

<u>Novabestuur:</u>	<u>Functie:</u>	<u>Adres:</u>	<u>Telefoon:</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Truus Rood	Penningmeester	Pimpelmeesstraat 11	0226-392036
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:	fl. 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 Truus Rood, Pimpelmeesstraat 11, 1749 VM, 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	WH	

**Trainingstijden vanaf 1 nov. 2000:**

Dinsdag: alleen op de baan

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

O.i.v. Richard Toorenent, Ivar Rood,

Donderdag:

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

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

(in de sporthal)

O.i.v. Elles Stuyt, Carlo Holla, Lisette Blankendaal.

O.i.v. Louis v.d. Berg

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

(op de baan)

O.i.v. Peter Robert

**Sportief wandelen**

Maandagmorgen 9.00 uur

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.i.v. Peter Robert

O.i.v. Peter Robert + Miriam Ligthart

## LEDENVERGADERING

Op maandagavond 19 maart 2001 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 inmiddels 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 13 maart 2000
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 2000
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 2001
9. Voorstel tot verhoging van de contributie
10. Bestuursverkiezing:  
periodiek aftredend en herkiesbaar : Louis Suiker  
Nelina Bruin
11. Rondvraag.

### Toelichting bij agendapunt 9:

Gelet op de toenemende kosten alsmede de toekomstplannen stelt het bestuur voor de contributie met ingang van 2002 te verhogen met f 10,-- voor pupillen en junioren en f 15,-- voor senioren. Per 1 januari 2002 doet de euro zijn intrede, daarom is het voorstel om de nieuwe contributiebedragen in euro's te bepalen. Afronding heeft naar beneden plaatsgevonden.

Huidige bedragen	na verhoging	in euro's
pupillen f 90,--	f 100,--	45
junioren f 110,--	f 110,--	55
senioren f 135,--	f 150,--	70

Na afloop van deze vergadering zal ons bestuurslid Louis Suiker dia's laten zien van oud Warmenhuizen en omgeving.

Het bestuur hoopt op een goede opkomst

## REDACTIONEEL MAART 2001.

Af en toe lijkt het al weer voorjaar te worden, dan gaat de tijd weer komen, dat het 's avonds nog licht is, als we als volwassenen gaan trainen, dat heeft wel weer wat. En ook hebben we tijdens een weekend in februari een gezellig pak sneeuw gehad. Er was ook sneeuw toen de familie Nova op wintersport was.

Theo en Gerrit doen hier verslag van in de krant. Over vakantie gesproken; Peter en Marian hebben een reisverslag over hun trip in Azië.

Twee jeugdleden schrijven over het dagje uit en tevens hardlopen op Texel. Louis schrijft iets over de jeugd. Verder neem ik aan dat de uitslag van de klaverjas drive van 24 februari in de krant vermeld staat.

En wat het lopen betreft: Marianne de Groot schrijft haar ervaring over de halve marathon in Schoorl. We vinden natuurlijk uitslagen en tussen standen van de winter competitie.

We lezen vast iets over de loop op 1 april. En dat is geen grap. Voor de tweede maal wordt de Westfrieze omringdijk loop georganiseerd. Verder willen we alle leden alvast attent maken op de cross, tevens afsluiting van de wintercompetitie.

En natuurlijk hebben we dit jaar ook weer de grote club actie. Het zal fijn zijn als we allemaal weer 1 of meerdere loten kopen.

Naast al dit nieuws hebben we natuurlijk onze vaste rubrieken.

Het is weer een gezellige dikke krant. Dus veel leesplezier.

De volgende krant verschijnt in mei 2001. Dus kopie voor 25 april op de bekende adressen, of naar het hotmail adres, ( zie voorblad).

**Niet vergeten ledenvergadering 19 maart 2001 om 20.00 uur**

## Van de voorzitter

Twee maanden zijn zo weer om, dus voor de redactie aan de late kant een stukje.

Wel gebeurt er van alles. Opnieuw hebben we een gesprek gehad met de gemeente over een eigen accommodatie. Het verliep wat stug, omdat het verkeersplan wat vragen bij de bevolking had opgeroepen. Deze inspraak moest eerst verwerkt worden, zodat we niet verder kwamen dan een positieve instelling en afspraken hoe we een en ander gezamenlijk gaan benaderen. Wordt vervolgd.

## Texel

Leden van onze vereniging hebben frequent Texel bezocht. De eerste keer voor de wintercompetitie en de tweede keer de jeugd voor de crosscompetitie. De eerste keer was als vanouds gezellig. Samen met Anneke, Marian en Piet Meier besloten we wandelend naar het parcours te gaan. Het was iets verder dan we hadden ingeschat en we kwamen aan toen de jeugd al gelopen had en de senioren al gestart waren. In de Texelse Courant verscheen weer een artikel over de wedstrijd. Dit artikel vinden jullie elders in dit blad. De tweede keer was de KNAU-crosscompetitie. Velen van de jeugd van NOVA grepen de kans aan om zich te plaatsen voor de finale op 10 maart in Castricum. Veel succes daar.

## Groet uit Schoorl Run

Vroeger heette dat Marathon Schoorl, maar sinds de marathon is afgeschaft, dekt die vlag de lading niet meer. Zodoende is op een oud thema van de VVV voor een nieuwe naam gekozen. Dat is even wennen, hoewel sommigen zeggen dat het nooit zal wennen. Zo'n atletiekevenement kan alleen maar georganiseerd worden met behulp van zeer veel vrijwilligers. Deze vrijwilligers komen voornamelijk uit Schoorl en Warmenhuizen. Onder andere sympathisanten van onze club zorgen er voor dat dit evenement georganiseerd kan worden. Onze club vaart hier wel bij, niet alleen dat we landelijk een goede naam krijgen, maar ook financieel is het een steuntje in de rug. Als bestuurslid van de Stichting Marathon Schoorl kijken ik al lang van tevoren naar het weer. Als je dan het weer van 14 dagen daar voor ziet, slaat de schrik je om het hart. Gelukkig op de dag zelf perfect weer voor het lopen van een lange afstand. Het Rode Kruis had nauwelijks werk. Natuurlijk is er op de donderdag erna geëvalueerd, de medewerkers krijgen dan de kans om hun zegje te doen en maken daar ruimschoots gebruik van. Kan je niet beter zus of zou je niet beter zo. Al deze goede ideeën worden meegenomen voor de organisatie van volgend jaar. Als we op 17 februari weer de Groet uit Schoorl Run organiseren, waarschijnlijk met chips, zodat de tijdsregistratie onmiddellijk plaats vindt.

Nog even een compliment aan drie kanjers van NOVA, namelijk de vrouwen die, gedeeltelijk voor het eerst een halve marathon liepen. Voor Marian de Groot gebeurde dat zelfs binnen de 2 uur. Everdien en Miriam konden dat net niet halen. Petje af voor deze prestatie, hoewel Marian het een beetje moeilijk had. Vooral de geestelijke afstomping was haar zwaar gevallen. Volgens mij maakt de prestatie alles goed. Meiden gefeliciteerd. Alle mensen die weer meewerkten natuurlijk bedankt zonder jullie valt er niet te lopen.

## Zomerseizoen

Het ziet er naar uit dat de ijsbaan geen ijsvloer meer zal opleveren, wat betekent dat we binnenkort weer op het gras kunnen trainen. Ook gaan we weer vrijdagavondwedstrijden houden voor de jeugd. Maar eerst nog de clubcrosskampioenschappen. Dan nog de avondvierdaagse. De lente komt. Train ze

*Jos*

## SPORTIEFWANDELEN

*Sportief wandelweek van 21 april tot 29 april 2001.*

Van 21 april tot 29 april worden er veel activiteiten gorganiseerd door 'Nederland in beweging' een onderdeel van NOC/NSF. Je zult daar waarschijnlijk in de media wel meer over lezen. Als start van de landelijke actieweek Sportief Wandelen organiseert de Stichting Meer Bewegen Noorholland een manifestatie met allerlei activiteiten rondom SPORTIEF WANDELEN.

Deze dag is op zaterdag 21 april in Bloemendaal. Je kunt hier meer over lezen op de bijgevoegde pagina waar het volledige programma op staat. Het is de bedoeling dat je daar met een introduc e naar toe gaat die zelf nog niet sportief wandelt. Perse nodig is dat niet maar zij maken dat w el intressant ! Als je namelijk g een introduc e meeneemt dan kost het f 25 en als je w el een introduc e meeneemt dan betaal je f. 35 voor beiden. Zelf kan ik dan jammer genoeg niet omdat dan ook het trainingsweekend is. Wil je met vrienden of kenissen een leuke dag uit en dan ook actief bezig zijn dan is dit een heel leuk evenement. Wil je meer informatie neem dan contact met mij op

### *Wandeldag rond Schagen.*

Zondag 8 april is de wandeling rond Schagen gepland. We willen dan om ongeveer 09.30 starten in Schagen. Dus afhankelijk van hoe we naar Schagen gaan om 08.45 uur op met de fiets en om 09.15 uur met de auto. We nemen iets te drinken en te eten mee in een rugzakje. De afstand zal ongeveer 20 kilometer zijn. In Kolhorn is een leuk cafeetje waar we op kunnen steken om wat te eten en te drinken. Om ongeveer 16.00 uur zullen we weer terug zijn. Trek er dus maar de hele dag voor uit ! Als het heel slecht weer is kunnen we het beter niet doen en een andere dag uitzoeken. Het moet een mooie voorjaarsdag zijn om er optimaal van te genieten.

Wil je dit formulier bij mij inleveren ?

Peter.

✂

Naam \_\_\_\_\_

Tel.nr. \_\_\_\_\_

wandelt mee met Rondje Schagen.

Noord-Holland 21 april 2001

# MANIFESTATIE SPORTIEF WANDELEN

Voor Sportief Wandelaars én wie kennis wil maken met Sportief Wandelen

sportief wandelen

## Programma

Aanvang 10.15 uur - Afsluiting 16.00 uur

### A. Afstandswandelingen

- De 5 en 10 kilometer wandelingen gaan door de prachtige Kennemerduinen met bospartijen, open duinvalleien, duinmeer en groot vogelmeer. Start aansluitend aan de opening.
- De 20 en 25 kilometer wandelingen gaan door de duinen en voor een deel over het strand. NB. De start van deze 2 wandelingen is tussen 9.30 en 10.00 uur. Dit is voor de opening.

Heeft u een verrekijker? Neem die dan mee, want er is heel veel te zien!

### B. 2 km UKK-wandeltest, alleen in de ochtend

De test bestaat uit 2 km in tempo wandelen. De door u gelopen tijd, uw leeftijd, lengte, gewicht en hartslag direct na afloop van de test, geven een indicatie van uw fitheid. Op basis van deze score en persoonlijke gegevens krijgt u een trainingsadvies

### C. Sportief Wandeltrainingen

Er zijn diverse mogelijkheden:

Kennismakingstraining voor beginners van 45 minuten

Training voor geoefende Sportief Wandelaars van 60 minuten

Training met extra accenten door materiaal gebruik of een combinatie met ander bewegingsgebieden zoals skigym en Chi Kung oefeningen

### D. Natuur/cultuur wandeling, onder leiding van een gids

### E. Lezing 'Gezonde Leefstijl',

### F. Informatiemarkt: sportpodoloog, pedicure, hartslagmeter, kleding, schoenen, massage enz.

**U kiest zelf aan welke onderdelen van het programma u meedoet**

### Waar

De activiteiten starten bij de accommodatie van KRASSPORT, Brederodelaan 18, Bloemendaal

### Kosten

Deelname aan deze dag kost f 25,00 per persoon. Wie iemand meeneemt die nog geen deelnemer aan een Sportief Wandelgroep is betaalt voor 2 personen f35,00. Lunchpakket f 5,00 pp

### Organisatie

Stichting Meer Bewegen Noord-Holland. Mede mogelijk gemaakt dankzij een bijdrage van 'Geld voor een gezond idee'; een initiatief van de Nederlandse Hartstichting en het VSB Fonds

### Informatie

coördinator Stichting Meer Bewegen Noord-Holland, T. Kegel 023-5266144 of commissie Sportief Wandelen van deze stichting: Y. v. d. Hoorn 0251-210194

**Opgeven via uw begeleider Sportief Wandelen**



VSB FONDS

Nederlandse  Hartstichting  
vrienden van de hartstichting



INSCHRIJFFORMULIER inleveren bij uw begeleider Sportief Wandelgroep  
Noord-Hollandse Wandelmanifestatie 21 april 2001 Bloemendaal



De heer / mevrouw (doorhalen wat niet van toepassing is):

VOORLETTERS : \_\_\_\_\_ NAAM: \_\_\_\_\_

ADRES: \_\_\_\_\_

POSTCODE: \_\_\_\_\_ PLAATS: \_\_\_\_\_

TEL: \_\_\_\_\_ Geeft zich op voor de Wandelmanifestatie

**Kruis het basispakket van uw keuze aan**

(het keuzepakket combineert u zelf met de overige programma-onderdelen):

Keuze pakket A: afstandswandeling lengte 5 10 20 25 km\*

\*Doorhalen wat **niet** van toepassing is

Keuze pakket B: UKK-test ochtend, ik heb  al eerder aan een test meegedaan

nooit eerder aan een test meegedaan

Keuze pakket C: Sportief Wandeltraining

Deelnemersbijdrage: f 25,00 Lunchpakket a f 5,00 JA / NEE\*

INDIEN met introduc e: f 35,00 Lunchpakket introduc e a f 5,00 JA / NEE\*

\* doorhalen wat niet van toepassing is

DATUM: \_\_\_\_\_ PLAATS: \_\_\_\_\_

Handtekening

DEELNEMER SW \_\_\_\_\_ INTRODUC E \_\_\_\_\_

De verschillende activiteiten staan onder deskundige leiding, maar meedoen geschiedt uiteraard altijd op eigen verantwoording.

gegevens INTRODUC E (is geen deelnemer aan een Sportief Wandelgroep)

De heer / mevrouw (doorhalen wat niet van toepassing is):

VOORLETTERS : \_\_\_\_\_ NAAM: \_\_\_\_\_

ADRES: \_\_\_\_\_

POSTCODE: \_\_\_\_\_ PLAATS: \_\_\_\_\_

TEL: \_\_\_\_\_ Geeft zich op voor de Wandelmanifestatie

**Kruis het basispakket van uw keuze aan**

(het keuzepakket combineert u zelf met de overige programma-onderdelen):

Keuze pakket A: afstandswandeling lengte 5 10 20 25 km\*

\*Doorhalen wat **niet** van toepassing is

Keuze pakket B: UKK-test ochtend, ik heb  al eerder aan een test meegedaan

nooit eerder aan een test meegedaan

Keuze pakket C: Sportief Wandeltraining

## Wintersport in Allemont, Frankrijk

" Ik heb de Alpen doorgerost " zo begin ik mijn verhaal op school. Leo Suiker heeft me dit aanbevolen. Een leuk verhaal is leuker dan rekenen of taal, volgens Leo. Hoe begon het allemaal?

