

Novabestuur	Functie	Adres	Telefoon
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Anneke Smit	Penningmst	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		fl.	
Pupillen:		90,00	p/jaar
Junioren:		- 110,00	p/jaar
Senioren:		- 135,00	p/jaar
Steunend lid incl. Novakrant:		- 30,00	p/jaar
Donateur:		- 10,00	p/jaar
Sportief wandelen		- 135,00	p/jaar

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

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Watering 16	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	0725-403250
Marianne de Groot	Zigt 18	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

Ivar Rood,

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

O.l.v. Richard Toorenent,

Donderdag: in de sporthal

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

18.00 tot 19.00 jongens en meisjes 12 t/m 15 jaar

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

(op de baan)

O.l.v. Peter Robert

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

Zaterdagmiddag 15.00 uur (vanaf 10 november)

(Vertrek bij Zandspoor)

O.l.v. Peter Robert

O.l.v. Peter Robert +
Miriam Ligthart

REDACTIONEEL SEPTEMBER 2002

Hallo nova leden, de vijfde krant in het jaar twee duizend twee.

De meeste van jullie hebben de vakantieperiode achter de rug en zijn alweer volop opgeslokt door de dagelijkse beslomeringen.

Ook al zat het zonnige weer ons in Nederland niet altijd mee, hopen de redactieleden dat jullie toch een geslaagde en fijne vakantie hebben gehad.

Omdat het alweer tijd wordt om over de wintersport na te denken, hebben Peter en Marian een familiehotel in de Dolomieten, Italië, voor ons geboekt. Maar beslis snel, want er zijn echter nog maar vier plaatsen vrij. Aanmeldingsformulier bevindt zich in de krant.

Verder in deze novakrant: uitslagen van de coopertest, uitslagen van de vrijdagavond instuif van de jeugd op het nova terrein en de clubkampioenschappen van de jeugdleden. Kortom volop uitslagen te lezen in deze editie van de krant.

Tevens is er een overzicht waar de wintercompetitie 2002-2003 wordt gehouden.

Zaterdag zeven september is de wel bekende verlichtingsloop. Mogen we hopen op voldoende nova blauw van de jeugdleden en de volwassenen. Succes allemaal !!

Laten we hopen om een mooie sportieve avond.

Een stukje van de voorzitter zal ook niet ontbreken en of 'Jong Blauw Nieuws' ons deze keer ook heeft verrast met het laatste sportnieuws, is nog even te bezien. Het is niet geheel duidelijk of ze de kermis hebben overleefd.

Will heeft dit keer een recept samengesteld voor de kids. Bedankt Will!!!

Veel kookplezier.

Als je door wat voor omstandigheden geen krant hebt ontvangen, laat het de redactie leden weten, want ieder lid heeft recht op een krant.

Nova-atleten, veel sportiviteit toegewenst en zet hem op.

Kopij inleveren voor 22 november op de bekende adressen of via ons hotmail adres.

De volgende novakrant wordt in de eerste week van december in elkaar gezet.

Hebben jullie iets leuks te melden mail het ons. Alvast onze hartelijke dank.

Veel leesplezier

Van de voorzitter

Met Warmenhuizer kermis nog in de benen valt het niet mee om met enige inspiratie een "van de voorzitter" te schrijven. Maar uitstellen leidt tot niks dus heb ik mezelf maar even vermant om tot een pennenvrucht te komen. Waarbij ik alweer geleerd heb dat men pennenvrucht met drie enen schrijft. Zo is het leven een continu leerproces.

Verlichtingsloop

Op de laatste bestuurvergadering is de verlichtingsloop besproken. Zeven september is het weer zo ver en rennen de lopers weer door de straten van Warmenhuizen. Mocht U zin en tijd hebben om te helpen bij de opbouw van het parcours meldt U dan even aan bij mij of David v.d. Welle. Door een buitenlandse reis van enkele leden zitten we wat krap in de mensen. Zaterdagmiddag vanaf 15.00 uur vindt de opbouw plaats. De verlichtingsloop is de apotheose van de RABO Golden Three. Die als ik dit schrijf is begonnen in Tuitjenhorn en vanavond verder gaat in Kalverdijk. Duidelijk is dat het toevoegen van dit klassement betere lopers naar deze evenementen trekt. Gelukkig dat dit initiatief de vruchten begint af te werpen waarvoor wij dit in het leven hebben geroepen.

Halve Marathon

Op 3 november is weer de halve marathon. Ook de voorbereidingen hiervoor zijn van start. Zet 'm in je agenda.

Wintercompetitie

De wintercompetitiecommissie is actief geweest en hebben het schema voor het winterseizoen in elkaar gedraaid. Elders in dit blad vindt U de uitslag van dit beraad. Wij hopen natuurlijk dat zoveel mogelijk leden hieraan meegaan doen.

Jeugdwintercompetitie

Als ik dit schrijf kunnen wij nog nergens vinden wanneer de crosscompetitie van de KNAU is. Jammer want die wetenschap is nodig om een programma in elkaar te draaien. Zeker is wel dat we in Petten beginnen bij de kermisloop. Zeker is ook dat NOVA de eerste wedstrijd van de crosscompetitie organiseert, op 16 november, voor het seizoen 2002/2003. We hopen natuurlijk op veel inschrijvingen van jeugdleden. In 2004 gaan we voor de finale.

Jeugd clubkampioenschappen.

Inmiddels zijn de jeugd clubkampioenschappen gehouden. Jammer dat er s' nachts weer een plons water viel. Misschien dat dit ook van negatieve invloed was op het aantal deelnemers. Wel leverde het veel extra werk op voor de mensen van de organisatie. Het sprinten werd naar de overkant verlegd en we besloten om het toch door te laten gaan, want weeks erna hadden we te maken met het tentenkamp van Orkano en weer een week later met de Verlichtingsloop. Hoe het weer daarna is, is ook weer spannend, dus door laten gaan.

Jos

WIST U DAT:

- deze wist u datjes bijna allemaal over de kermis gaan
- dat ondergetekende 3 dagen is geweest
- zij buiten de voorzitter het overgrote deel van de leden heeft gezien
- zij dus niet alleen jonge en minder jonge leden heeft gezien
- zij ook de iets oudere en nog iets oudere heeft gezien
- zij ondersteunende leden heeft gezien
- zij ex-leden heeft gezien
- zij verder mannen van vrouwlijke leden heeft gezien (Jos. B.)
- zij aankomend leden heeft gezien (Peter de R.)
- zij met een zeer groot deel van de hierboven beschreven leden en anderen heeft gedanst
- zij door een aantal heren niet zachtzinnig alle hoeken van de dansvloer is getoond
- dit haar evengoed wel goed bevallen is
- zij o.a. hierdoor nu alweer uitziert naar de derde zondag van augustus 2003
- zij heeft getracht een jonge, blonde, progressie tonend vrouwlijk lid, te koppelen
- dit niet lukte aangezien het aankomend aangekoppeld lid plots van zijn kruk weg was
- ondergetekende het wel een lekker stuk vond
- zij een groot deel van de jonge mannelijke leden op de dansvloer heeft gezien
- zij echter Peter P. uitroept tot volhouder van deze kermis
- zij deze hierboven omschreven heer een vinger gaf en hij haar hele arm pakte
- dit meer dan eens gebeurde
- "Pluk" dit jaar voor het eerst sinds jaren weer vrijgezellig over de kermis moest
- ondergetekende niet ter ore is gekomen dat hij heeft "geschoord"
- dit ondergetekende niets verbaast
- zij schokkende foto's is tegengekomen van een toch niet meer zo heel jong lid
- dit lid genaamd is Nel van W.
- haar toegeweid man en uiteraard ook Novalid niet op dit schokkende beeld te zien was
- hij toch wel op de kermis bleek te zijn
- ondergetekende graag t.z.t. het verhaal hierachter te horen krijgt
- zij een vr. lid (en tevens raadslid) in de Holly Holly heeft signaleerd
- dat de man van dit lid (en tevens huisarts) in de nabijheid is gespot
- dit niet in Warmetuut geboren duo met grote ogen richting de ingang van de kroeg keek
- dit duo op de volgende kermis wordt geacht het voorbeeld van de van W'tjes te volgen
- de man van ondergetekende woensdag na kermis een heftige ingreep moest laten uitvoeren in het MCA
- ondergetekende hierdoor het grootste deel van de dinsdag alleen te kermis moest
- zij om een lang verhaal kort te maken laat op de avond de man van een vrouwlijk lid, genaamd Leo tegenkwam
- dat zij weer behoorlijk van de uitspraken van deze persoon genoten heeft
- hij d.m.v. het toepasselijke lied "Leo je bent vannacht weer dronken geweest" bij Moos wordt toegezongen
- hij tevens door een onbekende blonde dame wordt besprongen
- Leo zich hier kranig doorheen sloeg door het mokkel de hele zaak door te sjouwen
- dit een van de laatste heerlijke kermismomenten is voordat ondergetekende te bed ging
- zij de kermis 2002 kan uitroepen tot een grandioos feest
- zij de eerste training als "hevy shit" omschreef maar de opkomst best nog wel aardig was
- zij U op de b.b.q. van de clubkampioenschappen graag nog wat bijzonderheden wil vertellen
- zij U oproept naar dit evenement toe te komen en op een geweldige opkomst rekend
- zij hoopt de kermis deze avond nog eens dunnetjes over te doen

LOPEN IN DE HERFST EN WINTER

Els Stolk, bondsarts KNAU

Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico op blessures of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk te houden door onderstaande adviezen op te volgen.

Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het verstandig om samen met anderen te trainen die je dan eventueel kunnen helpen. Is dat erg moeilijk, geef dan thuis aan waar je gaat lopen. Het "thuisfront" kan dan hulp zoeken als je te lang wegblijft.

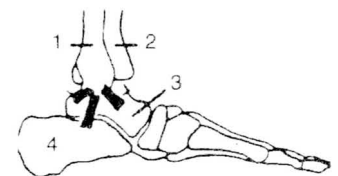
GLADHEID

Natte bladeren, sneeuwval of bevriezing kunnen voor een gladde ondergrond zorgen. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor de kans op blessures toeneemt. Als je valt, valt de schade vaak nog wel mee. Met een blauwe plek kom je er nog goed van af. Erger is het als je je echt blesseert, bijvoorbeeld doordat je door je enkel heengaat of een peesirritatie oploopt.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en scheurt, spreek je van een enkelverzwikking. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden inscheurt of afscheurt betekent dat een veel ernstiger letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat natuurlijk een zeer ernstig letsel is.

Het is **altijd** verstandig om gelijk te stoppen met hardlopen. Pas "Eerste Hulp bij Sport Ongevallen" toe, dat bestaat uit minimaal 20 minuten koelen (liefst door ijsmassage, anders door de enkel in koud water te houden) en het aanleggen van een drukverband. Laat een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is, voordat je het hardlopen weer hervat. Na een lichte enkelverzwikking duurt het meestal dagen tot weken voordat je de looptraining weer kunt hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vaak maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij hardlopen.



- 1 kuitbeen
- 2 scheenbeen
- 3 spronbeen
- 4 hielbeen
- buitenste enkelbanden

Spier- en peesirritaties.

Deze spier- en peesirritaties ontstaan omdat je voortdurend wat wegglijdt op de gladde ondergrond. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen ("adductoren") in de lies. Deze spieren moeten bij gladheid extra hard werken om het wegglijden te voorkomen. Naarmate je harder loopt, glij je meer weg en moeten deze spieren meer korrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van de schaambeentot. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent.

Je kunt het risico op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteedt ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekkingsoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan aan de gladheid of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams-)training als het echt te gek is.



DUISTERNIS

Als je gedwongen bent om in het donker te trainen, moet je een aantal belangrijke maatregelen nemen. Zorg voor reflekerend materiaal aan je kleding of schoeisel. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer is. Dat betekent dat je op een weg waarop van twee kanten auto's kunnen naderen, aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer aankomen en je kunt, als dat noodzakelijk mocht blijken, zelf tijdig maatregelen nemen. Loop altijd een parkoers dat je goed kent en dat je een paar keer bij daglicht verkend hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Clubkampioenschappen pupillen en C/D junioren

Deze clubkampioenschappen werden op zondag 25 augustus gehouden. Jammer dat door de vele regen van vooral deze zaterdag ervoor de grasbaan niet op alle plaatsen goed begaanbaar was. Maar het werd gelukkig geen crosswedstrijd. Dat wordt pas later in het jaar. Met wat improvisatie lukte het toch om alle onderdelen op een verantwoorde wijze af te werken. Jammer dat de opkomst niet zo groot was, maar alle deelnemers streden voor wat ze waard waren.

Het weer was heerlijk en dat brengt altijd een heel goede sfeer bij dit soort wedstrijden. Wat altijd ook weer erg leuk is dat de jongste categorie eens een wedstrijd heeft. De vergulde gezichten bij de prijsuitreiking spreken boekdelen.

Elders in deze krant natuurlijk de volledige uitslagen. Zo kunnen jullie ook zien of jullie prestaties verbeterd zijn.

Crosscompetitie 2002/2003

Hoewel de zomervacantie nog maar net achter de rug is zijn we al weer bezig met de voorbereidingen voor het winterprogramma. Ook dit jaar weer de bekende wintercompetitie voor de senioren en ook voor de jeugd. Een belangrijk onderdeel is altijd weer de crosscompetitie voor alle pupillen en junioren. In 3 voorronden wordt er gestreden om een finaleplaats. Deze winter wordt deze competitie gehouden op

Zaterdag 16 november 2002 bij Nova, een thuiswedstrijd dus, en

Zaterdag 11 januari 2003 bij Dokev in Anna Paulowna

Zaterdag 8 februari 2003 waarschijnlijk op Texel.

De finale is op 15 maart in Utrecht. Deze finale is bij toerbeurt verspreid over de deelnemende regio's. Hoewel dat nog een tijdje duurt mogen wij de finale in het seizoen 2003/2004 organiseren.

Uiteraard in de volgende Novakrant een opgavenformulier voor voor deze crosscompetitie.

Jurycursus

Het afgelopen voorjaar hebben we geprobeerd een jurycursus te organiseren. Maar door allerlei omstandigheden was er te weinig belangstelling om hiermee van start te gaan. Het bestuur wil het nogmaals proberen dit najaar.

Atletiek kent veel onderdelen en daarom zijn er nogal wat regels waaraan voldaan moet worden. Om zelf te weten en ook om de jeugd wat te begeleiden is het goed om de belangrijkste regels te kennen. Op deze manier is het mogelijk om wat te helpen bij (onderlinge) wedstrijden. Denk niet dat dit veel verplichtingen geeft. Je staat echt niet elke week op een atletiekbaan te jureren hoor. Ook is het leuk om je kinderen te begeleiden en op deze manier aandacht te hebben voor hun prestaties.

Heb je interesse meldt je dan even aan bij David van der Welle (0226-392209) of bij een van de bestuursleden.

WINTERCOMPETITIE 2002 - 2003 AV NOVA

De reglementen:

- de beste resultaten van 6 van de 9 wedstrijden tellen
- vanaf de 7e wedstrijd krijg je 2 bonuspunten per keer
- de dames én heren kennen 2 categoriën: tót 40 jaar en vanaf 40 jaar. Peildatum: 1 oktober 2002
- een "progressie-klassements-winnaar" wordt zowel bij de dames als de heren uitgeroepen door de WC-commissie
- het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen

Programma:

Datum	Organisatie	Heren	Dames
29-09-02	Theo vd Lindenloop Purmerend Organisatie: Nea Volharding Start: 11.00 uur Informatie: 06-22448764	10 km	5 km
20-10-02	Kermisloop Petten Organisatie: VVV Start: 11.00 uur Informatie: 06-20712401	10 km	5 km
17-11-02	Krommeniedijk Organisatie: AV Lycurgus Start: 10.30 uur Informatie: 075-6176115	16 km	10 km
01-12-02	Duincross den Helder Organisatie: AV Noordkop Start: 11.45 uur Informatie: 0223-642766	10 km	10 km
15-12-02	10 engelse mijl 't Veld Organisatie: AV TAV Start: 10.30 uur Informatie: 0226-421597	16 km	10 km
19-01-03	BOSLOOP Schoorl Organisatie: AV Nova Start: 10.30 uur Informatie: 0226-392339	12 km	12 km
16-02-03	Groet uit Schoorl run Organisatie: AV Nova Start: 10 km.: 10.30 uur / 21 km: 11.45 uur Informatie: 0226-392339	21 km	10 km
16-03-02	Graaf Keukens Cross Organisatie: AV Dokev Start: 11.00 uur Informatie: 0223-534089	12 km	6 km
30-03-03	Clubcross	9 km	6 km

Anneke Smit en Jos de Groot vervullen samen de belangrijke functie: Hoofd-jury-lid.

