinderen soms al zes uur of eerder van huis moeten. Vaak gaan ze dan hardlopend om de tijd te verkorten. Van jongs af aan lopen ze dan vaak iedere dag een aantal kilometers hard. Vaak gaan de betere jongens en meisjes door in het hardlopen want het is voor hun een manier om een beter leven te krijgen doordat ze er een goede boterham mee kunnen verdienen. Ik heb zelf meegedaan met het eerste kwartje triatlon in Kenia. Met het zwemmen en fietsen kon ik aardig meekomen maar met het lopen moest ik toch velen Kenyanen voor laten gaan.

Binnenkort ga ik weer terug naar Kenya. Ik wil dan lid worden van een fiets of atletiekclub zodat ik toch bij de sport betrokken blijf. Ik zal dan proberen om in ieder clubblad een klein verslagje te schrijven over de sport in Kenia.

Sportkeuring

Een paar maanden terug sprak één van de "donderdagavond-atleten" mij aan met de mededeling dat hij naar het S.M.A. in Alkmaar was geweest om zich eens goed te laten keuren.

Hij vroeg zich namelijk af of al dat lopen nu wel zo goed voor hem was, omdat hij op wat latere leeftijd was gaan sporten en de "veteranen-leeftijd" al aardig in zicht kwam.

Na de keuring bleek dat hij gezond was en dat niets hem belette om met lopen door te gaan. Alhoewel dit natuurlijk geen vrijbrief is, dat er niets kan gebeuren, was dit voor hem zeker een geruststelling.

Tevens vroeg hij zich af of iedereen van de donderdagavond-training op de hoogte was van de mogelijkheden van het S.M.A.

Zelf was ik in de veronderstelling dat dit wel het geval was. Echter later kreeg ik wel zo mijn twijfels.

Het leek mij daarom nuttig om in ons clubblad een overzicht te geven wat er bij het S.M.A. mogelijk is.

Wat is een S.M.A.

Het is de afkorting van Sport Medisch Adviescentrum. Aan het S.M.A. zijn artsen en fysiotherapeuten verbonden met doorgaans ruime ervaring in de sportgeneeskunde.

Wie kunnen er terecht bij het S.M.A.

- sporters die een uitgebreid sportmedisch onderzoek willen ondergaan of ouder zijn dan 35 jaar
- voor geblesseerde sporters is er een blessure-spreekuur

Welke onderzoeken worden gedaan

De keuze van een sportmedisch onderzoek is afhankelijk van de wens van de sporter.

Alle onderzoekspakketten omvatten een toegespitst lichamelijk onderzoek en mondelinge sportadvisering. Je krijgt altijd de test- en onderzoeksgegevens op papier mee.

1. Basisonderzoek

Dit onderzoek omvat enkele metingen, zoals de bepaling van de bloeddruk en het vetpercentage. Aansluitend hierop vindt een lichamelijk onderzoek plaats, gericht op hart, longen, gewrichten en spieren. Bij de laatste twee lichaamsonderdelen wordt nadrukkelijk gekeken naar de meest belastende gewrichten en spieren m.b.t. hardlopen.

Dit onderzoek is bestemd voor sporters, die minder dan drie uur per week sporten.

Eventueel kan dit onderzoek worden uitgebreid met een kortdurende niet-maximale inspanningstest op de fiets om inzicht te krijgen in je uithoudingsvermogen.

2. Uitgebreid onderzoek

Naast de onderzoeken die bij het basis-onderzoek worden gedaan bevat dit onderzoek ook een longfunctietest en een rust-electrocardiogram (ECG of hartfilmpje)

Dit onderzoek is bestemd voor competitieporters, sporters boven de 35 jaar en iedereen die lange tijd niet gesport heeft en weer wil beginnen.

Vervolg sportkeuring

3. Inspanningsonderzoek

De opzet van dit onderzoek is gelijk aan een uitgebreid onderzoek, aangevuld met een maximale inspanningstest op de fiets ter bepaling van je uithoudingsvermogen.

Dit onderzoek is voor zwaar trainende (wedstrijd)sporters en voor iedereen die zijn/haar uithoudingsvermogen nauwkeurig wil weten.

Sportspreekuur

Op het sportspreekuur kan je terecht voor adviezen betreffende voorkomen en behandelen van blessures, chronische klachten of ziekte in relatie tot je sportbeoefening. Dit kan met - maar ook zonder - verwijzing van de huisarts. Ook m.b.t. vragen over voeding, training, schoeisel e.d. kan je terecht op het sportspreekuur.

Bij ons in de buurt is een S.M.A. gevestigd in Alkmaar, tel. 072-112017. Je moet wel altijd een afspraak maken.

De kosten zijn afhankelijk van het uit te voeren onderzoek, maar als je een afspraak maakt zullen zij uiteraard een indicatie kunnen geven hoeveel dit is.

Ook al vind je de kosten wellicht hoog, bedenk wel dat het om je eigen gezondheid gaat!

Heb je nog vragen m.b.t. de sportkeuring, bel gerust met het S.M.A. (of mij)

Peter Robert

TRAININGSWEEKEND AMELAND

Er is een mogelijkheid om eens per jaar te ontsnappen aan de dagelijkse sleur en een weekend terug te keren in de jeugdige sportieve erotische sferen.

Het trainingsweekend was dan ook dit jaar weer massaal overboekt. Dit jaar zouden we naar Ameland gaan, en vertrekken vanaf de Nova baan. Iedereen had er reuze zin in. Alleen onze clubkampioen moest er wel erg lang over nadenken, waarschijnlijk of het wel allemaal door de beugel kon, maar hij kwam dan toch op het nippertje aandraven.

Van dese pirkelen had de fietsclub natuurlijk geen weet. Zij de vedettes, waren op dat tijdstip bezig met een sidderende finale op een of ander verkeerd liggende kasseien strook in de buurt van Holwert. Waarop "Ijzeren Dick Draadband" tot twee maal toe zou lek rijden. Maar gelukkig had zijn ploegmaat "De fietsende dwaas suiker", hem weer in het zadel gekregen.

Na een overtocht van drie kwartier zijn we uiteindelijk zonder te kapseizen aangekomen op het inmiddels zeer koud en guur geworden eiland. Breedlachend en feestelijk werden we dan ook ingehaald door de plaatselijke bevolking, a la tatiati. Na ons losgerukt te hebben van de wel erg spontane eilanders, spoede we ons in een korte etappe naar Hollum, waar de boerderij als een diepvrieskist op ons stond te wachten. Het was precies wat we er ons van voorstelde: een omgebouwde kast van lichte zeden met wel 55 bedden, ideaal voor een gemengde groep. Met rust gelaten werden we immers geen moment. Diezelfde vrijdagavond deden we dan ook meteen mee aan de spelletjes georganiseerd door Piet en Trees. Met natuurlijk veel chips, bier, drank, drugs en rock en roll. De klok sloeg twee uur, tijd om naar bed te gaan. En je wou ook wel want Hollum was veranderd in Cold City. Iedereen lag dan ook met zijn handjes en voetjes onder de dekens.