Van atletiek vereniging NOVA mag ik, na veel diplomatisch gepraat, mee op wintersport. We stappen op vrijdag 2 februari in de bus en arriveren na een lange vermoeide en enerverende reis in Allemont. De sneeuw van Holland en België verruilen we voor het groen in Frankrijk. Dat is best wel even schrikken. Het hotel, waar wij verblijven, bevindt zich op 700 meter hoogte. Op ongeveer 1300 meter hoogte is de sneeuwgrens, dus ski problemen zijn er niet. Na een gezamenlijk ontbijt gaat de groep uiteen. En beslist niet, omdat we het niet met elkaar kunnen rooien. De sportbelangen (wandelen, langlaufen en skiën) lopen sterk uiteen en dat mag in een sportieve familie. De hele groep moet wel bussen om de genoemde sneeuw grens te bereiken. Onze gastheren René en Sjoerd regelen bijna alles. Je wordt in een fauteuil het witte goud in gedragen. Dat is best wel lekker op z'n tijd. Mijn eerste anderhalve dag ski ik met Pip, Linda, Ineke en Kees. Dat is erg intensief werk. 's Avonds dineren we gezamenlijk in een niet al te grote eetkamer. De tafelindeling ligt niet vast en wisselt aldus per dag. En dat is erg gezellig. Je spreekt wisselende mensen en hebt dus een gevarieerde gesprekken. Zondag gaan veel mensen onder begeleiding van onze gastheren skiën. Dit bevalt uitstekend, omdat je dan op onbekende plekjes komt en her en der wat aanwijzingen krijgt. Anderen onder ons gaan op les. Sommige in een beginners, anderen in een gevorderden groep. Verder komt hier wel een kleine kink in de kabel, omdat de skileraren het blijkbaar druk hebben en alleen 's middags les kunnen geven. Maar over al is een oplossing op. En NOVA-leden zijn van nature flexibel zat. Het avondeten is erg lekker. De kok heeft als bijnaam Peper en doet die naam eer aan. De vlammetjes en 't zweet slaan uit mond en poriën. Het is een orkaan van lawaai tijdens het eten. Een kippenhok is er heilig bij. Maar wel heel gezellig. Na het eten wordt er wat gedronken, spelletjes gedaan (klaverjassen meestal) en wederom gepraat. Ook de apres-ski staat in het teken van gesprekken, meestal over onze sportavonturen. De avonturen zijn meestal spannend en af en toe lichtelijk overdreven. De nacht valt meestal op tijd (sportfanaten), maar sommigen weten van geen ophouden.

De chronologische volgorde is nu wat ver te zoeken, maar ik vertel nog het een en ander. Loes Suiker is jarig en krijgt een prachtig t-shirt cadeau. Ook Tiny van de Garde wordt een jaartje ouder en krijgt hetzelfde cadeau. Ger Schrijver redt als een ware Sint Bernhardshond een ietwat oudere man uit de sneeuw en wordt als een held verblijd met ook een t-shirt. 's Nachts krijgt hij van Aad nog een borrel en weigert hij een heldenkus van zijn kamergenoot.

Dinsdag gaan we begeleid skiën en belanden we bij een oma, waar we heerlijk in de zon eten. Ook vrijdag is er begeleiding en dan is er een culinaire tocht met stokbrood, kaas en wijn. Wederom in de stralende zon. Het weer is ook een verhaal apart. Soms sneeuwt het, dan weeer stormt het bijna maar elke dag schijnt toch wel af en toe de zon. En de twee laatste dagen spannen wel de kroon. Goh, wat een prachtig weer. De laatste dag staan Aad, Peter, Ria, Clips, Jos, Ivonnex en ikzelf op 3330 meter hoogft. We doen een lastige afdaling van maar liefst 18 km. Wat een natuur, wat een pracht. Een beleving om nooit te vergeten. 's Avonds is er nog een fakkeltocht, afgesloten met wijn en verplicht moppen vertellen. Ook de Franse avond is prachtig. De creativiteit die mensen aan de dag kunnen leggen Fantastisch. Anneke Smit wint de hoofdprijs en is daar erg gelukkig mee. Al met al beleven we een schitterende vakantie in de streek rond Alpe d'Huez. Maar aan alles komt een eind.

Zaterdagavond stappen we, na een voedingsrijk galgemaal, in de bus. De reis is weer erg lang. 's Nachts zijn Henri en Anneke jarig. Ook zij Krijgen een t-shirt en trakteren ons allen op lekkers. Jaap heeft Peter en Marian Robert in een hartverwarmende speech bedankt voor hun organisatie. Dankzij hun inspanning hebben wij allen een prachtige week beleefd. Zij krijgen een cadeaubon, die zij voor 100% verdiend hebben. Ik wil iedereen verder bedanken voor deze witte week. Ik heb prachtig geschied, gewedelt, gerost, gepraat, gegeten, gedronken, gelachen enz. enz. Misschien tot over 2 jaar. Als ik dan mee mag

Groetjes van Titus Tesselaar.



## Sportief wandelen,

Elke maandag wordt er door een aantal enthousiaste leden een fikse wandeling door de Schoorlse duinen gemaakt. Omdat het tempo hoger ligt dan het gewone wandelen, wordt dit sportief wandelen of ook wel "bodywalking" genoemd. 's Morgens om 09.00 uur is het verzamelen geblazen bij het Zandspoor. Daar staan dan meestal een aantal dames te wachten en ook onze professionele begeleider Peter Robert is dan al aanwezig. Het aantal deelnemers is nog wel eens verschillend. De ene keer zijn dit er 8/9 en dan weer eens ongeveer 14/15. Na een klein kwartiertje lopen wordt de wandeling onderbroken voor een warming-up. Alles (nou ja, alles!) wordt gerekt en gestrekt. Als alle plooiën een beetje glad gestreken zijn wordt de wandeling door het altijd zeer mooie en wisselend duinlandschap vervolgd. Mocht er iemand denken dat we de hele wandeling lopen te lummelen, dan heeft hij of zij dat goed mis. Regelmatig moeten we stoppen om een aantal oefeningen te verrichten. Een aantal minuten versneld wandelen, dan weer worden er pionnen willekeurig neergezet (soms gelijkvloers, soms op een helling) en dan weer even een rustig tempo. Kortom, veel afwisseling in de oefeningen. Veel rust wordt er ons door Peter niet gegund. Echter het gaat niet zo snel dat we niet meer gezellig kunnen babbelen. Er wordt onderweg veel gelachen en gepraat. De totale lengte van de wandeling bedraagt ongeveer 8 à 10 kilometer. De wandeling van 22 januari zullen wij niet snel vergeten. Het hele duingebied was bedekt met een prachtig laagje sneeuw en iemand had dan ook gelukkig een goed werkend foto toestel mee waar een aantal prachtige opnames mee zijn gemaakt.



Hiernaast ziet u het resultaat. Rond de klok van 11.00 uur komen we weer bij het Zandspoor aan en wordt de wandeling afgesloten met een cooling-down. Voldaan en het luie zweet van het weekend er weer uit stappen we met z'n allen op de fiets richting huiswaarts. Deze wandeling op maandagmorgen wordt steeds populairder. Regelmatig wordt ons koppel uitgebreid met nieuwe deelnemers. De groep bestaat merendeels uit dames. Er zijn 2 heren elke maandag van de partij. Dit staat echter niet tot de verhouding van de dames. We hopen

dan ook dat er in de toekomst meerder heren zich zullen aanmelden voor deze prachtige (snelle en sportieve) wandeling.

Indien Peter door omstandigheden niet aanwezig kan zijn, dan wordt deze taak door onze oudste deelnemer waargenomen. Theo Hopman vertelt ons dan (met veel humor) wat wij moeten doen. Een pluim voor Theo.

In maart van dit jaar wordt er een wandeling van ongeveer 20 kilometer georganiseerd richting Schagen. We hopen dat er veel deelnemers aanwezig zullen zijn. Een maand later gaan we met de groep een weekend naar de Veluwe. Zeker weten dat dit een gezellig weekend wordt. Aan de deelnemers zal het niet liggen. Nu maar hopen dat ook "het weer" een beetje meewerkt. Verder weet ik niets meer te schrijven. Ik hoop wel dat we nog vele jaren op de maandag kunnen blijven lopen. Ik zou het niet graag willen missen.

Een loopster.

Halve marathon ja / halve marathon nee????

In oktober begonnen we er voorzichtig over na te denken, Miriam en ik... Die halve zou dat iets voor ons zijn? In september hadden we voor de tweede achtereenvolgende keer meegedaan aan de Dam-tot-Dam en dit jaar met duidelijk beter resultaat. Een mens wil steeds meer, dus dachten we, als 16.1 lukt, waarom dan geen 21? Maar, hoongelach was ons deel toen we het voorzichtig op een training opperden. Onze mede-dames leken wel van plan ons af te houden van het evenement. Weet waar je aan begint, jullie doen alsof het niks is. Dan mogen jullie wapening

el heel veel trainen enz. enz. Zelfs trainer Peter nam ons niet helemaal serieus, vonden we. Ja, zei hij, oké 16 hebben jullie gedaan, maar de echte ellende begint pas daarna, die laatste 5 kilometer... dat is nog een heel eind hoor... Nou, we lieten het maar even zitten, maar niet voor lang. Miriam had haar zinnen gezet op Egmond, haar politie-maatjes zouden ook meedoen en we hadden nog tijd zat. Zo gezegd, zo gedaan. Niet dus... Peter had wel een dijk van een schema voor ons gemaakt en dat hadden we al heel wat keren doorgelezen.... Knap hoor, zo'n schema, maar ermee werken ho maar. Alles leek opeens tegen te zitten. We kwamen in een soort natte moesson terecht en het bleef maar regenen... Regen oké, maar dit sloeg werkelijk alles. Weken achter elkaar en als het dan eens droog was werkte óf Miriam óf ik. Of er was een belangrijke afspraak, of er was een kind ziek, of er was zelf ziek of zeer... Kortom, het zat niet mee. Op een keer, toen we op maandagmorgen met de auto op weg waren naar Schoorl, kwam de regen weer met bakken omlaag.... We waren het zó zat en we besloten niet op te geven. Rijden dan maar, richting blauwe lucht...en dus kwamen we via Bergen(waar het ook regende) en Egmond (waar het nog steeds regende) uiteindelijk terecht in Bakkum Maar de blauwe lucht die daarboven hing was opeens weer verdwenen richting Uitgeest... Dan maar hier starten, desnoods in de regen... Na drie kilometer passeerde ons een grote vrachtauto en was Miriam opeens aan haar linkerkant doorweekt... Dus einde training..

Inmiddels braken de feestdagen aan met nou ja natuurlijk familiebezoeken, uitgaansavonden, lekker eten en drinken en eten en drinken... En toen was het opeens eind december en van ons trainingsschema klopte niks meer, behalve dan op papier. We zou'en en we wou'wen.... Nou, dan maar geen Egmond, waarom dan niet Schoorl proberen? Wel stonden we aan de zijlijn in Egmond om de collega's van Miriam en Annic en Everdien een hart onder de riem te steken. Het viel ons op dat ze er niet echt uitgeput uitzagen, die laatste kilometers, en dat sterkte ons weer in ons voornemen.

Inmiddels hadden we nog een week te gaan tot Schoorl... Onze training verliep voorspoedig, we bezochten regelmatig de trainingsavonden en liepen trouw onze eigen rondjes. De laatste keer dat we 19 km liepen waren we dik tevreden. We zijn er klaar voor, zeiden we.... Maar helaas, in mijn gezin sloeg de griep fors toe, hele gezin plat en hoewel ik het lang heb volgehouden moest ik overstappen op een antibioticumkuur. En Miriam: die moest naar de tandarts voor wat mankementen en zij kon de rest van de week niet zonder pijnstillers.

Vrijdag voor de halve belde ik Miriam. Ik voelde me redelijk, Miriam niet. De volgende dag besluiten we definitief af te spreken: gaan we nou wel, of gaan we nou niet???

Zaterdagmorgen Miriam is verkouden en ik gammel. Maar: we gaan gewoon, we hebben niet voor niks getraind, we zien wel, laat de tijd maar schieten., desnoods stappen we uit (???)

Zondagmorgen stralend weer, op de fiets naar Miriam met gierende zenuwen in m'n keel. Miriam voelt net zo iets. We kunnen snel starten na een hele kleine warming-up.

Er zijn veel deelnemers, de sfeer is goed, het weer prima, we zijn er klaar voor.

In het begin veel aanmoedigingen van bekenden. Tot 15 kilometer gaat het prima met ons tweeën. Maar Peter had gelijk, die laatste kilometers....Moordend zijn ze. Bij iedere fouragepost denk ik aan wandelen (soms doe ik het ook). Toch wel wat uitvallers om me heen... Ik ben dolblij als Groet nadert.. Nu schiet het op. Maaar o, wat zijn 5 kilometers nog lang met benen die steeds stijver worden... Miriam ligt achter me en ik besluit maar niet meer om te kijken, te veel inspanning... Wat ben ik blij als ik af en toe mijn naam hoor... Ik word bijna emotioneel als ik mensen hoor roepen dat ik het goed doe (voor mezelf voelt dat iets anders).

Als ik bijna bij de finish ben hoor ik door de luidspreker: als mensen morgen op hun werk willen vertellen dat ze de halve binnen 2 uur gedaan hebben dan moeten ze nu echt ervoor gaan. Jullie hebben nog een minuut.... Ik boor al mijn reserves aan, ik hoor het aftellen 38, 37, 36 en ja ergens rond de 30 ben ik binnen! Binnen de 2 uur, al is het op amper een minuutje na.... Na mij volgt Everdien en daarna Miriam.... Onze omhelzing lijkt meer op steun zoeken.... We hebben het geflikt. Het zit er op, de halve, ja dus. En nu rust. Geen telefoontjes meer van Miriam: we moeten toch echt hoor woensdag, denk je eraan maandagochtend doen we 17 km, waar was je op de training? Miriam, het wordt erg rustig komende week/weken.... Of had je al weer iets anders in je hoofd???? Sorry hoor, ik ben even niet te bereiken...

P.S. Jos die zoen bij de finish was meer dan welkom!

Marianne de Groot, 18-2-2001

### **Schrijversplagiat.**

Zondag 24 december 2000 was alweer de laatste loop van het jaar voor de WC. Ditmaal mochten we 12 kilometer over glibberige paden van de Schoorlse duinen ploeteren. Gelukkig betrof het geen gratis modderbad maar zorgde de natte sneeuw voor diverse glijpartijen.

Lekker voorin starten en eens kijken of mijn aartsrivaal Ron Janssen op deze loop te kloppen viel, maar op het eerste beste rechte stuk ging hij er al vandoor en heb ik samen met Mathijs kunnen oplopen. We waren al gewaarschuwd de Baaknolweg was door vrachtverkeer, tractoren en dergelijke bar slecht geworden. In de brede sporen kon ik toch aardig mijn pas vinden en liep ik bij Mathijs weg en na een kilometer of 10 was ik zelfs tot bij Ron gekomen, het ging toen bergafwaarts en moest ik toch weer lossen. Vlak voor de finish zag ik Ron voor mij even twifelen over de juiste route en ging ik in een volle spurt op de finish af. Achteraf ben ik iets te laat met deze sprint begonnen en werd ik met slechts een neuslengte verschil verslagen. Ik denk dat ik de volgende keer toch maar een feestneus opzet dan heb ik in ieder geval deze lengte al gewonnen.

Zondag 7 januari 2001 stond de eerste loop van dit jaar op de agenda. Een boscross van 12 kilometer in het Robbenoordbos. Voor deze loop moesten we vroeg vroeg (heel vroeg dus) uit de veren. Elk groepje had zijn eigen kleedruimte namelijk de kofferbak van je auto. Het leuke van deze loop was dat nagenoeg alle lopers in NOVA-blauw gekleed waren, de enkele plaatselijke lopers waren hierdoor duidelijk herkenbaar.