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Yvonne Boerdijk, Joop Kooij, Jos de Groot, Peter en Marian Robert.

Jong Blauw Nieuws...

Nummer 6

September 2002

Spanningen binnen JB...

VAN DE HOOFDREDACTEUR

Het Jong Blauw Nieuws zit weer propvol met nieuws vanuit alle kanten. Zo vlak na de vakantie is er toch alweer een heleboel te vertellen. De atleten hebben alweer vele wedstrijden bezocht en goed gepresteerd. Maar er is ook ander nieuws, zoals u wellicht zult lezen.

Er zijn wat discussies gaande binnen Jong Blauw over de (trainings-)mentaliteit. Wie weet komt Jong Blauw straks met contracten over de brug... Ook is er blessureleed. Maaïke Tesselaar staat voor onbepaalde tijd langs de lijn wegens een rugblessure. Maar natuurlijk is er ook goed nieuws. Een JB-atleet heeft op het Nederlands kampioenschap laten zien met de besten mee te kunnen. Ook op "regionale" wedstrijden werd goed gepresteerd. En we hebben de tussenstand in het instuifcompetitieklassement, dit ziet er goed uit, met nog 3 wedstrijden voor de boeg! Veel leesplezier!

Carrière Maaïke Tesselaar ten einde ???

VAN UW BLESSURELEED-VERSLAGGEVER

Nadat Maaïke Tesselaar, een van de grootste talenten van Jong Blauw, weer was hersteld van verscheidene blessures, lijkt nu een eind te zijn gekomen aan haar atletiekloopbaan...

Maaïke T. trainde intensief op de sprintonderdelen evenals op het kogelstoten. Ze klaagde al vaker over pijn in haar rug, maar dit werd eigenlijk nooit serieus genomen en aanzien als groeipijn. Haar kogelstoottrainer liet haar dan ook gewoon doorgaan met trainen en gaf haar ook nog steeds krachttraining. Ook bleef Maaïke sprinten.

Toen de pijn niet minder werd, werd er maar eens een arts geraadpleegd. Deze wist te vertellen dat een van het kraakbeen tussen haar onderste ruggewervels was versleten en dat sporten waarschijnlijk nooit meer zou kunnen. Maaïke laat zich nu nog door andere (sport-)artsen onderzoeken om de kans op herstel nader te onderzoeken, we wachten af...



Tussenstand Instuiven

VAN UW VERSLAGGEVER CLIFERS

In de tussenstand van de wedstrijden tellende voor het instuifcircuit, staan de novaleden goed voor de kans op prijzen.

Voorals Bart Schalkwijk staat als Junior C erg goed tussen de junioren B. Hij bezet de nummer 3 positie dit komt mede doordat hij een van de drie wedstrijden gewonnen heeft. Bart staat een plaats onder René Tijn die twee van de 3 wedstrijden gewonnen heeft.

Bij de heren staat Matthijs de G. derde ondanks een verzuimde wedstrijd. En bij de junioren A staat Frank Hilberts op de vijfde plaats, terwijl hij slechts aan een van de drie wedstrijden heeft meegedaan. Maaïke T. staat 17^e in de ranglijst bij de junioren B. De volgende wedstrijd voor het instuifcircuit is 6 september.

Pubertijd zware dobber voor JB-leiding...

JONG BLAUW COACH STAPT OP WEGENS MENTALITEIT

VAN UW VERSLAGGEVER

JB-coach Matthijs de Groot, heeft per direct zijn functie als coach neergelegd. Dit deed hij omdat hij het niet meer eens was met de mentaliteit van sommige leden, als dat zal veranderen zal hij wellicht terugkeren.

Er zijn momenteel hevige onderhandelingen gaande over het wel of niet terugkeren van De Groot. Zijn standpunt is geheel duidelijk: "de mentaliteit van sommige atleten moet veranderen, de trainingen zijn niet bedoeld als borreluurtjes en de wedstrijden zijn niet alleen uitjes, er moet meer gepresteerd worden en men moet zich meer richten op deze prestaties" aldus een aangeslagen coach. Over de terugkeer is nog niets bekend net als over het voortbestaan van de JB game guide.

Moniek S. naar D-spelen, maar voor wie???

VAN UW RODDELPERSVERSLAGGEVER

Onlangs is naar buiten gekomen dat Moniek S. mee gaat doen met het Nk voor D-junioren. Maar er gaan geruchten dat Moniek in de clinch ligt met het JB-bestuur en daarom zoekend is naar een andere club...

Over de precieze oorzaken is niets bekend, wel heeft het aftreden van JB-coach De Groot er ook mee te maken. Jong Blauw wil Moniek graag behouden, vanwege haar mogelijkheden en talent. Maar volgens insiders moet Schrijver wel realiseren dat atletiek een individuele sport is, die je voor jezelf beoefent, niet voor de coach!

Zomer-instuiven bezocht door JB-leden

VAN UW VERSLAGGEVER
BUITENLAND

Verschillende Jong Blauw leden hebben onlangs weer een aantal instuiven in de regio en buiten de regio bezocht. Met als reden de elektronische tijd, werd zelfs Utrecht aangedaan. De instuif in Utrecht was al voor de vakantie. Tijn liep hier een 400m in een pr van 53,99s en won zijn serie. Matthijs won zijn serie net niet, maar liep een nette tijd in de 51seconden. Op de 200m liep Matthijs opnieuw hard. Hij liep zelfs vlak onder de 24seconden. Tijn liep 24.4. In Heiloo werden wederom weer 2 instuiven in de vakantie georganiseerd. Deze waren goed bezocht en sterk bezet (al dan niet door JB). Op de eerste wedstrijd was alleen Mathijs aanwezig, hij zette een goede prestatie neer op de 800m meter, maar die zondag zette hij een PR neer in A'dam in het olympisch stadion, nl 1.56.66. De 2° instuif liep hij 1.58.6. En op de 100m 11.8s en de 200 in 24.6s. Tijn liep 11.7 op de 100m en sprong een PR van 5.90m bij het verspringen. Miriam L wierp de discus 20.04 m en de kogel 8.20m.

Column

DOOR MAAIKE TESSELAAR

Mijn Blessure

Het gaat niet goed...

Wat moet ik hier mee doen...

Het laat me niet met rust...

Nergens zin in...

Ik wil ook nog...

Ik wil het niet nog eens...

Een meisje die het heel even niet meer weet

Maaïke Tesselaar

Competitie finale

VERSLAGGEVER BINNENLAND

Wellicht worden er voor de competitiefinale van 14 september aanstaande weer een aantal JB-leden opgeroepen om het competitieteam bij te staan.

Voor de kwalificatie wedstrijden werden al JB'ers op geroepen en voor de finale zijn er een aantal mogelijkheden:

800/1500m: Kees van W of Adrian de N of Stefan B.

Hoogspringen: Stefan B of Willem B. Sprint: Frank H.

Horden: Frank of Matthijs

Verspringen: Frank H of Richard T.

Estafette: Stefan en/of Frank

Natuurlijk staat Matthijs op de 400m en de estafette.

Clubkampioenschappen Nova prooi JB?

VAN UW VERSLAGGEVER

Op 31 augustus zullen de jaarlijkse clubkampioenschappen weer worden georganiseerd. Voor de winst bij de heren wordt JB-oudste Matthijs de Groot getipt. Bij de junioren A is Kees van Wonderen favoriet en bij de junioren B staat René Tijn hoog op het lijstje.

Al deze Jong Blauw leden zullen strijden voor het goud. Bij de junioren B kan JB'er Hans van W. wellicht Tijn nog van de 1° plaats afhouden. En ook Kees van W is nog niet veilig, met Adrian de Nijs achter hem. En wellicht dat Matthijs de Groot voor het eerst sinds tijden tweede word achter Ivar Rood... wie zal het zeggen????

KOKEN MET WILL

Speciaal een keer voor de kinderen.....

Dit recept komt uit een boek van Toon Tellegen. Hij schrijft prachtige kinderverhalen over de muis, de mier, het konijn, de olifant en andere dieren. Voor kinderen vanaf 8 jaar, ook erg leuk om samen te lezen!

