

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

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie	Pupillen:	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 Anneke Smit, Oudewal 1, 1749 CA, Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk.

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

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

Trainingstijden vanaf 1 nov. 2000:

Dinsdag: alleen op de baan

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

O.l.v. Richard Toorenent,

Ivar Rood,

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

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

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

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

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

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

Henry Hofman, Aad Vader

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Peter Robert

(op de baan)

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert +
Miriam Ligthart

REDACTIONEEL SEPTEMBER 2001.

De vijfde krant van dit jaar.

Het kon niet stuk met deze zomer. Iedereen heeft op zijn eigen manier vast genoten van al dat mooie soms tropische weer. Het vakantiegevoel blijft, maar het werk, de scholen het verenigingsleven begint weer. We gaan er weer een sportief seizoen van maken.

We staan even stil bij het overlijden van Nico Toorenent. De vader van Richard, trainer bij Nova. Wij wensen Hanneke, Richard en Bastian veel sterkte in deze moeilijke tijd.

Henry Hoffman heeft de laatste training voor de vakantie een circuit gedaan met de jongste jeugd. We zien de resultaten in deze krant.

Annelies Smit, en Nel hebben een verslag gemaakt van hun vakantie in respectievelijk Noorwegen en de Franse Pyreneeën.

De oudere jeugd, met onder andere René Tijm komt elke twee maanden met een nieuwe rubriek. Het ziet er erg professioneel uit. Leuk zo'n verse inbreng.

Kim Grootjes en Karen Kruijer hebben zaterdag 25 augustus meegedaan met de beddenrace in Langedijk. Op deze tropische avond liepen zij 2,5 uur lang achter een bed. Ze werden vijfde bij de dames teams. Meiden van harte met deze geweldige prestatie. In de volgende krant zien we jullie verslag.

Zondag 26 augustus heeft de body-walkinggroep gewandeld op Texel. Peter heeft hiervan een verslag geschreven, zodat de thuisblijvers weten wat zij hebben gemist.

Leon Ineke en Margret Hink hebben meegedaan met de KBC –Nacht van de ateliek. Ook hun resultaten zien we in de krant. Ivar Rood is weer in het land. Op de valreep de laatste dag van de kermis. De nieuwe wedstrijden van de wintercompetitie staan vermeld, zodat een ieder zich er weer lichamelijk en geestelijk op voor kan bereiden. We vinden de tussenstand van de clubkampioenschappen, en de uitnodiging voor de slotdag van de clubkampioenschappen, zaterdag 8 september. Natuurlijk rekenen we weer op veel enthousiaste leden. De verlichtingsloop is alweer achter de rug. Als het lukt staat de uitslag in deze krant. De redactieleden hebben zaterdag 25 augustus genoten. Het was deze keer niet koken met Will, maar koken door Will. Will heeft voor 9 mensen een heel diner gekookt. Het was heerlijk, het was ook een mooie locatie, de tuin van Kirsti en Victor, en een prachtige zomeravond. Will nogmaals bedankt. Voor de krant heeft Will een stukje kookgeschiedenis toegevoegd, en daarnaast nog een heerlijk recept.

Kopie voor de volgende krant: Voor 25 oktober op de bekende adressen.

Veel leesplezier.

Van de voorzitter,

Voor de meeste mensen zal de vakantie er wel weer op zitten. Maandag beginnen de scholen weer. Dus kan eenieder er weer volop tegenaan. Ook de wintercompetitieploeg is weer verzameld en heeft een wedstrijdprogramma gemaakt. Dit programma komt U ongetwijfeld elders in dit blad tegen. Ook voor de jeugd is er weer een programma gemaakt. Dit programma sluit hier en daar aan op het programma van de ouderen. Op andere plaatsen lopen we weer om de ijsbaan. Lekker dichtbij.

Als ik dit schrijf, zijn er alweer evenementen achter de rug. Bijv. de Ronde van Tuitjenhorn, dit evenement wordt georganiseerd door de Supporters Vereniging van Hollandia T en is de oudste stratenloop van Noord-Holland.

Vorig jaar ging er een heel nieuw bestuur van start en ook dit jaar organiseerden zij dit weer. Samen met het Kalvermijltje en de Verlichtingsloop hebben we de koppen bij elkaar gestoken en er de RABO Golden Three van gemaakt om zoveel mogelijk lopers te trekken. Dit was bij de Ronde van Tuitjenhorn weer beter als vorig jaar.

Als NOVA hebben we in Tuitjenhorn wat hand en spandiensten geleverd. Starter, jury en speaker, maar de organisatie blijft natuurlijk in handen van de Supportersvereniging. Als ik dit schrijf moeten het Kalvermijltje en de Verlichtingsloop nog plaats vinden. We hopen natuurlijk op een grote opkomst.

WK atletiek

Vierkante oogjes krijg je ervan, midden in de nacht kijken naar atletiek. Pure sport en fantastische prestaties. Opvallende zaken. Zo wordt vaak gesproken over bijzonderheden, zoals Trevor Masopeki. Iemand van Samoa, een schitterend eiland in de Atlantische Oceaan. Hij was naar Edmonton gekomen om te kogelstoten. Om een of andere reden mocht Trevor daar niet aan meedoen, zodat het nummer 100 meter voor hem overbleef. Zijn gigantische lichaam verhief zich uit de startblokken en bijna 15 seconden later passeerde hij de finish. Hierna kwam hij door de Mixed Zone, dit is de zone waar de pers na afloop van het nummer in contact kon komen met de lopers. Deze zone heeft een lengte van ongeveer 100 meter. Twee en een half uur heeft Trevor werk gehad om uit te leggen, waarom hij de 100 meter langzamer aflegt dan Maaike Tesselaar, Ylene Koster of Manon Kruijver om maar een paar NOVA voorbeelden te noemen. Verder konden wij genieten van de Nederlandse deelname aan dit WK. Persoonlijk werd ik het meest getroffen door de prestatie van Troy Douglas (10.09). De windmeter deed het niet, dus geen Nederlands record. Er is met Troy altijd wat. Soms door zijn schuld en andere keren buiten zijn schuld. Intussen heeft hij in Zurich 10.19 gelopen, dus staat hij nu in de boeken.

Eerste Maori wereldkampioen?

Op de 100 meter mannen is volgens mijn objectieve waarneming een Maori wereldkampioen geworden. Maori's staan bekend om hun afschrikwekkende gedrag door met hun tong heen en weer te gaan. Dit heeft de tegenwoordig uit Amerika afkomstige Maurice Green zorgvuldig bestudeerd. Voor de wedstrijd beïnvloedt hij zijn concurrenten door met zijn grote roze lap buiten zijn mond te gaan staan. Ik miste de tongpearcing, maar kon weer vol afschuw naar zijn grote roze lap kijken. Sommigen zeggen dat is zijn manier van voorbereiding. Ik zeg, doe normaal en laat dat ding binnen.

Spannend zijn altijd weer de estafettes. Hier kan de een verknoeien, wat een ander opbouwt. Zo zagen wij een Amerikaanse deelneemster goochelen met het stokje en het ding uiteindelijk verliezen. Verliezen deed toen ook haar op kop liggende team. Aan de ene kant is zo iets lachwekkend en aan de andere kant ontzettend sneu. Zo was er ook die Amerikaanse 100 meter loper die tijdens de estafette zijn hamstrings scheurde, toch doorliep, gediskwalificeerd werd, dit werd terug gedraaid en vervolgens wonnen zijn kompanen de finale. Elk kampioenschap is er wel zo'n soort heldenverhaal.

Jos

Leuke dingen voor de mensen.

Er zijn veel alledaagse dingen die het leven geweldig kunnen verrijken, maar toch het zijn vooral de speciale, eenmalige, niet zo alledaagse momenten, die je levensgeluk enorm verhogen. We hebben het dan over de zogenaamde 'all time high experiences'; het zijn de krenten in de levenspap. Ieder mens heeft wel zo'n moment waar hij / zij zelfs nog tijden later met zeer veel genoegen op terugkijkt en wat het bestaan verrijkt. Denk hierbij eens aan de eerste schuchtere stappen op het liefdespad. Wie haalt die ervaring niet zo voor de geest? Wie geniet er niet van die impact van de ongeëvenaarde eerste kalverliefde? Naderhand moet er wel wat meer gebeuren voor zo'n top-ervaring. Hoogtepunten zijn dan het (eerste) huwelijk en de geboorte van het (eerste) kindje. Zeker lukken van de voortplantingskunsten van het zoogdier mens en het meemaken van de geboorte van het nieuwe leven is en blijft toch heel erg bijzonder. Hoewel dit overigens niet zo uitzonderlijk uniek is want het lukt intussen zo goed dat we samen nog 6 miljard mensen op de aardkloot zijn, maar toch.

Dergelijk levensgeluk zorgt voor fantastische momenten in je bestaan, al er zijn toch nog wel meer zaken behalve relatie-geluk, die de goede spirit in het leven brengen. Ook andere liefhebberijen naast de liefde kunnen een geweldige positieve impuls op ons bestaan hebben. De attente lezer ziet de nu volgende conclusie al aankomen: het beleven van grote sportprestatie kan eveneens een geweldige belevenis zijn en een grote meerwaarde in je bestaan opleveren.

Zoiets gaan natuurlijk niet vanzelf. Maanden van voorbereiding willen we met een topprestatie bekronen. Van de onzekerheid van wat de wedstrijd zal brengen willen we een zekerheid van een topprestatie maken, waarbij we presteren op de toppen van ons kunnen. We geraken in opperste concentratie voor een brilante actie, we voelen ons sterk, zijn alert. Het mooiste is het bij zoiets als er iets onverwachts voordoet wat de prestatie nog meer aanzien geeft en als het om de echte uithoudingsproeven gaat. Als bijvoorbeeld het weer ineens omslaat en er barre omstandigheden heersen en je toch kranig blijft doorzetten. Met het schaatsen van een Elfstedentocht of gewoon de Noord-Holland-tocht van 200 km zit je dus sowieso goed. Gegarandeerd erg koud weer en afzien tot en met. In de smeltende hitte een lange hardlooptwedstrijd lopen voldoet overigens net zo goed voor een terecht extra trots gevoel.

Verder is het zo dat gedeelde sportervaringen nog meer meetellen. Met teamprestaties wordt het nog leuker. Als je er samen dagenlang naar toe leeft. Niet voor niets zal je daar veel meer enthousiaste verslagen in clubbladen over vinden in vergelijking met zo maar een individuele prestatie. Hoewel de prestatie dan de optelsom van elke teamgenoot is wil je meer dan anders je best doen. Al doe je het samen, toch knaagt vooraf vaak de onzekerheid aan je zelfvertrouwen en wordt deze gesel getackeld met extra kilometers. Kortom, je trainingsinzet krijgt ineens een ijzersterke motivatie.

Als het met de wedstrijd ook nog eens heel lekker gaat en het zit mee. Dat het soms sneller gaat dan je denkt. Dat lijkt het allemaal moeiteloos te gaan. Het tijdsbesef en al onze problemen verdwijnen mijlenver achter de horizon en even lijkt je buiten jezelf te staan. Je haalt het gestelde doel lachend en met een zelfbewustzijn van intens genieten. Je begint achterblijvers een ronde in te halen. Als je al gefinisht bent en je fans zijn er nog niet omdat ze niet zo'n snelle tijd verwachten! Zo goed presteren dat je de eigen fans te snel af bent. Of je loopt zo voorin mee dat de speaker je via je nummer opspoort en gaat rondroepen. Of je loopt achter de fietser of motor voor de eerste loper aan. Je wint onverwacht in je categorie. Kijk dat zijn nou voorbeelden, waar je jezelf wekenlang voor opgeladen hebt. Denk hier eens aan voordat je met een training begint. Als zoiets nou eens zou lukken, dat vergeet je nooit van je leven meer. Dat is hartstikke vet.