De start ging voortvarend, ik heb zelfs even aan kop gelopen met de echte cracks Theo en Coen in mijn rug. Dit duurde natuurlijk niet lang en voordat ik mijzelf zou opblazen liet ik mij iets terug vallen. Ron probeerde keer op keer om bij mij in de buurt te komen en iedere keer wanneer hij enigszins in de buurt kwam ging ik versnellen en liep ik weer wat weg. Na 2 rondjes was Ron nergens meer te bekennen en dacht ik dat ik het laatste rondje wat kalmer aan kon doen. Totdat ik in mijn achteruitkijkspiegels Ger Schrijver zag naderen. Ik moest toen weer vol aan de bak want ik liep nog steeds op de 3<sup>e</sup> plaats van alle deelnemers en deze podiumplek wilde ik mij niet laten afnemen. Ik ben net zoals 2 jaar geleden als 3<sup>e</sup> gefinisht. In tegenstelling tot 2 jaar geleden was ik er nu op voorbereid dat hier geen huldgingen en prijzen waren en dat je dit thuis moest doen. Eenmaal thuisgekomen werd natuurlijk de champagnefles opengetrokken om zolang mogelijk van deze overwinning te genieten.

**Stand wintercompetitie na 7 wedstrijden**

Datum	15-okt	5-nov	26-nov	10-dec	24-dec	7-jan	28-jan	18-feb	25-mrt	8-apr											Punten	Punten	Bonus	Totaal
Afstand Dames	5	10,5	6	7	12	10	8,8	10	10	6														
Afstand Heren	10	10,5	10	14	12	12	8,8	21	16	9														
	Kermisloop Petten	Kwart Marathon Warmenhuizen	Heliomare Cross	Rabo Bosloop Castricum	Bosloop Schoorl	Robbenoordloop	Trimloop De Dennen Texel	Groet uit Schoorl run	Rondje Krommeniedijk	Clubcross														
Heren Veteranen	Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal	
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Henry Hofmann	1	3	2	3	3	2	1				50	48	49	48	48	49	50	0	0	0	294	2	296	
Ron Jansen	2	2	3	2	2	4	2				49	49	48	49	49	47	49	0	0	0	293	2	295	
Gerrit Schrijver	4	6	4	5	8	3	3				47	45	47	46	43	48	48	0	0	0	281	2	283	
Peter Robert	11	5	5	4	4	8	9				40	46	46	47	47	43	42	0	0	0	271	2	273	
Peter Kruijer	5	13	6	7	12	6	4				46	38	45	44	39	45	47	0	0	0	266	2	268	
Eef Zuiker	7	7	7	6	9	7					44	44	44	45	42	44	0	0	0	0	263	0	263	
Theo Tesselaar		1	1	1	1	1	1				0	50	50	50	50	50	0	0	0	0	250	0	250	
Dick Smit	12	9	10	9	13	10	8				39	42	41	42	38	41	43	0	0	0	248	2	250	
Jos Schalkwijk	14	15	11	10	10	11					37	36	40	41	41	40	0	0	0	0	235	0	235	
Aad Vader	3			8	5	5	5				48	0	0	43	46	46	46	0	0	0	229	0	229	
Rinus Molenaar		17	13	11	16	13	12				0	34	38	40	35	38	39	0	0	0	224	0	224	
Rene de Nijs	6	4	8		7		6				45	47	43	0	44	0	45	0	0	0	224	0	224	
Joop Kooij		12	9		11	9	7				0	39	42	0	40	42	44	0	0	0	207	0	207	
Piet Stuyt	16		12		15	12	11				35	0	39	0	36	39	40	0	0	0	189	0	189	
Joop v. Wonderen	9	14			6						42	37	0	0	45	0	0	0	0	0	124	0	124	
Louis Suiker	15	11					10				36	40	0	0	0	0	41	0	0	0	117	0	117	
Hans de Koning	13	16			14						38	35	0	0	37	0	0	0	0	0	110	0	110	
Ad Ligthart	8	8									43	43	0	0	0	0	0	0	0	0	86	0	86	
Nico Hink	10	10									41	41	0	0	0	0	0	0	0	0	82	0	82	
Piet Meijer			14								0	0	37	0	0	0	0	0	0	0	37	0	37	
Piet vd Welle	17										34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	0	34	
Ton Duimel	18										33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	0	33	

AV NOVA

AV NOVA

AV NOVA

AV NOVA

Warmenhuizen, 17-02-2001

**Betreft deelname aan Nationale Grasbaan kampioenschappen.**

Beste leden, beste ouders van jeugdleden,

Vorig jaar heeft een grote groep van Nova meegedaan aan de Nationale grasbaan kampioenschappen. Het was een feest. Na afloop vonden we dat diegenen die niet hadden meegedaan iets gemist hadden.

Het evenement duurt 2 dagen, zaterdag en zondag. Er kan worden gekampeerd op de aangrenzende velden. Heeft U een caravan en/of een tent dan kunt U ter plaatse gaan staan. De kosten zijn tussen de f 25.= en f 30.= per persoon. Deelnemer of niet dat maakt niet uit. Hiervoor kan je kamperen en genieten van avondeten en ontbijt. Op zaterdagavond is er een feest in de feesttent. Het bezoek daaraan is gratis.

Dit jaar is er ook een barbecue.

De consumpties moet je natuurlijk afrekenen. Wil je meedoen, geef je op voor 1 april.

*Wat, wanneer en hoe?*

**Nationale grasbaan kampioenschappen in Someren, Noord-Brabant**

**Datum: 23 en 24 juni 2001**

*Wat zijn de onderdelen?*

Alle pupillen een 4-kamp, twee onderdelen op zaterdag en twee op zondag.

Van de junioren, senioren en veteranen wordt dit nog bekend gemaakt.

Alle jun.- sen.- vet. Mogen maximaal aan 4 onderdelen meedoen.

**Opgave: voor 15 maart bij: Jos de Groot, Kanaalweg 26 of even bellen 0226-392405**

.....  
Naam, namen:

Ja, ik doe mee ik geef mij op met ..... personen.

Mijn of onze geboortejaren zijn .....

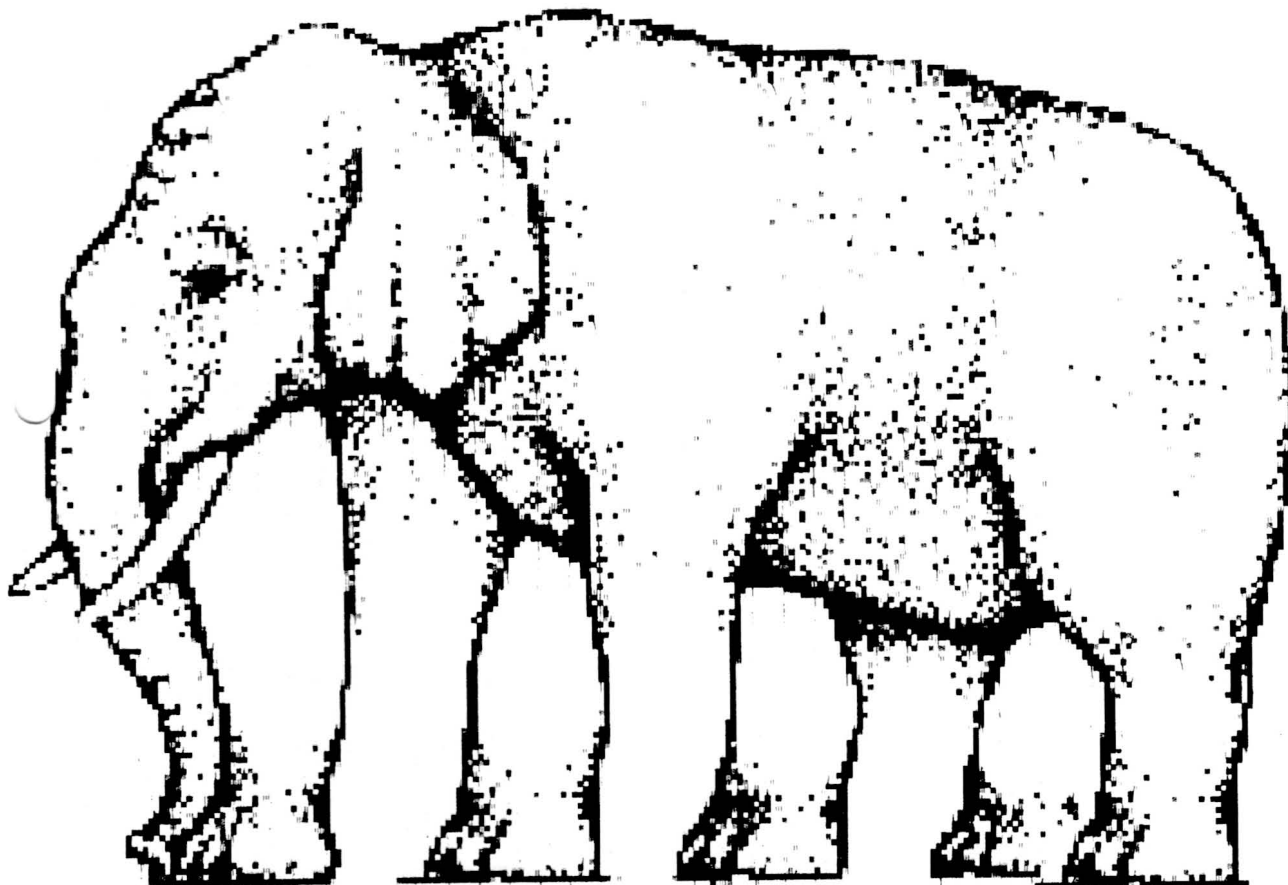
Wij beschikken zelf over een tent/caravan. Ja/Nee

Naam	Petten	Halve M.	Ijsbaan	Schoorl	Wiering	Schoorl	Texel	Ijsbaan
Manon Kruijer	1	#	*					7
Tim Kruijer	2	#	2					
Margriet Berkhout	3	#	1	1		1	1	2
Maarten Elzenaar	4	#	12	19		8		10
Simone Schouten	5	#	18			12		15
Anne Schalkwijk	6	#	15	6	2	13		12
Coen de Groot	7		* 5km	6				
Jim Kruijer	8	#	*					19
Bram Berkhout	9	#	13	8		3	3	11
Roy Glas	10	#	22	13				25
Nienke Rijkeboer	11	#	17					
Tess Vader	12	#	27	17		15	7	28
Robert de Nijs	13	#	32			20	8	
Silvie Kruijer	14	#	*					
Paul Glas	15	#	11	14				14
Daan Leeuwenkamp			3			5		6
Bart van Bannisekt		#	4			4		8
Anne Pronk			5					
Ester Nolten			6					
Nick Holla		#	7			10		13
Tim Kramer		#	8					
Paul Revers			9					
Maarten Blankendaal		#	10					9
Yvonne Gootjes		#	14	7			2	16
Laura Pronk			16					
Jelle Kruijer		#	19			14		21
Aik Ligthart		#	20	11				18
Bas Elzenaar			21			5		5
Doj van Zutphen		#	23					17
Chris Blankendaal		#	24	12				22
Chiel de Ruyter		#	25				6	
Josine van Son		#	26					
Martine Blankendaal		#	28					23
Eva Leeuwenkamp		#	29	18		11		20
Jelle Kramer		#	30			18		
Trudy Ruyter		#	31					
Anouk Korver		#	33					
Lars van Baar		#	34					32
Jessie Nannes		#						
Lieke Jansma		#				17	9	29
Elisabeth Vader		#		15			4	26
Moniek Schrijver		#						
Renee Kaandorp		#						
Wouter v.d.Berg		#		9		9		
Bas de Roo		#						
Jeroen Lagemaat		#						
Hugo Vader		#				19		
Jelle Kaandorp		#						
Sjoerd Kruijer		#				16		24
Perry Stet		#						31
Bart Schalkwijk				3	1	2		4
Thomas Botman						21		
Maxim v.d. Berg						23		

Melody Ligthart	24	11
Kai Botman	25	
Arnold Kraakman		
Tijs Hofman	12	33
Lotte Strooper	10	
Raoul Collenteur		3
Sjon Mosch		27
Mitchell Rood		1
Femke Mosch		30

Steeds dienen zich nog nieuwe aleten en atletes aan. Deze keer kwam Mitchell Rood. Hij zag en overwon. Ook Manon was na een lange blessure weer van de partij. Zij zal spoedig weer in vorm zijn.

Wij dachten nog carnaval, er zullen er wel niet veel komen maar het enthousiasme neemt nog toe. Volgende keer 18 maart en daarna de clubkampioenschappen. Nog een keer trainen dus, doe je best.



How many legs does this elephant have?

Hans van den Berg  
BOUW TECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk  
Advies en Begeleiding  
Calculatie

De Kloet 1  
1747 TA Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 392879  
Fax: 0226 ~ 395954

a perfect start **Grow Group** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootsholten B V

Geestweg 146a Postbus 118  
2671 MC Naaldwijk 2670 AC Naaldwijk  
Telefoon: 0174 - 625377  
Telefax : 0174 - 629301

**Jos de Groot**

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

Telefoon: 0226 ~ 392405  
Telefax : 0226 ~ 395346  
Auto : 06 ~ 51282919

**AUTO**  
**REIN DE GROOT B.V**

Bregweid 5 Warmenhuizen  
Telefoon ( 0226 ) 392136  
Fax ( 0226 ) 394715

\*\*\* Levering en Reparatie  
alle merken auto's \*\*\*  
\*\*\* Levering van nieuwe en  
gebruikte auto's\*\*\*

Bij schade gratis leenauto  
Erkend APK II - keuringstation  
Airco - service

\*\*\*\*\*  
Wij maken werk van ieder merk!  
\*\*\*\*\*

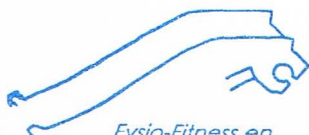
**Ton  
Huiberts**

**SIERADEN - EN  
HORLOGE ATELIER**

Sportlaan 1 A  
1747 GR Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 395998

Di.t/m za geopend  
van 09.00 tot 18.00 uur  
Ma. en 's avonds op afspraak

wij repareren , creeren , ontwerpen en  
vervaardigen , al uw gouden en zilveren  
sieraden. Ook verkoop.  
Bel voor vrijblijvend en deskundig advies.



Fysio-Fitness en  
Sportingcenter  
**Fit For Life**

**Fysio Fitness en Sporting Center**  
" Fit For Life "

Voor alle vormen van fitness en medische  
trainingen. Alles onder begeleiding van  
fysiotherapeuten en gediplomeerde  
fitnesstrainers.

Oostwal 21  
1747 EZ Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 395391

openingstijden : ma t/m vr 9.00 - 22.00 u  
za 9.00 - 12.00 u



**Versbakkerij**

**JAN HAAN**

Aikmeer Tel./Fax. 072-5021124

Bezorgt dagelijks in de regio (Harenkarspel)  
"VERSE" specialiteiten o.a.

25 soorten gebak a f2.00  
Diverse soorten taarten en smaken  
Sarah's of Abraham's van moscovich of koek  
Moscovich of krenten tulbanden  
Cake en koekwerk.

U kunt dagelijks van 's morgens 8.00 tot  
's middags 16.00 uur en  
zaterdag tot 12.00 uur uw bestelling  
telefonisch of per fax aan ons doorgeven.