In principe kunnen de kinderen vanaf ca. 8 jaar deze taart zelf maken, maar een beetje hulp van hun vader kan nooit kwaad. Heel veel priekplezier!

Taart van grind, algen en zachte modder

Zet deze taart op een omgekeerde taartschaal, dan kan de zachte modder er mooi een beetje af druipen. En met de modder komen natuurlijk korreltjes grind en algen mee.

Benodigheden

- 150 ml water
- 2 eetlepels suiker
- 2 blaadjes gelatine
- groene voedingskleurstof (te koop in de toko)
- 100 gram zachte boter
- 12 bastognekoeken
- ongeveer 150 gram krokante muesli
- 1 pakje poeder voor gele room (of kook zelf gele room, zie voor recept hieronder)(andere naam is banketbakkersroom)
- 1 eetlepel oploskoffie (of 2 als je een sterkere koffiesmaak wilt)
- 1 eetlepel donkere rozijnen
- taartvorm van 24 cm doorsnede

Bereiding

- Maak eerst de algen. Leg de blaadjes gelatine 5 minuten in een bakje met koud water in de week. Breng intussen 150 ml water met de suiker in een pannetje aan de kook. Zet het pannetje van het vuur. Roer tot de suiker is opgelost. Roer er druppels groene kleurstof door tot de kleur naar je zin is. Knijp de blaadjes gelatine heel goed uit. Doe ze in het hete water en roer tot ze zijn opgelost. Giet het groene mengsel in een breed bakje en zet het in de koelkast tot het stijf is (dat duurt ongeveer 1 uur). Knijp er dan met je vingers kleine kloddertjes van.
- Roer in een kom de zachte boter met een houten lepel tot hij zalfachtig is.
- Verkruimel de bastognekoeken boven een theedoek. Vouw de theedoek erover heen dicht. Rol erover met de deegroller en maak zo de kruimels fijner. Schud de kruimels bij de boter in de kom en roer ze er goed door. (als je vader een keukenmachine heeft kun je de koeken ook hierin verkruimelen)
- Doe het mengsel van boter en kruimels in een springvorm met een doorsnede van 24 cm. Druk het mengsel stevig aan op de bodem.

Strooi er 50 gram van de krokante muesli over en druk ook die goed aan. Zet de vorm in de koelkast.

- Maak de gele room en wacht, als je de gele room zelf kookt, tot die een beetje is afgekoeld.
- Los de oploskoffie op in 2 eetlepels heet water. Roer de sterke koffie door de gele room. Roer er ook 50 gram van de krokante muesli door.
- Schep de room in de springvorm. Zet de vorm nog een uurtje in de koelkast.
- Pak de springvorm uit de koelkast. Zet hem op een omgekeerde taartschaal. Maak de rand los en haal hem voorzichtig, heel voorzichtig weg. (laat de taart op de bodem van de vorm staan. Bestrooi de taart met de rest van de muesli, de rozijnen en natuurlijk de groene kloddertjes.

MMMMMMMMMM, smullen maar!

Groete van Will

PS 1: Als je niet zo'n fan bent van koffie, dan kun je dat weglaten uit het recept. Dan heb je geen modder, maar rivierzand.

PS 2: Er zijn pakjes met mix voor gele room (banketbakkersroom) te koop. Die zijn heel handig, er hoeft alleen maar water bij. Mocht je lekker willen studderan dan maak je zelf de gele room, maar kijk uit dat je geen vlus krijgt!

Recept gele room:

Nodig:

- 250 ml melk
- 1 zakje vanillesuiker
- 3 eidooiers
- 2 afgestreven eetlepels maïzena
- 50 gram basterdsuiker
- een klontje koude boter

Bereiding:

- breng de melk en de vanillesuiker aan de kook
- klop in een kom de eidooiers, de maïzena en de basterdsuiker schuimig. Giet er de kokende melk bij en roer goed.
- Giet alles in de pan waarin je de melk gekookt hebt en zet hem op een laag vuurtje. Blijf steeds roeren tot het een dikke vla wordt. Dat duurt een paar minuten. Heel goed roeren is erg belangrijk, anders brandt de gele room aan.
- Zet, als de gele room gebonden(dik) is, de pan van het vuur. Giet de room in een schaal. Strijk met een klontje koude boter over de oppervlakte van de hete room. Sla geen plekje over, zodat overal een heel dun laagje gesmolten boter zit. Zo dun dat je het eigenlijk niet ziet. Dan krijgt de room geen vel. Dat met die boter lijkt moeilijker dan het is. Probeer het maar. Anders moet je heel vaak roeren, tot de gele room is afgekoeld. Ook dan komt er geen vel op.

Wintersportnieuws
(nog 4 plaatsen vrij!)

Wellicht heb je het reeds vernomen: we organiseren in 2003 weer een wintersportreis.

- Wanneer:** van vrijdagavond 24 januari t/m zondag 2 februari 2003
- Waar naar toe:** Dolomieten Italië, Val di Fassa, naar het plaatsje Vigo di Fassa
Dit plaatsje ligt op 1390 m. We verblijven in Albergo Edelweiss, een gezellig familiehotel met bar en groot zonneterras.
Kamers: met bad of douche, toilet, telefoon, TV en nagenoeg alle met een balkon.
- Hoe gaan we er naar toe:** Met 'n Royal Classbus vanuit Warmenhuizen. De bus blijft de hele week bij ons.
- Wat is er te doen:** Skiën: Superski Dolomiti tot 2950 m. (1180 km. piste)
Er is een aansluiting op Superski Dolomiti en de befaamde Sella Ronde, dit is een 40 km. lange 'omcirkeling' van het prachtige rotsmassief van 3000m.
Tachtig procent van de pistes kunnen kunstmatig besneeuwd worden. Iedereen vindt er iets van zijn gading in dit dal, zowel de beginnende als de gevorderde skiër.
Langlaufen: Dit is een van de beste gebieden van Italië. Dwars door de bossen, langs de rivier en leuke dorpjes kan je hier heel mooie tochten maken.
Totaal 70 km
Wandelen: zowel vanuit het hotel als in het skigebied zijn wandelroutes.
- De kosten:** 349 € per persoon. Dit bedrag is inclusief buskosten, halfpension met ontbijtbuffet en keuzemenu met saladebuffet.
Wil je zelf voor een eventuele reis- en/of annuleringskostenverzekering zorgen ?
- Wie gaan / kunnen mee:** Iedereen. Wie het eerst komt, het eerst maalt. Maximaal 44 personen.

Als je mee wilt, geef je z.s.m. dan bij ons op !

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

✂ -----

Aanmeldingsformulier Wintersport 24 januari t/m 2 februari 2003

Naam, Adres, Postcode, Woonplaats _____

_____ **telefoon nr.** _____

E-mail _____

Verslag ben olympische talentendag.

Op zaterdag 13 juli werd de ben olympische talentendag gehouden (ben sponsort deze dag). Dit is een evenement dat kinderen de kans geeft om in hun favoriete sport les te krijgen van toppers.

Ik heb ook meegedaan -samen met mijn zus Lianne- op het onderdeel atletiek. Een maand van te voren kregen we een brief waarin stond dat je je kon inschrijven op internet. Dit hebben we gedaan, en zo kregen we te horen dat we deel konden nemen aan het middag-programma. Dus gingen we (Alwin, Lianne, Bert en Betsy Groen) op 13 juli met de auto naar Papendal, de plaats waar het evenement werd gehouden.

Het rijden ging erg snel, want we kwamen niet vast te zitten in file's. Na anderhalf uur onderweg te zijn geweest kwamen we al bordjes tegen met de boodschap: 'sportcentrum Papendal'. We parkeren de auto en gaan het centrum binnen. Hier werden we verwezen naar het promodorp buiten, naast het centrum. Als we er aan komen zien we dat dit een grasveld is met stalletjes waar je je kunt inschrijven en informatie kunt verkrijgen. Doordat we iets te vroeg zijn moeten we even wachten voordat we het inschrijfgeld kunnen betalen.

Als we het geld even later betalen krijgen we een drinkbeker+t-shirt en een kaartje met daarop de tijden van alle dingen die zouden plaatsvinden. Het eerste onderdeel was de opening, om 15.00 uur, op de atletiekbaan. Deze opening hield een soort presentatie in waarin de topsporters die les gingen geven werden voorgesteld. Voor atletiek waren dit twee kogelstoters waaronder Rutger Smit. De presentatie was in handen van Humberto Tan, bekend van studio sport.