Ruud

SCHRIJVERSNIEUWS

Van het lopersfront heb ik zoals gebruikelijk niet zo veel te melden op dit tijdstip van het jaar en ik heb zoals de meeste lekker vakantie gevierd en daar zit niemand op te wachten om daarover op te scheppen waar of ik wel niet geweest ben.

Maar omdat ik in mijn vakantie toch nog spannende avonturen heb beleefd kan ik er wel wat over vertellen voor diegene die daar nieuwsgierig naar is.

Omdat ik het van de winter ook al een mooie omgeving vond besloot ik er in Allemont ook deze zomer maar een kijkje te nemen. Samen met vrouwlief logeerden we op de camping midden in het dorp Grand Calme genaamd, maar zo kalm was het nu ook weer niet want de naastgelegen rivier maakte deze keer flink herrie, maar ik kon mijn bier er mooi in koelen want het water was puur fris. De meeste sneeuw was uiteraard gesmolten, alleen op de allerhoogste toppen lag nog wat. Je vakantie is normaal bedoeld om te rusten maar dat hou ik niet langer dan anderhalve dag vol dus heb ik de fiets maar gepakt en de niet zo ver gelegen Col de Mort maar even beklommen. Nou, daar ging ik dus echt bijna "mort" want als je zo van het vlakke land zomaar zo'n pukkel opgaat met het zonnetje op je bol te branden valt dat toch een beetje tegen. Maar na een koud biertje in het restaurant aan het meer, wat nu aardig gevuld was, kwam ik weer helemaal bij.

Nadat ik 's anderendaags nog getraind had via de Col de Luitel naar Chamrousse, waar de bergtijdrit in de Tour finishte, was ik helemaal klaar voor een ritje naar Alpe-Huez. Onderweg heb je aardig wat afleiding van de vele namen die op de weg gekalkt zijn, al kon ik die van mezelf niet vinden. Maar toch verliep de klim goed en wist ik na een klein uurtje boven te komen, wat toch een paar minuten sneller was dan vorig jaar toen ik hier in de buurt was.

Dus was ik de volgende dag helemaal klaar voor een zware etappe over twee echte Alpenreuzen. Via de Col de Glandon reed ik naar de Croix de la Fer en dan zit je al aardig boven de 2000 meter te fietsen en in een razende vaart daalde ik weer naar Allemont af wat met snelheden van soms boven de 80 km per uur niet ongevaarlijk was.

Ik heb mijn Alpenavontuur afgesloten met een net zo lastige klim naar het in de volksmond onbekende rit naar La Bernarda, maar het was wel een adembenemende tocht langs een woeste rivier en de vele watervallen waren oogverblindend, al vergt het wat energie, maar door de mooie natuur vergeet je de inspanning.

's Avonds had ik aardige honger en dorst, dus zijn we in de La Douce Montagne even lekker wezen eten wat best smaakte en de communicatie verliep hier vlotter omdat het gewoon in het Nederlands kon en hierbij moet ik ook nog de groeten doen van Rene en Jolante die het goed maken.

Nou, jullie zitten er al een tijdje op te wachten, maar nu komt het toch: ik heb het spannendste gedeelte voor het laatst bewaard: omdat het weer in de Alpen minder werd waren we wat zuidelijker afgezakt, waar we een camping aan de voet van de Mont Ventoux vonden, nou je snapt het al: die moest ik ook even fietsen, al was de klim erg lastig kwam ik toch boven maar na een paar km afdaling kreeg ik in een haarspeldbocht een leuke band en dan is je fiets moeilijk in bedwang te houden dus schoof ik de rand over en op een paar meter miste ik het ravijn en kwam ik tegen een boom tot stilstand, wat mijn redding was. Een vriendelijke Duitse toerist heeft me eruit geholpen en na een plaatselijke arts te hebben bezocht moest ik nu echt rust houden want de fiets was stuk en ik zelf ook een beetje. Dus lag ik aan de Cote d'Azur en voelde me God in Frankrijk.

TOT SCHRIJFS

Wandelvakantie in de Pyreneeën

Na 2 jaar gekanood te hebben, wilden we nu toch weer wandelen en dan in de bergen, want dat is toch wel erg mooi. En zo kwam de keus op de Pyreneeën aan de Franse kant. Een 14daagse rugzaktrekking van Etsaut naar Gavarnie. Dit ligt in de centrale Pyreneeën.

Zaterdagmiddag om 17.00uur met de trein van A'dam naar Parijs met de Thalys, en dan met de slaaptrein naar Pau. Nog een klein uurtje met de bus en de trein en we zijn zondagochtend om 10.00uur op de plaats van bestemming. Na ons te hebben aangemeld bij de hut, gaan we op stap voor een wandeling om even proef te draaien. Dit is een wandeling waar we 1330 mtr. moeten stijgen, maar dus ook weer omlaag dit is toch even te heftig, qua tijd redden we dat niet er staat 9 uur voor. We besluiten om te lopen en de tijd op te nemen, zodat we na een aantal uur weer terugkeren. De laatste 200 mtr. hebben we dus niet gedaan. Een prachtige wandeling, zoveel bloemen en planten, het lijkt wel een wilde tuin waar je doorloopt. 's Avonds blijkt uit de reisbeschrijving dat deze wandeling voor de volgende dag is gepland, dus hebben we morgen een rustige dag. We zijn wel erg moe en liggen al vroeg in bed. De volgende dag zijn we behoorlijk stijf, en we zijn wel blij dat we vandaag niet zo'n heftige wandeling hebben. De gite-beheerder heeft voor ons een wandeling langs een aantal dorpjes. Dit gaat gedeeltelijk langs de route Santiago de Compostella. Hier hebben dus al duizenden andere mensen gewandeld, dat geeft toch wel te denken. Na enige tijd zien we een terras, en daar moeten we heen, want zoveel zullen we er niet tegen komen. Regelmatig vliegt de Rode Wouw voorbij, en zien we ook de Vale gier.

En dan eindelijk gaan we dinsdag echt op weg eerst nog een stukje met de bus we gaan vandaag 1540 mtr. stijgen. Van Etsaut naar Ayous er staat 7 uur voor. Het eerste gedeelte van het pad diende vroeger als transportroute voor de marine, vanaf het pad zien we een fort wat is gebouwd als grensbewaking. Op het einde van de dag komen we 2 Denen tegen, we genieten van het uitzicht, bergen met sneeuw, een aantal meren met prachtig blauw water. Aangekomen bij de hut besluiten we in het meer te gaan zwemmen. Het water is koud 10- 15 °. Wel heerlijk ervan opgefrist, de temperatuur daalt behoorlijk en in de hut is het ook niet echt warm. We hebben leuk contact met 2 Engelse mannen Olivier en Dick. Onze kennis van de franse taal is niet zo geweldig en je wilt toch je verhaal kwijt. Woensdag vertrekken we om 8.30uur naar Pombie 670 mtr. stijgen, 600 mtr. dalen. Het is 10° maar prachtig helder weer we lopen langs kaarmeren, waarin de dotterbloemen weelderig bloeien. Koeien, schapen en paarden lopen hier overal. Je kunt daardoor het water niet drinken uit de beken en riviertjes. Op sommige plekken hebben ze wel iets gemaakt waar je water omhoog kunt pompen en dat gebiedje is afgezet voor de beesten met een touw. We zien een hele grote bergmarmot, je hoort ze vaak piepen, maar dit is de eerste die we zien.

Als we bij de hut aankomen zien we onze engelse vrienden, die kijken vol bewondering naar een aantal bergbeklimmers. Ik verheug me op een douche die is er volgens de reisinformatie, maar helaas de douche heeft panne. Dat wordt dus met koud water wassen. De gitebeheerder heeft "opbeurend" nieuws voor ons, de 0° zit nu op een hoogte van 3.000mtr. wat inhoudt dat de temperatuur daalt. In het begin van de week zat de 0° grens op 4.000mtr. dus hoe lager de 0° grens, hoe kouder het is.

En dat blijkt want donderdag is het 5°, en mistig. We gaan naar Arremoulit 1115 mtr. stijgen, 850 mtr. dalen en voor het eerst dat we onze jas aantrekken, we hebben het kompas nodig om de richting te bepalen. Opeens zien we een gems en door de mist ziet hij ons niet meteen, maar vlucht dan snel. Ook zien we een prachtige gekleurde salamander zwart met geel. Het weer slaat om, het begint te regenen het is mistig en de temperatuur daalt tot 2°. We komen een Frans gezinnetje tegen met 2 kinderen, ze zijn slecht gekleed en hebben gypies aan. Onvoorstelbaar, ze hebben zeker nog 3 uur te gaan, voordat ze op hun bestemming aankomen. Wij besluiten om onze regenjas en broek aan te trekken. Het is één grijze massa, we hebben koude handen, een paar handschoenen zou heerlijk zijn. We raken moe van het klimmen en krijgen honger, snel een blikje bruine vla naar binnen werken. En dan eindelijk zien we het meer, maar waar is de hut, nog maar eens de kaart gecontroleerd, kompas erbij. Het moet er wezen maar we zien het niet, wel aan de linkerkant van het meer een sneeuwelling die je moet oversteken. Dat ziet er toch wel een beetje eng uit, gelukkig komt er op dat moment een Duitser die ook zeker weet dat de hut hier moet zijn. En op dat moment klaart de lucht een beetje op, en zien we de hut. Er blijkt boven het meer wat wij zien, nog een meer te zijn en daar staat onze hut. Gelukkig want we zitten er wel een beetje doorheen. De sneeuwelling ziet er van dichtbij niet zo eng uit, maar toch één misstap en je glijdt het meer in. We worden van harte welkom geheten door onze engelse vrienden, en de sfeer is geweldig. Iedereen heeft zijn eigen verhaal. Met de gelezen bladzijden van een boek probeer ik onze schoenen te drogen, en hang alles zoveel mogelijk uit. De hut is niet zo groot, en ieder van ons is nat, de luchtvochtigheid is hoog. Ik ga naar bed om door te warmen, zelfs het bed en de dekens zijn klam van de condens. Dat ziet er hoopvol voor vannacht. Het was een heroïsche dag. Gelukkig kunnen we een andere slaappleats krijgen, wel wat krap maar droog. 's Nachts heeft het gesneeuwd en de ijspegels hangen aan de wc. Maar wat een prachtig uitzicht hebben we de volgende dag. Het is 2°, maar de berichten zijn goed. Vandaag naar Miguouélou een rustige dag, 480 mtr. stijgen en 305 mtr. dalen. We hebben afscheid genomen van Olivier en Dick we gaan nu ieder een andere kant op. De opklaring is tijdelijk, al snel lopen we weer in de mist. Als we gaan koffiedrinken kunnen we onze jassen weer inpakken, het is prachtig weer.

We lopen langs een mijn, spoorrails liggen er nog, er worden nu toeristen naar de bergen vervoerd. Het is een steile en heftige beklimming die we hebben te gaan, af en toe moeten we een sneeuwelling oversteken. Het uitzicht is overweldigend. We komen op tijd in de hut aan en daar ontmoeten we de 2 Denen van de eerste dag weer. Het is heerlijk weer de temperatuur is 25°. er is bier, wat wil een mens nog meer. 's Avonds zitten we heel gezellig met de Denen en 2 Fransen.