**BOB HAANAPPEL, DO.  
OSTEOPAAT**

Woudmeerweg 33  
1746 CD Dirksborn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie**



**ERKEND GAS-, WATER-  
EN ELEKTROTECHNISCH  
INSTALLATEUR**

**LOUTER**

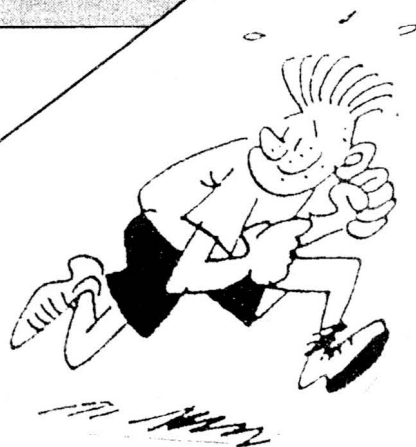
**SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING**

INSTALLATIEBEDRIJF ADRIE LOUTER, HEEREWEG 163  
1871 EE SCHOORL, TEL (072) 509 32 51



ZONDAG 8 APRIL 2001

# CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS



## PROGRAMMA :

10.30 UUR	minipupillen	1 ronde	(±1000m.)
	pupillen B/C.	1 ronde	
10.40 UUR	pupillen A.	1ronde	
10.50 UUR	junioeren D.	2 ronden	(±2000m.)
11.05 UUR	junioeren C.	2 ronden	(±2000m.)
	junioeren B.	3 ronden	(±3000m.)
	junioeren A. (meisjes)	3 ronden	
11.30 UUR	junioeren A. (jongens)	5 ronden	(±5000m.)
	dames	5 ronden	
	heren	9 ronden	(±9000m.)
	heren Vet.	9 ronden	

## PARCOURS :

op en om de Nova-accommodatie

## ORGANISATIE :



## INSCHRIJVING :

vanaf 10.00 uur in de NOVA-kantine  
deelname staat open voor Nova-leden, familie, vrienden en kennissen, alleen leden komen in aanmerking voor prijzen

## WINTERCOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "WINTERCOMPETITIE 2000/2001"  
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!

Kenmerk van deze reis:

Trektocht door bergen, woestijnen en legendarische steden langs de Westelijke Zijderoute.

Waarom naar dit gebied ?

Het is een zeer afwisselende reis, die in drie weken maar liefst vier (voormalige) GOS-staten aandoet (Kazachstan, Uzbekistan, Kirgizië en Tadjikistan) en die de mogelijkheid biedt de verschillende landschappen en volkeren van Centraal Azië te leren kennen.

Het gebied kenmerkt zich door een enorme verscheidenheid aan landschappen: van permafrost tot hete woestijnen tot 80 km. lange gletsjers en bergen boven 7000 m. Al deze gebieden hebben eigenlijk alleen 70 jaar Sovjetmacht gemeen. Voor de rest verschillen ze in alles: planten, dieren, bevolking, taal, cultuur, godsdienst etc. In elk van de republieken vindt nu een herwaardering en opleving plaats van alles wat dateert van voor de communistische tijd. Naast de overweldigende natuur maakt dit het reizen door deze Grotendeels Ontdekte Streken extra interessant.

Geschiedenis.

De geschiedenis van Centraal Azië is de geschiedenis van de Zijderoute. Buchara, Samarkand en andere steden aan de weg tussen de Middellandse Zee en China waren sinds de Romeinse tijd toonaangevende centra van handel en cultuur. Pas toen Europa de zeeweg naar China ontdekte raakte Centraal-Azië in een lange winterslaap. In de 19<sup>e</sup> eeuw veroverden de legers van de tsaar de islamitische staten in het gebied. Een proces van russificering begon door de revolutie van 1917 en Centraal Azië opging in Sovjet-Unie.

Politiek.

De 4 staten zijn een creatie van Stalin. De nieuwe sovjet-republieken moesten recht doen aan de eigen talen en culturen van de bewoners, maar de macht was in handen van de Russen ! Toen de Sovjet-Unie in 1991 uiteenviel, begonnen de 4 republieken *onvoorbereid* aan een onafhankelijke toekomst.

Economie.

Centraal-Azië functioneerde tot 1991 geheel volgens de principes van de communistische planeconomie. Maar de economie had ook koloniale trekjes: Centraalaziatische grondstoffen als katoen, vlees en ertsen werden in fabrieken in Europees Rusland verwerkt. Nu distantieert (Europees) Rusland zich van Centraal Azië. Hun motto is: Zoek het zelf maar uit !

Een totale economische omschakeling is nodig, maar nog nauwelijks op gang gekomen.....

Cultuur.

Culturen uit vier windstreken versmolten in de steden langs de Zijderoute. Schitterende bouwwerken getuigen daar nog van. Veel van de eigen cultuur ging verloren tijdens de inlijving bij het rijk van de tsaar en de sovjets. Nu grijpen de nieuwe machthebbers terug naar de Turkse, Iraanse en islamitische wortels om een nieuwe identiteit op te bouwen.

Tot zover enige achtergrondinformatie.

Deze reis is georganiseerd door HT-wandelreizen. Het is namelijk nauwelijks te doen om op eigen gelegenheid deze voormalige GOS-landen te bezoeken. Met nog 5 medereizigers maken we deze reis. Van te voren hebben we gewerkt aan onze conditie en veel gewandeld. Vlak voor aanvang van de vakantie werden we geconfronteerd met het feit dat Afghaanse en Tadjikse fundamentalisten de bergen van Pamir waren ingetrokken en Tasjkent (de hoofdstad van Uzbekistan) tot op 100 km. waren genaderd. Dit betekende dat Tadjikistan (en dus ook het Pamirgebergte) niet kon worden bezocht. De reis werd echter niet afgelast, in Kirgistan kon een vergelijkbare trektocht worden gemaakt.

Vol goede moed vertrokken we 2 september (met een Airbus van Uzbekistan Airways, een aanrader !) via Parijs naar Tasjkent. Na een uitgebreide controle op het vliegveld werden we opgewacht door een agent van Asia Travel, die de reis verder voor ons zou verzorgen.

Flexibel zijn: dat werd het motto van onze vakantie.....

De 'opbouw' van de vakantie was: de eerste én laatste week trekken door de bergen, daar tussendoor een week 'cultureel', de zijderoutesteden Samarkand en Buchara bezoeken.

Onze Nederlandse reisbegeleider, Yvonne (spreekt vloeiend Russisch) bleek na een eerdere reis 'vast' te zitten in Kirgizië. Daar Tadjukistan voor ons niet te doen was zouden we haar gaan opzoeken om vervolgens in Kirgizië-zuid een trektocht te gaan maken. Ging niet door: te gevaarlijk. Uiteindelijk vertrekken we met een busje door de woestijn naar Samarkand. Een prachtige zijde-route-stad! Een Uzbeekse Rus begeleidt ons (spreekt overigens goed Engels). Geweldig mooie moskeëen, met turquoise en hard-blauwe mozaïktegeltjes. We eten onder andere 'bij de Uzbeek thuis', communiceren met handen en voeten en weten niet wat we eten (en worden dan ook ziek). Geweldige ervaring..... Ook bezoeken we een 'kermis': met botsauto's waar je vooral niet mee moest botsen, een draaimolen, aangedreven door propellers.

Na een paar dagen vervolgen we onze (bus)reis naar Buchara, een nog oudere zijde-route-stad. Ook heel indrukwekkend. Veel bazars en prachtige moskeëen.

We zijn inmiddels een week onderweg in een verzengende hitte van 40 graden en verlangen naar de bergen! Na een lange treinreis (600 km) komen we weer aan in Tasjkent.

Oh ja, we moesten vooral flexibel zijn.... We gaan niet via Kazachstan naar Kirgizië (te gevaarlijk, visum wordt niet verstrekt). Dan maar met een vliegtuig, ..... (met vastgezette tuinstoelen). De Uzbeekse Rus kreeg geen toestemming om met ons mee te reizen, dus met z'n zevenen (geen van ons sprak Russisch en de russen spraken geen Engels) met het luchtschip naar Bishkek (hoofdstad van Kirgizië). Met handen en voeten hebben we kenbaar gemaakt dat wij geen *terroristen* zijn maar *toeristen*. Daar stond Yvonne ons op te wachten. Gelukkig, want zij spreekt immers Russisch. We bezoeken daar het Lenin-museum. Een prachtige verzameling, vol persoonsverheerlijking en geschiedvervalsing. Ook gaan we naar het theater, waar verschillende Kirgisische zangers en zangeressen optreden.

Dan, eindelijk..... de bergen in. Met een truck-bus verlaten we, met de nodige koks en dragers, Bishkek, doen onderweg inkopen op bazars. De eerste twee nachten brengen we door in een hut. Van hieruit gaan we een dag 700 m. en een dag 1000 m. omhoog en omlaag. Goed voor de acclimatisatie. De temperatuur is plm. 45 graden lager dan we tot dan toe gewend waren. Na deze acclimatisatie vertrekken we naar het grensgebied China, Kirgizië en Kazachstan. Uiteindelijk maken we hier een 10-daagse-trektocht. Vanaf nu slapen we alleen nog maar in tenten en kamperen op prachtige plekjes, in het wild.

Tot nu toe zagen we steeds mensen met een Europees (Russisch) uiterlijk, nu lijken ze meer op Chinezen: plat gezicht en scheve ogen. De eerste morgen werden we al snel na het ontbijt (havermoutpap) uitgenodigd bij een Kirgizische boer. Hij had een berggeit geslacht en wij 'moesten' geitevlees met leversaus bij hem komen eten. Deze mensen wonen (in onze ogen) geweldig mooi. De boerderij is van steen, ze leven van hetgeen groeit en bloeit. Zo zouden we onderweg meer boeren tegenkomen, deze leven echter in yurt's. Dit is een vilten tent, waarin geleefd, gekookt en geslapen wordt. Toeristen komen in dit gebied nauwelijks voor. Doordat wij Yvonne bij ons hadden konden we met hen communiceren.

Van het gebied was geen (gedetailleerd) kaartmateriaal beschikbaar. We lieten het maar over ons heenkomen. Inmiddels was onze Uzbeekse Rus illegaal de grens over getrokken en had zich weer bij ons gevoegd. Hij had het gebied echter ook nog nooit bezocht, maar dat wisten wij niet! Elke avond verzorgde hij een 'briefing'. Dan vertelde hij bijvoorbeeld dat het morgen een zware dag zou worden. Dan bleek het een wandeling van 5 uur te zijn met een hoogteverschil van 500 m. Andersom kwam ook voor, dan kwamen na een wandeling van 8 á 9 uur aan op het camp en was het hoogteverschil 1200 m. Flexibel moesten we zijn, en we hadden toch niets anders te doen dan tent afbreken c.q. opzetten en te wandelen (met een rugzak van maximaal 12 kg).

Het zou een prachtige trektocht worden. Tweemaal passeren we een pas van 3700 m. en liepen dan ook door en over de sneeuw. We hadden steeds geweldig mooi weer, hierdoor hadden we prachtige uitzichten. Uiteindelijk komen we aan in Karakol, gaan met een luxe bus (afgedankt, uit Nederland) terug naar Bishkek, vliegen weer (met hetzelfde vliegtuig) naar Tasjkent.

Na een sigtseeing in deze stad komen we een hele ervaring rijker weer aan in Nederland.

Ondanks het feit dat uitsluitend de eerste en laatste dag volgens het programma (heen en terugreis Amsterdam-Tasjkent) is verlopen hebben we een geweldig mooie reis gehad. We hebben veel geleerd over de geschiedenis, politiek en cultuur van Centraal Azië én om vooral flexibel te zijn.....

Schrijversnieuws, 26 februari 2001.

Dat mijn vorm in stijgende lijn was bleek wel in de zesde w.c. loop in het Robbenoordbos. Moest ik bij de vorige loop in Schoorl bijna het hele veteranenpeleton voor me dulden, belandde ik nu tegen m'n gewoonte in al gauw in de kopgroep die geheel bestond uit NOVA-atleten. Theo en Koen liepen al rap bij de concurrentie weg en Henry en Ron J. liepen me ook te snel en na de eerste doorkomst van vier km. had ik al het end in de bek en achter me lagen er ook nog een paar op de loer. In de tweede rond werd ik aangemoedigd door Anneke en die vond dat ik Ron nog wel even kon pakken, nou daar had ik op dat moment nog niet echt zin in en we waren net over de helft. Maar Ron kreeg een inzinking en zodoende kon ik met gemak bij hem komen en in de laatste ronde gaf ik alles want Henry liep ook niet ver voor me dus dacht ik die pak ik ook wel even, maar ik vergat dat hij de laatste tijd in een superconditie verkeert en ondanks dat ik dichterbij kwam bleef hij toch buiten schot. Maar het was wel mijn beste klassering en daar was ik dik tevreden mee en aan de finish kregen we toch nog een koppie thee toe en dat allemaal voor een daalder inschrijfgeld.

Weeks erop had ik ook nog de halve marathon van Egmond a/Zee meegelopen. Het weer was goed, een licht noorderwindje en dat was gunstig want we liepen deze keer andersom, dus zoals gezegd eerst het strand. Normaal moet het dan gebeuren, maar dan heb je de duinen al achter de rug maar nu moest ik rustig beginnen en al gauw kwam Henry bij me en die trok me mooi langs de linies heen, maar bij de eerste heuvel, eentje van de eerste categorie, moest ik al gauw lossen. De heuvels waren toch zwaarder dan de voorgaande jaren, maar met nog zo'n 5 km te gaan na het meeste klimwerk te hebben gehad kwam ik toch weer bij Henry en omdat ik nu pas lekker ging ben ik nog even stevig doorgelopen en zo kwam ik in een lage 1.36 binnen, niet echt super, maar ik kon er ondanks een verkoudheid tevreden mee zijn.

We hadden deze keer ook weer ons uitje naar Texel. Op dit mooie eiland aangekomen goot het van de lucht, maar tijdens de loop was het weer redelijk te noemen. Ik vond het een lastig rondje met een paar stukken drassige passages waar ik het moelijk had. Maar in de derde ronde zette ik alles op alles en wist ik Puk en Aad nog voorbij te lopen en Ron J. kwam ook nog dichtbij, maar dat was na de finish en na een heerlijke lunch gingen we weer met z'n allen op huis aan.

2 februari vetrokken we, 45 in getal, een bus vol dus, richting de Franse Alpen voor onze Nova wintersportvakantie. Aldaar in Warmenhuizen sneeuwde het al bij ons vetrek, dus dat was een goed vooruitzicht. Maar 3 februari aangekomen in Allemont kwamen we tot de ontdekking dat er geen vlokje sneeuw lag, dus dat zag er niet zo rooskleurig uit. Dat was wel even balen, want je wilt natuurlijk gelijk op de lange latten, maar als alternatief hadden de meesten een wandeling om het meer van Allemont ingelast, wat ook wel leuk was.

Teruggekomen in het dorp kregen we wel trek in een koppie en een biertje en we hadden gelijk de kastelein van zijn gebakvoorraad afgeholpen en volgens mij had hij het niet zo druk gehad deze winter als deze middag. Onderweg naar het hotel raakten we nog even aan de glühwijn. Dus raakten we een beetje teut aan tafel voor ons eerste diner wat overigens toch uitermate goed smaakte.