Toen de opening voorbij was werd iedereen verwezen naar de leider van zijn onderdeel. Ik en m'n zus konden op de atletiekbaan blijven. Dit zat niet mee, het begon namelijk heel hard te regenen. Iedereen ging snel het schuurtje in -naast de baan- om te schuilen. Een kwartier later gingen we weer naar buiten, het regende al minder hard. Na een warming-up en wat rekoefeningen gingen we een fitnessshal binnen. Hier werd uitgelegd dat we een test moesten doen die allerlei onderdelen van atletiek bevatte. De dingen waar je op werd getest waren: hoogspringen uit stand, verspringen uit stand, bal werpen, een soort hordelopen en over een stokje heen springen (speed bounce). Aan het einde van de test moest je je scorekaart inleveren en kon je weer naar buiten gaan om de dag te hervatten.

Eenmaal buiten aange-komen werden we ingedeeld bij het groepje van middellange afstand lopen, het onderdeel waar we ons voor hadden ingeschreven. Jammergenoeg kregen wij niet les van een topsporter, want de dag ervoor was er net een wedstrijd gehouden voor de golden league. Daarom kregen wij les van een goede trainer. Toen iedereen aanwezig was begonnen we met wat oefeningen als knieheffen en kaatsen. De techniek werd je bijgeleerd. Bij deze oefeningen moest je altijd goed je voeten optrekken. Na de oefeningen moest een trainingsschema worden afgelegd van drie series 300, 200 en 100 meter. Er werd niet gelet op je snelheid, maar op je techniek, die probeerde ze te verbeteren. De training ging bij mij best wel goed, alleen kreeg ik als tip mijn bovenlichaam stiller te houden. Met Lianne ging het ook goed. Na het trainingsschema liepen we nog uit. Ook gaf de trainer nog wat tips. Hierna werd het laatste onderdeel gehouden van deze middag: de afsluiting. Hiervoor waren Alan Villaverde en een andere bekende trampolinespringer aanwezig, die een kleine show opvoerden. Ook was er een percussieband aanwezig. Humberto vertelde nog dat je een diploma op kon halen en hierna was de middag toch echt afgelopen. De diploma hebben we opgehaald en toen zijn we weer terug naar huis gegaan.

Het was een leuke middag, ik heb best veel geleerd, maar het was leuker geweest als je kon leren van topatleten.

Alwin Groen.

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? Björn Molenaar

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

11, Warmenhuizen



3. Op welke school zit je?

Theresiabasisschool

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan?

2 jaar. Je doet zoveel verschillende dingen.

5. Wat is jouw favoriete onderdeel?

kogelstoten/1000 m.

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

Mitchel Rood.

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

duintraining

8. Wat is je favoriete t.v. programma?

Dukes of Hazzard

9. Wat is je mooiste c.d.?

Linkin Park

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

Arendsoog, veel western en spanning.

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

Dragonheart

12. Heb je nog meer hobby's?

Timmeren/Knutseken

13. Waar heb je een grote bekkel aan?

Oorlog/buitengeshten worden.

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

Jimmy Groot

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 14 JUNI 2002:

14 juni 2002 hielden we op het Nova terrein weer de eerste vrijdagavondwedstrijden, onderlinge wedstrijden voor de jeugd. Ondanks de musical opvoering van groep 8 van de Vincentiuschool, waardoor we een aantal junioren D misten, was er een goede opkomst. Heel veel jonge talenten, mini pupillen en pupillen C en B meldden zich aan. Er werd hard gestreden om de persoonlijke records te verbreken. Het resultaat:

UITSLAGEN:

MINI PUPILLEN + PUPILLEN C/B (geboren 1993 en jonger):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Thomas Botman	8.12	2.57	16.12	2.32.5
Kai Botman	8.55	2.27	6.70	2.48.7
Lasse Botman	15.78			
Sjaak Konijn	7.24	2.84	21.35	2.30.2
Jeroen Huiberts	7.63	2.27	10.70	2.50.0
Jesper Serné	8.26	1.94	16.45	3.36.7
Tijs Hofmann	8.05	2.52	13.13	2.39.1
Lyn Glas	9.66	1.81	6.69	3.44.5
Sanne Holla	11.06	1.44	3.71	3.56.5
Dion Berkhout	8.86	2.34	16.58	3.03.8
Jip te Riele	8.68	2.79	23.28	2.52.9
Lonneke Rademakers	9.97	2.08	4.75	3.23.9
Jeffrey Pieterse	8.77	2.37	10.08	5.11.6
Lieke te Riele	10.24	1.10	5.75	
Nadine Goudsblom	8.30	2.14	8.05	2.42.8
Glenn	10.06	1.45		
Hugo Vader	7.75	3.32	14.78	2.32.0
Bas Dekker	8.94	2.38	18.02	3.06.6
Boyan Holla	8.67	2.38	19.13	3.23.7
Roy Glas	7.99	3.13	17.50	2.25.9
Jelle Kaandorp	7.95	2.69	19.44	2.44.0
Jesse Smit	7.83	2.67	16.36	2.39.3
Erik Tesselaar	7.52	3.19	26.71	2.15.0
Robbert de Nijs	8.20	2.65	12.00	2.40.6
Gijs Druif	8.81	2.70	12.46	3.00.3

PUPILLEN A1:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2kg</u>	<u>1000 meter</u>
Trudy Ruyter	7.52 (40m)		5.18	
Bram Berkhout	10.29	2.96	5.16	3.57.8
Jim Kruiver	10.68	2.89	4.64	4.08.4
Maarten Elsenaar	10.63	2.84	5.09	3.51.0

PUPILLEN A2:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2kg</u>	<u>1000 meter</u>
Bas Druijf	11.43	3.14	5.34	4.32.7
Robin Serné	10.71	2.82	4.49	4.31.7
Mitchel Rood	9.20	3.72	6.75	3.28.4
Maarten Blankendaal	9.95	3.49	6.86	3.53.0
Paul Glas	10.46	3.51	6.28	4.05.1
Nic Holla	9.61	3.66	5.66	3.39.7
Sjon Mosch	12.27	2.51	5.35	5.24.2
Perry Stet	10.54	3.24	5.93	4.24.2
Bjorn Molenaar	10.81	3.11	5.07	4.17.9

JUNIOREN D:

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer 400gr</u>	<u>1000 meter</u>
Anne Schalkwijk (pup A)	10.20	1.00	10.17	3.53.5
Renee Kaandorp	10.22	1.10	10.82	4.45.6
Tess Vader	11.13	1.05	9.41	4.47.7
Moniek Schrijver	9.16	1.35	24.86	
Thijs Tesselaar	14.44	1.15	14.87	4.42.1
Chiel de Ruijter	14.91	1.25	14.32	4.34.4
Bas Elsenaar	13.43	1.15		4.01.9

JUNIOREN C:

<u>Naam</u>	<u>80 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer 600 gr</u>	<u>1000 meter</u>
Anouk Korver	11.50 (60m)		9.59	5.08.5
Elizabeth Vader	12.55	1.30	14.41	4.59.1
Yvonne Gootjes	12.90	1.25	13.47	4.38.5
Manon Kruiver	11.94	1.15	13.79	3.30.4
Brian Nijman	15.81	1.20		5.04.1

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 28 JUNI 2002:

De tweede vrijdagavondwedstrijden van dit jaar was gepland op 28 juni, de laatste schooldag voor de vakantie. Af en toe dreven er donkere wolken voorbij. 's Middags had het nog een paar keer even flink geregend. 's Avonds kregen we gelukkig maar een klein buitje, dat wel voor extra zuurstof zorgde. De wind was iets minder geworden en de temperatuur was voor de sporter goed, voor het publiek en de hulpen wat koud.

Alle vrijwilligers, bedankt voor de hulp!