Na het ochtend ontbijt op zaterdag, verzorgd door de spartaan Lauw Groot, volgde een interval training in de duinen van Hollum. Hier raakte Willem het spoor zo bijster, nadat Peter de pionnen reeds had weggehaald, dat hij recht door richting waddenzee Terschelling zou hebben gelopen als we hem niet zouden hebben tegengehouden. Zaterdag middag stond er een frisse fietstocht van uiteindelijk 40 km op het programma. Rondje Ameland zou je kunnen zeggen. Met natuurlijk een tussenstop met koffie en gebak en slagroom de drie belangrijkste voedingsstoffen voor een topatleet in spe.

Bij terugkomst op de boerderij hadden een aantal onmisbare personen o.l.v. chef kok Nicolet, de enige kook in Nederland die net zo gemakkelijk een punt 55 bedient, als wel een maaltijd voor 55 personen, een heerlijke 3 gangen maaltijd in elkaar tovert. Zaterdagavond stond weer in het teken van de gezellige borrel/spel avond. Toch wil ik u een flitsende dialoog tijdens het spel "triviant pursuit" niet onthouden.

vraag: Welke bekende Nederlander ging na het behalen van een olympische plak aan catches-can doen?

antwoord: esuh was dat niet Willem Geesink

Spelleider: Bijna nog een kans, het is Anton.....?

antwoord: oh ja, Natuurlijk, Anton Ruska!!!!!!!

Aan het slot van de avond introduceerde onze spelleidster "Kirsti", ons een nieuw fenomeen in de geschiedenis van de sport en spel. Vooral Marjan was een daverend succes, de spanningen stegen haar niet naar het hoofd maar naar de blaas, En dan Piet, de foto's zijn scherp joh!! Een wippie voor een prikje!

Na deze opzwepende gebeurtenis konden een aantal topreporters natuurlijk niet meteen slapen. Met de tong uit de bek, liepen ze smikkend en smullend, het aanwezig zijnde vrouwelijk schoon te filmen. Die nacht stond de boerderij dan ook op zijn grondvesten te trillen. Ik deed geen oog dicht, maar kneep er wel eentje toe. De volgende morgen eerst een duurtraining. Daarna weer een fietsstapje een reddingsboot die er wel is maar er niet was, of er niet was maar toch wel is!!!!

Na het wegvallen van de "reddingsbootoperatie", ontstond er ruimte voor een heerlijk dutje in de zon. We zouden ons verzamelen in een restaurant vlak bij de boot.

Niels had echter nog een leuk grapje in petto. Eerst Lau Groot met aanhang het halve eiland rond laten fietsen. En dan als de nootd aan de man komt, vertellen waar het inmiddels berucht geworden restaurantje dan wel was. Maar Lau, dat moet ik Niels gelijk in geven, als oudste behoort je dit gewoon te weten.

Toen we uiteindelijk op de boot stonden, en uitgeswaaid werden door de plaatselijke bevolking, moest menigeen toch een traantje wegstammelen.

Dag fantasy iland.

NATIONALE GRASBAAN SPELEN 1991

Op zaterdag 8 juni en zondag 9 juni a.s. organiseert de atletiekvereniging Wieringermeer de Nationale Grasbaan Spelen 1991. Deze wedstrijden voor alle categorieën worden gehouden op de atletiekbaan te Wieringerwerf.

Voor de pupillen is er een driekamp en een 1000 meter.

De volgende onderdelen staan op het programma:

JPA/MPA	80	-	hoog	-	kogel	-	1000
JPB/MPB/JPC/MPC	40	-	ver	-	bal	-	1000
JD	80	-	ver	-	discus	-	1000
MD	80	-	ver	-	discus	-	800
JC	100	-	hoog	-	kogel	-	800
MC	80	-	hoog	-	kogel	-	800
JA/JB	100	-	ver	-	speer	-	800
							5000
MA/MB	100	-	hoog	-	speer	-	400
Heren/Vet	100	-	ver	-	hoog	-	discus
			kogel	-	800	-	5000
Dames/Vet	100	-	speer	-	ver	-	kogel
			800	-	3000		

Opgave zo spoedig mogelijk aan wedstrijdsecretaris Piet van der Welle of aan de trainers.

JUBILEUM WEDSTRIJDEN VOOR C EN D JUNIOREN

Ter gelegenheid van het 90-jarig bestaan van de KNAU worden er op woensdagavond 18 juni op vele plaatsen in het land wedstrijden georganiseerd voor C/D junioren.

Voor deze omgeving is de wedstrijd op de kunststofbaan van HERA te Heerhugowaard. De organiserende vereniging is Hylas uit Alkmaar.

Prijzen zijn er voor alle deelnemers, iedereen die deelneemt krijgt een begerenswaardig jubileumgeschenk.

MEEDOEN is echter deze keer belangrijker dan WINNEN.

De onderdelen zijn:

Jongens C	: 100 m	-	800 m	-	hoog	-	discus
Meisjes C	: 80 m	-	800 m	-	hoog	-	discus
Jongens D	: 80 m	-	1000 m	-	ver	-	kogel
Meisjes D	: 60 m	-	600 m	-	ver	-	kogel

De inschrijving sluit op 1 juni, dus als je mee wilt doen ruim voor deze datum opgave doen aan de wedstrijdsecretaris of je trainer.

Je mag aan maximaal twee nummers meedoen.

TRAINING

Na het vertrek van Ben Klappe zijn we direct op zoek gegaan naar een nieuwe trainer. Een advertentie en ook tal van telefoontjes aan andere verenigingen en mensen waarvan we dachten dat ze wellicht ons zouden kunnen helpen leverden helaas niets op. We hadden ons al een beetje verzoend met de gedachte dat onze eigen vertrouwde trainers met wat extra inspanning de klus zouden moeten klaren.

Toen kwam het aanbod van Tineke Hidding om onze jeugd op de dinsdagavond te komen trainen. Hoewel de dinsdag niet de avond was met de meeste problemen hebben we toch gemeend dit aanbod te moeten aannemen. Immers iemand met zoveel ervaring zal onze jeugd zeker het nodige bij kunnen brengen op atletiekgebied. Zij is inmiddels enkele weken bij ons bezig en het prima. Zij

doet haar uiterste best om met zeer gevarieerde oefenstof alle atletiekonderdelen bij onze jeugdleden bekend te maken en af en toe wil ook een ouder lid graag nog wat/veel van haar leren. Wij hopen dat zij nog een lange tijd bij onze vereniging blijft. Jongens en meisjes doe je best en al zal het moeilijk zijn om een zo hoog nivo te halen zoals zij heeft gehaald toch kan het alleen maar een stimulans zijn om van haar training te ontvangen.