Zondag 4 februari ging het dan toch gebeuren. Volgens de herbergier lag er boven sneeuw zat, al had ik er weinig vertrouwen in. Aangezien ik bij de langlaufploeg behoor heb ik over het alpineskiën weinig te melden, dus heb iemand anders de kans om daar wat over te schrijven misschien. De langlaufploeg was wel erg klein deze keer, maar drie in getal. Ik zou wel kunnen zeggen dat de allersterksten overbleven, dat waren dus Jan Karsten, Dick Smit en mijn persoontje. Maar het langlaufen verliep nu geheel anders. Normaal bind je de lange latten onder en ga je aan de glis, want er lagen hier mooie loipes in het dal, maar er lag geen vlokje sneeuw, dus hield het gewoon op. Dus moesten we samen met de skieërs de bus in naar boven en bij het skistation aangekomen lag er inderdaad sneeuw en tot mijn ontzetting kwam ik erachter dat we nog met een gondel verder omhoog moesten. Ik ga nooit in die enge

dingen, maar nu had ik geen keus, dus kreeg ik mijn eerste liftdoop en achteraf viel dat me bar mee en het uitzicht was adembenemend. En boven lagen er echt bulten sneeuw. De loipes, wat hier ski de fond heet, lagen op ruim 2000 meter en waren niet de gemakkelijkste. We gingen ruim boven de boomgrens en de ijle lucht maakte het dubbel zo zwaar, maar we waren d'r nou, dus gingen we ervoor. Voor mezelf waren de loipes erg lastig, omdat ik de techniek nog niet zo beheers vlieg ik nog alles de bocht uit en m'n maatjes maar opscheppen dat ze me aldoor ruim voorbleven, maar als je constant met je snufferd in de sneeuw ligt te rollen, dan schiet het natuurlijk niet echt op. Maar het was prachtig weer en bij een blokhutje namen we een lekker bordje soep en hebben we nog effe lekker zitten te spragen (?) en bij terugkomst ging ik met Dick mee nog even een rondje hardlopen om het meer. Maar Pip ging plotsklaps ook nog mee dus moesten we er nog even tegenaan. Maandag 5 feb. Waren we toch met z'n vijven want Anneke en Lia gingen ook mee met ons voor een makkelijker rondje bij Alpe-Huez, maar dat bleek toch nog zo lastig dat de dames besloten te wandelen en een beetje spragen in de zon. Jan ging 's middags even skaten en met Dick heb ik nog een klein rondje gedaan. Al werd Dick op een gegeven moment toch wel ongerust waar ik bleef. Ik duikel wel eens in de sneeuw, maar nou bleef ik wel erg lang weg. Maar ik moest onderweg voor reddingswerker spelen want er was een (Frans)man die mispikte en van de loipe was afgerold en vastzat in de sneeuw. Zijn vrouw was danig in paniek. Dus heb ik hem met enige moeite eruitgetrokken, er werd nog flink ophef over gemaakt dat ik een heldendaad had verricht, maar ik deed gewoon mijn menselijke plicht. 's Avonds werd ik ook nog voor dit akkefietje gehuldigd, al vond ik dat lichtelijk overdreven, maar het kwam uit een goed hart zal ik maar zeggen. En midden in de nacht werd ik door mijn slapie wakkergetrommeld want hij vond dat ik wel een stevige borrel verdiend had, ja, daar moest op gedronken worden, ook al was ik aan het labbere end.

Di 6 feb. Gedrieën gingen we de grote ronde van 20 km. doen, maar dat bleken Franse kilometers te zijn, want met een uur waren we weer terug dus hebben we de route van 10 km eraan vastgeplakt, die ook erg mooi was met een prachtig uitzicht.

Na de maaltijd weer in de herberg en een potje darten gingen we met veel stampij het dorp in voor een fakkeltocht, wat toch erg gezellig was. En bij terugkomst werden de kastanjes uit het vuur gehaald en bij de warme wijn werd er door de herbergier de moppentrommel op gang gebracht en ging er in deze of gene toch een moppentapper schuil.

Woe 7 feb. Omdat Dick met zijn Anneke ging wandelen nam Piet zijn plaats in en dat heeft hij geweten, want het waaide flink en de loipes stoven aardig dicht. Eerst leken de mannen er geen zin in te hebben, maar toen ik de kuierlatten nam kwamen ze toch achter me aan. We wisten ondanks alle moeilijkheden Alpe-Huez te bereiken, waar Piet de sleeplift pakte, want hij had een afspraak met zijn Nel. Dus ging ik met Jan verder en na flinke ontberingen vervolgden we onze weg terug. 's Avonds raakten we flink te apres-skiën en de Franse avond was ook gezellig. De meesten waren in de mooiste creaties. De hoofdprijs ging overtuigend naar Anneke die als Brigitte Bardot door het leven ging. Deze avond werd er nog flink doorgefeest en bij het darttoernooi wist Piet op een Stompé-achtige wijze het eerste potje te winnen, maar in de tweede ronde wist ik hem met een grote Barney truc af te troeven.

Do 8 feb raakte ik alleen op pad, door de harde wind durfden mijn maatjes het niet aan en dus kon ik mijn eigen gang gaan en hoefde niet aldoor te wachten (geintje). Het was deze dag nog puur zo'n expeditie. Het was nog slechter dan de dag ervoor, de loipes waren ver te zoeken en er waren flink wat stuifduinen en minilawines te bespeuren. In Alpe-Huez aangekomen besloot ik maar een aperitiefje te nuttigen in een plaatselijke horeca-aangelegenheid waar ik Koen en Taxen trof. Op het moment dat ik opstapte begon het flink te sneeuwen en door het slechte zicht ging ik pittig op mijn plaat dat de brui eraan gaf en bij de apres-ski had iedereen zijn eigen verhaal.

Vr 9 feb.: was ik niet helemaal tof, gingen toch weer gedrieën op stap, beneden regende het maar boven ging het over in sneeuw en dat was op de heenweg met de bus al een mooi panorama. Door de wolken heen begonnen we op een zonnige alp en de loipes waren nu goed geprepareerd alleen wou het bij mezelf niet lukken. Ik had er moeite mee, waarschijnlijk was ik een beetje leffe loof. In Alpe-Huez aangekomen namen we gelukkig de lift naar boven waar we aan de grote ronde wilden beginnen naar Alpette, maar door lawinegevaar mochten we niet verder, dus zat er niks anders op dan een terrasje te pakken waar we heerlijk zaten te spragen in de zon. Maar nadat ze de lawine hebben laten ploffen hebben we ons rondje toch afgemaakt en bij terugkomst liep Dick nog even een rondje meer, wat ook niet vloten wou want ik struffelde midden in een plas en lag ik daar te rollen in het Franse grind en kwam ik nog gehavend uit de strijd ook, dus dat kon er ook nog bij. Dick werd nog ongerust over mijn verwondingen, maar na een douche en een medische verzorging was ik weer boven Jan. 's Avonds raakten we aan de nassi dus werd het lekker bunkeren. Omdat het de laatste avond was stelde Annique voor om de week maar even af te pilsen, dus zo gezegd zo gedaan, dus zaten we al een tijdje te kantelen maar Annique was in geen velden of wegen te bekennen. Dat was toch wel erg merkwaardig, ze zat even in een dip en was onder de wol gedoken, dus moeten we het nog even over doen Annique! Za 10 feb gingen we toch nog even op de lange latten voor we de koffers gingen pakken. In Alpe-Huez hadden mijn maatjes het een beetje gehad en ik had ze zo afgepeigerd dat ze de pijp aan Maarten gaven. Het was zulk mooi weer dat ik er een toertje in mijn uppie nog even bijgedaan heb en van het mooie weer heb genoten. Bij terugkomst gauw douchen en de rommel bij elkaar zwêlen en aanschuiven voor de spaghetti. Na een lange busreis kwamen we toch weer veilig in Warmenhuizen aan van deze geslaagde wintersportvakantie.

Na een weekje rust moesten we alweer aantreden voor de halve marathon van Schoorl. Volgens kenners moest ik nu vliegen door de hoogtestage in de Franse Alpen, maar als je concurrenten ook in de skibus zitten dan schiet het niet erg op. Omdat ik na een avondje glaskantelen 's morgens niet mijn bed uit kon komen miste ik bijna de start dus moest ik achter aansluiten. Bij de doorkomst bij de Blinkerd maakte Marian R. zich al ongerust over me want iedereen was al zo'n beetje voorbij. Ik maakte me geen zorgen want een paar km verder was er geen Novablauw meer te bekennen al liep Ron L. nog even met me mee en Rinus had ik ook nog gesignaleerd en voor de Berekuil kwam ik langs Rene de N. en toen kwam ik wat beter in mijn ritme. Nadat ik Jos verschalkte kwam ik vlak aan zee bij Joop K. en bij het 15 km punt liep ik m'n skimaatje Dick pas voorbij die duidelijk van de hoogtestage had geprofiteerd. Ik wil nu niet naast m'n schoenen gaan lopen, maar ze zeggen wijsheid komt met de jaren, maar mijn timing was wel perfect te noemen want in minder dan een kilometer liep ik vier Novabroeders voorbij: Aad, Puk, Eef en Ronald moesten het afleggen. Dat was wel een beetje zielig, maar niet voor mezelf natuurlijk en in ruim 1.31 wist ik de shade toch te beperken en kon ik met een tevreden gevoel deze mooie loopdag afsluiten. Zo, ik denk dat ik er nu maar een eind aan brei want ik ben al aardig door mijn vellen heen en er moet nog nieuws overblijven voor de volgende keer, dus tot schrijfs.

Maandag 19 maart ledenvergadering aanvang 20.00 uur  
Met diaserie van Louis Suiker over oud Warmenhuizen

Ruud Doodeman

## **De sleutel naar succesvol hardlopen.**

Hier volgt een autobiografisch verhaal over hoe ondergetekende himself de sleutel tot succesvolle hardlooptraining ontdekte. Eerst even mijn achtergrond. Als een voorheen rasechte Waarlander lagen mijn roots in de kool. Ik zat al op de plantmachine toen ik met mijn houten klompjes nog niet eens bij de voetsteunen kon. Het buitenleven op het land was m'n lust en m'n leven. Daar op de kleigrond ben ik gehard door het werk op het land, dag in dag uit, in weer en wind. Tussen vooral de kool, aardappelen en bollen en de koeien ben ik destijds geestelijk en fysiek gevormd. Sporten was voor mij van jongs af aan vooral voetbal.

Toch kreeg ik halverwege mijn voetbaltijd bij Con Zelo -ondanks mijn technisch inzicht?- zomaar lol in het hardlopen. In het begin van mijn hardlooptoer paste ik mijn unieke geheel zelf ontwikkelde trainingsprogramma toe. In principe was het heel eenvoudig: gewoon aan een stuk door zo hard mogelijk de afstand lopen en pas stoppen bij de denkbeeldige finishlijn.

Mijn eerste oorspronkelijke looptraining van voor mijn Zwefilo- en Nova-tijd bestond in het begin uit een rondje Verlaat van zo'n drie kilometer. Naderhand is dit van lieverlee uitgegroeid tot een rondje Waarland. Als een echte liefhebber van de koolvelden was het voor mij een schitterend parcours met in het oogstseizoen wel veel modder op de weg. Het trainingsprogramma liep via de Weel door het Zijdewind, bij Blokhuizen linksaf de Schagerwaard in, langs het meer van Dirkshorn, door de Sloeierd en de Smeugel en terug door het karakteristieke centrum van Waarland-city om vervolgens te eindigen bij de Boomerwaal, in de volksmond ook wel 'de Goudkust' genoemd.

Voordat het allemaal soepeltjes ging, nou dat duurde toch wel even. Na enige tijd kon ik het desalnietemin aardig volhouden om van het begin tot het eind zo hard mogelijk te lopen. Nog weer later kon ik de afstand zelfs helemaal geestelijk en fysiek aan. Als ik eenmaal de stal (Lees dus: 'de Goudkust') rook, dan gooide ik er op de laatste halve kilometer telkens een geweldige eindsprint tegenaan. Gelukkig woonde alle burens telkens zo'n 150 meter bij elkaar vandaan, zodat niet al te veel mensen me indertijd als een idioot hebben zien rennen. Nu weet trouwens ik niet of ik de topsnelheid van dat laatste stuk van toen ooit nog eens zal halen. Ondanks deze straffe doordeweekse training was ik zeker nog geen hoogvlieger. Ik was in het weekend namelijk vooral horeca-af-loper. Voor drieën was het zelden. Wel was ik na het stappen -behalve dan met oud- en nieuw- altijd voor koeiemelkerstijd thuis. Van een uitdaging hou ik wel, dus aan de hardlooptwedstrijden in de buurt, daar deed ik evengoed snel aan mee. Meteen kon ik al goed meekomen met de grijze middelmoot. Hoewel ik nog tijden zo kleurloos door ging had ik, -gek genoeg- desondanks voor mezelf al bedacht dat ik ook eens voor de prijzen zou moeten kunnen lopen.

Pas veel later zou ik ontdekken wat het geheim van het succesvol hardlopen is. Dat zijn namelijk de volgende drie punten: 1. Neem genoeg rust. Toen mijn stapperstijd geweest voorbij was ging het hardlopen met sprongen vooruit. Ook de training bij Zwefilo en Nova was zondermeer een stap in de goede richting. Dus niet aan een stuk door zo hard mogelijk lopen, maar telkens even rust tussen het lopen. Intervaltraining heet dat. Soms is rust de beste training en minder biertjes ook trouwens. 2. Zorg voor een goede opbouw van de training. Maak van een training nooit een wedstrijd en andersom van een wedstrijd geen training. Anders heb je het niet helemaal goed begrepen. 3. Train gevarieerd. Zelf vind ik het leuk om af en toe een andere uitdaging te doen. Het ene moment beddenracen, dan weer meer de triathlon of atb-en. Nu vind ik crossloopjes weer heel leuk. Het juist de afwisseling die het aardig houdt en je sterker maakt. Al vind ik persoonlijk dat het zeer gevarieerde landwerk van toen nog de allerbeste training was. R.D.

# koken met will

## Een tikje sjiek met druivenwijnsaus

### *Benodigdheden*

- 4 mooie kipfilets
- mosterd
- peper
- zout
- 50 gr. Boter
- 3 dl kippenbouillon
- 2 dl witte wijn
- 2 dl rood druivesap
- 1 blikje gepelde druiven (of verse witte druiven gehalveerd)

### *Bereiding*

- Bestrijk de kipfilets met mosterd en strooi er peper en zout over.
- Bak de filets in de boter bruin en gaar in 10 tot 15 minuten.
- Neem de kipfilets uit de pan en voeg aan de boter de bouillon, de wijn en de druivesap toe.
- Maak de aanbaksels los en kook de saus iets in.
- Meng 1 eetlepel mosterd met wat bloem en roer dit door de saus.
- Verwarm de druiven in het eigen sap.
- Snij het vlees in een mooie waaier en schep de saus en de druiven eromheen.

*Lekker met spaghetti en broccoli!*

Eet smakelijk!!!!!!!