De uitslagen:

MINI PUPILEN + PUPILLEN C (geboren vanaf 1994):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>600 meter</u>
Thomas Botman	7.8	2.83	4.67	2.24.9
Kai Botman	8.4	2.39	4.48	2.49.4
Lasse Botman		0.84	0.87	
Gijs Druijf	8.6	2.90	4.41	2.57.8
Elisa Revers	8.5	2.47	3.07	3.04.7
Lonneke Rademakers	10.2	1.90	1.91	3.53.0
Sanne Holla	11.0	1.68	1.40	4.04.4
Bas Dekker	9.1	2.20	4.43	3.03.5
Tim Dekker	9.4	1.70	3.01	3.09.8
Dion Berkhout	8.8	2.40	5.10	2.56.6
Jaike Berkhout	9.2	2.09	4.38	3.24.3
Lyn Glas	10.0	1.67	1.89	4.00.1
Nicky Botman	8.3	2.53	5.50	2.56.0
Sam		0.90		

PUPILLEN B (geboren 1993):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Jelle Kaandorp	7.9	0.95	16.84	4.27.1
Robbert de Nijs	8.1	0.85	12.10	4.34.6
Jesse Smit	8.4	0.80	15.04	4.53.6
Hugo Vader	7.4	1.00	14.18	4.25.9
Boyan Holla	8.5	0.85	15.50	5.43.0
Jelle Kramer	8.3	0.90	9.88	4.23.7
Roy Glas	8.0	1.00	15.97	4.15.2

PUPILLEN A (geboren 1991 – 1992):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Mitchel Rood	9.1	1.25	28.63	3.30.8
Maarten Blankendaal	9.8	1.15	30.22	4.00.0
Bas Druijf	11.4	1.15	17.55	4.38.5
Nick Holla	9.8	1.10	25.79	
Sjoerd Kruijer	11.4	0.95	16.98	4.28.0
Sander Kors	10.9	1.05	18.85	5.04.7
Tim Kramer	10.7	1.10	19.30	3.42.6
Björn Molenaar	11.3	1.10	11.37	4.22.6
Paul Glas	10.1	1.20	22.11	4.00.8

JUNIOREN D (geboren 1990-1989):

Naam	60/80 meter	verspringen	kogel (2/3 kg)	1000 meter
Anne Schalkwijk (pup A)	10.4	3.17	6.04	4.01.1
Nienke Rijkeboer	9.1	3.59	6.81	4.13.7
Renée Kaandorp	10.0	3.22	6.04	4.51.3
Moniek Schrijver	9.1	4.09	9.89	4.08.5
Lieke Jansma	11.0	2.88	6.31	5.03.2
Tess Vader	11.1	3.00	5.22	4.55.4
Jelle Kruijter	12.9	3.20	5.20	4.03.7
Chiel de Ruijter	14.6	3.01	5.46	4.23.8

JUNIOREN C (geboren 1988 – 1987):

Naam	80/100 meter	verspringen	kogel (3/4 kg)	1000 meter
Bart Schalkwijk	14.5	3.73	6.53	3.34.7
Maaïke Tesselaar	11.3	3.96	9.51	3.49.8
Elisabeth Vader	12.6	3.50	6.73	5.03.1

$$9 \quad 6 \quad 5 = 10$$

A

$$4 \quad 8 \quad 1 = 11$$

B

$$8 \quad 5 \quad 9 = 12$$

C



ZET TUSSEN DE CIJFERS EEN PLUS- OF
MINTEKEN OM DE UITKOMST TE KRIJGEN.

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 16 AUGUSTUS 2002:

De trainingen net begonnen en meteen weer een wedstrijd. De laatste oefenwedstrijd voor de clubkampioenschappen. Het was een warme dag, het koelde al een beetje af, en door de schaduw van de bomen was het op het gras heerlijk. Een aantal kinderen kozen vanwege de warmte toch maar voor de 600 meter.

Weer een gezellige vrijdagavondwedstrijd met dank aan alle vrijwilligers. BEDANKT!!

UITSLAGEN:

MINI PUPILLEN + PUPILLEN C (geboren 1994 en jonger):

<u>Naam:</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Thomas Botman	7.7	2.80	17.28	2.22.03
Sjaak Konijn	7.4	2.75	27.05	2.30.59
Kai Botman	8.5	2.22	13.62	2.44.35
Lasse Botman	15.7	0.55		
Elisa Revers	8.5	2.32	11.20	3.13.57
Luuk van de Berg	7.9	2.58	13.15	2.27.54
Erik Tesselaar	7.4	2.91	26.16	2.26.33
Lynn Glas	9.9	1.72	7.35	3.43.39
Sanne Holla	11.0	1.52	3.95	3.55.18
Floor van de Berg	12.1	1.30	3.91	
Liz van de Berg	8.8	1.80	7.04	
Jochem Jansen	7.9	2.70	19.33	2.42.93
Sam de Nijs	11.0	1.60		
Noortje Kruijer		1.60	5.02	3.53.30
Sjoukje Kruijer			8.51	

PUPILLEN B (geboren 1993):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel (2 kg)</u>	<u>600 meter</u>
Jelle Kaandorp	7.7	2.80	4.52	2.27.99
Robbert de Nijs	7.8	2.74	4.78	2.34.30
Hugo Vader	7.6	3.26	5.15	2.32.56
Roy Glas	7.7	3.00	5.68	1000m!4.08.44
Boyan Holla	9.0	2.60	3.92	3.17.87

PUPILLEN A (geboren 1992 – 1991):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel (2 kg)</u>	<u>1000 meter</u>
Maarten Elsenaar	10.4	3.07	5.87	3.57.62
Odile Borghouts	9.8	3.60	5.92	
Anne Schalkwijk	10.0	3.30	6.32	600 m 2.13.91
Sjon Mosch	11.5	2.75	5.83	4.56.70
Björn Molenaar	11.1	2.90	4.72	4.23.36
Trudy Ruyter	11.1	2.70	5.38	600 m 2.40.84
Sjoerd Kruijer	10.6	2.55	4.58	4.22.94
Tim Kramer	10.3	3.40	5.66	3.55.46
Paul Glas	10.2	3.65	6.39	600 m 2.10.73
Nick Holla	9.3	3.20	6.39	600 m 2.04.36

JUNIOREN D (geboren 1990 – 1989):

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>speer (400 gr)</u>	<u>1000 meter</u>
Bas Elsenaar	13.4	1.15	14.05	4.04.91
Jelle Kruijer	12.1	1.20	19.38	4.11.33
Paul Revers	13.6	1.10	15.50	4.59.04
Nienke Rijkeboer	9.9	1.15	14.07	4.14.22
Moniek Schrijver	9.3	1.45	23.39	
Renée Kaandorp	10.2	1.10	10.35	4.44.74
Josine van Son	10.2	1.10	13.45	4.35.98

JUNIOREN C (geboren 1988 – 1987):

<u>Naam</u>	<u>100/60 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>speer (600 gr)</u>	<u>1000 meter</u>
Brian Nijman	17.4	1.25	14.63	5.51.59
Bart Schalkwijk	15.9	1.35	20.32	3.38.75
Anouk Korver	11.4		8.85	