Zaterdag is alweer de laatste dag van de eerste week, we gaan naar Arrens, 300 mtr. stijgen, 1650 mtr. dalen. Het is 20°, en voor het eerst dat het echt mooi helder weer is bij de start, eerst even een klim naar 2548 mtr. en dan de hele dag dalen, ontzettend wat is dat zwaar, de temperatuur is hoog en de afdaling heftig volgens de reisinformatie is de duur 5 uur, nou dat klopt voor geen kant, we hebben 8 uur werk. Maar de beloning voor al deze moeite is zo indrukwekkend, zodra je weer eventjes pauzeert, geniet je met volle teugen. Allerlei soorten bloemen en planten, iris, akelei, Turkse lelie, gentiaan, krokus noem het maar op. Zondag hebben we een rustdag.

Maandag een korte wandeling naar Viellette 640mtr. stijgen, 460mtr. dalen mistig en benauwd 20°, veel poepvliegen. Er valt niet zoveel te vertellen totdat we gaan eten. De barbecue staat aan, de kippen liggen erop, wij zitten er vlakbij het is koud. De kippen staan in de brand, blijkbaar is dat de Franse slag. We vragen ons af of we de eigenaar moeten roepen, maar denken heel naïef dat zal hij toch vaker doen. Dus wij bekijken het schouwspel, opeens komt de zus van de beheerder, het gaat toch niet goed met de kippen, broer komt erbij. Die begint Piet uit te foeteren, je zit maar te lezen, je ziet toch dat het niet goed gaat. Het is dus toch niet de juiste manier om op die manier te barbecuen. 's Avonds staat de kip op tafel en je wilt het geloven of niet maar het smaakte prima.

Vrijdag 27 juli vertrekken we om 8.00uur (Piet zijn verjaardag)we hebben een hele lange wandeling voor de boeg van Oulettes naar Gavarnie duur 9 uur 600mtr. stijgen 1350mtr. dalen. We krijgen al heel gauw gezelschap van 2 Nederlandse jongens uit Den Helder en Hippolytushoef (een van de 2 zit bij Elian Ineke in de klas Bouwkunde) Die vinden het wel een veilig idee om met ons te lopen. De wandeling schijnt nogal riskant te zijn volgens vele wandelaars, maar volgens de gitebeheerder is er niets aan de hand. Je moet nogal wat sneeuwvelden oversteken. Het is een prachtige wandeling, bouwkundig is het ook nog interessant. Een van de hutten wordt verbouwd, op het moment dat wij langskomen wordt er beton gestort met een helikopter. Het eerste waar wij aan denken, wat een geld zal dat kosten met 2 helikopters vliegen ze af en aan. En dan zijn we aangekomen in Gavarnie om 17.30uur. Het bier smaakt uitstekend, het is een fantastische vakantie geweest.

Piet en Nel Meijer

Tussenstand Clubkampioenschap NOVA 2001

Heren veteranen

	400 m.	punten	3000 m	punten	tussenstand
Henry Hofmann	1.00.3	418	10.40.5	447	865
Jan Berkhout	1.03.6	323	10.32.6	468	791
Theo Tesselaar	1.08.0	209	10.31.8	470	679
Aad Vader	1.07.2	229	11.02.7	390	619
Peter Kruijer	1.05.6	269	11.27.7	331	600
Piet Stuyt	1.12.5	107	12.33.8	194	301
Eef Zuiker			11.51.6	279	279
Joop Kooij			12.22.2	216	216
Nico Hink	1.11.7	124			124
Piet vd Welle			13.30	95	95
Nico de Nijs	1.32.5	1	15.36.4	1	2

Heren

	400 m.	punten	3000 m	punten	tussenstand
Matthijs de Groot	55.0	596	11.07.5	379	975
Coen Schoonheden	59.4	446	10.15.1	516	962
Kees van Wonderen	1.00.6	409	10.11.4	527	936
Ruud Doodeman	1.03.2	334	10.12.3	524	858
Rene Tijm	58.8	466	12.04.4	252	718
Adrian de Nijs	1.04.0	312	11.05.0	385	697
Peter Pronk	1.06.1	256	11.06.4	381	637
Dave Brederode	1.07.3	226	10.56.8	405	631
Stefan Boerman	57.9	495			495
Jan Blankendaal	1.02.0	368	13.58.3	50	418
Jeroen Binnenwijzend	1.03.6	323	13.47.9	66	389
Willem Bas	1.03.2	334			334

Dames

	400 m.	punten	1500 m.	punten	tussenstand
Nelina Bruin	1.08.3	547	5.27.1	522	1069
Kim Grootjes	1.18.4	337	6.43.8	199	536
Karen Kruijer	1.21.4	285	6.47.1	187	472
Priscilla Jonkmans			6.37.7	220	220
Judith Schuyt			7.07.4	122	122

Dames veteranen

	400 m.	punten	1500 m.	punten	tussenstand
Tannes Kruijer	1.23.5	251	6.33.6	234	485
Bertie Smit	1.23.6	249	6.36.2	225	474
Mirjam Ligthart	1.29.5	161	7.00.8	143	304
Miriam Dekker	1.30.0	154	7.29.2	59	213
Marianne de Groot	1.35.2	87	7.10.9	112	199
Jolanda Strooper	1.42.9	1	8.03.6	1	2

Noorwegen 2001,

- 14-07 Vertrek om 04.00 uur. Gisteren hebben we de nieuwe auto op kunnen halen. De snelheid is OK. Bij Groningen hebben we de eerste bon al te pakken. De reis verloopt voorspoedig. Het is mooi weer, ongeveer 20°. Later begint het in Denemarken wat te spetteren. Om 19.00 uur zijn we in Frederikshaven.
- 15-07 Aankomst in Larvik om 07.00 uur. Het regent flink. We rijden een prachtige route, via Evje naar Flekkefjord. Er moet getankt worden. Voor Toon en Ingrid (zus van Annelies) de eerste confrontatie met de Noorse taal. Achteraf blijkt dat zij de goedkope, rode variant van de diesel hebben genomen. Om 16.00 komen we op de camping in Egenes aan. Inmiddels is het zonnig (18°). Kari, Michelle en Kevin komen bij de camping kijken of we er al zijn. We worden met z'n allen uitgenodigd voor een heerlijk diner.
- 16-07 20° Adri (broer van Sid, woont al jaren in Noorwegen), Toon, Sid, Kevin, Mike en Tiemen, gaan met een gehuurde boot een dagje vissen in het fjord. Michelle en Suzanne gaan krabben vangen. Wij, die achter blijven, wandelen in Flekkeford; doen daar boodschappen, en gaan daarna ook naar het strandje. De mannen komen thuis met genoeg vis voor het diner.
- 17-07 20° Vandaag gaan we op bezoek bij Geir en Gert-Karin. We rijden via de oude weg van Flekkefjord naar Egersund. Ontvangst met koffie en taart. Het grondoppervlak, horende bij Geir z'n zomerhuis, is inmiddels 220 hectare groot en reikt tot aan de zee. Natuurlijk gaan de mannen en kinderen 'even' vissen. Daarna is er nog tijd om naar een plek te gaan, waar we nog even kunnen zwemmen. Het water is wel erg koud. Terug op de camping organiseren we een barbeque, waarna we afscheid nemen van Adri, Kari, Michelle en Kevin.
- 18-07 20° Af en toe zon, af en toe een spatje. Vandaag een mooie rit van Flekkefjord naar Jørpeland. Het Høgsfjord steken we over per pont, van Lauvvik naar Oanes. Eindpunt van vandaag is de Preikestolen camping.
- 19-07 Hetzelfde weer als gisteren. Om 9.00 uur gaan we de tocht naar de Preikestolen ondernemen. Voor ons al bekend, we weten wat er komen gaat. Voor Toon zwaar, met Thomas (1 jaar) op z'n rug. Voor Ingrid ook, met een rugzak en met Jolijn, voor wie de stappen soms veel te groot zijn. Suzanne, Mike, Tiemen en Sara vliegen omhoog. Na 2½ uur zijn we boven. De inspanning wordt beloond, we hebben een prachtig uitzicht. Als ik onze kinderen zo op de rand zie liggen, wordt m'n adrenalinespiegel behoorlijk verhoogd. Om 16.00 uur zijn we weer terug.
- 20-07 18° Wat wisselvallig weer. We vervolgen onze tocht richting het noorden. Bij Hjelmenland steken we het Jøsenfjord over naar Nesvik. We rijden verder over de 13 richting Røldal. De weg wordt smal, de tunnels worden talrijk. Zeker dertig stuks met een totale lengte van zo'n 50 km. We stoppen in Kinsarvik, op de grens van het Sør fjord en het Eidfjord, de noord-westhoek van de Hardangervidda.
- 21-07 Het regent, en het is niet warmer dan 16°. We wandelen wat door het plaatsje, en de mannen gaan vissen. 's Middags lopen we nog een stuk de Hardangervidda in. We komen twee mensen tegen die in hun allerbeste Engels de weg naar Kinsarvik proberen te vragen. Het blijken Belgen te zijn. Ze hebben al een week in de Hardangervidda gelopen. Zij is geblesseerd, en helemaal kapot. Sid neemt haar rugzak (toch nog zo'n 20 kilo) over, en we brengen ze naar een hotel in Kinsarvik.
- 22-07 We gaan met de auto naar de Hunefossen. Door een spiraaltunnel gaan we omhoog. Hoeveel rondjes de tunnel maakt is ons niet duidelijk. Boven trachten we zo dicht mogelijk bij de waterval te komen. Later op de dag willen we nog naar de Tveitafossen, maar het pad is te steil, en door de regen spekglad, zodat we deze missie maar laten varen.
- 23-07 20° Zonnig. Vroeg uit de veren. Ons hele kamp wordt weer opgebroken. We gaan weer noordwaarts. Bij Brimnes de pont naar Bruravik. Dan via Voss naar Gudvangen. Hier duiken we de Gudvangentunnel in van 10.5 km lengte, dan één van ongeveer 8 km, en bij Aurland gaan we door Europa's langste autotunnel van wel 24.5 km. Het is onze bedoeling om bij Revsnes het Lærdalsfjord over te steken. Onze kaart is niet meer 'up to date', en de pont vaart reeds lange niet meer. Uiteindelijk stoppen we in Gaupne.
- 24-07 17° Het ligt in de bedoeling om een gletsjertocht te maken op de Nigardsbreen. Vanaf de parkeerplaats kan je per boot een meer oversteken, om van daaruit de tocht te ondernemen. Sid en ik zijn hier al meer geweest en weten dat je er ook lopend komen kan. Op z'n hollands, lekker goedkoop, gaan wij dus lopend. Na ongeveer één uur gelopen te hebben, en drie riviertjes redelijkerwijs te hebben over gestoken, blijkt de laatste brug volledig te zijn weggespoeld, en rest ons niet meer dan terug te keren. Maar de gletsjer is prachtig.
- 25-07 Een prachtige zonnige dag met 20°. Vandaag rijden we per auto over rijksweg 55, de prachtige Sognefjellsvegen door de Jotunheimen. Het hoogste punt wat we per auto bereiken ligt op 1434 m. Van hieruit wandelen we een stuk. Op de terugweg vinden we aan het Lustrafjord een mooi zwem- en visplekje.