Will



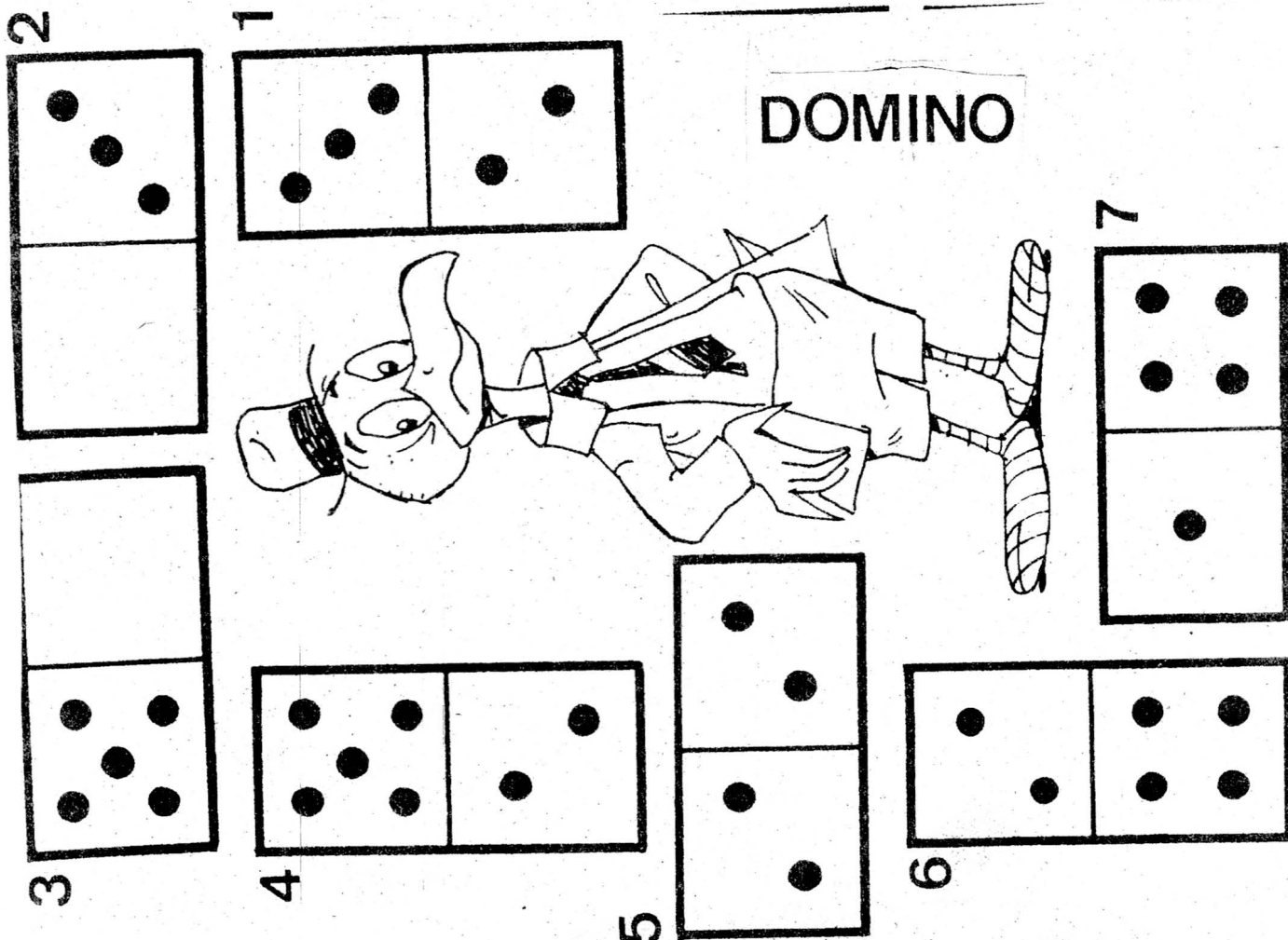
Heren Senioren	Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Wedstrijd																							
Ron Ligthart		4	3	3	3	4	3				0	47	48	48	48	47	48	0	0	0	286	0	286
Ruud Doodeman	1	1		1	1		1				50	50	0	50	50	0	50	0	0	0	250	0	250
Matthijs de Groot	3	3	2		4		2				48	48	49	0	47	0	49	0	0	0	241	0	241
Ivar Rood	5	6		2	5	2					46	45	0	49	46	49	0	0	0	0	235	0	235
Rene Strooper	4	8			6	3	4				47	43	0	0	45	48	47	0	0	0	230	0	230
Coen Schoonheden	2		1		2	1					49	0	50	0	49	50	0	0	0	0	198	0	198
Jeroen Paarlberg		9		4							0	42	0	47	0	0	0	0	0	0	89	0	89
Leon Ineke		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
Kees v. Wonderen		5									0	46	0	0	0	0	0	0	0	0	46	0	46
Peter Pronk		7									0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	44	0	44
Adrian de Nijs		10									0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	41	0	41
<b>Dames Veteranen</b>	<b>Plaats</b>										<b>Punten</b>										<b>Punten</b>	<b>Bonus</b>	<b>Totaal</b>
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Tannes Kruijer	1	1	1	1	1	1					50	50	50	50	50	50	0	0	0	0	300	0	300
Marianne de Groot	3	3	2	2	2	2	1				48	48	49	49	49	49	50	0	0	0	294	2	296
Nel Meijer	2	4	3	3	4		2				49	47	48	48	47	0	49	0	0	0	288	0	288
Marian Robert	7	6	4	5	7	6					44	45	47	46	44	45	0	0	0	0	271	0	271
Loes Suiker	6	5			5	4	3				45	46	0	0	46	47	48	0	0	0	232	0	232
Betsy Groen	5	7			6	5	4				46	44	0	0	45	46	47	0	0	0	228	0	228
Everdien de Vet	4			4	3	3					47	0	0	47	48	48	0	0	0	0	190	0	190
Bertie Smit		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
<b>Dames Senioren</b>	<b>Plaats</b>										<b>Punten</b>										<b>Punten</b>	<b>Bonus</b>	<b>Totaal</b>
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Anique Mooij	4	2	1	2	3	2	4				47	49	50	49	48	49	47	0	0	0	292	2	294
Mirjam Ligthart		3		1	2	3	2				0	48	0	50	49	48	49	0	0	0	244	0	244
Karen Kruijer	5	5		4	4		3				46	46	0	47	47	0	48	0	0	0	234	0	234
Yvonne Boerdijk	7		3	6	5		5				44	0	48	45	46	0	46	0	0	0	229	0	229
Kim Grootjes	3	4		3			1				48	47	0	48	0	0	50	0	0	0	193	0	193
Mirjam Dekker	6	6	2	5							45	45	49	46	0	0	0	0	0	0	185	0	185
Petra Rol	2				1	1					49	0	0	0	50	50	0	0	0	0	149	0	149
Paula Tijn	9	7									42	44	0	0	0	0	0	0	0	0	86	0	86
Esther Huyberts	1										50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50
Karin Tas		1									0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50
Jolanda Strooper	8										43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	0	43

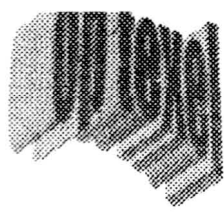
Uitslag 7e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

28 januari 2001 AV Texel

Herren: 8,7 km			Dames 8,7 km		
	Tijd	Punten		Tijd	Punten
1. Ruud Doodeman	32,06	50	1. Kim Grootjes	45,25	50
2. Matthijs de Groot	34,42	49	2. Mirjam Ligthart	45,31	49
3. Henry Hofmann	34,55	50 vet.	3. Marianne de Groot	46,59	50 vet.
4. Ron Janssen	35,26	49 vet.	4. Karen Kruijjer	48,11	48
5. Ger Schrijver	35,37	48 vet.	5. Annique Mooij	48,23	47
6. Peter Kruijjer	35,40	47 vet.	6. Nel Meijer	48,39	49 vet.
7. Aad Vader	35,46	46 vet.	7. Loes Suiker	50,51	48 vet.
8. Ron Ligthart	36,04	48	8. Yvonne Boerdijk	52,24	46
9. Rene Strooper	36,28	47	9. Betsie Groen	53,15	47 vet.
10. Rene de Nijs	36,58	45 vet.			
11. Joop Kooij	38,25	44 vet.			
12. Dick Smit	38,57	43 vet.			
13. Peter Robert	40,18	42 vet.			
14. Louis Suiker	40,20	41 vetr.			
15. Piet Stuyt	41,13	40 vet.			
16. Rinus Molenaar	42,17	39 vet.			

IN DIT DOMINOSPEL LIGGEN NIET ALLE STENEN ZOALS HET HOORT. WEET JIJ WAT ER FOUT IS?





Op 28 februari was er weer trimloop op Texel.  
Om ongeveer 8:30 vertrokken we.  
De boot vertrok om 9:35.  
Om tien uur werden we door auto's van de boot gehaald en naar restaurant Bos en Duin gebracht.  
Toen moesten we lopen.  
Het was best wel zwaar.  
Van Nova werd Margriet Berkhout eerste.  
Toen we gelopen hadden gingen wij + Elizabeth en Yvonne naar de uitkijktoren.  
Daarna gingen we eten.  
We hadden stiekem brood meegenomen voor de vogels.  
Daarna gingen we weer het bos in  
En daar stond een kaartenbakje (of hoe dat ook heet)  
Toen zagen we op die kaart een speeltuintje staan dus daar gingen wij naar toe.  
Na een tijdje zoeken zagen we iets wat op een speeltuintje leek.  
Maar lang om te spelen hadden we niet want toen we er net waren was het al 14:15 dus we moesten weer terug omdat de bus bijna vertrok  
Terug op de boot gingen we de meeuwen ons meegesmokkelde brood voeren.  
Yvonne en Lieke gingen de meeuwen uit hun hand voeren.  
Toen gingen we weer terug naar Nova.  
We hebben veel plezier beleefd  
En we hebben al weer zin in volgend jaar!!!!!!

Groetjes, Tess en Lieke

## A.V. Texel cross competitie 10 Feb

We gingen met de boot naar Texel. Toen we daar aan kwamen gingen we met de bus naar het zwembad. Sommige kinderen kwamen huilend de finish binnen. En later moesten wij hardlopen. Het was een moeilijk parkoer vond ik.  
En later mochten we zwemmen maar ik ging niet. Toen later moesten we weer met de bus naar de boot. Dat was jammer.  
Maar het was erg leuk.

groetjes Arnold Kraakman

## Goede resultaten door de Nova jeugd bij 2<sup>e</sup> KNAU cross.

Zaterdag 13 januari was op het complex van a.v.v. TAS te Schagen de tweede cross voor de jeugd van het seizoen 2000-2001.

Onder een stralend zonnetje en een beetje winterse omstandigheden gaven weer vele Nova jeugdleden hun visitekaartje af.

Het parcours was uitgezet rond het trainingsveld van TAS en de wedstrijden waren voor het publiek goed te volgen.

Direct al na het eerste startschot gaat een blauw shirt er als een speer vandoor, en we zien Aik Ligthart samen met een atleet van Hylas knokken om de eerste plaats.

Helaas voor Aik moet hij deze keer, ondanks de luide aanmoedigingen van senior, de atleet uit Aikmaar voor laten gaan maar weet nog wel de mooie 2<sup>e</sup> plek vast te houden.

Verder in deze groep pupillen C zitten Roy Glas en Jelle Kramer.

Tijden Aik Ligthart	4.36	2e
Roy Glas	5.16	5e
Jelle Kramer	5.44	8 <sup>e</sup>

Bij de volgende groep, jongens pupillen B, weer 4 Nova knoerten.

Bram Berkhout, Maarten Elsenaar, Jim Kruiver en Sjoerd Kruijer.

In deze groep is een atleet van Noordkop te sterk voor de rest, maar dan, Bram wordt 2<sup>e</sup>, een hardstikkend goeie 3<sup>e</sup> plaats van Maarten Elsenaar, iets wat "de oude Elsenaar" ook niet had verwacht, Jim Kruiver die 9<sup>e</sup> wordt en Sjoerd Kruijer op een 16<sup>e</sup> plaats.

Tijden: Bram Berkhout	5.30	Jim Kruiver	5.53
Maarten Elsenaar	5.37	Sjoerd Kruijer	6.28

De eerste meidengroep waarin Nova atleten zitten gaat weg, en dit zijn de A pupillen 2<sup>e</sup> jaars.

Het gehele veld wordt keurig opgesloten door de op de eerste plaats lopende Margriet Berkhout en Tess Vader samen met Manon van Deemter die de rij sluiten.

Weer weet Margriet de rest van het veld het nakijken te geven en een fraaie zege te boeken, maar ook Tess en Manon laten zien uit het goede atletenhout te zijn gesneden en vechten op het laatste stukje nog even een felle onderlinge strijd uit.

Tijden: Margriet Berkhout	4.56	Manon van Deemter	6.56
Tess Vader	6.43		

26 Jongens pupillen A 1<sup>e</sup> jaars gaan van start.

Nova heeft in deze groep 6 rasatleten zitten. Nieuw hier is Daan Leeuwenkamp die het atletiekvirus van zijn zus heeft meegekregen, de eerste cross moest missen, maar nu even wil laten zien wat hij in z'n mars heeft en probeert als 1<sup>e</sup> Nova atleet over de finish te komen.

Paul Glas heeft daar echter andere gedachten over en weet op de streep Daan met een verschil van

1 seconde voor te blijven. Vlak hierachter komt Tim Kramer, welgeteld 2 seconden na Daan. Mark Schoorstra, Bas Druijf en Sjon Mosch completeren de Nova afvaardiging bij de jongens.

Tijden: Paul Glas	5.24	Mark Schoorstra	5.44	
Daan Leeuwenkamp	5.25	Let op de verschillen.	Bas Druijf	6.18
Tim Kramer	5.27		Sjon Mosch	6.29

Bij de pupillen jongens A 2<sup>e</sup> jaar probeert Tim Kruijer zijn prestatie van Warmenhuizen te evenaren maar zijn collega atleten denken daar duidelijk anders over.

Deze keer voor Tim geen podium, maar een 5<sup>e</sup> plaats, toch lang niet slecht in zo'n groot veld.

Onze vertegenwoordiger uit Waarland, Bart van Bannissekt, vecht vlak achter Tim een gevecht op leven en dood en komt als nummer 9 door de finish.

Het verschil tussen Tim als nummer 5 en Bart als 9 bedraagt maar 6 seconden.

Dennis Tuinman, een klein opdondertje, loopt een in een prima race naar plek 13.

Verder komen we Jelle Kruijer nog tegen op plek 20 en Arnold Kraakman als nummer 22.

Tijden: Tim Kruijer	5.07	Jelle Kruijer	6.12
Bart van Bannissekt	5.13	Arnold Kraakman	6.40
Dennis Tuinman	5.35		

Wist Nienke Rijkeboer in Warmenhuizen Moniek Schrijver achter zich te houden bij de D meisjes, deze keer zijn de rollen omgedraaid.

Een verschil van 2 seconden is niet groot maar toch.

Moniek had van de vorige keer geleerd niet als een gek van start te gaan en kon daardoor op het einde haar voorsprong nog net vasthouden.

Eva Leeuwenkamp en Annelies Koeman die in Warmenhuizen hun eerste cross liepen gebruikten nu de toen opgedane ervaring en eindigden vlak bij elkaar in de middenmoot van het veld

Tijden:

Moniek Schrijver.	7.00	Eva Leeuwenkamp	7.07
Nienke Rijkeboer	7.02	Annelies Koeman	7.11

Manon Kruiver weet in haar klasse een prima 3<sup>e</sup> plek weg te slepen.

Achter Raika Lennaarts van Hylas die onbedreigd een eerste plaats voor zich opeist en daarachter een Hera atlete gaat Manon de strijd aan met een meisje van Dokev. Nadat Manon op de heuvel nog even wat gas geeft breekt het verzet van de atlete van Dokev en gaat ze onbedreigd op de mooie derde plek af.

Doj van Zutphen moet nu meelopen bij zijn eigen groep de jongens D 2<sup>e</sup> jaar, de vorige keer was Doj door omstandigheden in een andere groep ingedeeld.

Dat dit toch een ietsje zwaarder is, vooral door de wat langere afstand, dan de vorige keer in Warmenhuizen eist dit op het einde zijn tol. Doj is echter een bijtertje en gaat gewoon door.

Voor de volgende cross een goede les om in het begin misschien wat rustiger aan te doen.

Onze duinkonijnen Raoul Collenteur en Bas Elsenaar zijn ook weer present.

Raoul deze keer zonder hoofdtooi.