BELANGRIJKE DATA 1991

1 juni	CD jun. Competitie
1/2 juni	NK meerkamp junioren te Emmen
8/9 juni	nat. grasbssnkampioenschap te Wieringenwerf
16 juni	B jun. competitie senioren competitie
22 juni	CD junioren competitie
28/30 juni	Nk junioren te Alphen a/d Rijn

C/D competitie

De eerste wedstrijd zit er al weer op. Deze werd gehouden op 27 april 1991 in Krommenie. we deden mee met de volgende ploegen:

- Jongens D eerste klas
- Jongens C tweede klas
- Meisjes D tweede klas

Hier volgen de uitslagen:

UITSLAGEN CD COMPETITIE AV LYCURGUS

Jongens D	eerste klasse	
80 meter	plaats	
	9 Bert Pronk	12.1
	13 Reinout Schrijver	12.7
1000 m	3 Ruud Pronk	3.13.0
	15 Mathijs de Groot	3.38.7
80 horden	13 Ivar rood	19.2
ver	4 Ruud Pronk	4.10
	5 Gijs Bregman	3.91
Hoog	11 Ivar Rood	1.20
	11 Reinout Schrijver	1.20
Kogel	7 Bert Pronk	7.43
	10 Mathijs de Groot	6.61
Discus	3 Gijs Bregman	21.46

Eindstand 1 Hylas 2 Hera 3 Lyc. 4 Hera2 5 Sav 6 Nova

Hier is dan eindelijk weer een verhaaltje van mij.

Ik zit nu in de zon in Lake Tahoe te schrijven ipv skiën want ik viel gisteren echt hard. Eigen schuld was dit. Er stond nog een bord met iets van, je kan hier beter niet gaan skien en wij Dutches lekker eigenwijs en toch gaan en pats, hier een skie, daar een skiestok en Petra onderaan de berg tussen de bomen en dat werd huilen.....!

Mijn knie deed goed zeer maar nu is alles weer onder controle.

Ik ben vanmorgen al wezen zwemmen in een super de luxe hotel. Ik kreeg de tip van de jongen waarbij ik woon, gewoon door de achtertuin en springen in dat water en niets aan de hand.

Daarna ben ik nog even in het fitness centrum geweest van het hotel, ik vroeg de weg aan een leuke mevrouw en ze liep met me mee en ze gaf haar kamernummer door en alles en hier kwam ik ook zo binnen zonder probleempjes. Ik voel me vandaag net prinses Stephanie.

Ik ben hier met Sandra, ze komt uit Noordwijk en daar tennis ik elke dag mee en met Andre Agassi !!

Er is een vriend van Sandra mee die is aan het rondtrekken door de USA , Gijs, dus die is ook mazzel. En de man en de jongen waarbij ik woon. En nu krijg ik een Heiniken biertje, even pauze.....

Daar ben ik weer, snel hé .

Ik heb deze week alleen nog maar leuke dingen gedaan. Ik ben twee keer naar het strand geweest en een dag naar San-Francisco, ondertussen al voor de 5e keer maar het blijft echt schitterend daar.

En nu dus in de sneeuw, wat een leven...

Ik heb nog meegedaan aan een hardloopwedstrijd. Dat was echt heel leuk, behalve dat ik weer eens ongecontroleerd van start ging !

Ik was nr 77 van de 1950 Dames. Tijd, niet beschrijvingswaardig.

En op het eind was het wel leuk want er speelde een hele leuke Rock and Roll band en dat geeft altijd nog weer even een zet.

Maar het was wel leuk met dat Bandje er waren er heel veel aan het dansen en zo. Ik zit hier niet meer op school, ik was het zat 4

avonden per week en toen zal ik dus heel mans beginnen aan USA-

History, veel te moeilijk had ik kunnen weten ik las op die andere school nog Pinkeltje en Jip en Janneke dus dan kan je wel nagaan.

Mijn engels is dus nog steeds net niet, ik praat zoveel Nederlands .

Maar ik heb nu nog veel meer vrije tijd en ik hoeft Rachel niet

meer naar school te brengen. Maar mijn vrije tijd word super besteed

met lekker veel sporten,uitgaan en overal koffie drinken. Dus verder alles klasse hier. En ik kom voor de Sportweek wel even over want jullie missen natuurlijk een superdammer Petra van der Wal. Nog even een herstelpuntje niet belangrijk maar mijn Mountainbike d'r naam is Shimano.

En Ted wat stond je onwijs leuk in de krant.

Verder bedankt voor de kaarten etc.

groetjes van Petra vd Hulst

Syl verzint wel een leuke achternaam

P.S Met de kerst skivakantie had ik een kanjer van een skileraar,
Ad Joe, 77 jaar oud !

vervolg uitslagen C' D Competitie AV LYCURGUS

MEISJES D TWEEDE KLAS

60 m	6 Marije Duvivier	9.7
	8 Lisa Modder	10.5
1000 m	5 Ilse Barsingerhorn	3.52.3
Hoog	7 Nina Zutt	1.10
Kogel	4 Nina Zutt	6.54
speer	5 Marije Duvivier	10.52
4X60	4 Nova	38.4

Eindstand 1 Noordkop 2 SAV 3 Hera 4 Nova 5 Hylas

JONGENS C TWEEDE KLAS

100 meter	2 Maarten Pronk	13.4
800 meter	4 Sander de Vries	2.56.9
100 horden	3 Jaime Huls	20.6
1500 meter	1 Jaime Huls	4.46.1
ver	6 Arnold Suiker	3.60
4X100	3 Nova	59.3
Hoog	5 Jasper Rood	
Kogel	5 Sander de Vries	6.01
discus	4 Jasper Rood	20.10
Speer	6 Arnold Suiker	18.22

Uitslagen diver wedstrijden

27 jan. 1991 indoor te Franeker

- Jorg Ootjers JB 50 m 7,0 sec.
hoog 1,80
kogel 10,10

24 maart 1991 indoor te Den Haag, org. Noorderkwartier

- Jeroen Paarlberg JB 80 m 7,57
- Jorg Ootjers JB ver 5,82
- Jeroen Paarlberg JB hoog 1,85
- Jorg Ootjers JB hoog 1,75
- Arnout Ruiter JB 1500 m 419,0
- Peter Hof JB 1500 m 433,7

21 april 1991 10 Engelse mijlen te Heerhugowaard

- Jos Hogeboom 0.58.22 21e plaats

14 april 1991 senioren en AB wedstrijden te Haarlem

- Sven Ootjers JA speer 46,22 2e plaats
- Jeroen Paarlberg JB hoog 2,00 1e plaats
- Jorg Ootjers JB hoog 1,85 2e plaats
- Sven Ootjers JA hoog 2,06 1e plaats

28 april instuifwedstrijden te Heerhugowaard

- Jorg Ootjers JB 200 m 26,1
- Peter Hof JB 1500 m 4.28,9
- Jorg Ootjers JB ver 5,87
- Sven Ootjers JA kogel 10,06
discus 21,00
speer 39,36

30 april 1991 halve marathon te Den Helder

- Letty Pijper dame 1.48.20

3 mei 1991 Suomi te Velsen

- Jeroen Paarlberg JB 100 m 12,42
ver 5,80
- Sven Ootjers JA hoog 2,00
- Jorg Ootjers JB hoog 1,75

9 mei 1991 jeugdwedstrijd A-junioren te Rotterdam

- Silvia Kruijer MB 800 m 2.13.51
2e plaats achter A-juniore Marielle Schiltmans maar voor
haar concurrenten Iris Wullems en Gabri Heijster.
- Sven Ootjers JA hoog 2,09 2e plaats
opnieuw weer 1 cm hoger.
- Peter Hof JB 800 m 2.12.36
- Ted Smit JA 400 m 49,97.