- 26-07 Weer een mooie dag met zo'n 18°. Eigenlijk willen we naar de westkant van de Jostedalsbreen gaan. Daar lijkt het erg te regenen. We wijzigen de plannen, en gaan naar het noord-oosten. Via Lom en Otta gaan we naar Nord-Sel, aan de rand van het 'Rondane Nasjonalpark'.
- 27-07 Zon 19°. Een klim naar de Kvitkriupresteine. Het is zo steil, dat het nodig is om Jolijn aan touw vast te binden. Door een speling der natuur, is er kalkzandsteen tussen de rotsen weggespoeld. Wat er overgebleven is zijn smalle hoge pilaren, met aan de bovenkant een rotsblok als deksel. Verder vullen we de dag met zwemmen en vissen in de Sels Myrene, welke langs de camping stroomt.
- 28-07 20° We bezoeken Jorundgard. Een middeleeuws stadje, wat in 1990 is nagebouwd om daar een film op te nemen. Het personeel loopt in ouderwetse kleding. Het is leuk om de leefwijze en de oude bouwstijlen te zien. Ook gaan we vandaag naar een raftcentrum. De prijs: fl 175.- per persoon, en de minimum leeftijd 16 jaar. Dus niet geschikt voor onze gezinssamenstellingen. Wel rijden we een stuk langs de rivier omhoog, en zien we hoe de rubberboten door de kolkende watermassa schieten.
- 29-07 20° Er zijn al weer ruim twee weken van de vakantie voorbij. We zakken af naar het zuiden, en via Lillehammer komen we in Dokka terecht.
- 30-07 21° Heerlijk slenteren door Dokka. We vragen bij de plaatselijke tourist service om wat informatie. Zowel Ingrid als ik hebben de indruk dat dit niet zo vaak gebeurt. Wat ons word vertelt is zeer summier. We gaan zelf op zoek en vinden de Helleristninger, dit zijn rotsschilderingen van ongeveer 4000 jaar oud. Ook hier weer een geweldige stroom waar we kunnen zwemmen.
- 31-07 23° Het is ongeveer 1 uur rijden naar het Synnfjellet gebergte. Een mooie omgeving. Het lijkt wat op het Rondane park. Een wandeling van 2½ uur brengt ons naar de top. We halen het niet. Mike en Jolijn gaan in z'n achteruit. Mike vindt hier z'n mooiste steen, vol met bergkristal, en sleept deze helemaal mee naar de auto. Thuis blijkt de steen wel 10 kilo te wegen.
- 01-08 22° We gaan nog één keer naar een andere camping. Deze moet in de buurt van Oslo liggen. Het valt niet mee. Of de camping is overvol met sta caravans, of het terrein is lang niet vlak. Dan een camping midden in Drammen, dat is het ook niet. We proberen er nog één. Deze ligt 10 km verder in Hokksund. Dit is het helemaal. Aan de Drammenselva, een rivier waar heel goed op zalm gevist kan worden.
- 02-08 24° Vandaag doen we niet veel. We zoeken alleen uit hoe of we morgen het beste naar Oslo kunnen gaan. De rubberboot word opgeblazen en de kinderen spelen verder de hele dag in het water.
- 03-08 20° Vroeg uit de veren. Om 9.19 nemen we de trein naar Oslo. Ons doel van vandaag is: een beetje rondkijken in het centrum, en in het Frognerpark de kunstwerken van Vigeland bekijken. Toon en Ingrid kunnen natuurlijk niet zonder trol naar huis. Het centrum van Oslo is druk, druk, druk. Wel zijn er mooie bouwwerken te zien. Het Vigelandpark, zeker de moeite waard. De Smitjes maken al gauw deel uit van de beelden. Ze liggen op, zitten naast, of kruipen tussen de beelden. Alles word vereeuwigd. Nu nog een trol kopen en dan weer met de trein terug. Inmiddels regent het pijpenstelen.
- 04-08 20° De zon brand al vroeg op de tent. Dit hebben we nodig, want hij gaat weer voor een jaartje in de zak. Vanavond om 19.30 uur gaat de boot van Oslo naar Hirtshals. Op de camping nog vertier. Vandaag het jaarlijkse Laksenfestival. Er zit wel 100 man te vissen. Om 12.00 uur liggen er zo'n 15 zalmen in een bootje, variërent van 4 tot 10 kilo. Vorig jaar woog de zwaarste zalm 18 kilo. Hoe dit afloopt weten we niet. Om 14.00 uur gaan we richting boot. Weer een mooie tocht. Een nieuwe, 8 km lange tunnel, met speciale lichteffecten, voert ons door het Oslofjord. Het vinden van de haven geeft wat problemen. Na alle rust van Noorwegen zijn we de drukke snelwegen niet meer gewend. Op de boot entertainment voor de kinderen, en voor ons een biertje. We zitten voor in de boot, en hebben een prachtig uitzicht over het Oslofjord. Zo nemen we afscheid van Noorwegen.
- 05-08 Om 7.45 meren we aan in Hirtshals. Er rest ons nog een reis van 950 km. Denemarken gaat voorspoedig. 100 km voor de grens begint het te spoelen. Voor Hamburg beginnen de files, en deze duren tot voorbij Bremen. Hier word het droog en keert de rust op de wegen terug. In Groningen gegeten, en om 23.30 eindelijk thuis.

We hebben een heerlijke vakantie gehad, heerlijk buiten geleefd, en heel veel gezien. Druk, doordat we vaak verhuisden. Zo'n 2600 km door Noorwegen gereden. Elke km genoten van de rust en de mooie natuur. Heel gezellig, met twee families hebben we ons geen moment verveeld. Helemaal fris, beginnen we weer aan een nieuw bodywalk seizoen.

Groetjes van Sid en Annelies
 Suzanne
 Mike
 Tiemen



De jarigen van september en oktober zijn:

SEPTEMBER

3 Jeroen Paarlberg
4 Nienke Rijkeboer
5 Nico Groot
13 Ilse Rozendaal
15 Maikel Ineke
Luka Duimel
Sjoerd Kruijer
16 Dieke Mooy
Ton Bos
Jessie Nannes
24 Renée Kaandorp
Jos Schalkwijk
Bas Jongking
27 Elles Stuyt
29 Doj van Zutphen
30 Ester Nolten

OKTOBER

1 Sjon Mosch
5 Jaap Nieuwland
Leon Ineke
6 Joop van Wonderen
9 Manon van Deemter
10 Rory Burger
14 Hugo Vader
Jochem Jansen
17 Arnoud Hulst
20 Simone Schouten
22 Nel Ootjers
24 Bas de Roo
29 Tess Vader
Job de Vries
30 Arjan Dieterman

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

Nieuwe leden:

Thea van Iwaarden-van Duin, Nel Strooper-Blom en Ylène Koster

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

Wandeldag op Texel.

Zondagmorgen 26 augustus, om 08.30 uur vertrek bij de NOVA-baan, iedereen is op tijd, ook Soubida !

Op de boot wordt het eerste 'koppie' al genuttigd, enkelen zelfs een 'koppie mét'.....

We starten direct van de boot af langs de Mokbaai. Het begint laag water te worden, dus hier en daar vallen wat droge plekken waar scholeksters, sterntjes en eidereenden voorraderen. We lopen over de dijk waar de schapen amper voor ons opzij gaan. Loes: ziet een rode wouw aan het zwerk en de lucht is zilt....

Voor je het weet komt Den Hoorn in zicht, vanaf de dijk een prachtig gezicht. Kees vertelt over het oorspronkelijke spoorlijntje, waar we overheen lopen, verhard met puin van het bombardement uit Rotterdam. In de oorlog heeft hier een treintje gelopen.

'Bij Jef' worden we hartelijk ontvangen op het terras. We worden verrast met een heerlijke koffie met zelfgemaakt gebak.

Na ¾ uur gaan we weer op pad richting Oudeschild. We lopen over oude dijkjes en paadjes. Zo komen we ook door het natuurgebied De Hoge Berg. We zijn op tijd dus lassen we even een pauze in bij het kerkhof van de Greorgiërs. Na een opstand tegen de Duitsers zijn er plm. 450 omgekomen. Ook 100 Texelaars kwamen in deze roerige dagen aan het einde van de 2^e wereldoorlog om, een hoge prijs.

Het weer is tot nu toe perfect, af en toe een zonnetje, wat wind en een temperatuur die heerlijk is voor het wandelen. Met de afstand heeft niemand een probleem. Een goed tempo, veel te zien en (heel) veel te praten zijn hier debet aan.

Eenmaal weer op weg komen we langs de vaart naar Oudeschild. In de tijd van de oostindische compagnie werd van hieruit water ingeslagen. Dit was ijzerhoudend water wat langer goed bleef, hierdoor werd scheurbuik tegengegaan.

We lopen langs prachtig gerestaureerde boerderijen, in de verte komt Oudeschild al in zicht, met de kerktoren in de steigers. Bouwbedrijf Pronk neemt deze grondig onderhanden. Sid, een van de wandelaars, werkt hier doordeweeks aan en kon hier een mooi verhaal over vertellen wat de restauratie allemaal gaat inhouden.

Via het haventje van Oudeschild komen we aan bij het oudste restaurant van Texel: de zeven provinciën. Op het terras worden we voorzien van een heerlijke koffietafel. Hier trekken we een uurtje voor uit.

Vanuit Oudeschild is het nog 6,5 km. te gaan naar de boot, we lopen langs het water of op de dijk. De laatste loodjes, voor de één wat makkelijker als voor de ander.

Precies op tijd zijn we bij de boot van 17.05 uur. De lucht betreft meer en meer, de eerste druppels vallen.....

Op de boot wordt nog nagepraat over deze prachtige dag, die een ieder een voldaan gevoel geeft. Leuk was de informatie onderweg van Kees en Nel (die van Texel komt) en ook van Sid die zijn klus heeft de komende maanden daar in Oudeschild. Zelf had ik me ook enigszins verdiept in de route en kon ook zo af en toe een duit in het zakje doen.

Nog een paar cijfers van deze dag: Deelnemers: 6 mannen en 25 vrouwen. Ze behoren niet allemaal tot de Sportief Wandelgroep, er waren ook een paar introducés mee. Totale afstand: 22 km.

We hebben een mooie dag gehad, die voor herhaling vatbaar is.

Marian haakte hier gretig op in en kondigde de volgende wandeling al weer aan: op het voormalige eiland Wieringen. Dus houd je conditie op peil, op de trainingen of op jezelf door eens een wat langere wandeling te maken. Voor je het weet 'mag' je weer mee.....

Peter.

WINTERCOMPETITIE 2001 - 2002 AV NOVA

De reglementen:

- de beste resultaten van 6 van de 9 wedstrijden tellen
- vanaf de 7e wedstrijd krijg je 2 bonuspunten per keer
- de dames én heren kennen 2 categoriën: tót 40 jaar en vanaf 40 jaar. Peildatum: 1 oktober 2001
- een “progressie-klassements-winnaar” wordt zowel bij de dames als de heren uitgeroepen door de WC-commissie
- het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen

Programma:

Datum	Organisatie	Heren	Dames
07-10-01	Fort Kijkduin loop Organisatie: AV Noordkop Start: 11.00 uur Informatie: 0223-627208	10 km	10 km
04-11-01	Kwart Marathon Warmenhuizen Organisatie: AV Nova Start: 11.00 uur Informatie: 0226-392339	10,5 km	10,5 km
25-11-01	Zevenpolderloop Organisatie: AV Hylas Start: 11.00 uur Informatie: 072-5629410	10 km	10 km
09-12-01	Rabo Bosloop Organisatie: AV Castricum Start: 10.30 uur Informatie: 0251-650575	14 km	7 km
23-12-01	Bosloop Schoorl Organisatie: AV Nova Start: 10.30 uur Informatie: 0226-392339	12 km	12 km
27-01-02	Trimloop De Dennen Organisatie: AV Texel Start: 11.15 uur Informatie: volgt	8,8 km	8,8 km
17-02-02	Groet uit Schoorl run Organisatie: AV Nova Start: 10 km.: 10.30 uur / 21 km: 11.45 uur Informatie: 0226-392339	21 km	10 km
17-03-02	Graaf Keukens Cross Organisatie: AV Dokev Start: 12.00 uur Informatie: onbekend	9 km	6 km
07-04-02	Clubcross	9 km	6 km

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

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Nel Meijer, Piet Stuijt, Peter en Marian Robert.

