

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Anneke Smit	Penningmeester	Oudewal 1	0226-391769
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-393177
Nelina Bruin		De Wieder	0226-392209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	0226-392814
Telefoon Novakantine			0226-391082

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie	Pupillen:	€.	45,00 p/jaar
	Junioren:	-	55,00 p/jaar
	Senioren:	-	70,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	-	15,00 p/jaar
	Donateur:	-	5,00 p/jaar
	Sportief wandelen	-	70,00 p/jaar

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

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg 2 H19	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	0725-403250
Marianne de Groot	Rietzangerstraat 16	WH	0226-393959

Trainingstijden vanaf 1 nov. 2001:

Dinsdag: alleen op de baan

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

Ivar Rood,

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

O.l.v. Richard Toorenent,

Donderdag:

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

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

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

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

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Peter Robert

(op de baan)

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert +

(vertrek bij Zandspoor)

Miriam Ligthart

REDACTIONEEL MAART 2002.

Daar is al weer de tweede krant in het jaar twee duizend twee. De wintercompetitie loopt bijna al weer ten einde, alle uitslagen tot nu toe in deze krant. De afsluitende cross is een week verzet. Die doen we nu op 14 april 2002. Dit heeft alles te maken met de loop rondom de Westfrieze dijk op 7 april 2002. We weten dat er alvast 1 team vanuit Nova meedoet. Succes met de voorbereidingen en natuurlijk op 7 april. We hebben de Groet uit Schoorl Run achter de rug. Het weer was fantastisch, en de deelname was ook goed. De voorzitter zal hier verslag van doen. We hebben in ieder geval wel de uitslag van de scholierenloop. En we hopen U ook de uitslag van de senioren te melden.

Er is nieuws van de Euro wissel actie.

Wat betreft onze jeugdige leden. Thijs Hofman is erg creatief bezig geweest. Hij heeft een strip getekend over de wedstrijd op Texel.

Jeugdigen die in 1987/1988 geboren zijn kunnen zich aanmelden voor een voorjaarskamp in Papendal. Het laatste weekend van April. Aanmeldingsformulier bevindt zich in deze krant.

Een hele belangrijke mededeling is de volgende: **11 maart a.s is er de jaarvergadering**, komt allen. Ook als ouders meer willen weten, wat de club van hun zoon of dochter allemaal in huis heeft, kom gerust de elfde maart. De agenda met tijd en plaats vindt U in deze krant.

Op deze avond wordt ook een oude Nova film gedraaid, met o.a. een verlichtingsloop en een clubcross.

Peter en Marian hebben ons nog een vakantie verslag beloofd. Verder is het weekend Schiermonnikoog al bijna vol. Veel plezier alvast met zijn allen. We lezen de verhalen in de volgende krant.

Verder staat er een stukje over Jan Berkhout in deze krant. Hij is wereldkampioen schaatsen op de 5000 meter voor veteranen in Hamar geworden. Jan van harte.

We lezen iets over Silvia Kruier, zij staat vermeld in de "Atletiek Wereld".

We maken alvast bekend dat de sportweek van 27 mei t/m 2 juni 2002 is.

Wil je een team samenstellen van 12 mensen, geef je team dan op voor 17 maart bij Ton Nannes of iemand anders van de werkgroep. Er is een mogelijkheid voor dames, heren en gemengde teams.

De week start met de atletiek van Nova.

De klaverjasdrive op de afgelopen 23 februari was erg gezellig. Kathy Rutgers heeft gewonnen. Er waren 29 deelnemers en de opbrengst voor Nova is 150 Euro. Dat is prachtig.

We gaan er vanuit dat Will nog een lekker maart recept heeft voor ons.

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

De club is deze komende tijd weer ontzettend actief, dus we komen elkaar wel tegen.

Veel leesplezier.

Kopij voor 25 april op de bekende adressen of via ons hotmail adres.

Van de voorzitter

Het is zondagmorgen en de telefoon gaat. Nel wil kopie voor dit blad. Ik snap dat, maar de inspiratie ontbreekt. Ik kijk naar het NK schaatsen en merk net dat Hersman de 10 kilometer niet gaat rijden. Ik ben blij dat ik niet naar Alkmaar ben afgereisd om de wedstrijden daar te bekijken. Ritsma naar huis, Hersman is bang dat hij moe wordt, ik erger mij een beetje aan dit soort verwende jongens. Ze willen de vlag niet dragen op de OS en zakken dan figuurlijk door het ijs. Grote sportlui, zoals Parra, LeMay, enz klagen daar niet over en lopen er gewoon mee. Ook moet je specialiseren volgens de Heilige Smeets en Gemser, maar wie winnen de medailles, precies de allrounders. Dit is altijd al zo geweest, maar over 4 jaar zeuren ze hier weer over en aan het einde van Turijn 2006 zijn ze vergeten dat ze dit gezegd hebben. Stelletje luilebollen. Zulke Olympische Spelen duren wel lang. Jongens wat weten ze zoiets te rekken. Vlotter had van mij ook wel gemogen, wel genoten ook met de onzin van Gemser en Smeets. Ongecompliceerde sportlui, zoals Uytdehaage en Smit en wat de denken van van Velde. Dat was genieten. Voor anderen viel definitief het doek, Bart en Rintje, Annemarie, die klaagt dat het koud is bij het schaatsen en Peter Muller gaan straks voelen hoe hard de commercie is, als er niet gepresteerd wordt. De stoelendans gaat volgende week beginnen. Vlak na het WK gaan we afscheid nemen van grote sportlui. Anderen komen er voor terug. In Alkmaar kunnen we ze zien komen, Kuipers, de Koning en Venema, mits goed begeleid zijn dat de toppers over 4 jaar en ik raad ze nu al aan om niet te specialiseren.

Klaverjassen

Tussen het klaverjassen door keken we naar Gretha Smit. Toch al een beetje Warmenhuizen niet waar en speelden we potjes klaverjas. Het was weer gezellig en goed georganiseerd door de families Meijer en Robert. Zeker goed voor vervolg volgend jaar.

GroetuitSchoorl Run

Ook dit jaar hielpen er veel NOVA-leden aan de GroetuitSchoorl Run. Jongens wat een schitterend weer. Zeker als je dat vergelijkt met wat we ervoor en erna hadden. Een stralende dag met veel deelname. Voor het eerst met chips. Zelf was ik nog zo naïef om te denken dat vlekkeloos zou verlopen, maar ons oude systeem bleek in het verleden verrekte goed te werken, ook konden we zelf weinig invloed meer op de snelheid van verwerking uitoefenen. We kunnen niet meer terug. Ook volgend jaar gaat weer met de chip gelopen worden, maar alles zaligmakend, nee dat vond ik toch niet. Ook al zal hier de techniek wel weer voortschrijden. Wel veel dank aan de mensen die elk jaar weer dit evenement mogelijk maken, want zonder de vele vrijwilligers is een dergelijk gebeuren onmogelijk te organiseren.

Jaarvergadering

Binnenkort is weer de jaarvergadering. Ik hoop velen van U te mogen begroeten op de jaarvergadering. Na afloop hebben we wat historische videobeelden uit het NOVA-archief. Zeker de moeite van het bekijken waard. Een agenda van deze vergadering vindt U zeker elders in dit blad.

NK veld lopen

Margret Hink en Leon Ineke hebben zeer goed gepresteerd op het NK veldlopen. Een podium plek voor Margret is zeker een felicitatie waard. Op naar het baanseizoen, dit geldt voor alle NOVA-leden. Ook de leden van jong blauw die uit Steenwijk terug kwamen met 6 medailles bij een indoorwedstrijd. Wil je aan instuifwedstrijden meedoen in het komende baanseizoen laat dan even wat weten bij Matthijs dan kan er wat gepland worden. Op naar de zomer met mooi weer en droogte hoop ik,

LEDENVERGADERING

Op **maandag 11 maart 2002** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur** en de plaats zoals gebruikelijk onze eigen kantine.

Onder het genot van de bekende koffie/thee en wat erbij wil het bestuur graag met de leden en/of ouders van (jeugd)leden de gang van zaken binnen de vereniging bespreken.

AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergadering van 19 maart 2001
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 2001
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 2002
9. Bestuursverkiezing:
Periodiek aftredend en herkiesbaar: Piet Meijer
Tussentijds aftredend: Truus Rood
Het bestuur stelt voor in deze vacature te benoemen: Anneke Smit
10. Rondvraag.

Na afloop van deze vergadering zullen er wat oude films worden getoond van door onze vereniging georganiseerde wedstrijden (verlichtingsloop, clubcross, enz.)

Het bestuur hoopt op een goede opkomst.

Voorjaarskamp 2002

De KNAU organiseert weer een voorjaarskamp voor C-junioren (geboren in 1987 en 1988) en wel van maandag 29 april t/m donderdag 2 mei (vertrek na de lunch) op nationaal sportcentrum Papendal te Arnhem.