5 mei 1991 te Hoorn

- i.v.m. de competitiewedstrijd voor de jongens B was Silvia Kruijer alleen naar Hoorn om daar een 1500 m te lopen. Zij deed dit geweldig en liep een tijd van 4.32.83 wat een nieuw baanrecord betekende. Ook het baanrecords voor de MA (1988 Yvonne van der Kolk) en de dames (1983 Eefje van Wissen) moesten eraan geloven.

SCRIFVERNIEUWS

De winter is allang voorbij zo ook de competitie daarvan waarvan de laatste loop de halve marathon in Schoorl was. Het voelde dit jaar echt lenteachtig aan. Het was niet zo heet als vorig jaar, nse gewoon lekker. Korte broekke weer. Da,s een ideaal loop temeratuurtje. Er was flinke deelname voor de halve marathon en toeschouwers was ook geen gebrek aan dit jaar, die waren met grote getale gekomen. Ik vind het zelf op z,n Vlaams gezegd nogal plesant want het is wel prettig als al die duizenden mensen je staan aan te moedigen. Ik was nogal rustig vertrokken in het dorp, nog effe zwaaien naar vrienden en Familie, maar dat we het bos in draaide moest ik toch maar een beetje doorlopen. Want Louis Suiker liep altijd nog voor me. Ik kon hem in het begin maar niet volgen, hij trok zomaar lekker door. Maar bij de berenkuil had ik hem dan toch te pakken. Na wat gebabbeld te hebben ging ik op pad naar de volgende klant. Dat was Dick Smit die al een tijdje voor me uit liep maar Dick is zo,n taais rakker die verslapt geen moment, ik kon zomaar moeilijk bij hem komen, maar langzamerhand kwam ik toch dichterbij. En op het moment dat ik bij hem in de buurt kwam zag ik Pieterneel voor me opduiken die al door Dick gepasseerd was. Dus je begrijpt wel dat ik toen vleugeltjes kreeg. Ik erop en erover Pieter verschoot zijn eigen rot toen hij me voorbij zag flitsen en op het moment dat ik bij Dick kwam voelde die lange baardmans alweer in mijn nek hijgen, het zat hem natuurlijk niet lekker. En daar liepen we dan zo,n 3 km. voor het end 3 Novalopers gebroedlijk naast elkaar. Maar dat bleef niet zo, Pieter ging er vandoor want die vertrouwde het zaakje niet zo. Ja, toen waren me vleugeltjes zomaar uitgefladderd, ik zat er effies doorheen en op karakter wist ik toch net Dick nog voor te blijven. Ik kwam binnen in 1.25 waar ik zeer tevreden mee was. Het was geen PR zoals sommige wel liepen maar die staat bij mezelf nogal scherp voor m,n doen nl. 1.21. Maar het was een goeie 2e tijd die ik ooit gelepen heb en pas de derde keer dat ik binnen 1,5 uur het karweitje geklaard had.

Dus had ik geen reden tot klagen, dat had Dick ook niet die enkele seconden over de 1.26 toch ook al binnen was. Hij is al tenslotte veteraan en die wil ik zoveel mogelijk achter me houden. Een paar weken later was dan weer de jaarlijkse Novacross. Aangezien het s,nachts geregent had was het parcours droog en goed beloopbaar. Het enige moeikijkheidje waren die opgekalefaterde molshopen door het bos achter de Novabaan, waar je eigenlijk niet wist hoe je er het best over heen moest lopen. Het brak je ritme behoorlijk. De eerste rond keek ik nog even de kat uit de boom en liep ik nog met Piet S op en Hans de K. Maar voor ons liep een groepje met Taxen als laatste man al verdor weg dus ben ik toch maar wat gaan versnellen en er naar toe gelopen. Taxen kreeg kramp dus die moest eraf en Nico de Nijs had ook al het end in de bek en met Kees Bl. in me wiel ben ik maar door gestoomt. Kees bleef zommar lang plakken. Hij gaf het niet zommar op maar ik begon lekker op dreef te raken en toen was het toch gedaan met die vuilnisboer en moest hij toch lossen. Mijn volgende prooi was Bob, die nu niet zo liep als ik van hem gewent was maar daar profiteerde ik mooi van dus der op en der over en de laatste ronde zag ik waempel Niels voor me opduiken en volgens kenners langs de kant kon ik hem nog wel pakken. Dus daar ging ik dan maar vanuit. En in de laatste krachtexplosie der op af en wist ik toch nog bij Niels te komen. Maar Niels zat niet zo fris meer dus wist ik hem toch van me af te schudden. Op het laatste stuk zag ik Dick nog lopen maar het gaatje was te groot en nam hij aardig revanche en dit keer voor me te eindigen en werd hij netjes eerste veteraan. 1e bij de mannen werd verrassend Willem Dekker die Willem Keesom op zijn bekende stijl nog voorbij stooft. Knap gedaan. Zelf werd ik 6e met een veteraan nog voor me wat tot dusver me beste prestatie was bij de Novacross. Daar was ik dus zeer tevreden mee. Na alle ceremonies gingen we lekker zitten te koppiesen in de kantine en na wat nakletsen en een lekker plakkie cake gingen we weer na een sportief ochtendje weer naar huis.

TOT SCHRIJFS

TRAININGSOPBOUW

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen worden in totaal zes clubbladartikelen aangeboden.

Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikelen gaan in op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden. Achtereenvolgens: Warming up en cooling down, Trainingsopbouw, Looptechniek, Hardloepschoenen en Sportmedisch onderzoek.

INLEIDING

Hardlopen zonder een regelmatige en doordachte trainingsopbouw is vragen om blessures. Het is moeilijk om het geduld op te brengen om via een geleidelijke weg je konditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk het beste resultaat te bereiken.

Het is in dit artikel onmogelijk om voor iedereen een precies passend opbouwschema te bespreken. Daar is een atletiektrainer voor. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

WARMING UP EN COOLING DOWN

Aan het begin van iedere training hoor je een goede warming up uit te voeren van 15-20 minuten. Deze bestaat uit 5-10 minuten warmlopen, rek oefeningen en enige actieve oefeningen, gevolgd door versnellingsloopjes. Op dezelfde manier hoor je aan het einde van de training een goede cooling down uit te voeren. Loop hierbij zo'n 5 minuten uit en voer daarna rek oefeningen uit.