Raoul voelt zich al meer op z'n gemak binnen dit crossgeweld en loopt deze keer naar een prima 7<sup>e</sup> stek. Bas begint wat rustig aan de cross, misschien wat te rustig, komt op het einde wat naar voren maar naar mijn mening kan Bas wat beter en gaan we dit de volgende keer op Texel, voor deze mannen op voor hun bekend duinkonijnengrond beslist zien.

Tijden

Raoul Collenteur	8.26	Doj van Zutphen	9.37
Bas Elsenaar	9.18		

In de tussentijd zien we Mathijs al weer inlopen met de "grote" jongens en meiden".

Lekker als groep en elkaar aanmoedigen tijdens de wedstrijd.

Bij deze groten zien we Dieke Mooij haar race heel, zoals haar naam ook zegt, mooi opbouwen en was het in Warmenhuizen een lijdensweg, nu gaat het hartstikke goed en komt ze maar 2 seconden tekort om Ester Nolten in te halen.

Ook Kees van Wonderen dienen we even naar voren te halen. Hoe verder in de wedstrijd, hoe meer onze Kees naar de frontlinie schuift en dit met een gemak waar menigeen jaloers op kan zijn. Leon Ineke zien we bij de jongens A naar een prima 2<sup>e</sup> plek lopen.

Tijden en plaats:

Meisjes Jun C			Meisjes Jun B		
Anne Pronk	8.50	10 <sup>e</sup>	Kim Grootjes	12.09	9 <sup>e</sup>
Ester Nolten	9.05	12 <sup>e</sup>			
Dieke Mooij	9.07	13 <sup>e</sup>			
Meisjes Jun A			Jongens Jun C		
Karen Kruijer	12.27	6 <sup>e</sup>	Hans van Wonderen	12.34	15 <sup>e</sup>
Paula Tijm	13.55	8 <sup>e</sup>			

Jongens Jun B

Kees van Wonderen	14.45	3 <sup>e</sup>
-------------------	-------	----------------

Jongens Jun A

Leon Ineke	14.23	2 <sup>e</sup>
Adrian de Nijs	15.27	5 <sup>e</sup>
Willem Bas	17.55	7 <sup>e</sup>

Voor Nova hier in Schagen weer een prima cross met een prima bezetting.

Jammer was het dat een aantal atleten die de eerste keer in Warmenhuizen goed hadden gepresteerd nu niet aanwezig waren.

Voor deze atleten geldt dat je dan wel mee moet doen bij de cross op Texel en je je op deze manier alsnog kan plaatsen voor de finale in Castricum.

### **De laatste training van 2000.**

De laatste training van het jaar wordt bij de jeugd altijd al wat minder druk bezocht door o.a. de vakantie op de scholen.

Omdat de groepen van 5 tot 6 en 6 tot 7 uur op de donderdagmiddag geen Sinterklaas hadden gevierd, was besloten om Bianca van de sporthal een les te laten geven in of Aerobic, Tai Bo of Streetdance.

De opkomst was voor beide groepen goed. De eerste groep ging van start met Aerobic en besloot de training met Tai Bo. Groep 2 koos voor Streetdance.

Onder eigentijds muziekgeweld wat tot in de sporthal was te horen draaide Bianca een leuk lesprogramma af.

Dat de een wat meer aanleg had voor deze vorm van training en de ander wat meer met armen en benen in de knoop kwam te zitten werd niet als erg ervaren.

Iedereen was het erover eens dat dit een leuke manier was om het jaar goed af te sluiten.

### **De laatste KNAU cross voor de jeugd voor de finale.**

Zaterdag 10 februari rond een uur of 9, bij de Nova baan, verzamelen zich reeds de eerste atleten en begeleiders voor een fraaie dag Texel.

Nadat Jos zich had gemeld, en Jan Berkhout in no time wist te overtuigen dat hij deze dag de ideale begeleider zou zijn, vetrok de eerste groep richting Den Helder.

Keurig op tijd vond iedereen zijn plekje op de boot en onder het genot van een kop koffie gesponserd door de wederhelft van een bekende sier stratenmaker uit Warmenhuizen was zo de overkant bereikt.

Hier stonden de bussen al klaar. Ergens op een plaatje voor in de bus stond aangegeven wat het maximale aantal staanplaatsen en zitplaatsen was, maar naar mijn mening hield de chauffeur zich hier niet helemaal aan.

Op de plaats van de cross aangekomen kweet Jan zich onmiddellijk van zijn taak. Als een van de eersten liep hij reeds startnummers uit te delen.

Dat de mensen uit Warmenhuizen ook ijsliefhebbers zijn was reeds bekend. Bij het parcours was een kleine vijver waarin door de paar graden nachtvorst wat ijs lag. Direct waren een aantal mannelijke maar ook vrouwelijke ijsmeesters aan het testen "of het hield" maar dit was helaas nog niet zo.

Het parcours wat was uitgezet ligt op een camping. Het bestaat voornamelijk uit zandpaden, die op sommigen plaatsen wat sompig waren, een gedeelte door een stukje bos gaan maar ook een kleine heuvel maakt onderdeel uit van dit toch wel selectieve traject. Om 12 uur precies was het eerste startschot en gingen de allerkleinsten van start.

Het zou een leuke Nova dag worden. Alle atleten hadden er zin in en lieten zien uit het goede Nova hout gesneden te zijn.

Dat betrof de allerkleinsten zoals een Aik Ligthart en een Roy Glas, die voorin het veld waren te vinden, maar ook voor die grote Leon Ineke die eerste wordt bij de junioren A.

Een Adrian de Nijs die een prima race loopt en daarover ook zelf zeer tevreden is,

Kees van Wonderen sterk lopend naar een tweede plek en Rene Tijm de wat meer technische man die ook keurig zijn cross loopt.

Ook onze grote meiden zijn weer present en lopen lekker mee. Met wat technische aanwijzingen bij de heuvel gaat het iedere keer weer wat gemakkelijker en maken Kim Grootjes, Karen Kruijer en Paula Tijm keurig hun 3000 meter cross rond.

Bij de C junioren vormen Hans van Wonderen, Anne Pronk, Laura Pronk, Dieke Mooij en Esther Nolten de vertegenwoordigen uit Warmenhuizen.

Hans is na afloop niet helemaal tevreden en de dames maken er een keurige optocht van en komen direct achter elkaar binnen.

De Schoorlse inbreng mag er deze keer ook weer zijn. Het kleinste Elsenaartje loopt me daar even naar een tweede plaats en broer Bas wordt keurig achtste. Eva Leeuwenkamp gaat er als een speer vandoor en komt bij de eerste doorgang door als nummer 5 in het totale veld van D junioren. Door wat maagproblemen onderweg gaat het laatste stuk wat minder geolied maar Eva wordt bij de D1 junioren toch maar mooi nummer 5. Broer, of moeten we spreken van broertje Daan, doet niet voor zijn grote zus onder en komt ook als nummer 5 door de finish.

Bram en Margriet Berkhout weten in hun klasse alle andere atleten achter zicht te houden. Bram wordt nog wel op de hielen gezeten door clubgenoot Maarten Elsenaar en weet deze met 2 seconden voor te blijven, Margriet slaat een gat van 20 seconden met nummer 2 en bezorgt de coach met aanhang een mooie dag.

En dan zijn er verder nog al die andere atleten van Nova die, ieder voor zich een prima prestatie neerzetten zoals:

Bij de pupillen B komt een Jim Kruiver, deze keer zonder zijn zus die door een blessure helaas thuis moest blijven als zevende binnen en loopt ook Sjoerd Kruijer zijn cross.

Bij de A1 pupillen Paul Glas keurig zesde, Bas Druijff en Sjon Mosch,

Bij de A2 pupillen een prima derde plek van Tim Kruijer, Bart van Bannisekt als nummer 8 en dat kleine Tuinmannetje (Dennis) op plek 10 en ietsje meer achter in het veld een Jelle Kruijer, Chiel de Ruijter en Arnold Kraakman die keurig hun cross volbrengen.

Bij de meisjes Jun. D1 Nienke Rijkeboer en een sterk lopende Simone Schouten en als laatste in dit rijtje Annelies Koeman.

Na het crossen was er gelegenheid om te gaan zwemmen in het bad op de camping, iets waar veel kleine maar ook grotere crossers gebruik van maakten.

Na weer een bustour over het eiland, een pleziertocht met de boot naar Den Helder was het ook deze keer weer prettig crossen op Texel.

#### **Uitslagen:**

Categorie	Afstand	Naam	Plaats	Tijd
Jongens Pupillen C	1000 meter	Aik Ligthart	2	4.36
		Roy Glas	5	5.08
Jongens Pupillen B	1250 meter	Bram Berkhout	1	5.33
		Maarten Elsenaar	2	5.35
		Jim Kruiver	7	5.58
		Sjoerd Kruijer	12	6.34
Meisjes Pupillen A2	1500 meter	Margriet Berkhout	1	6.20
Jongens Pupillen A1	1500 meter	Daan Leeuwenkamp	5	6.31
		Paul Glas	6	6.34
		Bas Druijff	24	8.15
		Sjon Mosch	25	8.16
Jongens Pupillen A2	1500 meter	Tim Kruijer	3	6.00
		Bart v Bannisekt	8	6.44
		Dennis Tuinman	10	7.05
		Jelle Kruijer	20	7.49
		Chiel de Ruijter	21	7.56
		Arnold Kraakman	22	8.07
Meisjes Junioren D1	1500 meter	Eva Leeuwenkamp	5	6.43
		Nienke Rijkeboer	7	6.59
		Simone Schouten	8	7.01
		Annelies Koeman	12	7.15
Jongens Junioren D 1	2000 meter	Bas Elsenaar	8	9.25
Meisjes Junioren C1	2000 meter	Anne Pronk	10	9.16
		Esther Nolten	11	9.23
		Laura Pronk	12	9.33
		Dieke Mooij	13	9.34
Jongens Junioren C 2	3500 meter	Hans van Wonderen	12	14.27
Meisjes Junioren B	3000 meter	Kim Grootjes	5	14.13
Meisjes Junioren A	3000 meter	Karen Kruijer	4	14.59
		Paula Tijm.		
Jongens Junioren B	5000 meter	Kees van Wonderen	2	18.07
		Rene Tijm	6	20.4
Jongens Junioren A	5000 meter	Leon Ineke	1	17.40
		Adrian de Nijs	3	19.26

Louis

# portret van een Novalid

1. Naam: Ester Nolten



2. Wat is je leeftijd en waar woon je? JK ben 14

en woon in warmenhuizen

3. Op welke school zit je?

JK zit in BUBO op het Jan Arents2

4. Hoelang zit je al bij atletiekvereniging Nova en waarom atletiek?

JK zit ± 8 jaar op atletiek; voor de nieuwste roddels



5. Wat is of zijn je favoriete onderdelen bij Nova?

mijn favoriete onderdelen zijn: 1000 meter en verspringen

6. Welk onderdeel vind je het minst leuk?

Het minst leuke onderdeel vind ik hordelopen.

7. Wat kun je nog verbeteren van jouw atletiek onderdeel?

JK zou minder kunnen praten en lachen

8. Hoe vaak train je per week?

JK train 2x in de week

9. Voor welke personen heb je veel bewondering op atletiek gebied?

JK heb bewondering voor dawis, omdat hij het met ons withoudt.

10. Wat is je favoriete film?

Six Sense

11. Mooiste muziek?

Eminem



12. Andere hobby's?

Dansen en lol maken

13. Waar droom je van?

Dat iedereen die ik ken onwys oud wordt

14. Wie is de volgende persoon in "portret van een Novalid", en waarom?

Anne Pronk omdat dawra al geweest is!





Hallo NOVA luitjes,

Jullie zullen misschien denken waar is Margret nou gebleven? Nou dat is een heel verhaal dus dacht ik laat ik maar een stukje voor de nova-krant typen. De afgelopen maanden heb ik het heel druk gehad met hardlopen. Het begon allemaal toen ik bij de stichting TDR kwam. Ik train nu bij die groep maar zal (hopelijk nog heel lang) wedstrijdlid van NOVA blijven. En ook nog af en toe langskomen.

De bondscoach liet zijn oog op mij vallen en ik mocht mee naar een interland in Margate, Engeland. Dat was een hele beleving en super spannend. Ik werd in een groot internationaal veld 29<sup>e</sup> wat volgens de bondscoach heel goed was. Daarna kwam de Warande loop in Tilburg die ik verrassend en ruim won als B-junior bij de A-junioren. Ik had nog nooit aan de Warande meegedaan dus dat was ook een hele beleving.

Door hier te winnen mocht ik naar de Europese Kampioenschappen Cross in Malmö, Zweden. De ontzettende sterke deelname was wel even schrikken maar ik ben nog jong en kan nog jaren bij de junioren meedoen (misschien hebben jullie dit onlangs al in de krant gelezen). Hierna kwam weer een interland. Nu in Brussel en deze keer werd ik 19<sup>e</sup> en eerste van de Nederlandse ploeg. Dit was een echte moddercross maar dat was ik wel gewend na al de moddercrossen bij NOVA.

Hierna liep ik de Sylvestercross in Soest. Hier werd ik tweede vlak achter een Belgische. Maar pakte wel alle punten voor het Delta Loyd Circuit. Als ik dit circuit win mag ik naar de Wereld Kampioenschappen in Dublin. Ook de sprintcross in Breda en de profile cross in Uden van het circuit heb ik gewonnen bij de A-junioren. Dus de overwinning in het circuit staat al vast. De laatste wedstrijd van het circuit is het NK cross in Kerkrade en die is op 4 maart.

Groetjes Margret Hink

P.s In de vorige Nova-krant stond dat ik 5<sup>e</sup> en de 7<sup>e</sup> plaats sta op de 800 en 1500m bij de A-junioren. Even een aanvulling daarop: 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> op dezelfde afstanden bij de *B-junioren* waar ik hier na nog een jaar bij hoor.

## OUDERPRAAT

Wie de afgelopen Novakrant van voor tot achter heeft gelezen (en wie doet dat niet!) heeft ongetwijfeld het verslag van Louis gelezen over het cross seizoen voor de jeugd. Louis beschrijft daar met een werkelijk aanstekelijk enthousiasme het gecross van de deelnemende jeugdathleten. Ik word "de oude Elsenaar" genoemd. Voor de een ben ik oud voor de ander misschien een jonkie. Tijd dus om wat meer te vertellen.

Ik (met mijn 46 jaar) en mijn jongens Bas (12 jaar) en Maarten (8 jaar) zijn bij Nova jonkies want we zijn pas 2 1/2 jaar lid. Het bevalt ons heel goed bij Nova. Het is een gezellige vereniging en de atletiek slaat zeker aan. Er zijn meer schoorlaars die het goed bevalt want ons groepje groeit. Om naar de training te komen moeten we al met 2 auto's rijden. Ons clubje bestaat naast Bas en Maarten nu uit Raoul Collenteur, Koen de Groot, Eva en Daan Leeuwenkamp. En wie weet komen er nog meer bij.

Afgelopen herfstvakantie wilde Bas wat te doen hebben dus toen zei ik "maak eens een Novapagina op onze Homepage voor de jeugd. Direkt begonnen en na 1 dag kwam Raoul langs en samen hebben ze gezellig zitten knippen en plakken achter de PC. Ik heb je nog een handje geholpen met een extra fotopagina. Daarop staan foto's van de verlichtingsloop, de kermisloop van petten en van David van der Welle kregen we een mail met nog een paar foto's van het zomerkamp. Deze staan dus ook op de pagina. Hebben jullie gewone foto's of digifoto's waarop Novaleden staan. Als je ze aan ons geeft of mailt dan zetten we ze ook op internet dan kan iedereen ze bekijken.