A G E N D A

7 sept.	Sen/junAB	Noordkop baaninstuifcircuit regio 04
8 sept.	Sen/junAB	Clubkampioenschappen senioren/junioren A/B
9 sept.	Pup/junCD	Clubkampioenschappen pupillen/junioren C/D
14 sept.	Sen/junAB	SAV finale baaninstuifcircuit regio 04
15 sept.	Pup.	Finale pupillencompetitie
16 sept.	Sen.	Competitie finale heren senioren
23 sept.	Sen.	Dam tot Damloop
7 okt.	Sen.	Noordkop, Fort Kijkduinloop 10 km wintercomp.
21 okt.	Jeugd	Petten, kermisloop 1 km wintercomp.
28 okt.	Sen.	Hoornse parkcross (Roele recyclingcrosscircuit)
28 okt.	Sen.	Pim Mulierloop Ijmuiden (N.H.W. loopcircuit)
4 nov.	Sen/jeugd	Halve marathon Nova + 10,5, 4 en 1,5 km wintercomp.
11 nov.	Sen.	Dijkgatboscross (Roele recyclingcrosscircuit)
17 nov.	Pup/jun.	1 ^e wedstrijd crosscompetitie bij AVW Wieringermeer
18 nov.	Sen.	SAV cross (Roele recyclingcrosscircuit)
25 nov.	Sen/jeugd	Anna Paulowna Molenvaartloop (N.H.W. loopcircuit)
25 nov.	Sen.	Alkmaar, Hylas Zevenpolderloop 10 km wintercomp.
2 dec.	Sen.	RIMI Duincross (Roele recyclingcrosscircuit)
2 dec.	Jeugd	Nova, eigen cross voor wintercomp. jeugd
9 dec.	Sen.	Rabobosloop Castricum (N.H.W. loopcircuit) wintercomp.
9 dec.	Sen.	St. George Cross (finale Roele recyclingcrosscircuit)
23 dec.	Sen/jeugd	Bosloop Nova in Schoorl wintercomp.
26 dec.	Sen/jeugd	Kerstcross Opmeer (N.H.W. loopcircuit)
13 jan.	Sen.	Nike Egmond halve marathon
19 jan.	Pup/jun.	2 ^e wedstrijd crosscompetitie bij TAS'82 te Schagen

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

Hans van den Berg
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

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

a perfect start **GrowGroup**



plantenkwekerij G.N.M. Grootcholten 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./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. Alies 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

Alkmaar Tel./Fax. 072-5621124

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
zaterdags tot 12.00 uur uw bestelling
telefonisch of per fax aan ons doorgeven.



**BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT**

Woudmeerweg 33
1746 CD Dirkshorn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie
LOUTER**

ES
ELEKTRO
SPECIALIST

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

SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

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

Competitie stand

Overzicht competitie standen -- Bekijk de stand per poule

Landelijke stand mannen senioren 3e-divisie

NR	Poule	Vereniging	13-05-2001	17-06-2001	Totaal
1	31	Phanos	8242	7744	15986 finale
2	36	AV Start '78	7316	7402	14718 finale
3	31	AV NOVA	7144	7395	14539 finale
4	36	AV NOP	7337	6830	14167 finale
5	33	AV '40	6641	7362	14003 finale
6	35	AV Generaal Michaelis	6904	7093	13997 finale
7	35	Scorpio	6669	6829	13498 finale
8	31	AC Waterland	6961	6513	13474 finale
9	36	AV Argo	6601	6842	13443 finale
10	34	AV Spirit Oud-Beijerland	6294	7126	13420 finale
11	32	AV De Delfers	6340	7038	13378 finale
12	36	Cialfo	6698	6626	13324 finale
13	32	AV Haarlemmermeer	6494	6729	13223
14	31	AV Monnickendam	6187	6944	13131
15	36	AV Flevo Delta	6606	6525	13131
16	33	AV De Spartaan	6903	5993	12896
17	31	AV Edam	5637	6658	12295
18	35	AVON	5825	6439	12264
19	36	NSAV 't Haasje	5744	6477	12221
20	36	EAC De Sperwers	6168	6033	12201
21	34	RK HAV	5924	6079	12003
22	34	ACW '66	5867	6119	11986
23	31	AV Aalsmeer	6181	5581	11762
24	35	ESAV Asterix	6150	5509	11659
25	36	AV Iphitos	5182	6259	11441
26	35	Prins Hendrik	5807	5504	11311
27	35	AV Heythuysen	5648	5514	11162
28	36	WAV Tartletos	5183	5702	10885
29	36	AV Archeus-HtW	4716	6135	10851
30	34	DK en AV Hercules	4792	5923	10715
31	32	DEM	4393	6321	10714
32	31	AV NEA-Volharding	6002	4600	10602

Trainingsopbouw

Inleiding

Hardlopen zonder een goede trainingsopbouw is vragen om blessures. Het blijkt in de praktijk echter moeilijk om het geduld op te brengen om via een geleidelijke weg de conditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk het beste prestatie neer te kunnen zetten. Het is in het kader van dit artikel onmogelijk om voor iedereen een precies passend opbouwschema te bespreken. Daar is een atleettrainer voor. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

Warming-up en cooling-down

Aan het begin van iedere training dient een goede warming-up uitgevoerd te worden, waarvoor zeker 15-20 minuten uitgetrokken moet worden. Een goede warming-up bestaat uit warmlopen, (rekings-) oefeningen en versnellingsloopjes. Aan het einde van de training hoort een goede cooling-down uitgevoerd te worden, waarin uitgelopen wordt en wederom aandacht besteed wordt aan (rekings-) oefeningen.

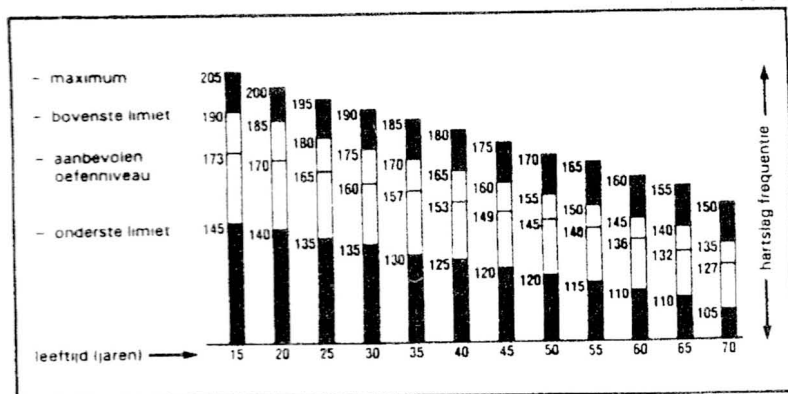
Ieder heeft zijn eigen grens

Iedere loper heeft zijn/haar (eigen) grens. Als het aantal trainingskilometers per week verder uitgebouwd wordt, neemt de kans op het ontstaan van overbelastingsblessures toe. Vaak wordt met een grote trainingsijver steeds 'meer kilometers gedraaid' in de verwachting hierdoor uiteindelijk beter te gaan presteren. Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan een hogere belasting en hebben hun grens waarboven overbelastingsverschijnselen optreden. Als er echte overbelastingsblessures optreden, wordt het onwaarschijnlijk dat de prestatie nog gehaald wordt! Het is dus belangrijk dat een loper zijn / haar prestaties reëel inschat. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn!

Intensiteit en omvang op elkaar afgestemd

De intensiteit en de omvang van de training dienen op elkaar afgestemd te worden! Voor iedere loper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in de loopsnelheid in km/uur of in de tijd die nodig is om en bepaalde afstand af te leggen. Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartslag frequentie of ademhalingsfrequentie.

De maximale bereikbare hartslag frequentie daalt met de leeftijd. Dat betekent dat ook de hartslag frequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt. In onderstaande figuur wordt de hartslag frequentie op het aanbevolen oefenniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartslag frequentie tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'onderste limiet'. Alleen goed getrainden kunnen trainen op een hartslag frequentie tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'bovenste limiet'. De hartslag frequentie kan geteld worden door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 10 seconden het aantal slagen te tellen. Door dit aantal met zes te vermenigvuldigen, wordt de hartslag frequentie per minuut berekend.



De optimale hartslagfrequentie.

Het is vaak een goede 'vuistregel' om de intensiteit van een duurloop af te stemmen op een ademhalingsfrequentie waarbij er nog net gepraat kan worden. Dat is ook wel zo gezellig.

Als iemand meer wil gaan presteren, is het als regel aan te bevelen om eerst de trainingomvang te vergroten voordat de training-intensiteit verhoogd wordt.

Train regelmatig en gevarieerd

Een keer per week is het absolute minimum. Beter is het om met 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten lopen te bouwen aan een goede conditie. Als er om de dag getraind wordt, is het risico op blessures laag doordat de pezen en spieren steeds een rustdag hebben. Zeker als er vaker getraind wordt is het belangrijk dat de training gevarieerd wordt. Met een gevarieerde training wordt ook bedoeld dat een zware training gevolgd moet worden door een lichte hersteltraining. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Lopers moeten leren naar hun lichaam te luisteren en niet altijd tot het uiterste te gaan!

Train niet te veel

Als een lichaam te kennen geeft dat het "niet lekker gaat", is het belangrijk dat de training daarop aangepast wordt. Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waarop gereageerd moet worden, bijvoorbeeld met een rustdag of een ingelaste hersteltraining. Ook herstelbevorderende maatregelen, zoals sauna, het nemen van een warm bad en een lichaamsmassage zijn voor de intensief trainende loper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Een loper die serieus met zijn / haar sport bezig, ontkomt er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor een beter inzicht verkregen kan worden in de trainingsbelasting. Iedere training dient op de individuele belastbaarheid van de dag afgestemd te worden. Hierbij dient er goed naar het 'eigen lijf' geluisterd te worden, waarbij een trainer goed kan helpen.



Train niet door als je ziek of geblesseerd bent

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal veel tijd ingeruimd moeten worden om de trainingsachterstand in te halen. Zo zal er bijvoorbeeld na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als een loper probeert om de trainingsachterstand sneller in te halen, loopt deze een grote kans om opnieuw geblesseerd te raken (of om weer ziek te worden). Voor alle duidelijkheid, ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en 'uit te zieken'. Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

Gebruik de deskundigheid van je trainer

Hoe goed een loper ook naar zijn of haar lichaam luistert, het blijft belangrijk om een trainer te hebben. Met hem/haar kan besproken worden welk prestatieniveau reëel is en hoeveel trainingen en trainingsjaren daarvoor benodigd zijn. Het is natuurlijk niet verstandig om extra trainingen in te lassen, zonder dat de trainer daar van afweet of om niet aan hem/haar door te geven als het 'niet lekker gaat'. Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven, maar een loper zal die wel moeten stellen.