De bedoeling is om geïnteresseerde en gemotiveerde atleten op intensieve en deskundige wijze via een veelzijdig atletiekprogramma een waardevolle scholing te geven. De trainingen worden verzorgd door coaches die door de KNAU zijn geselecteerd.

De volgende onderdelen zullen aan de orde komen: hink-stapspringen, discuswerpen, sprint, horden en fitness..

Er is plaats voor 30 meisjes en 30 jongens

Aanmelden z.s.m. door een e-mail te sturen naar joankarin@knau.nl of per brief (Postbus 230, 3400 VB IJsselstein of per fax 030-604 3044 t.a.v Joan of Karin op het bondsbureau van de KNAU (vergeet niet je adres te melden

De deelnemersbijdrage is € 88,49 p.p. de betaling dient te gebeuren met de machtiging die na aanmelding wordt gestuurd. Bij het bedrag zijn overnachtingen, maaltijden, gebruik van diverse accommodaties en trainingen inbegrepen. Reiskosten worden niet vergoed. De volgorde van binnenkomst van de machtiging is bepalend voor de inschrijving.

Atletenprofiel

Naam: Sylvia Kruijer
Leeftijd: 27 jaar
Lengte: 1.66,5m
Gewicht: 57 kg
Club: Hellas
Trainer: Leen Born

Persoonlijke Records

800 meter: 2.04,05
1500 meter: 4.10,04
3000 meter: 8.54,75

Voor een atlete die het eigenlijk van de baanatletiek moet hebben is de winter nooit zo'n prettig seizoen. Natuurlijk: je kunt wat crossjes lopen en sporadisch een indoorwedstrijdje meepikken. Maar die zomer lijkt zover weg. Sylvia Kruijer weet precies waar ze deze winter mee bezig is. 'Ik werk aan een brede basis', klinkt het zelfbewust.

Ze lijkt hard op weg om haar reputatie van eeuwig talent eindelijk in te lossen. 'Ik ben best wel een laatbloeiër', moet ze toegeven. 'Maar ik voel dat ik op de goede weg ben.' Dat gevoel heeft alles te maken met haar overstap naar de groep van trainer Leen Born, waar ze sinds

Atlete leeft op in BAT-team van Leen Born

Sylvia Kruijer werkt aan brede basis

Ze won de korte cross in Soest en zou bij de NK indoor wel eens de 1500 én 3000 meter kunnen lopen. Toch zijn de wedstrijden die ze deze winter loopt niet zo heel belangrijk voor Sylvia Kruijer. Voor de 27-jarige atlete van Hellas staan deze maanden volledig in het teken van het zomerseizoen. Dan wil ze weer aanknopen bij haar beste tijden: 'Ik ben heel goed op weg.'

april meetraint. Sylvia voelt zich daar prima op haar gemak. Ze verhuisde zelfs naar Hoevelaken om optimaal te kunnen trainen. Haar werk, maximaal zestien uur per week in de Thuiszorg, levert daarbij geen belemmeringen op.

BAT

Kruijer mag dan wel lid zijn van Hellas, ze maakt onderdeel uit van het BAT. 'Het Born Atletiek Team', verduidelijkt ze, samen met onder meer Carina van Dorp en Kommerien Broderick. 'We doen komend weekend een poging om het Nederlands record op de 4 x 800 meter indoor te verbeteren', kondigt ze enthousiast aan. Voor de NK indoor heeft ze zich aangemeld voor zowel de 1500 als de 3000 meter. 'Het zou best kunnen dat ik allebei

die afstanden loop.' Zowel de indoorwedstrijden als de korte crossen (vijfde in Tilburg, winnares in Soest) staan echter in het teken van die al genoemde brede basis. 'Ik wil heel sterk uit de winter komen. Goed presteren op de NK indoor of de NK korte cross is dan mooi. Ik doe er genoeg voor, dan is het prettig om ook resultaat te zien.' Maar ze staart zich daar niet op blind.

Verbetering

Sylvia beseft dat haar persoonlijke besttijden nog wel voor verbetering vatbaar zijn. Dat is dan ook haar streven voor komend baanseizoen. 'Ik wil weer naar mijn p.r.'s toe. Die tijden zitten er ook nog steeds in, daar ben ik van overtuigd. Ik weet dat ik vorig jaar ver van die tijden verwijderd ben gebleven, maar toen

verspilde ik teveel energie aan andere dingen. Nu ben ik heel goed op weg.'

De 1500 meter beschouwt ze nog altijd als haar hoofdnummer, met de 800 en 3000 meter als aantrekkelijke alternatieven.

Aan de 5000 meter of zelfs de weg denkt ze nu nog niet. 'Ik wil me op de baan laten zien', stelt ze vol ambitie. 'We gaan in april in Portugal op trainingsstage en komen dan vlak voor de Ter Specke weer terug. Dan hoop ik er meteen te staan.'

Natuurlijk zou ze niet ontevreden zijn wanneer ze met wat medailles of zelfs titels op zak aan het baanseizoen kan beginnen. 'Als ik de korte cross bij de NK win of indoor op het podium kom zou dat een goed eind van de winter zijn. Maar dan is mijn jaar écht nog niet geslaagd ...' (Tdk)

Jeugd en sportbeoefening

Sportmedische aspecten

Inleiding

Lichamelijke activiteit is zeer belangrijk voor de groei en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan de gezondheid en het verbetert de lenigheid, de balans, de coördinatie, de kracht, de reactietijd en het zelfvertrouwen. De trainingen moeten dan wel afgestemd worden op de belastbaarheid van kinderen en het feit dat zij met name in de puberteit gevoeliger zijn voor het oplopen van blessures. Helaas blijkt uit de praktijk dat kinderen te vaak nog getraind worden op een wijze die bestemd is voor volwassenen en ook aan wedstrijden deelnemen die voor volwassen zijn bedoeld. Denk hierbij maar aan het lopen van een marathon door kinderen! Kinderen die voor een marathon getraind worden, lopen een verhoogd risico op uiteenlopende algemene sportmedische problemen en blessures, maar ook op een 'burn out' syndroom, waarvan de symptomen kunnen bestaan uit abnormale vermoeidheid, depressieve gevoelens, niet goed kunnen slapen, eetlust-/ gewichtsverlies en een verhoogde kans op het oplopen van blessures. Dit dreigt vooral voor die kinderen, waarbij de ouders te veel verwachten of 'eisen' van het kind.

Algemene sportmedische problemen die kunnen optreden

Er zijn diverse sportmedische problemen waar kinderen (vaker) mee te maken kunnen krijgen:

- **Hitte problemen**

Kinderen kunnen nog minder goed overtollige lichaamswarmte afvoeren; warmte die onder andere vrijkomt bij intensief en langdurig sporten. Dat betekent dat kinderen een grotere kans hebben op hitteproblemen ('zonnesteek') bij duurinspanning. Dat is één van de redenen waarom het lopen van lange afstanden (marathon!) in wedstrijdverband niet toegestaan is voor junioren.

- **Menstruatie-stoornissen**

Bij (te) intensief trainende meisjes kunnen menstruatie-stoornissen voorkomen dat een uiting kan zijn van te lage spiegels van vrouwelijke hormonen. Aangezien voldoende spiegels van vrouwelijke hormonen nodig zijn voor een adequate botstofwisseling, zullen deze meisjes een grotere kans hebben om botontkalking en een vermoeidheidsbreukje op krijgen.

- **Eetstoornissen**

Bovengenoemde menstruatiestoornissen treden eerder op als deze meisjes (te) mager zijn. Dit kan veroorzaakt worden door (te) intensieve duurtraining, maar wordt soms ook veroorzaakt door een ernstige eetstoornis, waarbij het meisje dwangmatig (weinig) eet. Deze dwangmatige eetstoornis wordt anorexia nervosa genoemd. Als dat het geval is, is dat een ernstige zaak waarbij deskundige hulp gezocht dient te worden.

- **Inspanningsastma**

Sommige kinderen worden benauwd als ze hardlopen. Deze benauwdheid kan veroorzaakt worden door inspanningsastma. Inspanningsastma is een vorm van astma, die bij kinderen die daarvoor aanleg hebben, kan ontstaan door het inademen van grote hoeveelheden lucht, zoals gebeurd tijdens inspanning. Met name als de inademingslucht koud, droog en/of vervuild is, zal inspanningsastma eerder optreden. Bij inspanningsastma wordt de uitademing bemoeilijkt en gaat eventueel met piepen gepaard. De inademing kan soms met 'gieren' gepaard gaan. Trainingsaanpassing is vaak al voldoende om de klachten te voorkomen. Is de trainingsaanpassing niet afdoende, dan is één puffje van een bepaald medicament (door huisarts of specialist voorgeschreven) voor aanvang van de sportbeoefening dit vaak wel. Helaas staan sommige van deze medicijnen op de dopinglijst van de KNAU/IAAF, waardoor het gebruik door atleten aan regels is gebonden. Hierover kan advies gevraagd worden aan de bondsarts Els Stolk (tel:(030) 60 87 300) of het NeCeDo (tel (010) 20 10 150).