Hartelijke groeten

Gerjo Elsenaar

[g.elsenaar@hccnet.nl](mailto:g.elsenaar@hccnet.nl)

<http://home.hccnet.nl/g.elsenaar>



de jarigen van maart en april zijn:

MAART

- 1 Ger Schrijver
- 2 Bas Dekker  
Maarten Elsenaar
- 5 Jac Nota
- 8 Tom Bleeker
- 9 Lia Raat
- 10 Joop Kooy
- 11 Joris de Groot
- 13 Tannes Kruijer
- 14 Joop Nota- de Nijs  
Alice Dekker  
Jim Kruijer
- 15 Jasper Horio
- 17 Jelle Kaandorp
- 18 Gerben Botman
- 21 Marlot Kopmels
- 22 Ad Ligthart
- 23 Jelle Kramer
- 24 Moniek Schrijver  
Leander Veldboer
- 30 Eef Zuiker
- 31 Raoul Collenteur

APRIL

- 1 Simone Ligthart
- 2 Jolanda Strooper
- 3 José Stuyt  
Margret de Boer  
Yvonne Gootjes
- 4 Ivar Rood
- 5 Jan Karsten  
Esther Spruit
- 10 Mirelle Mak
- 14 Coen Schoonheden
- 16 Marianne de Groot  
Mats Dekker  
Dina Duinveld
- 17 Louis vd Berg  
Annelies Smit
- 18 Theo Mes
- 19 Tom Dekker
- 20 Marc Schoorstra
- 21 Annelies Koeman
- 22 Judith Stuyt
- 25 Marian Suiker
- 27 Hans van Wonderen
- 30 Ron Janssen  
Yvonne Mol

Nieuwe leden:

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

*Nico de Nijs, Dave van Brederode, Tijs Hofmann, Ank de Boer, Dennis Kroonenburg,  
Yvet Kruijer, M. Hink-Vlaming*

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

## Uitslagen diverse wedstrijden

Hoewel in deze periode betrekkelijk rustig is met deelname aan diverse wedstrijden met uitzondering uiteraard van de wintercompetitie volgen hier nog wat uitslagen van wedstrijden waaraan leden van onze vereniging meededen:

### Oudejaarsloop Den Helder 31-12-2000 10 km

Bert Groen 45.06  
Betsy Groen 1.00.26

### Open Noord Nederlandse atletiek kampioenschappen indoor 21-1-01 Zuidbroek

Rene Tijm	JB	400 m	57.41	
		hoog	1.75	3e pl
Adrian de Nijs	JA	1500 m	5.03.96	5e pl
Paula Tijm	MA	400 m	1.18.36	
		1500 m	6.57.13	1e pl
Matthijs de Groot	Heer	400 m	53.78	

Tijdens deze wedstrijd werd er ook gestreden om het Nederlands kampioenschap meerkamp. Hier zagen we Sven Ootjers als 1e eindigen met 5118 pnt. voor de 7-kamp.

### ESTAFETTE WESTFRIESE OMRINGDIJK op zondag 1 april 2001

De estafetteloop Westfrieze Omringdijk staat weer voor de deur. De eerste inschrijvingen komen al weer binnen op het moment dat we dit schrijven. Van Nova zijn er inmiddels 2 ploegen ingeschreven en voor een damesploeg wordt er nog gezocht naar enkele kilometerverters.

We rekenen weer op 25 a 30 ploegen, dus dat kan weer een mooi evenement worden. De geneutraliseerde start is om 7.45 uur bij Sportcentrum Harenkarspel, waarna de ploegen en begeleiders in rustig tempo gezamenlijk inlopen naar de Oudewal (west) bij het vroegere ouderlijk huis van de voorzitter. Daar klinkt het officiële startschot voor de eerste loper.

We hebben hetzelfde mooie weer als vorig jaar besteld.

### Bosloop Schoorl

Zondag 21 januari de tweede bosloop van Nova door het Schoorlse bos- en duingebied. Na een korte periode van schaatsen was het nu weer lopen dat de aandacht vroeg. De opkomst op de 12 km viel niet helemaal mee, maar op de 1,5 km zag het aardig blauw aan de start. Voor de jeugd van Nova telde deze loop mee voor de wintercompetitie en hier volgt de uitslag. Een opmerking vooraf. Een prachtige winnares, wat een talent maar jongens dat laten we toch niet op ons zitten

1. Margriet Berkhout	10 jr	14. Jelle Kruijer	10 jr
2. Bart Schalkwijk	13 "	15. Tess Vader	10 "
3. Bram Berkhout	8 "	16. Sjoerd Kruijer	8 "
4. Bart v. Bannissekt	10 "	17. Lieke Jansma	11 "
5. Daan Leeuwenkamp	9 "	18. Jelle Kramer	7 "
6. Bas Elsenaar	12 "	19. Hugo Vader	7 "
7. Kim		20. Robbert de Nijs	7 "
8. Maarten Elsenaar	8 "	21. Thomas Botman	6 "
9. Wouter v.d. Berg	10 "	22. Camilla	
10. Nick Holla	9 "	23. Marim v.d. Berg	7 "
11. Eva Leeuwenkamp	12 "	24. Melody Ligthart	7 "
12. Simone Schouten	11 "	25. Kai Botman	4 "
13. Anne Schalkwijk	9 "		

# Heuvel scherprechter regionale jeugdcross

Een goed begaanbaar parcours rondom zwemparadijs Calluna met in het laatste stuk een heuvel als scherprechter. Urdagende omstandigheden voor de 265 jeugdleden van 11 atletiekverenigingen uit de Kop van Noordholland die zaterdag tijdens de derde regionale KNAU jeugdcross streden voor de overwinning en voor een plaats in de finale op 10 maart in Castricum. Regende het vorig jaar nog pijpenstelen, dit jaar schreen er een lekker zonnetje.

Het parcours was door de nachtvorst's morgens vroeg nog wit uitgeslagen. Dit idyllische plaatje-verdween snel door de opkommende zon. De looproute moest wel worden aangepast aangezien het op sommige plekken te nat was.

Voorspaker Albert Hoven begon het werk pas goed toen om 12.00 uur de eerste groep bestaande uit 16 Pupillen C (geboren 1993) werd weggefloten. Het fluitje verving het welgerende pistool. De eerste die over de streep ging was Menno Munster van Hylas, die de 1000 meter aflegde in 4 min. 25 sec. Bij de meisjes won Dixie van der Linden van SV Noordkop in 5 min. 28 sec. Er was geen Texelse deelname bij deze eerste loop. Bij de tweede start was dit wel

het geval. De Pupillen B (geb. 1992) liepen 1250 meter en Mathijs Witte kwam als eerste Texelaar over de meet in 5 min 57 sec., wat hem een 6e plaats opleverde. Deze eer deelde hij met zijn tweelingzusje Sophie die als eerste Texelse de finish haalde in 7 min 32 sec en daarmee 9e werd. De winst ging bij de jongens naar Bram Berkhout van Nova in 5 min 33 sec en bij de meisjes naar Michelle Kreté van SV Noordkop in 6 min 14 sec.

## Texelse eer

Daarna was het de beurt aan de meisjes Pupillen A eerste- en tweedejaars (geb. 1990 en 1991). Bij de eerstejaars ging de overwinning naar Carola van Wagtendonk van Hylas, die de 1500 meter aflegde in 6 min 28 sec. Een mooie derde plek haalde Johanna Wouda van AV Texel weg in 6 min 58 sec. Margriet Berkhout van Nova won bij de tweedejaars in 6 min. 20 sec. en hield Anouk Riewald de Texelse eer hoog door als 8e te finishen in 7 min. 36 sec.

De volgende start was voor de jongens Pupillen A eerstejaars, met als resultaat een overwinning voor Noordkopatleet Svan Vos, in 6 min. 14 sec. In de middenmoot eindigden de Texelse atleten Sjoerd Malschaert

in 6 min 53 sec. (9e), Klaas Uitgeest in 7 min 13 sec (16e) en Bas Vos in 7 min. 52 sec. (22e). Bij de tweedejaars liep Hylas atleet Julian van Oort sterk naar de overwinning, ondanks het pittige heuveltje aan het eind bleef hij op de 1500 meter 4 tel onder de 6 minuten.

## Knap

De drie Texelse lopers Robert Witte (7 min 8 sec), Leroy Vermeulen (7 min 15 sec) en Joren Zwaan (7 min 19 sec) liepen gezamenlijk op en finishen respectievelijk als 11, 12 en 13e. Bij de meisjes Junioren D 1e en 2e jaars (geb. in 1989/1988) waren geen Texelse atleten die de strijd aangingen. Bij de eerste categorie won Mariska van de Bank van AV Hera de 1500 meter in 5 min. 58 sec. en bij de tweede was het Hylas atlete Raika Lenaarts die precies in 5 minuten finishte. Bij de jongens was bij de eerstejaars een Texelse overwinning te vinden. Jelle Lubach legde zijn 2000 meter in een tijd van 8 minuten en 17 sec af ruim voor nummer twee Jelle de Jong van Doktev die er 18 seconden langer over deed. Knap vierde werd Floris van Schaik in 8 min 56 sec. Ferry van der Vis werd met 9 min 49 sec. 14e en Jim Heerschap werd 18e in 10 min 17 sec. Joost

Commandeur van Hylas werd bij de D-Junioren tweedejaars eerste in 8 min. 11 sec en Jan. Sierd Wouda en Patrick Zijn zaten er knap bij en eindigden respectievelijk als 6e in 8 min 57 sec en 7e in 8 min. 58 sec. Jozef Pieter Buijsman werd 10e en deed de klok stilstaan op 9 min. 17 sec. Met alle geluk van de wereld werd Hendrik Tromp 13e in 9 min 39 sec en als 16e eindigde Hans van Franeker in 10 min 29 sec. Bij de volgende start stonden 20 Junioren C-meisjes (geb. in 1987/1986) klaar voor hun 2000 meter. Snel na de start kwam er een prutbocht, maar die namen ze lichtvochtig. Als eerste kwam Charissa Czech van Noordkop over de streep in 8 min en 7 sec. Hier was ook geen Texelse afvaardiging. Bij de jongens van dezelfde categorie was wel sprake van Texelse atleten. Deze mochten 3500 meter afleggen. Dat hield in dat ze drie keer het heuveltje moesten nemen. Een kwestie van goed krachten verdelen. Snelste was Gideon Kok van Hera in 13 min 4 sec. Snelste Texelaar werd Bart Rieggman in 14 min 17 sec met deze tijd werd hij 6e. Jip van Zoonen werd door zijn goede eindsprint 10e in 14 min 24 sec. Twintigste werd Hendrik Arendsen in 15 min 8 sec en Maarten Steenvoort eindigde als 27e in 16

min 32 sec. Bij de meisjes junioren B (geb. in 1984/85) ging de overwinning naar Noordkopatlete Jolien van der Laar, die de 3000 meter in 13 min 8 sec. aflegde. Tijdens deze race liepen ook de meisjes junioren A (geb. in 1982/1983). Het trappante was dat de winnaar Sabrina ten Velden, ook van Noordkop, er drie seconden langer over deed. De jongens junioren A en B mochten tijdens de laatste loop zelfs 5 ronden van 1000 meter afleggen ook hier was de jongere B-junior Ronald Schroër in 17 min 33 sec. sneller dan de eerste A-junior Leon Ineke die 7 seconden later finishte. Jaap Witte kwam als vierde over de meet en werd daarmee 2e A junior in 18 min 25 sec. De eer om als laatste Texelse atleet over de streep te komen viel aan Jonathan Lim, die met een eindtijd van 20 min en 53 sec. als vijfde A junior in de boeken ging. Na al het hardlopen met een hoog prut gehalte was het vooruitzicht om alle vermoelensissen er in zwembad van Calluna af te spoelen een goede afsluiting van een mooie atletiekdag.

Cees Timmer

*Actie*

# Sportkas

*NOC\*NSF in samenwerking met  
uw regionale dagblad en Lotto*

**De Actie Sportkas wordt mede mogelijk gemaakt door:**



## Noordhollands Dagblad

**Steun uw vereniging  
Koop een Sportkaslot  
steun A.V.NOVA !!!!!**

In elke Nova-krant werd een kalender opgenomen met de belangrijkste wedstrijden voor de komende maanden, zowel van de eigen vereniging als in de naaste omgeving. Onderstaand een overzicht van de belangrijkste wedstrijden en evenementen in het hele jaar. Uiteraard zijn er meer (baan)wedstrijden. Zie hiervoor het wedstrijdboek in de kantine. Inschrijving voor instuifwedstrijden kan altijd op de dag zelf, overige wedstrijden 2 weken van tevoren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij hem of de trainers.

#### Jaarkalender 2001 AV NOVA

18 febr.	sen.	Groet uit Schoorl run wintercompetitie
25 febr.	jeugd	Rondje ijsbaan wintercompetitie
18 mrt.	jeugd	Rondje ijsbaan wintercompetitie
25 mrt.	sen	Rondje Krommeniedijk wintercompetitie
1 apr.	sen	Estafette Westfrieze Omringdijk
8 apr.	sen/jeugd	Clubcross
21/22 apr	sen	Trainingsweekend
27 apr.	sen/JunAB	Hylas baaninstuifcircuit regio 04
7/11 mei		Wandelvierdaagse
12 mei	pup.	Pupillencompetitie 1e wedstrijdronde
12 mei	junCD	Hylas kampioenschap Noord-Holland
13 mei	sen	Competitie 1e ronde
18 mei	sen/junAB	Hera baaninstuifcircuit regio 04
18 mei	jeugd	Vrijdagavond wedstrijd jeugd Nova
19 mei	sen	Hollandia Trigallez recordwedstrijden
20 mei	jeugd	100 jarig jubileum KNAU pupillen/jun CD
24 mei	sen/junAB	Trias Hemelvaartwedstrijd
27 mei/2 juni		Sportweek Warmenhuizen
8 juni	jeugd	Vrijdagavond wedstrijd jeugd Nova
15 juni	sen/junAB	Hollandia baaninstuifcircuit regio 04
16 juni	pup.	Pupillencompetitie 2e wedstrijdronde
17 juni	sen	Competitie 2e ronde
23/24 jun	sen/jeugd	Grasbaankampioenschappen Someren
30 juni	pup.	Pupillencompetitie 3e wedstrijdronde
24 aug	jeugd	Vrijdagavond wedstrijd jeugd Nova
1 sept	sen/jeugd	Verlichtingsloop Warmenhuizen
7 sep	sen/junAB	Noordkop baaninstuifcircuit regio 04
8 sep	sen	Clubkampioenschappen senioren
9 sep	jeugd	Clubkampioenschappen pupillen/junioren
14 sep	sen/junAB	SAV finale baaninstuifcircuit regio 04
15 sep	pup.	Finale pupillencompetitie
16 sep	sen	Competitie finale
23 sep	sen	Dam tot Damloop
28 okt	sen	Hoornse parkcross (Roele recyclingcrosscircuit)
4 nov	sen/jeugd	Halve marathon Nova + 10, 4 en 1,5 km
11 nov	sen	Dijkgatboscross (Roele recyclingcrosscircuit)
18 nov	sen	SAV cross (Roele recyclingcrosscircuit)
2 dec	sen	RIMI Duincross (Roele recyclingcrosscircuit)
9 dec	sen	St.George Cross (finale Roele recyclingcross)

Schoolvakantie 7 juli t/m 26 augustus 2001