Samenvatting

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

Pupillencompetitie

Op zaterdag 30 juni was de derde wedstrijd van de pupillencompetitie. Na aanvankelijk wat regen werd het toch nog een bijzonder mooie atletiekmiddag met goede resultaten. Hier volgen de uitslagen:

Jongens pupillen C

Roy Glas	40 m	7.7	ver	2.98	bal	18.14	973 pnt.	8 ^e pl.	600 m	2.25.9	5 ^e pl.
Robbert de Nijs		7.8		2.35		16.66	807	12 ^e pl.		2.39.0	13 ^e pl.

Jongens pupillen B

Maarten Elsenaar	40 m	7.2	hoog	0.95	kogel	4.60	1079 pnt.	6 ^e pl.	1000 m	3.57.3	4 ^e pl.
Bram Berkhout		7.5		0.90		4.95	1010 pnt.	11 ^e pl.		3.48.1	2 ^e pl.

Jongens pupillen A1

Maarten Blankendaal	60 m	10.6	ver	3.48	kogel	6.88	1232 pnt.	5 ^e pl.	1000 m	3.47.2	3 ^e pl.
Paul Glas		10.6		3.53		5.60	1164 pnt.	9 ^e pl.		3.57.4	5 ^e pl.
Bas Druijf		11.9		3.03		5.52	907 pnt.	16 ^e pl.		5.54.8	17 ^e pl.

Jammer dat Daan Leeuwenkamp geblesseerd raakte. Hij deed nog wel mee met de estafette waar de ploeg 3^e werd met 41.1 over 4 x 60 m.

Jongens pupillen A2

Bart v.Bannissekt	60 m	9.2	ver	3.78	bal	26.87	1450 pnt.	7 ^e pl.	1000 m	3.40.7	7 ^e pl.
Paul Rever		10.2		3.28		25.35	1175 pnt.	17 ^e pl.		3.55.8	12 ^e pl.
Arnold Kraakman		11.6		2.59		23.36	838 pnt.	31 ^e pl.		4.23.1	24 ^e pl.

Meisjes pupillen A1

Anne Schalkwijk	60m	10.1	ver	3.29	kogel	5.06	1148 pnt.	3 ^e pl.	1000 m	3.53.1	2 ^e pl.
-----------------	-----	------	-----	------	-------	------	-----------	--------------------	--------	--------	--------------------

Meisjes pupillen A2

Madeleine Stoop	60 m	9.5	ver	3.49	bal	21.61	1275 pnt.	4 ^e pl.	1000 m	4.07.5	12 ^e pl.
Margriet Berkhout		9.3		3.42		14.51	1188 pnt.	9 ^e pl.		3.30.1	1 ^e pl.
Mirelle Mak		10.5		3.32		15.77	1008 pnt.	18 ^e pl.		4.20.1	21 ^e
Femke Mosch		10.5		3.13		15.00	958 pnt.	20 ^e pl.		4.31.0	22 ^e
Jessie Nannes		10.1		2.87		14.06	945 pnt.	21 ^e pl.		4.39.5	23 ^e

In de estafette werden deze meisjes 1^e met 38.0 over 4 x 60 m. Prima gedaan.

In het ploegenklassement werden ze 2^e achter de ploeg van Hera.

De finale is op 15 september a.s. bij de vereniging Atos in Amsterdam. Het is nu nog niet bekend wie er aan de finale deel mogen nemen. Jullie horen dit zo spoedig mogelijk.

Uitslagen diverse wedstrijden

Regelmatig ontvangt de wedstrijdsecretaris uitslagen van wedstrijden waaraan leden van onze vereniging hebben meegedaan. Deze worden dan in de Novakrant vermeld. Hier volgen ze:

Op 22, 23 en 24 juni 2001 werd in Uden gestreden om het Nederlands kampioenschap voor studenten van hogescholen. Hieraan deed ook Margret Hink mee. Zij werd 4^e op de 1500 m bij de meisjes B in 4.43.10
Leon Ineke liep de 800 m in 1.59.13 (JA). Ook liep hij de 1500 m in 4.11.12.

1 juli 2001 de Unive Lycurgus Games

Margret Hink	MB	kogel	11.61 m
		1000 m	2.54.12
Leon Ineke		1000 m	2.36.22

13 juli 2001 avondinstuif bij Trias Heiloo

Jorg Ootjers	heer	kogel	12.06
		Discus	36.23

CIRCUITTRAINING

Als jullie dit lezen is de vakantie al begonnen en hebben we alweer een jaar trainen achter de rug.

Een van de laatste trainingen hebben we voor de jongste onder ons een circuittraining uitgezet. Dit bestond uit een aantal verschillende onderwerpen waar kracht, snelheid, inzicht en een portie geluk voor nodig waren. Er moest ook geteld en gerekend worden, want de teams moesten hun eigen score bijhouden. Mede door de snelheid en de wedstrijdspanning zijn niet alle scoreformulieren even duidelijk geschreven. Maar met wat puzzelen hebben we toch een overzicht kunnen maken van de sportieve prestaties die zijn neergezet.

Nogmaals een zonnige en fijne vakantie toegewenst en tot ziens in augustus of misschien wel eerder op een van de wedstrijden.

Elles, Carlo en Henry.

Onderdeel	Nick	Mitchell	Boyan	Jochem	Sjon	Bjorn	Sjoerd	Roy	Martine	Trud
Pionnen ronden	11	12	23	12	7	7	8	5	5	5
Dobbelsteen tellen	46	45	23	12			2	2		
Balrollen			3	3	4	4	4	4	8	9
Bal over gooien	20	20	4	4			5	5	20	20
Horde lopen					8	8	7	7		
Autoband trekken	8	7	4	4	5	5	2	3	13	14
Fietsband gooien	57	62							25	8
Horde-band loop					4	4			6	8
Podiumloop	11	12	5	4						
Kruiwagenloop			5	4	6	6			6	6
	Dennis	Tijs	Jelle	Paul	Bas	Robbert	Jelle Kr	Jelle Ka	Bas	Tim
Pionnen ronden	4	5	8	8	5	6	5	7		
Dobbelsteen tellen	5	8	18	25	24	27	3	5	11	28
Balrollen	2	5	4	4			3	5	7	7
Bal over gooien							10	11	5	5
Horde lopen			10	10	5	7	2	3	5	5
Autoband trekken	7	7	12	13	4	9	5	5	4	5
Fietsband gooien			35	40	13	15			4	5
Horde-band loop	3	3	3	3			5	7	15	11
Podiumloop	7	6			7	6				
Kruiwagenloop	8	9							5	6
	Hugo	Lars	Bas	Ank	Maarten	Job	Arjan	Inge		
Pionnen ronden					11	10	6	5		
Dobbelsteen tellen			6	17	52	51				
Balrollen	3	3	6	3						
Bal over gooien	10	10	5	8			2	2		
Horde lopen	6	7	7	6	11	9	3	3		
Autoband trekken	6	5	8	6	16	10				
Fietsband gooien	12	6	22	6	47	29				
Horde-band loop	2	2			13	13	7	2		
Podiumloop	6	6			8	8				
Kruiwagenloop							7	7		

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 6 JULI 2001

6 juli 2001, voor veel kinderen de laatste schooldag net achter de rug en dan 's avonds nog een trainingswedstrijd. Ondanks dit was de opkomst groot. 's Middags was het nog erg benauwd, maar 's avonds kwam er een koele zeewind. Zo konden we de wedstrijden toch nog afsluiten met een 1000 meter.

UITSLAGEN:

Mini en pup. B/C (geboren 1992 t/m 1995)

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Boyan Holla	9.5	2.17	18.56	3.18.0
Trudy Ruyter	7.9	2.73	17.68	2.23.8
Thomas Botman	8.6	2.36	18.19	2.34.6
Sjoerd Kruijer	7.7	2.90	16.26	2.29.6
Jelle Kaandorp	7.8	2.30	15.42	2.20.5
Bram Berkhout	7.4	3.09	16.06	2.12.9
Tijs Hofmann	8.8	2.38	9.09	2.46.2
Roy Glas	8.5	2.94	16.38	2.31.7
Maarten Elsenaar	7.7	2.95	22.82	2.18.0
Dennis Kronenberg	8.8	2.34	13.29	3.10.0
Lynn Glas	11.2	1.74	2.10	
Jim Kruiver	7.5	2.66	16.88	2.19.9
Bonny Klaver	8.6	2.63	15.95	3.19.3
Kai Botman	9.9	1.18		
Sanne Holla	11.9	0.85	2.29	

Pupillen A1 (Geboren 1991)

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Nick Holla	9.5	3.38	5.01	3.56.4
Bas Druif	11.5	3.24	5.51	4.39.7
Paul Glas	10.4	3.67	5.82	3.45.9
Anne Schalkwijk	10.5	3.26	5.34	4.07.9
Mitchell Rood	9.2	3.74	6.45	3.26.8
Maarten Blankendaal	9.7	3.52	6.45	4.31.8
Daan Leeuwenkamp	10.3	3.06	5.24	4.00.3

Pupillen A2 (Geboren 1990):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Tim Kruijer	9.1	3.77	6.88	3.36.7
Jessie Nannes	9.8	3.23	5.42	4.47.6
Mirelle Mak	10.0	3.25	4.49	4.56.0
Lieke Jansma	10.5	2.93	4.93	4.51.0
Tess Vader	10.8	3.10	5.15	4.47.6
Jelle Kruijer	9.6	3.38	6.76	4.19.2
Margriet Berkhout	9.5	3.25	4.65	3.31.4
Chiel de Ruijter	11.6	3.01	6.62	4.41.4
Madeleine Stoop	9.6	3.23	5.60	4.17.8
Paul Revers	10.4	3.29	6.22	4.02.2

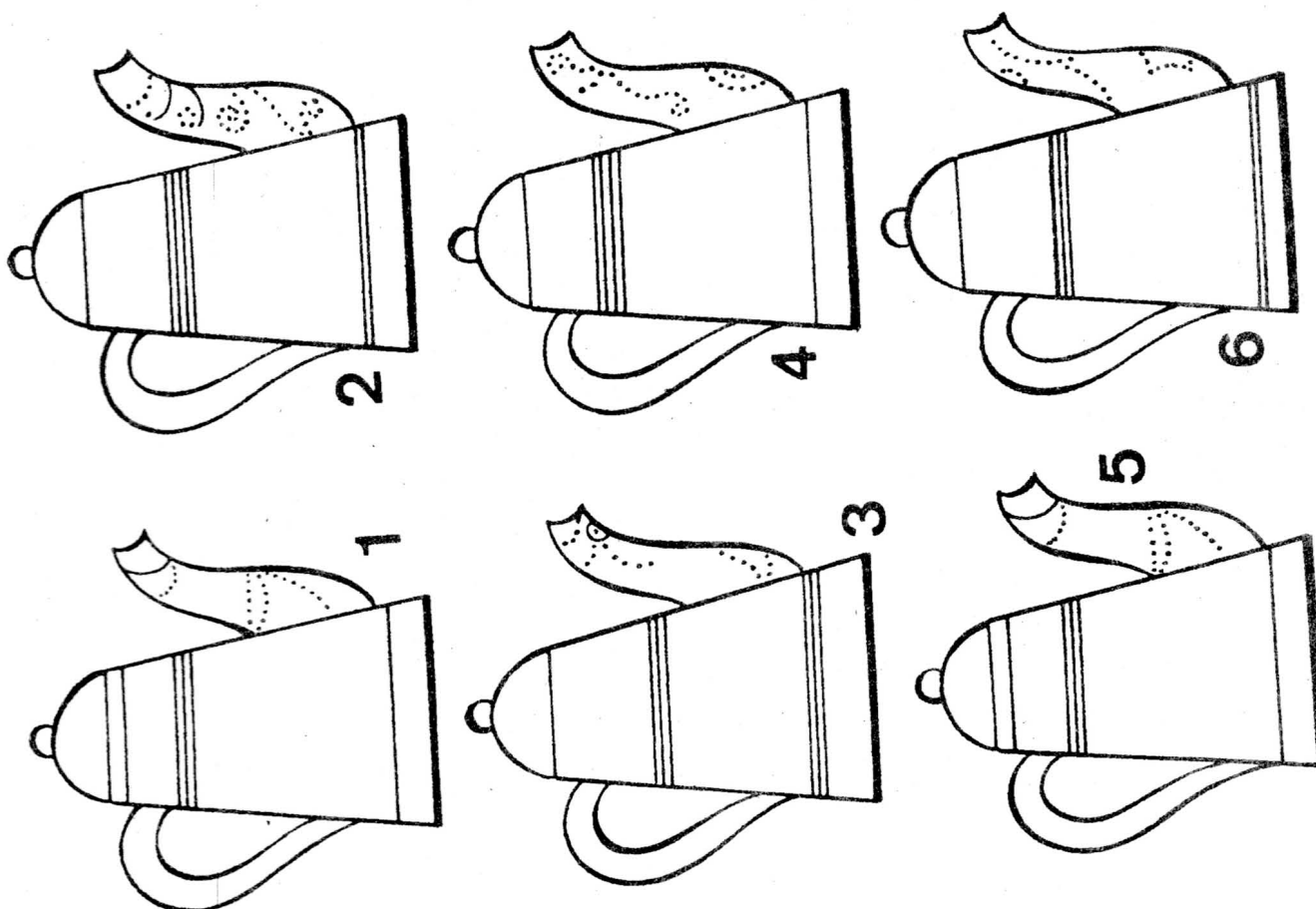
Junioren D (Geboren 1989-1988):