Puberteit

Het tijdstip waarop de puberteit optreedt kan per kind sterk verschillen, maar begint bij de meeste kinderen tussen het 11^{de} en 15^{de} levensjaar (bij meisjes eerder dan bij jongens). In de puberteit neemt bij jongens met name de bot- en spiermassa toe, terwijl bij meisjes vaak ook een toename van het onderhuidse vetweefsel toeneemt.

Kinderen hebben tijdens de puberteit een verhoogde kans op het oplopen van blessures doordat:

- de lengtegroei sterk toeneemt, waardoor de lichaamsverhoudingen en het lichaamsgewicht veranderen.
- de lengte van pezen en spieren (tijdelijk) achter blijven, waardoor de lenigheid tijdelijk afneemt.
- de motorische en technische vaardigheden (tijdelijk) afnemen, terwijl er vaak wel veel risico genomen wordt ('je laat je toch niet kennen')
- ze vaker gaan trainen (prestatiemotivatie).
- de groeischijven en de groeikernen tijdelijk extra kwetsbaar zijn.

Blessures bij jeugdigen

De bovengenoemde extra kwetsbaarheid van de groeikernen en de groeischijven voor letsel kan resulteren in vaak ernstige **jeugdblessures**. Bekende voorbeelden van deze jeugdblessures zijn:

- Een irritatie van de groeischijf onder de aanhechting van de 4-koppige bovenbeenspier (m. Quadriceps) op het onderbeen. Deze kan door steeds herhaalde en te zware belastingen geïrriteerd raken, waardoor pijn en lokale zwelling kunnen optreden. Uiteindelijk kan een benige zwelling op het onderbeen ontstaan, waarbij de aanhechting van de kniepees verminderd belastbaar kan blijven. En er dus steeds terugkerende pijnklachten bij zware belasting in de kracht- of sprongkrachttraining kunnen optreden.
- Het uitscheuren van de aanhechtingen van spieren met groeischijf en al uit het bot. Dit gebeurt met name bij de spieren die rondom het bekken aanhechten, bijvoorbeeld tijdens een sprint. Als dit gebeurt, kan operatieve behandeling noodzakelijk blijken te zijn.
- Verstoring van de groei van bepaalde groeikernen in gewrichten door een tijdelijk verstoring van de bloedvoorziening. Hierdoor kan het gewrichtsoppervlak beschadigd raken en een stukje bot los in het gewricht komen te liggen. Hierdoor kan dat 'losse stukje bot' tussen de gewrichtsoppervlakken ingeklemd raken wat erg pijnlijk is, maar waardoor er ook een prikkeling of beschadiging van het gewricht kan optreden. Mogelijk dat dan eerder een 'gewrichtsslijtage' zal optreden.

Daarnaast treden in de groeisput ook vaak '**gewone**' blessures op, zoals:

- Spierverrekking of spierscheur. De kans op deze blessure is toegenomen doordat de coördinatie en lenigheid in de groeisput zijn verminderd, terwijl de spierkracht juist is toegenomen. Als er een spierscheur is opgetreden neemt herstel zeker zo'n 6 weken in beslag. Er kan pas weer met (intensief) sporten worden begonnen als de spierlengte en de spierkracht weer volledig zijn hersteld.
- Wisselende pijnklachten rondom de knieschijf. Deze pijnklachten berusten vaak op een gevoelig kraakbeen achter de knieschijf. Dit kan veroorzaakt worden door een tijdelijk 'minder goed sporen' van de knieschijf door een gebrek aan spierkracht en/of spierlengte van de spieren rondom het kniegewricht en/of door een gebrekkige coördinatie bij de uitvoering van de sportbewegingen.
- Het steeds 'zo maar' door de enkel heengaan. Vaak zijn de banden van het enkel gewricht (nog) goed intact, maar is het vooral het éénbenig evenwicht dat is verstoord. Het uitvoeren van aanvullende (evenwichts)oefeningen kan een hoop ellende voorkomen.

Samenvatting

Een trainer van kinderen moet rekening houden met de tijdelijk verminderde belastbaarheid van kinderen in de groeisput en extra aandacht geven aan lenigheids-, coördinatie- en (loop-)techniektraining om blessures (zoveel mogelijk) te voorkomen. Als er (toch) sportmedische problemen ontstaan, is de trainer de aangewezen persoon om de atleet of de atlete de weg naar een goede sportmedische begeleiding te wijzen en in overleg met deze de training (tijdelijk) aan te passen.

Sportweek 2002

Op maandag 27 mei 2002 zal de sportweek weer aanvangen met zoals al vele jaren het atletiek onderdeel bij a.v. NOVA. In de beginjaren van de sportweek werd er voornamelijk meegedaan door teams van verenigingen, ook NOVA heeft vele jaren met diverse teams meegedaan en ook de nodige successen behaald.

Dit jaar zullen er naast atletiek ook de onderdelen tennis, voetbal, badminton, denksport volleyballen en een soort mini triatlon, dit laatste onderdeel moet nog worden uitgewerkt maar belooft veel spektakel.

Het zou leuk zijn als NOVA weer eens met een eigen ploeg zou deelnemen, om NOVA weer eens op de kaart te zetten, dus bij deze de oproep aan een ieder die wil meedoen aan de sportweek om zich op te geven bij Daar zeg je zoal wat dus laat ik mij in eerste instantie maar opwerpen als aanspreekpunt en misschien wel als ploegleider maar zover is het nog niet, je kan uiteraard ook je vrienden of kennissen vragen om mee te doen want dat is toegestaan.

De opgave van de teams moet voor 17 maart plaatsvinden dus enige snelheid is wel geboden, maar daar zit een NOVA lid niet mee.

Piet Meijer tel 391424

WOENSDAG 30 JANUARI 2002



Jan Berkhout wereldkampioen

**HAMAR/WARMEN-
HUIZEN** - Schaatser Jan Berkhout (44) uit Warmenhuisen heeft in het Noorse Hamar het wereldrecord op de 5000 meter verbeterd. Nog nooit reed iemand in zijn leeftijdscategorie deze afstand binnen de 7 min. 16 sec. In het totaalklassement op dit allround kampioenschap werd Berkhout derde. De vijfhon-

derd meter stond een ere klassering in de weg. Het is nu eenmaal niet Berkhouts' favoriete afstand. In Hamar reed hij 41.97. Derde werd hij op de 1500 meter in een tijd van 2.01.61. Een eerste plaats veroverde Berkhout op de 3000 meter in een tijd van 4.14.47 waarna hij zijn stempel drukte op dit WK met die schitterende tijd op de 5 kilometer. Gisteren in de loop van de dag kwam hij uit Noorwegen terug in Warmenhuisen. En daar werd wel even een klein feestje gevierd aan de Plantersersgraaf 19.

●Jan Berkhout schitterde in Hamar op de 5 kilometer in een wereldrecordtijd van 7 min. 16 sec (archieffoto).

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Schiermonnikoog !

*We gaan van vrijdagavond 19 t/m zondag 21 april 2002
naar Kampeerboerderij Binnendijken, aan de rand van het dorp Schiermonnikoog*

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

De kosten zijn 60 € per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest.....)
- tussendoortjes
- fietsuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de autokosten
- boottocht Lauwersoog - Schiermonnikoog vv

Programma:

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

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op (graag tijdig i.v.m. aanvragen korting boot).

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

✂-----

*Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 19 t/m 21 april 2002 naar
Schiermonnikoog*

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____ *E-mail-adres* _____

gaat / gaan mee.

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

Deze reisbestemming stond al lang op ons wenslijstje. In 2001 was het voor ons moeilijk een vakantieperiode te plannen. In mei kreeg Peter te maken met een liesbreuk-operatie waardoor hij enige tijd uit de running was en vanaf half augustus gingen we verbouwen, waarbij het niet echt handig is om voor een langere periode weg te gaan. Zo kwam voor ons december in beeld om op vakantie te gaan. En laat dit nu voor Patagonië - Vuurland de beste periode zijn! Deze reis hebben we gemaakt met nog 13 landgenoten, totaal 5 vrouwen en 10 mannen en werd georganiseerd door HT Wandelreizen, Wapse.

Algemeen

Patagonië is de naam voor de zuidelijke punt van Argentinië en Chili. Hoewel je wellicht bij Patagonië denkt aan onmetelijke Argentijnse pampa's met schapenfarmen van 20.000 hectare, omvat Patagonië officieel ook het Andesgebergte en de Chileense fjordenkuststrook ten westen daarvan.

De noordelijke grens wordt gevormd door de Rio Chubut op de hoogte van Trelew. Ten zuiden van het eigenlijke Patagonië ligt Vuurland, met de zuidelijkste stad ter wereld: Ushuaïa

Onze route loopt vanaf Buenos Aires grofweg langs de oostkust naar beneden tot aan Vuurland en langs de westkust weer omhoog via Puerto Montt tot aan Santiago de Chile.

Het weer: het kan warm zijn overdag, het kan stormen en regenen. De temperatuur komt nauwelijks onder 0.

Onze reis.