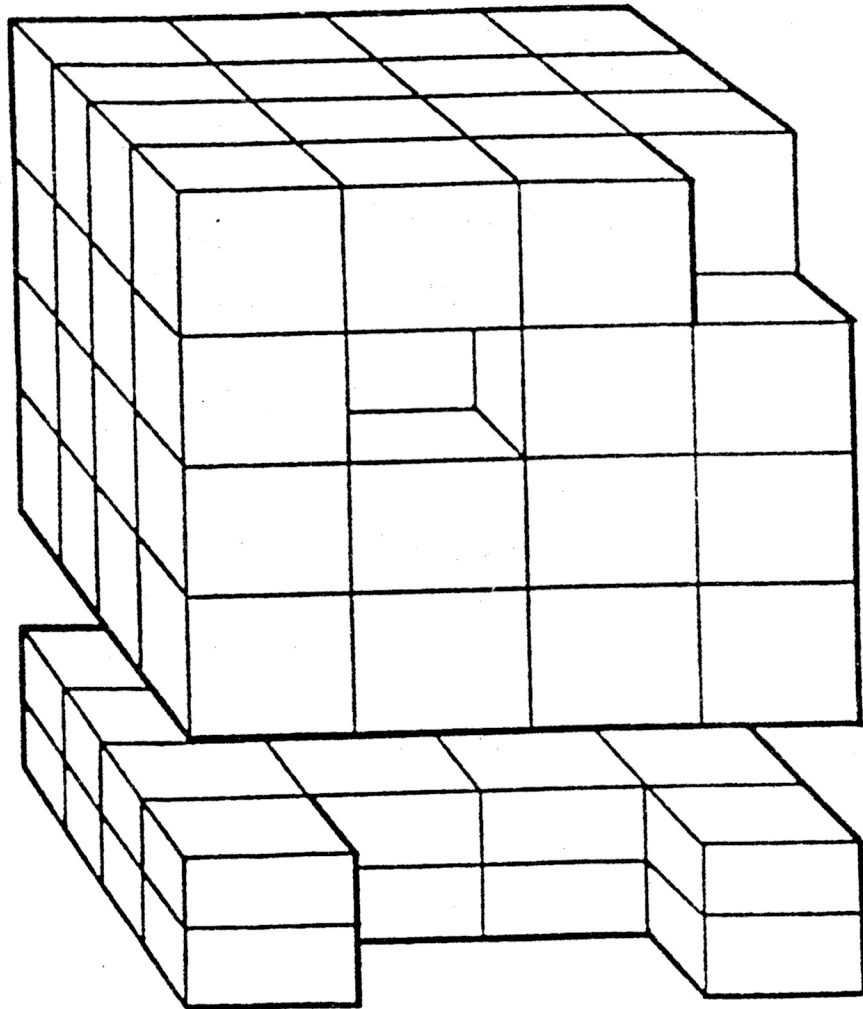
Jeugd winterwedstrijden

20-10-2002	11.00 uur	Kermisloop Petten
3-11-2002	11.10 uur	1,5 km bij de halve marathon van NOVA
22-12-2002	10.40 uur	Nova- bosloop 1.5 km
19-1-2003	10.40 uur	Nova bosloop 1,5 km
1-2-2003	10.30 uur	Rondje Ijsbaan 1,5 km
1-3-2003	10.30 uur	Rondje Ijsbaan 1,5 km
30-3-2003	10.30 uur	Clubcross

Zoals je ziet zijn er weer de NOVA winterwedstrijden voor de jeugd. We hebben dit jaar rekening gehouden met de jongste jeugd. Als je 5 wedstrijden meedoet kun je rekenen op een prijs na afloop van de winterwedstrijden.

RAADSEL

HOEVEEL BLOKKEN ZIJN ER UIT DE TWEE STAPELS WEGGEHAALD?



ZOEK 5 VERSCHILLEN

DEZE TWEE TEKENINGEN LIJKEN HETZELFDE. TOCH ZIJN ER 5 VERSCHILLEN. PROBEER DIE TE VINDEN.



<u>C-Pup. Jongens ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Erik Tesselaar	-- Nova	7.9	334	2.99	316	26.80	406	1056
2 Thomas Botman	-- Nova	8.0	318	2.61	240	20.42	323	881
3 Nicky Botman	-- Nova	8.5	243	2.79	276	18.99	303	822
4 Luuk vd Berg	-- Nova	8.3	272	2.60	238	16.49	266	776
5 Tijs Hofmann	-- Nova	8.0	318	2.47	212	10.74	167	697
6 Bas Dekker	-- Nova	9.0	176	2.33	184	19.48	310	670
7 Gijs Druif	-- Nova	8.9	189	2.03	124	14.19	229	542
8 Tim Dekker	-- Minipupil	9.3	139	2.12	142	13.70	220	501
9 Kai Botman	-- Minipupil	9.2	151	1.87	93	11.88	188	432
10 Sam de Nijs	-- Minipupil	14.1	0	1.43	5	8.46	120	125
11 Lasse Botman	-- Minipupil	15.6	0		0	3.83	2	2

<u>C-Pup. Meisjes ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Maud Dekker	-- Minipupil	8.8	202	2.43	204	8.50	121	527
2 Kiki Klaver	-- Minipupil	9.2	151	2.11	140	8.15	114	405
3 Liz vd Berg	-- Minipupil	9.1	163	1.80	79	7.10	91	333
4 Lynn Glas	-- Minipupil	9.6	105	1.72	63	6.70	81	249
5 Sanne Holla	-- Minipupil	12.1	0	1.55	29	3.13	0	29
6 Floor vd Berg	-- Minipupil		0	1.20	0	4.23	14	14

<u>B-Pup. Jongens ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Lars v Baar	-- Nova	7.5	403	2.95	308	25.16	386	1097
2 Hugo Vader	-- Nova	7.9	334	3.28	374	15.13	244	952
3 Jelle Kaandorp	-- Nova	7.7	368	2.70	258	19.80	315	941
4 Roy Glas	-- Nova	8.2	287	2.94	306	16.40	264	857
5 Robbert de Nijs	-- Nova	7.7	368	2.53	224	12.56	201	793
6 Boyan Holla	-- Nova	8.9	189	2.51	220	22.27	349	758
7 Leon vd Berg	-- Nova	8.8	202	2.14	146	15.46	249	597

<u>A-Pup. Jongens 1e jrs ,Meerkamp</u>		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Paul Glas	-- Nova	10.4	386	3.36	390	7.05	468	1244
2 Daan Leeuwenkamp	-- Nova	10.3	399	3.27	372	6.91	460	1231
3 Nic Holla	-- Nova	10.4	386	3.35	388	5.67	385	1159
4 Perry Stet	-- Nova	10.8	333	3.17	352	6.49	436	1121
5 Bas Druif	-- Nova	11.6	239	3.39	396	6.48	435	1070
6 Maarten Elsenaar	-- Nova	10.7	346	3.05	328	5.51	375	1049
7 Tim Kramer	-- Nova	11.0	308	3.27	372	5.41	368	1048
8 Bram Berkhout	-- Nova	10.7	346	3.23	364	4.49	306	1016
9 Jim Kruiver	-- Nova	11.0	308	2.88	294	4.68	319	921
10 Sjon Mosch	-- Nova	11.7	228	2.80	278	5.10	348	854
11 Sjoerd Kruijer	-- Nova	12.0	197	2.20	158	4.49	306	661

<u>A-Pup. Meisjes 1e jrs ,Meerkamp</u>		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Odile Borghouts	-- Nova	10.2	413	3.42	402	6.17	416	1231
2 Anne Schalkwijk	-- Nova	10.6	359	3.24	366	6.27	423	1148
3 Jody vd Berg	-- Nova	11.6	239	2.45	208	5.08	347	794

<u>D-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp ,1e dag</u>		80 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	PNT
1 Alwin Groen	-- Nova	12.6	359	359
2 Dennis Tuinman	-- Nova	13.0	312	312
3 Jelle Kruijer	-- Nova	13.6	247	247
4 Bas Elsenaar	-- Nova	14.0	206	206
5 Chiel de Ruijter	-- Nova	15.0	114	114

<u>D-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp ,2e dag</u>		1000 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Speer		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Alwin Groen	-- Nova	3.19.2	551	1.25	426	3.74	366	6.06	310	10.30	109	2121
2 Bas Elsenaar	-- Nova	4.05.8	288	1.15	352	3.31	280	5.50	274	19.07	306	1706
3 Jelle Kruijer	-- Nova	4.14.2	250	1.20	389	3.29	276	4.89	234	17.32	271	1667
4 Dennis Tuinman	-- Nova	4.08.4	276	1.15	352	3.20	258	4.38	198	16.64	257	1653
5 Chiel de Ruijter	-- Nova	4.32.2	178	1.15	352	3.15	248	5.11	249	13.06	178	1319

<u>D-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp ,1e dag</u>		60 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	PNT
1 Eva Leeuwenkamp	-- Nova	9.4	435	435
2 Nienke Rijkeboer	-- Nova	9.9	357	357
3 Margriet Berkhout	-- Nova	10.2	313	313
4 Lieke Jansma	-- Nova	10.7	246	246
5 Simone Schouten	-- Nova	10.9	221	221
Renee Kaandorp	-- Nova	10.9	221	221
7 Tess Vader	-- Nova	11.0	208	208

<u>D-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp ,2e dag</u>		600 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Speer		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Eva Leeuwenkamp	-- Nova	2.08.8	334	1.10	316	3.11	240	6.48	335	18.03	286	1946
2 Nienke Rijkeboer	-- Nova	2.14.9	278	1.20	389	3.44	306	7.26	380	13.89	197	1907
3 Margriet Berkhout	-- Nova	2.02.5	398	1.05	279	3.25	268	6.08	311	11.11	130	1699
4 Renee Kaandorp	-- Nova	2.26.5	184	1.05	279	2.95	208	7.44	390	14.31	207	1489
5 Simone Schouten	-- Nova	2.23.9	203	1.20	389	3.13	244	5.19	254	12.32	160	1471
6 Lieke Jansma	-- Nova	2.31.6	147	1.15	352	2.96	210	6.29	324	12.38	162	1441
7 Tess Vader	-- Nova		0	1.00	242	2.84	186	5.34	264	9.33	82	982