In het vorige clubbladartikel werd de Warming up en Cooling down bij hardlopen uitvoerig besproken.

IEDER HEEFT ZIJN EIGEN GRENS

Besef dat iedere hardloper zijn/haar (eigen) grens heeft van het aantal trainingskilometers dat per week afgelegd wordt. Daarboven treden dan vaak overbelastingsblessures op.

Vaak wordt in de verwachting beter te gaan presteren, "meer kilometers gedraaid". Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan. Worden deze overbelast, met andere woorden, treden er blessures op, dan zal dat vaak de reden zijn dat de prestatie niet gehaald wordt.

Grijp dus niet te hoog in de prestaties die je van jezelf verwacht. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn.



fig. 1.

Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn. Maar ervan dromen is fijn.

(Illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon".

Auteur: Benyon/Macey

Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

INTENSITEIT EN OMVANG OP ELKAAR AFGESTEMD

Besef dat intensiteit en omvang van de training op elkaar afgestemd zullen moeten zijn! Voor iedere hardloper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in de loopsnelheid in km/uur of in de tijd die nodig is om een bepaalde afstand af te leggen.

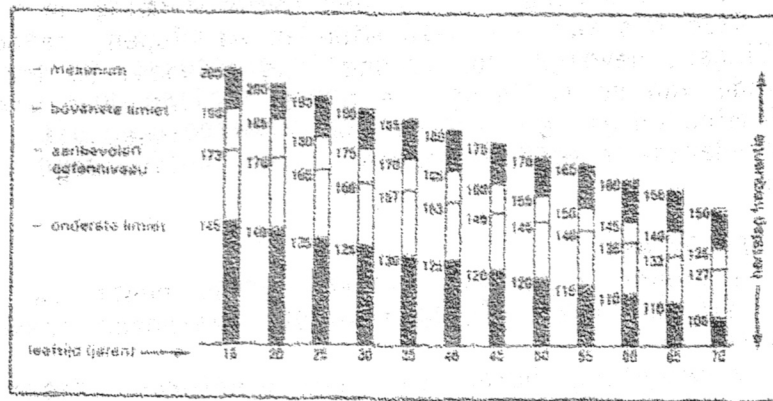
Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartfrequentie of ademhaling.

De maximale bereikbare hartfrequentie daalt met de leeftijd. Dat betekent dat ook de hartfrequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt. In figuur 2 wordt de hartfrequentie op het aanbevolen oefenniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartfrequentie tussen het "aanbevolen oefenniveau" en de "onderste limiet".

Alleen goed getrainden kunnen trainen op een hartfrequentie van de training tussen het "aanbevolen oefenniveau" en de "bovenste limiet".

De hartfrequentie kan je tellen door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 10 seconden het aantal slagen te tellen. Als je dit aantal met 6 vermenigvuldigt heb je de hartfrequentie per minuut.

fig. 2



De optimale hartslagfrequentie.

Als je de intensiteit van je training afmeet aan de ademhalingsfrequentie, geldt dat je nog net met je trainingsmaatje moet kunnen praten. dat is ook wel zo gezellig.

Voordat je de intensiteit van je training opvoert, zal je eerst je konditie moeten verbeteren, door de training qua omvang te vergroten. Eerst dus langer gaan trainen!

TRAIN REGELMATIG EN GEVARIEERD

Een keer per week is het absolute minimum. Met 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten hardlopen kun je een goede konditie opbouwen. Bij om de dag trainen is het risico op blessures laag door de ingebouwde rustdagen. Zorg zeker als je vaker traint, voor een gevarieerde training. Met een gevarieerde training wordt bedoeld dat je een zware training moet laten volgen door een lichte herstel training. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Atleten moeten zich realiseren dat het onjuist is om altijd tot het uiterste te willen gaan!

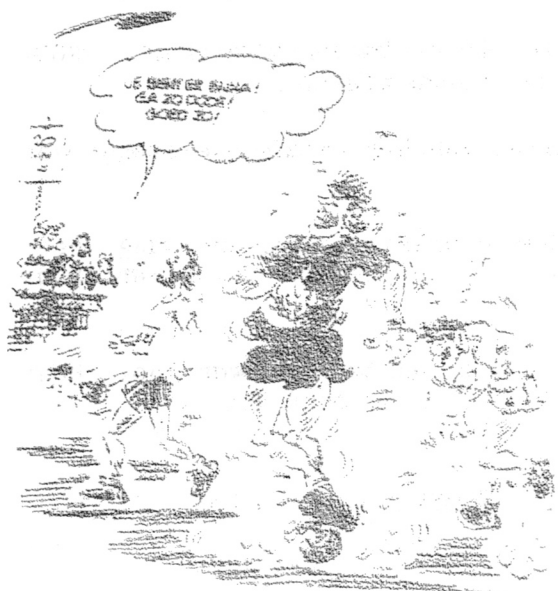


fig. 3.

Het is onjuist om altijd tot het uiterste te gaan.

(illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon".

Auteur: Benyon/Macey. Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

TRAIN NIET TE VEEL

Luister naar je lichaam, als dat te kennen geeft dat het "niet lekker gaat". Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waar op gereageerd moet worden, b.v. met een dag rust of een extra herstel training. Ook de zgn. herstelbevorderende maatregelen, zoals sauna, warme baden massage, e.d. zijn voor de intensiever trainende hardloper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn immers essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Als je een serieuze loper bent, ontkom je er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor je een beter inzicht krijgt in de voor jou persoonlijk goede trainingvormen. Iedere training dient individueel te worden afgestemd. Daarvoor dien je je "eigen lijf" goed te leren kennen, waarbij de trainer je kan helpen.

TRAIN NOOIT DOOR MET EEN (KOORTSENDE) ZIEKTE OF BLESSURE

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal je veel tijd moeten inruimen om de trainingsachterstand in te halen.

Zo zal er b.v. na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als je probeert om de trainingsachterstand te snel in te halen, heb je een grote kans op blessures (of om weer ziek te worden).

Voor alle duidelijkheid, ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en "uit te zieken". Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

GEBRUIK DE DESKUNDIGHEID VAN JE TRAINER

Je hebt niet voor niets een trainer. Bespreek met hem/haar tijdig wat voor niveau je wilt bereiken en hoeveel je daarvoor wilt trainen. Las geen extra trainingen in, zonder dat je trainer er van af weet. Geef het ook aan je trainer door als het "niet lekker gaat". Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven. Je zult deze vragen dan wel zelf moeten stellen.

Kortom, een goede trainingsopbouw door de jaren heen is een "must" om zo goed mogelijk te presteren en niet (onnodig) geblesseerd te raken. Een atletiek-trainer kan je daarbij helpen.

Eerste competitiewedstrijd Senioren op 12 Mei 1991 bij Lycurgus Krommenie

Het was lekker "atletiek-weer" en we vertrokken met twee volledige ploegen.