Naam	60/80* meter	hoogspringen	speerwerpen	1000 meter
Ylène Koster	9.0	1.20	11.70	3.50.8
Maaïke Tesselaar	8.4	1.25	18.00	
Moniek Schrijver	9.4	1.40	21.50	2.26.6 600 m!
Nienke Rijkeboer	10.0	1.15	10.80	4.24.2
Renée Kaandorp	10.1	1.05	9.40	4.35.0
Anouk Korver	11.8	0.90	7.40	5.27.8
Manon Kruiver	9.5	1.15	13.25	3.36.9
Bas Elsenaar	13.3*	1.10	17.15	3.57.4
Eva Leeuwenkamp	9.2	1.20	14.55	4.31.7
Simone Schouten	10.0	1.05	10.00	4.08.3

Junioren A/B/C (Geboren 1982 t/m 1987):

Naam	80*/100 m	hoogspringen	speerwerpen	1000 meter
Kees van Wonderen	13.4	1.60	24.07	2.54.1
Ester Nolten	13.1*	1.25	17.30	3.58.4
Laura Pronk	11.8*	1.30	11.75	4.24.9
Anne Pronk	12.4*	1.30	8.68	
Bart van Schalkwijk	16.0	1.25	13.25	3.45.9
Adrian de Nijs	13.5	1.50	20.19	3.10.8

TWEE ZIJN GELIJK



Uitslagen voorprogramma KBC-Nacht van de Atletiek 14 juli 2001
1500 meter JSV Heren D (elektronische tijden)

11) 229 INEKE LEON 4:06.89* Sen 83 NED-AV NOVA

*4:06.89 = Clubrecord bij de Jongens A en de Senioren op de 1500 m

800 meter Sch Dames (manuele tijden)

1) 1826 HINK MARGRET 2:13.3 84 NED-AV NOVA

Lycurgus games 1 juli 2001

Sen, Mannen 1000m (elektronische tijden)

9) Leon Ineke 83 AV NOVA 2:36.22*

*2.36.22 = clubrecord bij de senioren op de 1000 m

Sen. Vrouwen ,1000 mtr

4) Margret Hink 84 AV Nova 2:54.12

25 jaar geleden



Een aantal prominente regionale steppers verbeterde het record Rondje IJsselmeer met ruim twee uur. Theo en Peter Tesselaar, Cock Tas en Henk Groenveld vertrokken in de vooravond bij de bar Uncle Sam in Tuitjenhorn om na ruim 300 kilometer en tweëntwintig uur steppen weer als helden in het dorp onthaald te worden. De topsteppers waren er van overtuigd dat het record nog een stuk scherper gesteld kon worden.

□ Een groep ijzersterke regionale steppers vertrekt bij bar Uncle Sam in Tuitjenhorn om met root gemak het oude record Rondje IJsselmeer te breken.

Een groep van acht wielrenners uit Warmenhuizen rondde in recordtijd het IJsselmeer. De fietsers hadden uiteindelijk acht uur en drie kwartier (gemiddeld 35 kilometer per uur) nodig voor hun rondje om de voormalige Zuiderzee. Het oude record stond op 9.15 uur. Jan van Wonderen en Niek Barsingerhorn hadden de beste benen. Dit tweetal wachtte een warme ontvangst in de Cocobar in Warmenhuizen.

De door atletiekvereniging Trias georganiseerde stratenloop in Warmenhuizen was voor de derde maal een gemakkelijke prooi voor Theo Verbeek uit Schagen. Verbeek had nog even last van Zandtemer Barry Kneppers maar wist de twaalf kilometer in Warmenhuizen toch nog bijna een minuut sneller af te leggen.

27 juli 2001 avondinstuif bij Trias Heiloo

Rene Tijm	JB	100 m	12.1
		200 m	24.6
Stefan Boerman	JB	100 m	12.2
		200 m	24.7
Hans v. Wonderen	JB	speer	31.36
Maaïke Tesselaar	MB	100 m	13.7
		Kogel	9.19
Adrian de Nijs	JA	1000 m	3.00.2
Matthijs de Groot	heer	100 m	11.8
		200 m	23.8
Coen Schoonheden	heer	1000m	2.48.4
		3000m	9.44.3
Leon Ineke		1000m	2.35.2

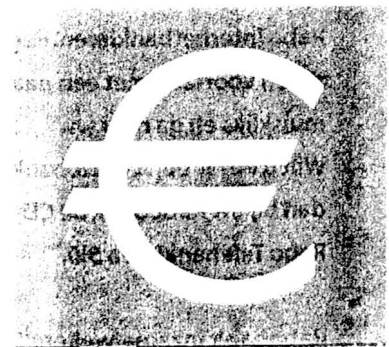
10 augustus 2001 avondinstuif Trias Heiloo

Stefan Boerman	JB	100 m	12.4
		200 m	25.0
Maaïke Tesselaar	MB	100m	13.3
Ijlene Koster	MB	100 m	14.3
		800 m	2.47.4
Adrian de Nijs	JA	800m	2.15.0
Matthijs de Groot	heer	100 m	12.0
Jan Blankendaal	heer	100m	12.4

BEWAAR UW OVERGEBLEVEN BUITENLANDS GELD

Geef uw jampot aan een goed doel

Houdt u ondanks alle moeite toch nog buitenlands geld over, geef het dan aan een goed doel. Vanaf september 2001 staan er bij uw Rabobank collectebussen klaar voor al uw oude EMU-munten. In januari 2002 komt er een huis-aan-huiscollecte van De Nationale Eurocollecte. Ook houden sportverenigingen samen met het NOC*NSF in januari een inzameling.



NOVA DOET HIER OOK AAN MEE !!!! (nader bericht volgt)

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Op zondag 9 september 2001 organiseert NOVA voor alle pupillen en junioren weer de clubkampioenschappen.

De pupillen werken een 3-kamp af plus een 1.000 meter.

De junioren doen een 6-kamp.

Aanvang pupillen: 12.00 uur (iedereen geboren in 1990 of later)

Junioren: 11.00 uur (iedereen geboren voor 1990)

De **senioren** houden de kampioenschappen op zaterdag 8 september. Zie elders in deze krant.

Track and field news...

Nummer 1

September 2001

Frank H. naar sprintkernploeg?

VAN ONZE VERSLAGGEVER,

Uit betrouwbare bronnen is onlangs vernomen dat nova's sprintkernploeg mogelijk versterkt gaat worden door Frank H.

Deze atleet die al bij meerdere clubs getraind heeft is, sinds enkele weken gespot tijdens trainingen op de baan van onze club. Niet alleen op dinsdag was hij aanwezig, maar zelfs tijdens de speciale zondagochtend-training van nova's sprintkernploeg werd hij gesignaleerd. Het zou voor deze groep atleten een goede versterking zijn als ze een snelle 100 en 200 meterloper konden verwelkomen. Waarschijnlijk zijn de onderhandelingen gaande. Wij berichten u hier nog verder over in de volgende editie.

PICCOLO

Gezocht:

Sponsors voor nova's sprint-kernploeg, onderdeel van Track & Field fund!

Bel met: 0226-393035/ 0226-392405

HIERBIJ TONEN WIJ U HET SPRINTKERNPLOEG LOGO:



Sponsor voor nova-sprintkernploeg?

VAN ONZE VERSLAGGEVER,

De PR-manager en de talent-scout van Track & Field zijn bezig met een grote sponsorwerving voor de ploeg atleten.

Naar laatste berichten vordert deze zoektocht stukje bij beetje. "Als u zelf wilt of kunt sponsoren, kunt u altijd bellen.", aldus een woordvoerder.

De piccolo staat onderaan.

Track and Field bundelt 8 atleten

VAN ONZE VERSLAGGEVER,

Doordat de organisatie "Track and Field" sinds kort is opgericht, zijn verschillende takken van de atletiek verenigd. Onder deze overkoepelde organisatie trainen nu al 8 atleten.

De atleten, die zeer uiteenlopende onderdelen van de atletiek beoefenen worden nu gebundeld door het Track & Field fund. De ploeg bestaat uit nova's sprintkernploeg (die overigens onder zijn eigen naam blijft sporten), een selecte groep mid-lange afstands atleten, een werper, 2 hordeloopsters en een hoogspringer. En misschien wordt deze groep nog aangevuld met Frank H. De groep heeft gezamenlijke trainingen en trainers.

C. Schoonheden is moeilijk bij Trias...

UIT EIGEN BRON,

Bij een instuif bij Trias, Heiloo heeft C. Schoonheden goed gepresteerd.

Koen startte op de 5 km. Schoenmakers noteerde op de eerste ronde een snelle tijd. De 2^e ronde van Cees was iets trager, maar na een prima slot mocht Schoonhoven zich gelukkig prijzen met een plaats 2.

DIT ARTIKEL WERD MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR DE SPEAKER VAN TRIAS...

Monsels gevraagd voor training?!

VAN ONZE (NIET NADER TE NOEMEN) INSIDE BRON,

Er is binnen de Track en Field groep duidelijk een gerucht gaande, dat Sammy Monsels gevraagd is voor een training voor de sprinters...

De wereldrecordhouder reactietijd (op de 100m in '76 in Montreal) is tegenwoordig inwoner van Nederland. Zodoende is er door (niet nader te noemen personen) contact gezocht met deze topatleet. Wij houden u op de hoogte.

Held van de toekomst

VAN ONZE BUITENLANDSE BRON,

Trevor Misapeki (uit Samoa), de belofte van de toekomst, is gevraagd voor een lezing bij Nova.

De topatleet die bij de WK in Ed-monton een tijd van 14,28(!) op de klok zette is gevraagd een lezing te houden over de 100m, het koningsnummer van de atletiek dezer dagen. Na zijn geweldige prestatie op de WK willen veel mensen het geheim van de 140kg zware topatleet weten...