A-Pup. Meisjes 1e jrs ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Anne Schalkwijk	-- Nova	3.49.6
2 Odile Borghouts	-- Nova	4.03.9
3 Jody vd Berg	-- Nova	4.54.1

<u>C-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp ,1e dag</u>				100 mtr	TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT		PNT
1 Bart Schalkwijk	87 Nova	15.1	381		381

<u>C-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp ,2e dag</u>				Hoog	Ver	Kogel	Speer	1000 mtr	TOTAAL			
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT			
1 Bart Schalkwijk	87 Nova	1.35	499	3.56	330	6.95	363	18.22	289	3.45.4	390	2252

<u>C-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp ,1e dag</u>				80 mtr	TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT		PNT
1 Lisanne Groen	87 Nova	12.4	383		383
2 Manon Kruijver	-- Nova	12.5	371		371
3 Elizabeth Vader	-- Nova	12.9	323		323

<u>C-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp ,2e dag</u>				600 mtr	Hoog	Ver	Kogel	Speer	TOTAAL			
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT			
1 Manon Kruijver	-- Nova	1.59.0	437	1.25	426	3.50	318	5.92	301	14.97	221	2074
2 Lisanne Groen	87 Nova	2.03.1	392	1.15	352	3.88	394	4.69	220	13.36	185	1926
3 Elizabeth Vader	-- Nova	2.31.9	145	1.20	389	3.84	386	6.71	349	14.18	204	1796

<u>C-Pup. Jongens ,600 mtr</u>		
Naam	Gbj Club	Prest.
1 Erik Tesselaar	-- Nova	2.14.7
2 Thomas Botman	-- Nova	2.16.6
3 Luuk vd Berg	-- Nova	2.23.6
4 Tijs Hofmann	-- Nova	2.26.0
5 Kai Botman	-- Minipupil	2.43.9
6 Gijs Druif	-- Nova	2.49.3
7 Nicky Botman	-- Nova	2.51.5
8 Bas Dekker	-- Nova	3.08.5
9 Tim Dekker	-- Minipupil	3.11.8
10 Sam de Nijs	-- Minipupil	4.14.8
11 Lasse Botman	-- Minipupil	0

<u>B-Pup. Jongens ,1000 mtr</u>		
Naam	Gbj Club	Prest.
1 Roy Glas	-- Nova	4.05.5
2 Jelle Kaandorp	-- Nova	4.18.4
3 Lars v Baar	-- Nova	4.33.5
4 Robbert de Nijs	-- Nova	4.47.0
5 Boyan Holla	-- Nova	5.27.8
6 Hugo Vader	-- Nova	0
Leon vd Berg	-- Nova	0

<u>A-Pup. Jongens 1e jrs ,1000 mtr</u>		
Naam	Gbj Club	Prest.
1 Daan Leeuwenkamp	-- Nova	3.37.2
2 Bram Berkhout	-- Nova	3.43.0
3 Nic Holla	-- Nova	3.49.1
4 Maarten Elsenaar	-- Nova	3.55.9
5 Tim Kramer	-- Nova	3.56.5
6 Jim Kruijver	-- Nova	4.14.1
7 Sjoerd Kruijver	-- Nova	4.23.6
8 Perry Stet	-- Nova	4.25.5
9 Bas Druif	-- Nova	4.35.5
10 Sjon Mosch	-- Nova	4.59.9
11 Paul Glas	-- Nova	0

<u>C-Pup. Meisjes ,600 mtr</u>		
Naam	Gbj Club	Prest.
1 Maud Dekker	-- Minipupil	2.59.6
2 Kiki Klaver	-- Minipupil	3.00.2
3 Liz vd Berg	-- Minipupil	3.05.6
4 Lynn Glas	-- Minipupil	3.29.8
5 Sanne Holla	-- Minipupil	3.53.9
6 Floor vd Berg	-- Minipupil	4.16.4



De jarigen van september en oktober zijn:

SEPTEMBER

- 3 Jeroen Paarlberg
- 4 Nienke Rijkeboer
- 5 Maud Dekker
Nico Groot
Jesper Serne
- 13 Ilse Rozendaal
- 15 Maikel Ineke
Luka Duimel
Sjoerd Kruijer
- 16 Dieke Mooy
Ton Bos
- 17 Jessie Nannes
- 24 Renée Kaandorp
Jos Schalkwijk
Bas Jongkind
- 26 Arie Kossen
- 27 Elles Stuyt
- 29 Brian Nijman
- 30 Ester Nolten

OKTOBER

- 1 Sjon Mosch
- 2 Leon van de Berg
- 3 Daphne Pieterse
- 4 Alie Genet
- 5 Jaap Nieuwland
Leon Ineke
- 6 Joop van Wonderen
- 10 Rory Burger
- 14 Hugo Vader
Jochem Jansen
- 17 Arnoud Hulst
- 20 Simone Schouten
- 21 Paul Revers
- 22 Nel Ootjers
- 29 Tess Vader
Job de Vries
- 30 Arjan Dieterman

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!!!!!!!!!!!

Nieuwe leden:

René Rood, Niels Goudsblom, Lisa Mul, Kees Ooijevaar, Daphne Pieterse, Brian Nijman, Arie Kossen, Jeffrey Pieterse, Odile Borghouts, Luuk van de Berg, Elisa Revers, Lonneke Rademakers

Welkom bij onze vereniging en veel loopplezier!!!!!!!!!!

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 www.dedijken.nl

Uitslagen van wedstrijden waaraan Novaleden hebben meegedaan

NK junioren A/B 21-23 juni 2002 AAC'61 te Assen

Rene Tijm	JB	200 m	23.68	
		Hoog	1.83	8 ^e plaats
Leon Ineke	JA	800 m	1.56.25	2 ^e plaats
Margret Hink	MA	1500 m	4.46.00	5 ^e plaats
Instuifwedstrijd AV Phoenix te Utrecht op 5 juli 2002				
Matthijs de Groot	Man	400 m	51.29	
		200 m	24.19	
Rene Tijm	JB	400 m	53.99	
		200 m	24.36	
Ivar Rood	Man	1500 m	4.31.57	

Kneesloop AV Dokev 6 juli 2002 te Anna Paulowna

Theo Tesselaar	M40	8 km	27.26
Betsy Groen	V35	8 km	38.38

NK 6/7 juli Unitas te Sittard

Margret Hink	MA	1500 m	4.31.82	8 ^e plaats bij de vrouwen
--------------	----	--------	---------	--------------------------------------

Avondinstuif Trias Heiloo op 12 juli 2002

Matthijs de Groot	Man	400 m	51.6
Jorg Ootjers	Man	400 m	53.9
		Ver	5.91
		Kogel	12.18

Coen Schoonheden Man 3000 m 9.39.9

Avondinstuif Trias Heiloo op 26 juli 2002

Matthijs de Groot	Man	100 m	11.7
		1000 m	2.34.6
		ver	5.50

Coen Schoonheden Man 3000 m 9.40.1

Avondinstuif Trias Heiloo op 9 augustus 2002

Rene Tijm	JB	100 m	11.7
		Ver	5.90
Leon Ineke	JA	800 m	1.55.4
		200 m	24.2
Matthijs de Groot	Man	800 m	1.58.4
		100 m	11.8
		200 m	24.6
Margret Hink	MA	800 m	2.13.5
Miriam Ligthart	vrouw	kogel	7.87
		Discus	20.04

AGENDA

7 sept.	Sen/Jun/Pup.	Verlichtingsloop Warmenhuizen (3 ^e Golden Three)
14 sept.	Pup.	Finale van de pupillencompetitie Trias Heiloo
15 sept.	Sen.	Finale heren 3 ^e divisie
29 sept.	Sen.	1 ^e wedstrijd wintercompetitie Purmerend
20 okt.	Sen/Jeugd	Kermisloop Petten wintercompetitie
3 nov.	Sen/Jeugd	Kwart en halve marathon Nova voor jeugd 1 km
16 nov.	Jun/pup.	1 ^e wedstrijd crosscompetitie bij Nova
17 nov.	Sen.	10 EM Krommeniedijk wintercompetitie
1 dec.	Sen.	Duincross Den Helder wintercompetitie
15 dec.	Sen.	10 EM 't Veld wintercompetitie
22 dec.	Sen/Jeugd	Bosloop Schoorl van Nova

Nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)
Uiteraard staat er ook de nodige informatie op internet: www.knau.nl