Bij Lycurgus deden zowel ploegen uit de eerste als de tweede klasse mee. NOVA behoort bij zowel de dames als de heren tot de tweede klasse.

Op een klein "schoonheidsfoutje" na (het vallen van het estafette-stokje van de heren) werd prima gepresteerd.

Eén van ons, Sven, tja wie anders, zette de beste prestatie van de dag neer met hoogspringen, n.l. 2.05 m. Bovendien was hij de snelste van allen op de 110 m. horden: 15.8 sec.

Bob won bij de 2e klas het speerwerpen met 48.58 m. en Nelina won ook haar beide onderdelen: hoog 1.55 m. en 800 m. in 2.19.5 (P.R. en C.R.)

De uitslagen zijn:

<u>Onderdeel</u>	<u>Naam</u>	<u>Prest.</u>	<u>Pnt</u>
<u>Dames:</u>			
4 x 100 m.	Kirsti-Nelina-Simone-Judith	55.3 sec.	1057
Speer	Simone	26.28 m.	529
800 m.	Nelina	2.19.5	796
100 m. horden	Kirsti	18.8 sec	400
Hoog	Nelina	1.55 m.	779
3 k.m.	Marian R.	13.25.4	310
100 m.	Mira	14.9	343
Kogel	Mira	7.01 m.	368
Ver	Kirsti	4.02 m.	428
400 m.	Judith	1.15.3	396
Diskus	Simone	21.90	365

De totale uitslag Dames 2e klasse:

AV Edam	7628 pnt.
Nea Volharding	7023
Atos	6523
Waterland	5871
NOVA	5771
Zaanland	5504
Dokev	4886
Hollandia	3944

Vervolg uitslagen eerste competitiewedstrijd senioren bij Lycurgus

Heren

4 x 100 m.	Sven-Bob-David-Frank	52.9 sec.	694
Ver	Bob	5.69	525
Speer	Bob	48.58	614
110 m. horden	Sven	15.8 sec.	745
100 m.	Frank	11.9 sec.	552
Diskus	David	24.30 m.	337
1500 m.	Willem K.	4.40.5	522
400 m.	Frank	55.5 sec.	578
Hoog	Sven	2.05 m.	900
5 k.m.	Jos H.	16.13.8	689
Kogel	David	6.98	220

De totale uitslag Heren 2e klasse:

Noordkop	7396 pnt.
AV Edam	7171
Hera	7096
Aios	6908
NOVA	6386
AVW	6027
Hollandia	5797
Dokev	5688

De volgende wedstrijd is op 16 juni 1991.

Atleten én supporters, wij rekenen weer op jullie ! We weten nog niet waar deze wedstrijd is, maar dat horen jullie nog wel tijdens de donderdagavond-training.

De ploegleiders, Peter en Marian, met assistentie van Nel en Willem O.

TRAININGSWEEKEND AMELAND

Wij gaan er van uit, dat in deze NOVA-krant een gedetailleerd verslag staat van Gerben over dit wel weer zeer "unieke" weekend. Wij willen echter alle deelnemers hartelijk bedanken voor hun inzet, om er weer een geslaagd weekend van te maken ! Bovendien bedanken we jullie voor de waardebonnen, we zullen er een goede bestemming aan geven !

p.s. We zijn al weer volop bezig een "onderkomen" voor 1992 te zoeken ! Zodra we meer weten, lezen jullie dat wel weer in de NOVA-krant.

Groetjes van Peter en Marian.

Einduitslag Wintercompetitie 1990 / 1991

Op 7 april j.l. zijn de prijzen weer uitgedeeld m.b.t. de Wintercompetitie.

Dit jaar zijn de prijzen beschikbaar gesteld door het Bestuur, en tegelijkertijd zijn ze ook uitgebreid, n.l. 3 per categorie. Bovendien hebben we hoofdjurylid Anneke en haar assistente Gemma in de bloemetjes gezet.

De uitslag is:

Dames

Totaal: 11 deelnemers / de 4 wedstrijden volbracht: 4 deelnemers

1. Marian Nolten	200 punten
2. Judith Ligthart	198
3. Marian Robert	195
4. Marian van Wonderen	190

Heren

Totaal: 21 deelnemers / de 4 wedstrijden volbracht: 11 deelnemers

1. Willem Keesom	200 punten
2. Willem Dekker	198
3. Nils Trentelman	196
4. Pieter Jongeneel	193
5. Gerben Botman	190
6. David v.d. Welle	189
7. Ger Schrijver	187
8. Jan de Nijs	180
9. Piet Stuyt	176
10. Kees Mosch	174
11. Nico de Nijs	173

Heren Veteranen

Totaal 16 deelnemers / de 4 wedstrijden volbracht: 5 deelnemers

1. Nico Barsingerhorn	200 punten
2. Dick Smit	197
3. Leo Suiker	196
4. Louis v.d. Berg	193
5. Louis Suiker	192

Namens alle deelnemers wordt Leo bedankt voor zijn inzet voor de Wintercompetitie. Dick Smit biedt zich spontaan aan om Leo zijn plaats in te nemen.

De W.K.-commissie Peter, Marian, Leo en Dick.

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

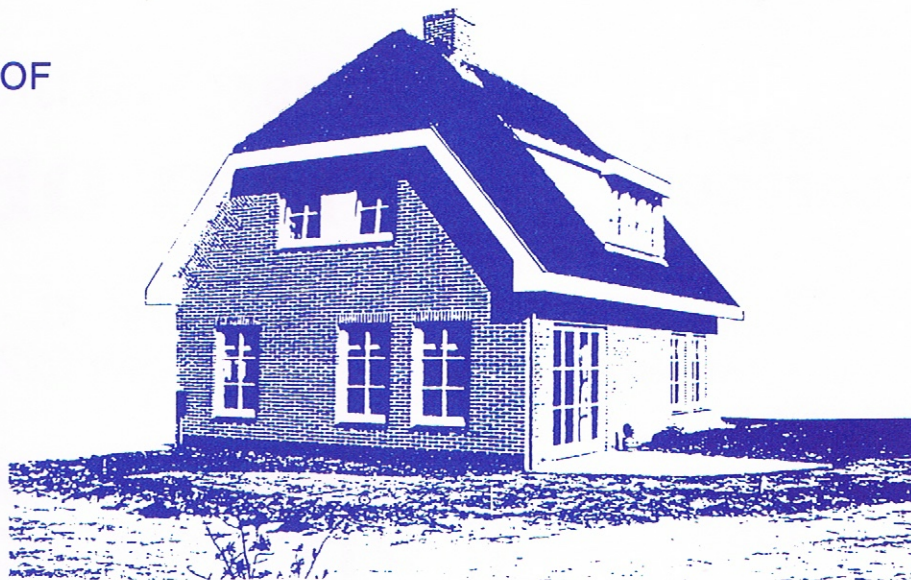
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN
SCHUREN
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen
DAKRamen

BOUWTEKENINGEN
EN AANVRAGEN

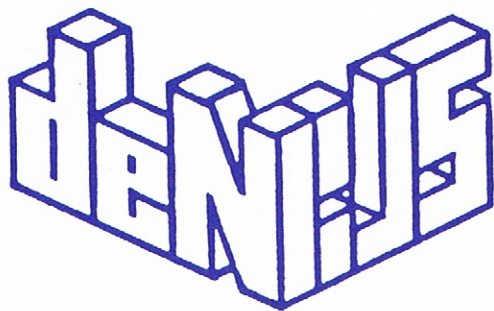


VRAAG VRIJBlijvende OFFERTE AAN

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

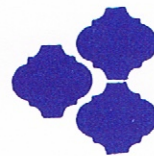


bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



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



Lopen bij grote hitte.