Via Madrid komen we nog dezelfde dag aan in Buenos Aires. Dit is een gigantische stad (15 miljoen inwoners) en heeft groot centrum met hier en daar nog stukjes Spaanse koloniale architectuur, prachtige parken met tropische planten en palmen. We verblijven hier één dag. Natuurlijk doen we Plaza del Mayo aan (plein van de dwaze moeders), er is hier (weer) een demonstratie aan de gang met veel tromgeroffel. Heel indrukwekkend. We lopen langs oude pakhuizen, welke verbouwd zijn tot appartementen en winkeltjes. In de namiddag bezoeken we nog het graf van Evita Perron. De volgende morgen vliegen we naar Trelew dat vlakbij het Peninsula de Valdez ligt. In een baai van dit schiereiland gaan we met een bootje op zoek naar walvissen. De vrouwtjeswalvissen zoeken de beschutting van deze baai om hun jongen te krijgen en ze verblijven er tot de jongen, die bij de geboorte al vijf meter lang zijn, sterk genoeg zijn om mee te gaan naar zee. We hebben geluk! De walvissen 'spelen' met de boot. Geweldig. Hierna bezoeken we nog een kolonie zeeolifanten. Even ten zuiden van het schiereiland ligt Punta Tombo waar de grootste kolonie Magelhaen-pinguïns ter wereld nestelt. De volgende morgen bezoeken we deze kolonie! Prachtig. We lopen er dwars door heen. Je kunt rustig gaan zitten om de pinguïns te spotten. Hun gedrag lijkt veel op dat van mensen. Ze lopen heen en weer, praten met elkaar, maken ruzie en maken het weer goed.

Inmiddels zijn we al bijna een week onderweg en de reis verloopt heel relaxed. Vanaf nu gaan we genieten op een andere manier, n.l. trekken met de rugzak op. In september hebben we de training opgepakt en hebben het gewicht van de rugzak langzaam opgevoerd, van 6 kg tot uiteindelijk 18 kg voor mij (Marian) en 20 kg (Peter). We zijn benieuwd! Ondertussen hebben we een binnenlandse vlucht gemaakt naar Vuurland (Tierra del Fuego) waar we vanuit Ushuaïa, aan het Beagle Channel, een trek maken van 2 dagen door het zuidelijke randgebergte. Tierra del Fuego is een eiland ten zuiden van het vaste land van Patagonië, iets kleiner dan Nederland. De dagen zijn er in december/januari lang (het is licht van 4.30 u tot 24.00 u), wat vanuit onze winter dus een enorme overgang geeft in tijdsbesef. De dag lijkt nooit op te houden! Het klimaat is Nederlandser dan in Nederland: zon, wind, regen, sneeuw wisselen elkaar af om de 15 minuten, met schitterend licht en wolkenluchten. In Ushuaïa heerst een heel speciaal sfeertje. De zuidelijkste plaats van de wereld, 1000 km. van Antarctica, vanuit Ushuaïa vertrekken de meeste expedities hier naar toe. De twee trekdagen verlopen naar wens. Een pad is niet te vinden, dus we lopen op kompas, deels op teva's door een riviertje met plm. 30 cm hard stromend water. Het park zit vol Canadese bevers die ooit op Tierra del Fuego geïntroduceerd zijn en zonder natuurlijke vijanden tot een ware plaag zijn uitgegroeid. De bomengrens ligt op plm. 600 m. We lopen dus vrij snel door de vegetatie heen, grote bomen, kleine bomen, geen bomen, puinhelling en op 800 m. al een beetje sneeuw! Nadat we over de pas gelopen waren moesten we een paar uur traverseren langs een vrij stijle grashelling. Geen pretje, maar de beloning was geweldig, een prachtige plek om te kamperen aan een meertje. Wel koud! Het ijs lag de volgende morgen op de tent. Deze dag lopen we grotendeels door een bos terug en moeten we liftend weer naar Ushuaïa. Gelukkig hebben we 4 dames in de groep van rond de 30. Maar nee, het lukte niet echt om te liften. De volgende dag nog een relaxte wandeldag en 's avonds vliegen we van Ushuaïa naar Rio de Galagos, en direct met een bus door naar El Calafate, aan de voet van de Andes, aankomst 02.00 uur! Rond Calafate bezoeken we de Perito Moreno Gletsjer, deze kalft 4 m. per dag af, er viel dus veel te beleven, ogen en oren te kort! Vervolgens maken we een trek van vier dagen in de Parque Nacional Los Glaciares,

bij Mt. Fitzroy en Cerro Torre. We hebben geleerd van de 2-daagse trek, en nemen veel minder mee in de rugzak. Er moet nu immers meer voedsel mee! Dan maar wat langer lopen in niet fris ruikende kleding en samen maar één klein zakje met elk een tandenborstel, 1 klein tubetje tandpasta en 'n beetje creme.

Onderweg hebben we prachtig zicht op het Patagonische IJsveld en de noordwand van Fitzroy, een van de meest moeilijk beklimbare bergen ter wereld met loodrechte wanden en heel veel wind. We lopen langs verschillende meertjes, over zompige paden en door een prachtig oeroud landschap. Na een paar dagen hebben we geen zicht meer op de Fitzroy maar wel op de Cerro Torre, een prachtige berg met een glinsterende suikerlaag van sneeuw en ijs. De vierde dag lopen we de bergen weer uit, met busje terug naar Calafate en de volgende dag verlaten we Argentinië met een luxe bus (je moet wél veel geduld hebben aan de grens, alle bagage moest worden uitgepakt, geen etenswaren mochten we meenemen in verband met MKZ!) en komen aan in Puerto Natales, Chili. Dit is een sfeervol havenstadje. De algemene sfeer in Chili is duidelijk anders dan in Argentinië. Chili maakt een wat informelere, meer 'latino' indruk.

Nu staat een trek van zeven dagen op het programma in het Parque Nacional Torres del Paine. Hoe dichterbij de Torres del Paine komen, hoe vaker we de grootste onder de vogels zien, de condor met een spanwijdte van 3 meter! De eerste dag lopen we met alleen een dagrugzak naar de voet van de Torres del Paine, een geweldig mooie, maar lange wandeling. We raken enigszins de weg kwijt, komen aan de verkeerde kant van de rivier uit en moeten dus een vrij brede, snel stromende rivier oversteken. Met z'n drieën tegelijk 'nemen' we de rivier. Koud, koud! Je hebt geen gevoel meer in je voeten... De inspanning wordt uiteindelijk beloond, een geweldig mooi uitzicht! De volgende dagen is het net alsof je door een film loopt. Geweldig. Op 1^o kerstdag lopen we door een prachtige vallei met wel heel veel margrietten. Je weet niet wat je ziet! 's Avonds komen we aan bij een meertje, er staat ook een klein hutje bij. Hier verblijven de parkwachters. Bij hen mogen we koken en later ook eten. De parkwachters 'verkopen' zelfs wijn. We maken daar dankbaar gebruik van. Peter heeft zelfs kaarsjes van huis meegenomen. Even later zingen wij Nederlandse kerstliedjes en de parkwachters Chileense. Het werd heel gezellig in het knusse hutje.....

Het is ongelooflijk, maar tot op heden hebben we steeds mooi weer gehad, soms koud, wel heel vaak erg harde wind, maar geen regen! Tijdens deze trek krijgen we te maken met één dag heel veel regen. Dan weet je weer wat mooi weer betekent. Die bewuste dag stonden we op met regen, de tent werd nat ingepakt, de hele dag goot het van de lucht, aan het eind van de middag werd de natte tent weer opgezet in de stromende regen. We hebben toen een fout gemaakt door onze natte rugzak ook in de tent te leggen. Alles werd nat, slaapmatje en -zak. We weten het weer: voorlopig geen rugzaktrekking meer op ons programma! De volgende dag was het weer prachtig weer, snel alles drogen en inpakken, we gaan over de pas! Onderweg is het verschrikkelijk nat, we zakken regelmatig tot onze kuitten in de blubber. De eerste keer vind je het erg, later niet meer, dan is het alleen maar vermoeiend. Na de pas is het glibberen en glijden van boom tot boom. Het is net skiën op wandelschoenen! Nog een paar dagen lopen we door een geweldige omgeving. Onderweg zien we prachtige gletsjers en het geweldige Patagonische ijsveld. Eenmaal uit de bergen nog een stukje met de boot, de bus en we zijn weer terug in Puerto Patales.

We nemen de volgende ochtend de bus naar het vliegveld van Pta Arenas, de zuidelijkste STAD van de wereld. (Ushuaia is weliswaar de zuidelijkste PLAATS, zeggen de Chilenen, maar Pta Arenas is een stad.....) Per vliegtuig reizen we de 2000 km noordwaarts naar het sub-tropische Puerto Montt; onder ons de fjorden kust van zuid Chili, de zuidelijke en noordelijke Patagonische ijsvelden en de dichte regenwouden van het merengebied. 's Avonds vieren we met z'n allen oudejaarsavond. We eten in een typisch Chileens restaurant, het ziet er niet echt naar uit dat oudejaarsavond een spetterend feest wordt in Puerto Montt. Echter.. het is 00.00 uur en een geweldig vuurwerk is te zien in de haven, waar we vlak bij zitten. De wegen raken vol met auto's, mensen stappen uit en wensen elkaar een heel goed 2002! Ook wij buitenlanders worden meegenomen in het feestgedruis. Een heel aparte ervaring.