Commentaar mailen naar:

time@wint.nl

Sportief wandelen.

Bijna iedereen heeft de vakantie er nu weer opzitten. Het 'normale' leven gaat weer zijn gang, dus ook is het 'Sportief Wandelen' weer begonnen. Zondag 26 augustus is het seizoen 2001 - 2002 gestart met een wandeling op Texel. Elders in de NOVA-krant vind je wel een verslag hierover.

De komende weken gaan we er weer vol tegenaan, zodat we over enkele weken weer eens een wandeltest kunnen doen. Waarschijnlijk: zaterdag 29 september of 6 oktober. Op de training hoor je wel wanneer de definitieve datum is.

Peter.

Coopertest.

'Waar blijven onze alom geroemde coopertesten?' Is een veel gehoorde vraag op de NOVA-baan. Het lijkt dit jaar nauwelijks in te passen in de vele evenementen als:

- clubkampioenschappen
- grasbaankampioenschappen
- KNAU-competitie

Eerdaags wil ik toch een coopertest organiseren, en wel **op 20 september as**.

Voor volgend jaar wil ik ze al heel vroeg inplannen, zodat ze opgenomen kunnen worden in het Trimboekje van de KNAU en Le Champion. Zo kan iedereen weten wanneer ze zijn en kunnen er ook mensen van buiten de vereniging aan meedoen.

Peter.

Trainingsweekend 2002.

Hou 'm vrij, de datum van het NOVA-weekend 2002 **van 19 tot 21 april**. Een lokatie hebben we al uitgezocht: n.l. een kampeerboerderij op Schiermonnikoog.

In de NOVA-krant van begin januari meer hierover:

- hoe je je kan opgeven
- wat we gaan doen, zowel voor de (hard)-lopers als de (sportief) wandelaars.

Peter en Marian.

koken met will

Zo nu en dan kijk ik wel eens bij vrienden en kennissen in de kast op zoek naar een goed recept. Afgelopen week viel mijn blik op een groot dik kookboek..... "Modern koken, tips voor fijnproevers". Wel dat zal het zijn; modern is gericht op snel koken en toch evengoed gezond. Toen ik het boek opensloeg zag ik vergeelde bladeren..... Toch maar eens kijken uit welk jaar dit kookboek kwam.. 1972! Enkele citaten:

- "Men wil tegenwoordig anders eten; gezonder, meer verfijnd en minder gebonden aan oude voorschriften. En daarom kookt men ook anders; modern, tijdbesparend en met meer overleg."
- "In het lichaam worden vetten, net als koolhydraten, in energie en warmte omgezet. Vet geeft echter veel meer cal. per gram dan koolhydraten of eiwitten. 1 gram vet levert ons lichaam 9 cal., 1 gram koolhydraten en 1 gram eiwitten leveren ons lichaam 4 cal. 1 gram alcohol levert ons lichaam 7 cal. Aangezien de mensen in de 2^e helft van deze eeuw minder lichamelijke arbeid hoeven te verrichten en ze bovendien in warmere huizen wonen, beter kleding hebben en in verwarmde vervoermiddelen reizen, er een royale hoeveelheid goede levensmiddelen aangeboden wordt en de mensen over het algemeen meer geld hebben, is het niet nodig veel (goedkope) vetten te nuttigen. Voor de totale hoeveelheid calorieën, die we per dag nodig hebben mag niet meer dan 30 % door vet geleverd worden. Hier worden de zichtbare + verborgen vetten bedoeld."
- "Een mens heeft als reserve en als bescherming tegen kou maximaal 1 cm vet onder de huid nodig. Iedere vetreserve, die meer is, is schadelijk, is niet nodig (...) Het eigen kritisch oordeel voor de spiegel en op de weegschaal is belangrijk. Niet het oordeel van anderen en van allerlei berekeningen, maar uw eigen eerlijk oordeel kan zeggen of u te zwaar, te licht of net goed van gewicht bent."
- De bereidingstijden zijn indicaties. De ene persoon is nu eenmaal handiger dan de andere."
- "Iedere maaltijd wint aan smaak, als de gerechten in warme dekschalen en met warme borden worden opgediend."

Er was zowaar 1 hoofdstuk getiteld "Koken in weinig tijd", maar echt, dat was niet meer van deze tijd. Ik geef hierbij een recept uit het hoofdstuk "Koken voor iedere dag". Ook niet meer van deze tijd, maar wel erg lekker. Ik kon het dit jaar echter in Frankrijk niet meer vinden.....

Gebakken kalfshersens

(Goedkoop en goed te bereiden)

Voor 4 personen

Ca. 440 cal. p.p.

Benodigheden

- 2 stel kalfshersens
- 2 eetlepels azijn
- 1 ei
- ½ th.l. zout
- een snufje peper
- ca. 2 eetl. bloem
- ca. 2 eetl. paneermeel
- 2-3 eetl. boter

Bereiding

- Wat water verwarmen.
- De hersens wassen, warm water met azijn erover gieten en de hersens afgedekt 10 minuten hierin laten staan.
- Daarna de vliezen verwijderen en de hersens in dunne plakjes snijden.
- Het ei loskloppen.
- De hersenplakjes met zout en peper bestrooien, door de bloem, vervolgens door het losgeklopte ei en tenslotte door het paneermeel halen.
- De boter in de braadpan verhitten en de gepaneerde plakjes aan weerskanten gaar en knapperd bakken, 8 a 10 minuten.

Serveren met peterselie-aardappeltjes of aardappelpuree.

Eet smakelijk!

Will

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?

Marjan v. Wouderen

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

43 jaar - Schoorl



3. Op welke school zit je?

Aee, ik ben gewoon thuisvrouw

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

+ 15 jaar zit ik er op

5. Wat is jouw favoriete onderdeel?

Het is gezellig en je bent er even uit

Body walking

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

Kees en Hans natuurlijk

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

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

Het obgeglykse nieuws

9. Wat is je mooiste c.d.?

BZN

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

Centaurial

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

Geen idee dat is al z'n tyd gelezen

12. Heb je nog meer hobby's?

Ietsen, schaatsen

13. Waar heb je een grote bekel aan?

Als men ruzie maakt

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

Helma de Ruyter

Uitslag Jeugd Verlichtingsloop

Jongens 5 & 6 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Jacob Molenaar	6	Warmenhuizen	4,49
2 Jochem Jansen	6	Warmenhuizen	5,03
3 Kenny Regensburg	6	Schoorl	5,32

Meisjes 5 & 6 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Tineke Ruiten	6	Warmenhuizen	5,07
2 Marit Mosch	6	Warmenhuizen	5,58
3 Nienke Olthof	6	Warmenhuizen	6,00

Jongens 7 & 8 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Jelle Kaandorp	8	Warmenhuizen	4,40
2 Roy Glas	8	Warmenhuizen	4,45
3 Ewoud Kraakman	8	Tuitjenhorn	4,51
4 Sjoerd Kruijer	8	Warmenhuizen	5,03
7 Hugo Vader	7	Warmenhuizen	
9 Lars v Baar	8	Warmenhuizen	
14 Tijs Hofmann	7	Tuitjenhorn	
22 Robbert de Nijs	8	Warmenhuizen	
27 Bas Jongkind	8	Warmenhuizen	
31 Dennis Kroonenberg	7	Tuitjenhorn	

Meisjes 7 & 8 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Anouk Slijckerman	8	Burgerbrug	4,59
2 Sylvie Kruijer	8	Tuitjenhorn	5,18
3 Lennie de Roo	8	Alkmaar	5,23
15 Bonnie Klaver	8	Tuitjenhorn	
19 Pascale Fenijn	7	Warmenhuizen	

Jongens 9 & 10 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Maarten Blankendaal	10	Warmenhuizen	4,25
2 Nic Holla	10	Warmenhuizen	4,28
3 Bram Berkhout	9	Warmenhuizen	4,29
4 Daan Leeuwenkamp	10	Schoorl	4,30
5 Tim Kramer	10	Warmenhuizen	4,30
9 Paul Glas	10	Warmenhuizen	
11 Jelle Kruijer	10	Warmenhuizen	
14 Jim Kruiver	9	Tuitjenhorn	
15 Nick Mosch	10	Warmenhuizen	
16 Perry Stet	10	Warmenhuizen	
19 Bas Druijf	10	Warmenhuizen	
21 Thijs Tesselaar	10	Warmenhuizen	
22 Jeroen Lagemaat	10	Warmenhuizen	

Meisjes 9 & 10 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Anne Schalkwijk	10	Warmenhuizen	4,27
2 Madeleine Stoop	10	Tuitjenhorn	4,40
3 Jaimy Schouten	9	Schoorl	4,54
4 Trudy Ruiten	9	Warmenhuizen	5,20
8 Tess Vader	10	Sint Maarten	
10 Manon v Deemter	10	Tuitjenhorn	
17 Muriel Wilkens	10	Warmenhuizen	

Jongens 11 & 12 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Julian v Oort	11	Bergen	4,03
2 Niels Veel	11	Warmenhuizen	4,16
3 Ruud Hoebe	12	Alkmaar	4,16
5 Bas Elsenaar	12	Schoorl	4,25
8 Tim Kruijer	11	Tuitjenhorn	
10 Koen de Groot		Schoorl	
11 Doy v Zutphen	11	Warmenhuizen	
12 Etienne Wilkens	12	Warmenhuizen	
14 Chris Blankendaal	12	Warmenhuizen	
19 Arnold Kraakman	11	Tuitjenhorn	

Meisjes 11 & 12 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Margriet Berkhout	11	Warmenhuizen	4,07
2 Kelly Schouten	12	Schoorl	4,14
3 Mascha Koot	12	Limmen	4,15
5 Nienke Rijkeboer	11	Warmenhuizen	4,22
7 Eva Leeuwenkamp	12	Schoorl	
8 Renee Kaandorp	11	Warmenhuizen	

Jongens 13, 14 & 15 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Tom Bellord	14	Alkmaar	7,29
2 Jacco Koot	15	Limmen	7,33
3 Joost Commandeur	13	Koedijk	8,28
6 Bart Schalkwijk	13	Warmenhuizen	

Meisjes 13, 14 & 15 jaar

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
1 Manon Kruiver	11	Tuitjenhorn	8,23
2 Anne Hageman	15	Egmond Binnen	8,45
3 Esther Schipper	13	Alkmaar	8,47

Jeugd winterwedstrijden

21-10-2001	11.00 uur	Kermisloop Petten
4-11-2001	11.10 uur	1,5 km bij de halve marathon van NOVA
2-12-2001	10.30 uur	Rondje IJsbaan 1,5 km
23-12-2000	10.40 uur	Nova- bosloop 1.5 km
20-1-2002	10.40 uur	Nova bosloop 1,5 km
27-1-2002	11.15 uur	Texel
10-2-2002	10.30 uur	Rondje IJsbaan 1,5 km
10-3-2002	10.30 uur	Rondje IJsbaan 1,5 km
17-3-2002	11.15 uur	de Graaf keukens Cross Anna Paulowna.
7-4-2001	10.30 uur	Clubcross

Zoals je ziet zijn er weer de NOVA winterwedstrijden voor de jeugd. We hebben dit jaar rekening gehouden met de jongste jeugd. Als je 5 wedstrijden meedoet kun je rekenen op een prijs na afloop van de winterwedstrijden. 27 januari gaan we weer naar Texel. Vorig jaar was dat een knaller. Ook de wintercompetitie van de ouderen gaat hier naar toe. Gezamenlijk vertrek bij het zwembad vandaan.