Lopen bij erg warm weer kan gevaarlijk zijn.

Immers bij stofwisselingsprocessen die energie voor spierarbeid leveren, komt warmte vrij. Dit gevoegd bij de hoge buiten temperatuur maakt de temperatuurregulatie voor het lichaam moeilijker.

Het lichaam geeft de verbrandingswarmte normaliter aan de omringende buitenlucht af. Dit gebeurt niet alleen door het direkte contact van de huid met de buitenlucht, maar ook door middel van transpiratie.

De voor het verdampen van zweet benodigde warmte wordt aan het lichaam onttrokken waardoor koeling plaats vindt.

Bij hogere temperaturen zal het lichaam dus meer transpireren om langs deze afkoeling te vinden.

om nu de verbrandingswarmte kwijt te raken, worden de bloedsvaten aan het huid oppervlakt verwijd, zodat hier meer bloed naar toe kan stromen.

Via het bloed wordt dan de warmte getransporteerd. Het gevolg is echter wel dat er minder bloed naar de spieren kan gaan, waardoor deze minder arbeid kunnen leveren. Er kan dus minder gepresteerd worden.

Iedere die wel een bij warm weer getraind of een wedstrijd gelopen heeft zal dit wel ervaren hebben. Bij een hoge buiten temperatuur verloopt dit

dit proces in heviger mate, doordat de warmte moeilijker aan de buitenlucht kan worden overgedragen, stijgt de lichaamstemperatuur met als reactie

daarop dat er nog meer bloed naar het huid oppervlakt gaat, en dus nog minder naar de spieren. Daarbij komt nog dat het vocht verlies bij het lopen onder

grote hitte aanzienlijk kan zijn, wel zo'n anderhalf procent van het lichaamsgewicht. Hierbij verminderd het bloedvolume.

Iedere factor die de neiging heeft het hart en bloedvatensysteem te overbelasten (bijvoorbeeld een hoge vochtigheidsgraad van de lucht) zal

dus de loopprestatie drastisch doen verminderen en het gevaar van oververhitting doen toenemen. Als men niet voldoende drinkt kan de

lichaamstemperatuur extreem hoog oplopen. Soms wel tot 41° C.

waarbij ernstige problemen kunnen ontstaan (hitteskrampen, hitte uitputting, en mogelijk zelfs een zonnesteek). Een gevaarlijke situatie dus.

TRAINEN IN WARMTE WAT TE DOEN:

* Draag luchtige kleding.

* Loop bij grote hitte in een langzamer tempo.

* Breng het aantal kilometers terug.

* Loop s'morgens of s'avonds en vermijd de hete middag.

* Lopen op bosgrond of gras is bij heet weer aanzienlijk koeler dan lopen op op de harde weg waar de warmte, via bijvoorbeeld het asfalt, teruggekaatsd wordt.

* Vocht verlies moet worden aangevuld met drinken.

Bij sterk transpireren treedt er een verstoring op in het evenwicht tussen zouten, mineralen en andere elementen.

Het verdient daarom aanbeveling om eens een sport drank te proberen welke ervoor zorgt dat het lichaamsvocht de juist samenstelling behoudt.

* Wacht tijdens het lopen niet met drinken totdat je dorst krijgt, maar begin hier al eerder mee.
 * Zorg er na het lopen voor de nodige koeling te verkrijgen, zowel uitwendig (zwemmen) als inwendig (drinken) Ga echter niet in de tocht staan.
 Boven de 28 graden is het voor een ieder gevaarlijk om te lopen. Dan is het verstandiger om die dag de training over te slaan.
 * Iets op het hoofd is ook aan te raden.
 Omdat veel vocht verlies via het hoofd gaat.

Dit artikel stond in en Belgisch veteranen blad genaamd "loopeport"
 Die het weer uit "DE HARDLOOP BROCHURE" VAN DE KNAU en de hartstichting heeft.

Uitslag Coopertest 25 april 1991 AV NOVA

1.	Jos Hoozeboom	3800 m.	(Record !)
2.	Willem Dekker	3545 m.	
3.	Gerben Botman	3490 m.	
4.	Kees Blankendaal	3400 m.	
	Ronald Schipper	3400 m.	
6.	Rene de Nijs	3300 m.	
	Jan de Nijs	3300 m.	
8.	Hans de Koning	3287 m.	
9.	Bobbes de Ruyter	3280 m.	
10.	Sid Smit	3262 m.	
11.	Leo Suiker	3250 m.	
12.	Louis Suiker	3220 m.	
13.	Sjaak Nannes	3200 m.	
14.	Rob Kramer	3175 m.	
15.	Hans de Jong	3155 m.	
16.	John Smit	3135 m.	
17.	Piet Stuyt	3130 m.	
18.	Nico de Nijs	3118 m.	
19.	Ben Giling	3075 m.	
20.	Hans Ofman	3015 m.	
	Jaap de Jong	3015 m.	
22.	Marian Noltten	3000 m.	
23.	Judith Ligthart	2888 m.	
24.	Marian Robert	2725 m.	
25.	Letty Pijper	2705 m.	
26.	Roel Berner	2675 m.	
27.	Mirjam v.d. Welle	2650 m.	
28.	Margreet Berkhof	2600 m.	
29.	I.C. Hetteema	2575 m.	
30.	Margreet Dekker	2540 m.	
31.	Johan Swensson	2500 m.	
	Loes Suiker	2500 m.	
33.	Lydi van Rooyen	2475 m.	
	Bas Stoute	2475 m.	
35.	Korrie Smit	2450 m.	
36.	Gemma Barsingerhorn	2433 m.	
37.	Alie Brouk	2281 m.	

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS

Zondag 7 april 1991 werden de clubkampioenschappen cross van onze vereniging afgewerkt. Doordat de Novakrant pas op het laatste moment verscheen was de berichtgeving aan de leden niet ideaal. Gelukkig waren de trouwe bezoekers van de training wel goed geïnformeerd en konden we toch nog een redelijk aantal leden aan de start zien en gelukkig ook vele ouders, bekenden en van de oudere leden ook kinderen en echtgenotes(n).