In de omgeving van de Osorno-vulkaan, op een paar uur rijden vanuit Puerto Montt, maken we een korte trek van 3 dagen. Een geweldig mooie tocht door een heel weelderige omgeving, zowel bomen als planten en bloemen als vogels. Het pad wordt nog veel gebruikt door de lokale bevolking te paard. Heel mooi allemaal, maar..... we worden drie dagen geplaagd door tabernoches. Dit zijn vliegende torren, 2 cm lang en met een heel goed boormechanisme. Binnen no-time zitten we onder de tabernoches-beten. Jammer, want er gaat op deze manier wel heel veel aandacht naar de torren in plaats van naar de mooie omgeving!

Na deze trektocht pakken we voor de laatste keer de tent in. Nog een halve dag in een bus en met een prachtige exotische luxe trein rijden we van Temuco naar Santiago. Hier brengen we nog een dag door en staan we na 30 dagen trekken door Argentinië en Chili op het vliegveld klaar voor de terugreis naar Amsterdam. Jammer, we kunnen niet mee en moeten nog een dag langer in Chili blijven. Met ons wandelkloffie en vuile rugzakken mogen we voor één nacht in een luxe 5-sterren-hotel overnachten. Even lekker lux doen. De volgende morgen kunnen we wel mee en zo komen we op 8 januari weer terug in Nederland. Heel voldaan, veel gedaan en gezien, heel mooi weer, prachtige natuur (bijzondere bloemen en planten, veel verschillende soorten vogels, waaronder een ijsvogel van zo'n 40 cm)

Al met al heel afwisselend, veel gereisd (7 vluchten, 'n paar keer met 'n boot, bus, trein) veel gezien, zowel in de steden als in de natuur. En de volgende reis? Die is bekend. Medio augustus vertrekken we met de Club van 8 naar China!

Sportief wandelaars.

Vanaf 9 maart is de begintijd van de zaterdaggroep weer

15.30 uur

In de volgende NOVA-kraant meer nieuws over de wandeldag op Wieringen!

Peter en Mirjam

Heren Senioren		Plaats									Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Coen Schoonheden	1	2	1	1	1					50	49	50	50	50	0	0	0	0	0	249	0	249	
Ron Ligthart	2	5		3	4					49	46	0	48	47	0	0	0	0	0	190	0	190	
Rene Strooper		6	3	2						0	45	48	49	0	0	0	0	0	0	142	0	142	
Matthijs de Groot		4				1				0	47	0	0	0	50	0	0	0	0	97	0	97	
Nils Trentelman		8			2					0	43	0	0	49	0	0	0	0	0	92	0	92	
Leon Ineke		1								0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50	
Alwin Groen			2							0	0	49	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49	
Peter Pronk	3									48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48	0	48	
Carlo Holla		3								0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	48	0	48	
Kees van Wonderen					3					0	0	0	0	48	0	0	0	0	0	48	0	48	
Ivar Rood		7								0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	44	0	44	
Adrian de Nijs		9								0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	42	0	42	
Dames Veteranen		Plaats									Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Tannes Kruijer	1	1	1	1	1	1				50	50	50	50	50	50	0	0	0	0	300	0	300	
Betsie Groen	2	4	3	3		2				49	47	48	48	0	49	0	0	0	0	241	0	241	
Nel Meijer		2	2	2	2					0	49	49	49	49	0	0	0	0	0	196	0	196	
Loes Suiker	3									48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48	0	48	
Everdien de Vet		3								0	48	0	0	0	0	0	0	0	0	48	0	48	
Marian Robert	4									47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	47	0	47	
										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
										0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Dames Senioren		Plaats									Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Mirjam Ligthart	3	2	1	3		1				48	49	50	48	0	50	0	0	0	0	245	0	245	
Yvonne Boerdijk	2	3		2	1					49	48	0	49	50	0	0	0	0	0	196	0	196	
Petra Rol	1	1		1						50	50	0	50	0	0	0	0	0	0	150	0	150	
Karen Kruijer		4	2							0	47	49	0	0	0	0	0	0	0	96	0	96	
Yolanda Strooper		6		4						0	45	0	47	0	0	0	0	0	0	92	0	92	
Miriam Dekker			3							0	0	48	0	0	0	0	0	0	0	48	0	48	
Anique Mooij		5								0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	46	0	46	

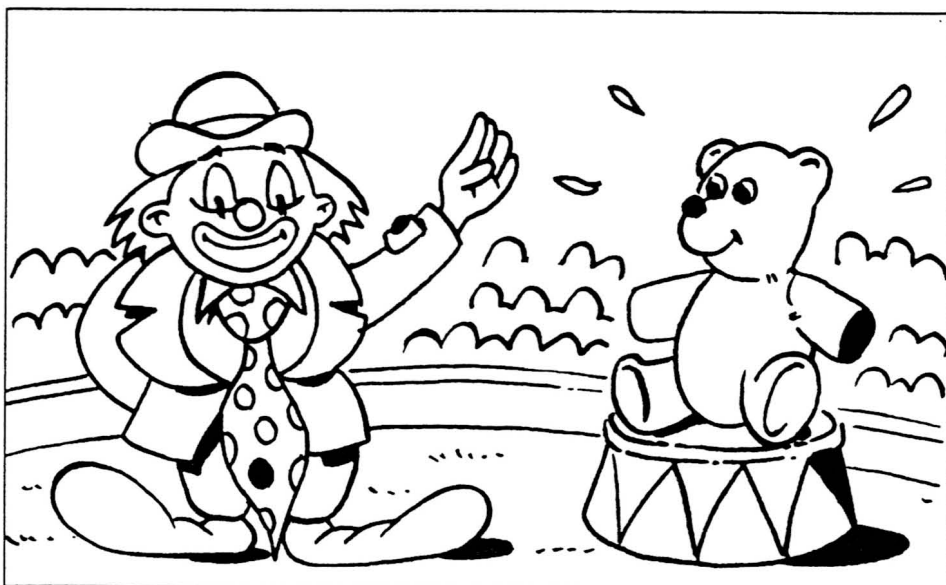
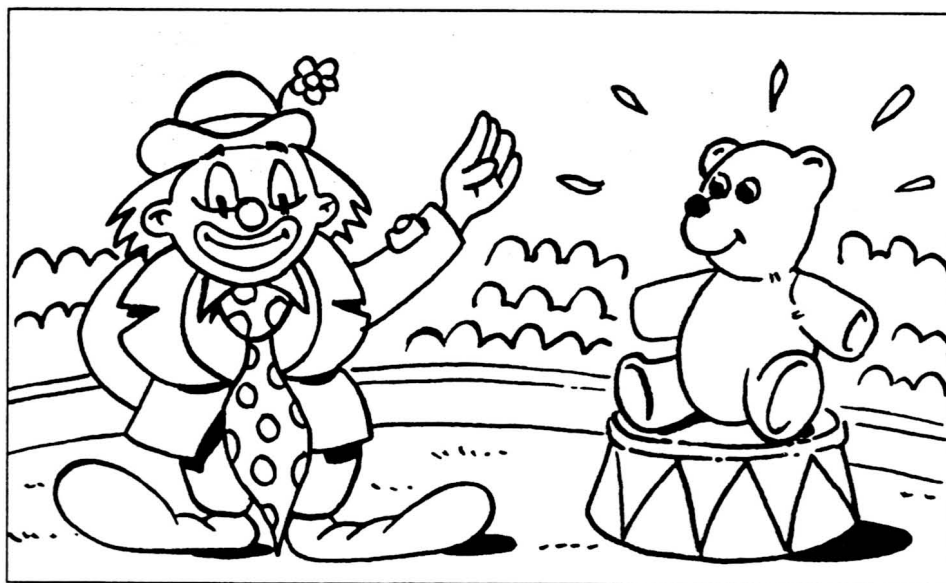
Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
27 januari 2002		Bosloop Texel				
Heren: 8.7 km			Dames 8.7 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Matthijs de Groot	34,01	50	1.	Tannes Kruijer	42,13 50 vet.
2.	Henry Hofmann	35,00	50 vet.	2.	Betsy Groen	48,42 49 vet.
3.	Aad Vader	36,13	49 vet.	3.	Miriam Ligthart	51,45 50
4.	Peter Robert	38,14	48 vet.			
5.	Dick Smit	41,04	47 vet.			
6.	Piet Stuyt	41,26	46 vet.			
7.	Bert Groen	43,54	45 vet.			



8 VERSCHILLEN



Hieronder zie je twee tekeningen die bijna hetzelfde zijn, er zitten echter 8 verschillen in. Kun jij ze alle acht vinden?



Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? Bas Druif
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? 10 jaar, geboren in MCA Alkmaar
3. Op welke school zit je? Joensuu
4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? 4 1/2 jaar, wedstrijden in de zomer, omdat je dan veel doet.
5. Wat is jouw favoriete onderdeel? Hoogspringen.
6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? ik vind iedereen goed.
7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? * Een soft-baan.
8. Wat is je favoriete t.v. programma? Scooby - Doo
9. Wat is je mooiste c.d.? Fox Kids Hits 3
10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? Harry Potter 7, omdat het erg spannend was.
11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? Spy X Kids.
12. Heb je nog meer hobby's? Skien en computeren.
13. Waar heb je een grote hekel aan? Toal
14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid? Tim Kramer



Eurowisselaktie

De eurowisselaktie is inmiddels achter de rug en met een behoorlijk resultaat. In de vorige Nova-krant werd beloofd dat jullie zouden worden geïnformeerd over de opbrengst hiervan. De opbrengst van het ingeleverde buitenlandse geld is nog niet bekend. We weten alleen de er bij elkaar 15,9 kg muntgeld is ingezameld. De waarde hiervan horen we pas later. Ook werd er nog wat buitenlands papiergeld tussen de muntjes gevonden. Dit leverde ongeveer 60 euro op.

Het Nederlandse muntgeld leverde aanzienlijk meer op. Aan muntgeld ontvingen we in totaal f 12.750,-. Dit bedrag was goed voor 38 volle zakken en 5 gedeeltelijk gevulde zakken.

De premie bedroeg 11 euro voor een volle zak. De totale premie bedroeg 435,35 euro.

Ook waren er nog heel wat mensen die wat kleingeld aan de vereniging schonken (163,- euro) waardoor de totale opbrengst 598 euro bedroeg (f 1.318,-).

Iedereen die aan deze actie heeft meegewerkt natuurlijk hartelijk bedankt.

Groet uit Schoorl Run

Zondag 17 februari j.l. was het weer zover. In Schoorl werd voor het 25^e jaar een groot loopevenement georganiseerd waaraan onze vereniging zijn medewerking verleent. Was het eerst de Marathon Schoorl, nu is het de Groet uit Schoorl Run geworden. Een naam waar velen nog aan moeten wennen, maar ja de marathon wordt er niet meer gelopen dus ook de naam is aangepast. Veel Nova-leden en aanhang zijn deze dag in touw om alles goed te laten verlopen. En niet alleen op deze dag maar ook ver daarvoor al. Jos, David en Gemma maken deel uit van het stichtingsbestuur, dus Nova heeft een behoorlijke vinger in de pap.

Vorig jaar werd er voor het eerst gebruik gemaakt van internet voor de voorinschrijvingen en publicatie van de uitslagen. Dit jaar gingen we een stap verder en gebruikten we de chip voor een goede tijdregistratie en uitslagverwerking. Het lijkt allemaal zo simpel, en als alles goed gaat is dat ook zo. Maar de techniek laat je ook wel eens in de steek en zo kan het voorkomen dat een chip niet goed werkt. Gevolg: niet in de uitslag opgenomen. Jammer, maar als je nu net in de prijzen liep?

Gelukkig hadden we hier een beetje op gerekend, want aan de finish zagen we toch nog weer wat bekende gezichten die stonden te schrijven. De wedstrijdsecretaris (David) had hier wel wat aan want anders waren er toch verkeerde prijzen uitgereikt. Hij was heel blij dat de velletjes met spijkerschrift (Truus) binnenkwamen en voor een juiste uitslag garant konden staan.

Er waren ook dit jaar weer vele toppers aan de start en dus ook sterke winnaars.

Een van de mooiste onderdelen is sinds enkele jaren de scholierenloop met deelnemers van 15 scholen uit de regio in de leeftijd van 4 t/m 12 jaar. Hierbij ook vele jeugdleden van Nova die leerling zijn de scholen in Tuitjenhorn, Warmenhuizen en Schoorl. Toch moesten ze het weer afleggen tegen de snelle polderjongens uit Anna Paulowna. De Spoorbuurtschool won weer met veel leden van de vereniging Dokev.

Goede tweede werd de Barbaraschool uit Tuitjenhorn met bekende lopers als Tim Kruijer, Erik Tesselaar, Jim Kruiver en Ewout Kraakman.

Op de derde plaats kwam de Vincentiusschool uit Warmenhuizen met Margriet en Bram Berkhout, Mitchell Rood, Paul en Roy Glas, Sjoerd Kruijer, Thomas Botman en Misha Nannes.

Verder zagen we Maarten Elsenaar bij d'Oosterkimschool uit Schoorl (5^e), Daan Leeuwenkamp bij de Groeterschool uit Schoorl (6^e), Dennis Tuinman en Hugo Vader bij de Torennen uit Warmenhuizen (10^e), Chiel de Ruijter, Nick Mosch, Lars van Baar en Bob Mosch bij de Theresiaschool uit Warmenhuizen (13^e) en Tess Vader en Lieke Jansma bij de Regenboogschool uit St.Maarten (15^e).

Als al deze kanjers bij elkaar op een school zouden zitten had de Spoorbuurtschool natuurlijk geen schijn van kans. Maar volgend jaar is er weer een nieuwe kans, want deze loop zal zeker op het programma blijven staan. Toch prachtig dat ondanks de vakantie ruim 350 jeugdige lopertjes zo enthousiast van start gingen.

Crosscompetitie 2001/2002

Op zaterdag 9 februari was de 3^e wedstrijd van de crosscompetitie in Obdam. Een niet zo zwaar parkoers rond de voetbalvelden van Victoria. Er werd deze keer begonnen met de oudste junioren waar direct Leon Ineke zijn visitekaartje afgaf met een fraaie eerste plaats.

Verdere uitslagen:

Meisjes junioren C:	Manon Kruiver	3 ^e plaats
Jongens junioren D1:	Dennis Tuinman	9 ^e
	Chiel de Ruijter	11 ^e
Meisjes junioren D1:	Margriet Berkhout	2 ^e
	Femke Mosch	9 ^e
	Tess Vader	10 ^e
Jongens junioren D2:	Alwin Groen	1 ^e
Meisjes junioren D2:	Eva Leeuwenkamp	5 ^e
	Nienke Rijkeboer	9 ^e
	Simone Schouten	15 ^e
Jongens pup.A1	Bram Berkhout	2 ^e
	Maarten Elsenaar	3 ^e
	Jim Kruiver	5 ^e
Jongens pup.A2	Daan Leeuwenkamp	2 ^e
	Bas Druif	20 ^e
	Sjon Mosch	24 ^e
Jongens pup.C	Dion Berkhout	7 ^e
	Gijs Druif	8 ^e

Inmiddels is ook bekend wie er naar de **finale** cross op 16 maart a.s. in Huizen mogen. Dit geschiedt op basis van de resultaten van de 3 voorronden. Geplaatst hebben zich:

JA: Leon Ineke en Kees van Wonderen

JB: Hans van Wonderen

JD1: Alwin Groen

JD2: Dennis Tuinman

JPA2: Daan Leeuwenkamp, Bas Druif en Sjon Mosch

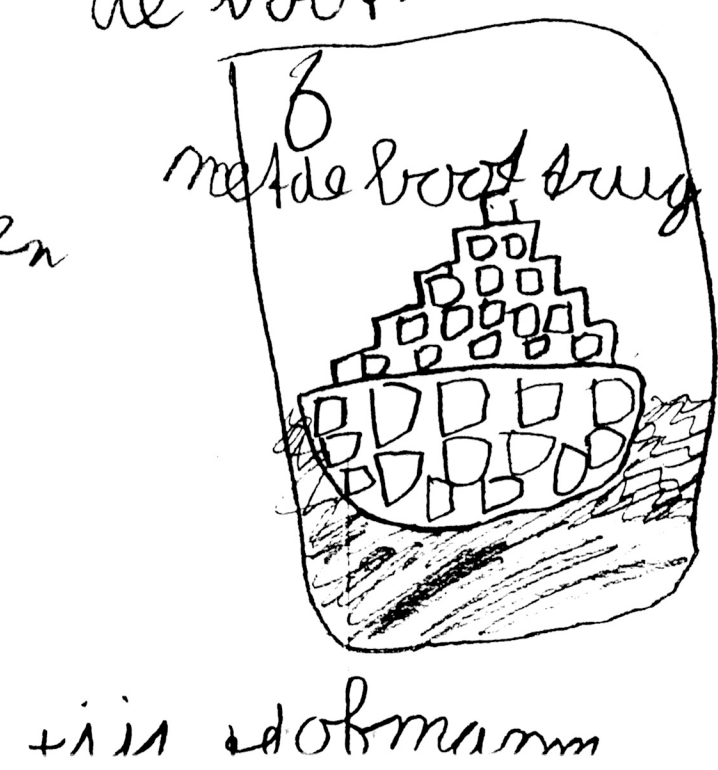
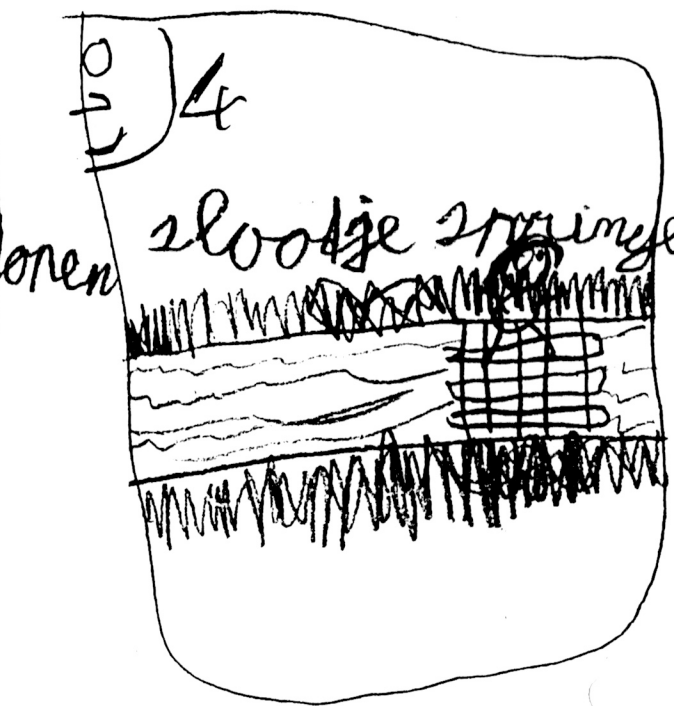
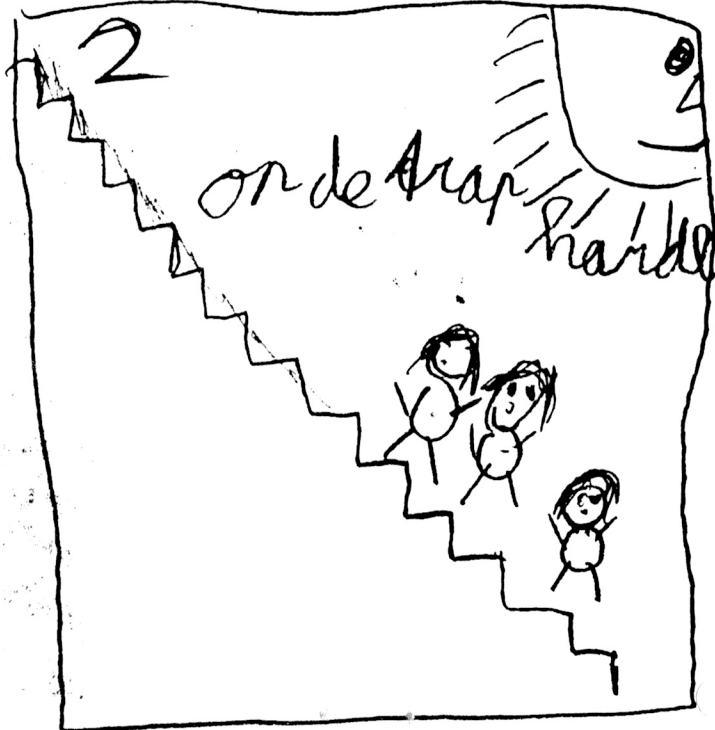
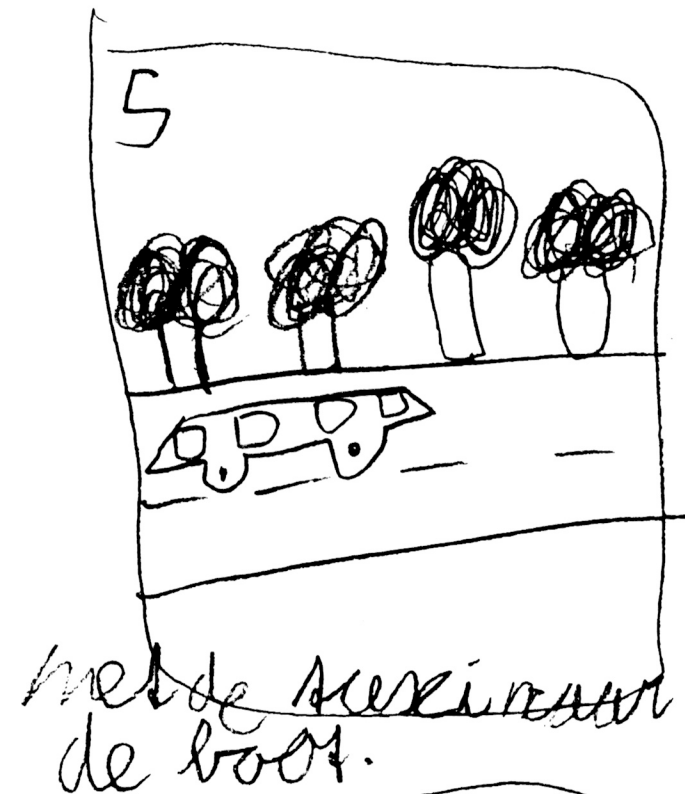
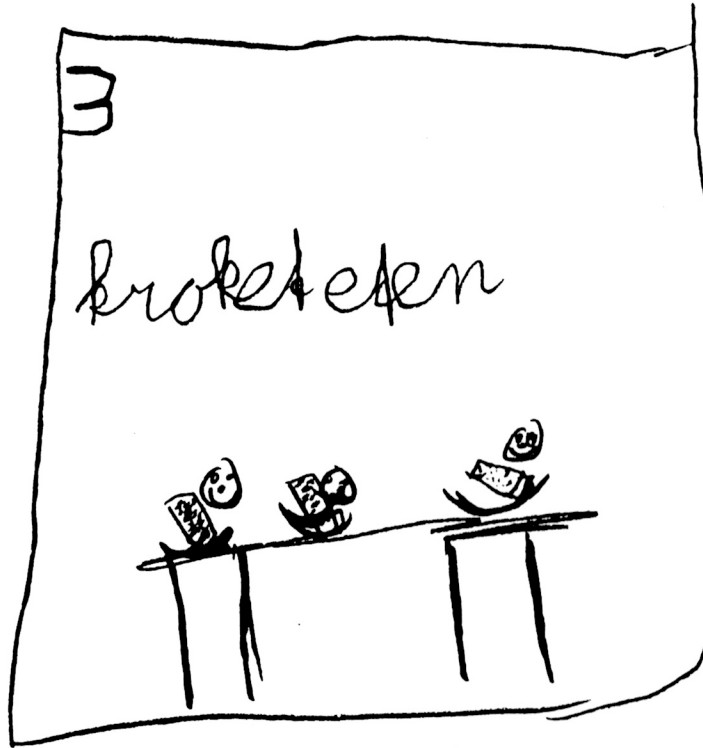
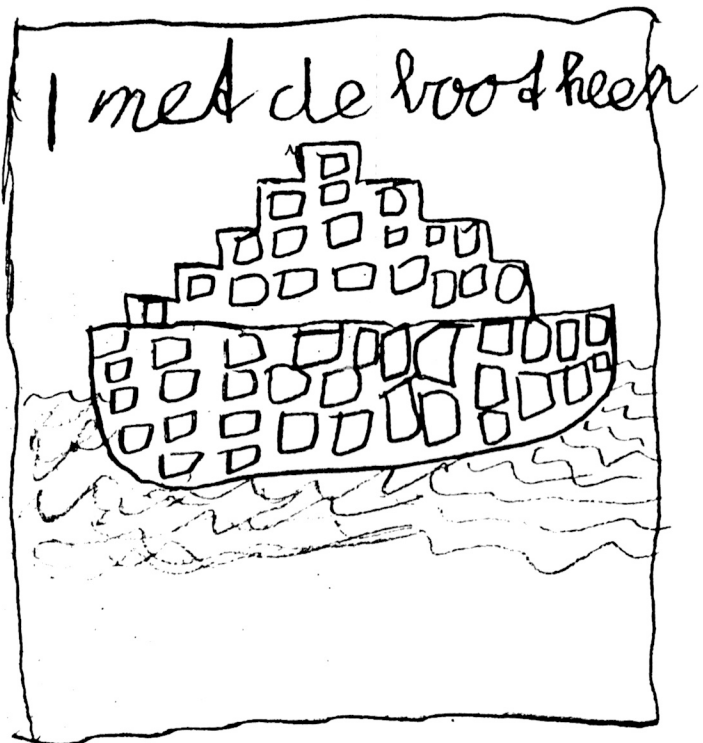
JPA1: Bram Berkhout, Maarten Elsenaar en JimKruiver

MC: Manon Kruiver

MD2: Nienke Rijkeboer, Eva Leeuwenkamp en Simone Schouten

MD1: Margriet Berkhout, Femke Mosch en Tess Vader

Uiteraard krijgen jullie hierover nog bericht en moet het vervoer nog geregeld worden.



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 en 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**

KOKEN MET WILL

=====

Op verzoek enkele salades.

1. WITLOFSALADE:

=====

Benodigdheden:

- * 2 struikjes witlof
- * 1 klein blikje mais
- * 1 klein blikje manderijntjes
- * 1 appel
- * 1 stukje kaas
- * 2 a 3 gekookte eieren
- * slabak & couvert
- * sladressing op yoghurtbasis; verder naar eigen smaak.

Bereiding:

- * de blikjes afgieten
- * witlof wassen; pit eruit; in reepjes snijden
- * appel in blokjes snijden
- * eieren snipperen.

Alles door elkaar roeren in de slabak, dressing erbij en voilà.

Je maakt hier een maaltijdsalade van door er ongeveer 200 gr. macaronie (die je hebt gekookt en afgekoeld) erdoor te roeren.

2. Tonijnsalade alà mezelf:

=====

Benodigdheden:

- * zakje mix salade of 1 krop ijsberg sla.
- * blikje tonijn naturel
- * klein blikje mais
- * 2 gekookte eieren
- * ± 8 kerstomaatjes
- * ± 10 olijven, zwart, goen, met of zonder pit
- * ± 100 gr. feta
- * ± 3 eetlepels slaolie
- * ± 1½ eetlepel droge griekse kruiden. (Vomar, Xenos of Kreta te verkrijgen).
- * rode paprika
- * 1 kleine ui.
- * en de slabak met couvert natuurlijk.

Bereiding:

Let op!!! Kruiden mengen met slaolie en 2 uur laten trekken.

- * sla wassen en snijden
- * tonijn afgieten en met twee werken uitpluizen en op graten controleren. (U zult niet de eerste zijn die zich verslikt)
- * blikje mais afgieten.
- * eieren snipperen
- * tomaatjes wassen
- * feta in stukjes snijden
- * ui snipperen.

Alles bij elkaar in de bak roeren; olie dressing erbij.

Als je hier een portie afgekoelde gekookte aardappelen bij doet, heb je wederom een maaltijdsalade.

Jaarvergadering

Zoals jullie elders in deze krant kunnen lezen wordt op maandagavond 11 maart a.s. de algemene ledenvergadering gehouden. Het wel en wee van onze vereniging kan in een gezellige sfeer worden besproken. Het bestuur hoopt natuurlijk op een goede opkomst. Ook ouders van jeugdleden zijn van harte welkom. Na afloop van de vergadering worden er nog enkele films vertoond van evenementen welke Nova organiseerde zoals de verlichtingsloop, clubcrosswedstrijden enz. Veel prominenten van vroeger zijn dan te bewonderen.

Clubcross op zondag 14 april

Aanvankelijk was deze clubcross vastgesteld op 7 april, maar omdat dan de estafetteploeg over de Westfrie Omringdijk wordt georganiseerd is besloten om deze cross 1 week later te houden. Dat wordt dus zondagmorgen 14 april. De aanvang is om 10.30 uur. Probeer hier zoveel mogelijk rekening mee te houden.

Deze cross is voor alle leden, dus zowel voor de jongsten als de veteranen. Ook broertjes, zusjes, vrienden, vaders en moeders die geen lid zijn mogen meedoen. Zij winnen echter geen prijs.

Als het zo blijft regenen als het nu doet kan het een heel interessante cross worden. Denk er vooral om de veters goed vast te maken.

Tijdens deze cross zal ook de sportzaak Runners World aanwezig zijn om te laten zien wat er op het gebied van kleding te koop is. Zo levert deze zaak de speciale wedstrijdkleding voor onze vereniging en ook trainingspakken met Nova-opdruk. Uiteraard blijven ook de gewone Nova-sweaters en T-shirts in voorraad voor de verkoop.

Estafette Westfrie Omringdijk

Zoals hierboven reeds is vermeld wordt op 7 april a.s. weer de estafetteploeg over de Westfrie Omringdijk georganiseerd. Onze vereniging doet dit onder de vlag van regio 4 van de K.N.A.U. alsmede enkele mensen van de atletiekvereniging Noordkop uit Den Helder. Het wordt inmiddels alweer voor de 3^e keer dat deze estafette wordt gelopen. De Omringdijk is ongeveer 130 km en met daarbij geteld de stukken van de Oostwal (start/finish) naar de dijk komt de afstand op ongeveer 135 km. De vorige keren kwamen er ongeveer 30 ploegen aan de start en het werd een bijzonder geslaagd evenement.

Organisatorisch liepen we dit jaar tegen de Ronde van Noordholland op. Deze wielervedstrijd is op dezelfde dag en gaat gedeeltelijk over dezelfde dijk. We hebben inmiddels uitgerekend dat als we dit jaar de dijk andersom lopen er geen problemen zijn. Na de start dus niet eerst naar Alkmaar, maar naar Schagerbrug. Dus het routeboek maar opnieuw maken en gaan met de banana. Alhoewel? Vandaag las ik nog weer een stuk over werkzaamheden aan de dijk in de omgeving van Kolhorn. Ook dat zullen we weer uitzoeken, maar lopers kunnen er altijd wel door. Dan de begeleidende auto's maar een ommetje laten maken.

Natuurlijk hopen we ook dit jaar weer 1 of meerdere Nova-ploegen aan de start te zien. Deze loop is een sponsorloop en de opbrengst komt dit jaar ten goede van het Museum Eenigenburg en de estafetteploeg "Richting Parijs" welke meedoet aan de Roparun, een estafette van Rotterdam naar Parijs. Tot deze ploeg behoren ook leden van Nova. De opbrengst van deze Roparun komt ten goede aan projecten ten behoeve van kankerpatiënten en hun kwaliteit van leven.

Aan het Museum Eenigenburg wordt thans hard gewerkt. Dit komt in het historische huisje van Klaas Schoneveld aan de Kerkweg 5. Het is een initiatief van de Eenigenburgstichting.

A G E N D A

3 mrt.	Sen.	Den Helder-Schagen 25 km (N.H.W.loopcircuit)
10 mrt.	Jeugd	Nova, eigen cross voor wintercomp.jeugd
11 mrt.	Allen	Jaarvergadering in de Nova-kantine
16 mrt.	Pup/jun	finale crosscompetitie bij Zuidwal, Huizen
17 mrt.	Sen/jeugd	Graaf Keukens cross Anna Paulowna wintercomp.
17 mrt.	Sen.	Runnersworldloop Zaandam (N.H.W.loopcircuit)
7 april	Sen.	Estafette Westfrieze Omringdijk
14 apr.	Sen/jeugd	Clubcross tevens laatste wedstrijd wintercomp.
12 mei	Sen.	1 ^e wedstrijd heren competitie
13/17 mei		Wandelvierdaagse organisatie Nova
25 mei	Pupillen	1 ^e wedstrijd pupillencompetitie bij Nova
27/31 mei		Sportweek Warmenhuizen
16 juni	Sen.	2 ^e wedstrijd heren competitie
15 sept.	Sen.	Finale heren 3 ^e divisie

Dit is een greep uit de vele wedstrijden en trimlopen die er de komende tijd worden georganiseerd. Sommige lopen tellen voor de wintercompetitie senioren en/of jeugd. Zie ook de afzonderlijke aankondiging of vraag dit even na. De senioren bij Peter/Marian Robert en de jeugd bij Jos de Groot. Meer gegevens kunnen uit het bekende trimloopboekje worden gehaald. Ook is het altijd mogelijk om nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)



de jarigen van maart en april zijn:

MAART

- 1 Ger Schrijver
- 2 Bas Dekker
Maarten Elsenaar
- 3 Get-Jan Schager
- 5 Jac Nota
- 9 Lia Raat
- 10 Joop Kooy
- 11 Joris de Groot
- 13 Tannes Kruijer
- 14 Joop Nota- de Nijs
Alice Dekker
Jim Kruiver
- 15 Jasper Horio
- 17 Jelle Kaandorp
- 18 Sjaak Konijn
- 19 Erik Tesselaar
- 22 Ad Ligthart
- 24 Moniek Schrijver
- 28 Arjan Smit
- 30 Eef Zuiker
- 31 Raoul Collenteur
Sander Kors

APRIL

- 1 Simone Ligthart
- 2 Jolanda Strooper
Yvonne Ligthart
- 3 Margret de Boer
Yvonne Gootjes
- 4 Ivar Rood
- 5 Jan Karsten
Esther Spruit
- 10 Mirelle Mak
- 14 Coen Schoonheden
Gijs Druif
Ylene Koster
- 16 Marianne de Groot
Mats Dekker
Dina Duinveld
Corina Kemper
- 17 Louis vd Berg
Annelies Smit
- 19 Tom Dekker
- 21 Annelies Koeman
- 25 Marian Suiker
- 26 Elly Mosch
- 27 Hans van Wonderen
- 28 Annelies Smit
- 30 Ron Janssen
Yvonne Mol

Alle jarigen van harte gefelicteerd!!

Nieuwe leden:

*Marieke Pronk, Bob Mosch, Danny Stoop, Marjan Leijen, Hans Smeele, Carla Smeele-Late
Hanny Blankendaal, Richard Toorenent, Sandra Jansen.*

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