Het had de laatste tijd niet erg geregend dus was het parkoers niet echt zwaar. Wel was het stuk achter de baan door de minimale heuveltjes toch erg lastig, omdat het dan moeilijk is om in een goed ritme te lopen.

Jammer was het dat de muziek op het laatste moment afbericht moest doen omdat de versterker kapot was. Dat brengt altijd wel de nodige sfeer bij dit evenement. Met de negafoon lukte het ook wel voor het gesproken woord, maar de speaker kon niet zingen.

In de verschillende categorieën werd er hard gestreden om de overwinning. Hier volgt de uitslag:

Minipupillen

1. Paula Tijn	6.50 min.
2. Simone de Vries	6.59
3. Marjolein Schrijver	7.53

Pupillen C

1. Kees van Wonderen	5.18 min.
2. Kuurd Schouten	5.52
- Niels de Koning	6.28 (nog) geen lid
3. Willem Bas	6.43
4. Kenee Tijn	7.06

Pupillen B jongens

1. Klaas van Wonderen	4.38 min
2. Tim van Rooijen	5.27
3. Arthur Horstman	6.20

Pupillen B meisjes

1. Elke de Koning	5.50 min
2. Karin de Vries	6.02

Pupillen A jongens

1. Renee de Groot	4.30 min
2. Bart van Rooijen	4.48
3. Richard de Dreu	4.49
4. Freek Schulp	5.09
5. Boy de Vries	5.34

Pupillen A meisjes

1. Renee van Rooijen	4.53 min
2. Jorinde Schrijver	5.11
③ Bjorg Trentelman	5.28
4. Elles Stuijt	6.15

Jongens D

1. Roud Pronk	7.45
---------------	------

2. George Nieuwland	8.33
3. Reinout Schrijver	9.01
4. Wietse Hof	9.09
5. Matthijs de Groot	9.13
6. Richard Toorenend	10.00
7. Ivar Rood	10.51

Meisjes D

1. Ilse Barsingerhorn	9.39
-----------------------	------

Jongens C

1. Jaime Huls	7.40
2. Arnold Suiker	8.55
3. Jasper Rood	9.14
4. Sander de Vries	9.51

Jongens B

1. Arhout Ruiter	10.34
2. Peter Hof	10.40
3. Jorg Ootjers	12.42

Meisjes B

1. Dagny Trentelman	14.27
---------------------	-------

Jongens A

1. Ted Smit	17.45
-------------	-------

Meisjes A

1. Judith Ligthart	14.29
--------------------	-------

Dames

1. Nelina Bruin	22.02
2. Marian Nolten	23.22
3. Marian Robert	25.53
4. Everdien de Vet	26.20
4. Mirjam van der Welle	26.20
6. Marian van Wonderen	32.09

Heren

1. Wim Dekker	33.32
2. Wim Keesom	34.02
3. Gerben Botman	35.14
4. Pieter Jongeneel	35.27
5. Dick Smit	35.45
6. Ger Schrijver	35.57
7. Niels Trentelman	38.01
8. Bob Haanappel	38.20
9. Kees Blankendaal	38.21
10. Theo de Nijs	38.27
11. Hans de Koning	38.--
12. Piet Stuyt	38.32
13. Renee de Nijs	38.62
14. Kees Modder	39.17
15. Jaap de Jong	39.54
16. Rob Kramer	40.34
17. Piet van der Welle	41.13

le vet.

Alle kampioenen uiteraard van harte gefeliciteerd.

JEUGHOEK

28 Maart waren wij voor de laatste keer in de sporthal. Ook was het voor Ben de laatste training bij Nova. 3,5 jaar deed hij zowel de buiten als de binnentraining van 4 tot 6 op de donderdagmiddag. Heel jammer voor ons, maar de afstand van Amsterdam naar Warmenhuisen en andere werkzaamheden waren van dit afscheid de oorzaak. We hebben met z'n allen een lied voor Ben gezongen en bloemen aangeboden. De greep van 5 tot 6 uur had Ben ook niet vergeten, en hadden met z'n allen een CD bon verzorgd. Vanaf 4 april trainen we weer buiten en zijn de groepen anders verdeeld. Hanneke is gelukkig bijna beter en gaat ons binnenkort weer helpen. Sven, bij iedereen bekend, assisteert bij de jeugdtraining en dit gaat heel goed. Ook Gre Trentelman verzorgt en begeleidt de jongste van Nova. Donderdag 18 april regende het echter zo hard dat we wel moesten schuilen in de kantine. Hier deden we leuke spelletjes en was het heel gezellig met elkaar. De zomercompetitie is ook weer begonnen. De uitslagen tot nu toe staan in de Novakrant. De wandelvierdaagse is de laatste week van mei en voor iedereen een kans om 4 avonden lekker te bewegen. Neem vrienden enz. mee. Iedereen die examen moet doen een dezer dagen **STERKTE** en hierna **EEN PRETTIGE VAKANTIE**.

NOVAGROETEN

AFSCHEIDSLIEDJE VOOR BEN Klappe

WIJZE. In holland staat een huis.

In Harenkarspel staat een hal
In Harenkarspel staat een hal
In die hal geeft Ben ons lee ja ja
Iedere week van vier tot zes ja ja
Met Hanneke Joop en Nel
En de rest van het Novastel.

Als atleet ben jij heel goed
Als atleet ben jij heel goed
Daarom weten wij nu hoe het moet ja ja
en springen wij heel hoog ja ja

en dribbelen op z'n plaats
en dribbelen op z'n plaats

Vandaag is het de laatste keer
Vandaag is het de laatste keer
We vergeten jouw niet meer ja ja
Van je Nova Nova tralala
En bloemen tot besluit
Nu is ons liedje uit.

HOERA HOERA HOERA HOERA HOERA HOERA HOERA HOERA HOERA HOERA HOERA
langs deze weg feliciteren wij de Novaleden die jarig zijn in

<u>JUNI</u>			<u>JULI</u>		
1	juni	Frank Kaandorp / Dik Smit	1	juli	Arnold Suiker
2	juni	Karin de Vries	2	juli	Richard de Dreu
3	juni	Ben Mosch	3	juli	Karin Roozendaal
9	juni	Nelina Bruin			Truus Rood-Zutt
11	juni	Esther Smit	8	juli	Ton Duimel
		Haskon Horstman	9	juli	Merel Prins
12	juni	Dick Meijer	11	juli	Piet Stuif
		David vd Welle	14	juli	Ruben Boomema
15	juni	Marian Nolten	16	juli	Gre Trentelman
		Bert Oosting	17	juli	Bjorg Trentelman
22	juni	Chris Pronk	27	juli	Piet Meijer
		Gemma Barsingerhorn	28	juli	Tineke Hidding
24	juni	Sven Ootjers			
		Liza meijer			
25	juni	Peter Hof			
26	juni	Marcel Tesselaar			
27	juni	Ronald Schipper			
30	juni	Jaap de Jong			

ALLEMAAL EEN PRETTIGE DAG
TOEGEWENST
