

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	WH	

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, Lisette Blankendaal.

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

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

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Peter Robert

(op de baan)

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert +
Miriam Ligthart

REDACTIONEEL MEI 2001.

De derde krant van dit jaar. De wintercompetitie zit er al weer op. Dat betekent dat we het mooie weer, weer tegemoet gaan. Maar de regen en zelfs een nachtvorstje zijn de lucht nog niet uit. Maar wie weet wat mei ons allemaal te bieden heeft.

Het bestuur gaat na 21 jaar afscheid nemen van Truus Rood. Truus bedankt voor al die vrijwillige uren die je in de club hebt gestopt. We zullen je enthousiasme en je inzet missen.

Anneke Smit neemt de plek van Truus over. Anneke succes.

We kunnen in deze krant de uitslagen lezen van de clubcross en de wintercompetitie.

Ivar Rood heeft een verslag vanuit Sint Maarten verstuurd. Joop Nota meldt het een en ander over de jeugdtrainingen.

1 April de dag van de Westfrieze Omringdijk, over deze bijzondere loop doen twee mensen verslag. Er is een verslag over de jaarvergadering. Verder schrijft Louis over de jeugd. Er mogen binnenkort 3 jeugdleden naar een Olympische dag in Amsterdam. Alvast veel plezier.

Het Nova weekend is weer achter de rug. Het was nog even spannend i.v.m. het MKZ maar het is allemaal goed verlopen. Peter en Marian bedankt voor jullie inzet. Het is een verrassing of iemand hier een verslag over geschreven heeft.

Op de valreep heeft Coen nog een verslag geschreven over zijn ervaring in Rotterdam van de hele marathon.

Iets vernieuwend in de krant: Ruud Doodeman heeft een vaste column, dat doet ons goed.

Verder de vaste rubrieken, zoals schrijversnieuws, en voorzitters nieuwtjes.

Veel leesplezier,

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

Attentie, Attentie:

I.v.m. het overlappen van verschijnen van deze krant en opgave voor de pupillencompetitie. is opgave pupillencompetitie nog telefonisch mogelijk tot en met donderdag 3 mei bij Piet van der Welle. Dit is wel de uiterste dag, latere aanmeldingen kunnen niet worden geplaatst.

Van de voorzitter

Dat werd toch nog weer even stressen. Een stukje schrijven vlak voor het NOVA-weekend in Krachtighuizen, bij Putten op de Veluwe, zoals Ria net in het boek heeft opgezocht. Nog ander half uur en we vertrekken en dinsdag gaan we naar Samos. Eens kijken of het daar beter weer is dan hier, want hier vind ik er niet veel aan.

Grasbaankampioenschappen

Zoals al eerder vermeld zijn dit jaar de grasbaankampioenschappen in Someren, Noord-Brabant. In de vorige NOVA-krant stond de gelegenheid om je op te geven. Hiervan is massaal gebruik gemaakt, zodat wij nu met een ploeg van 76 personen naar Someren gaan, als de mond en klauwzeer geen roet in het eten gooit tenminste. Dit aantal is inclusief begeleiders, d.w.z. leiding, vaders en moeders enz. Op zich is dit natuurlijk prachtig, maar ook een grote verantwoording. Dat vereist discipline bij begeleiders en deelnemers. Als ik dit schrijf zij we bezig een bus te organiseren om daar naar toe te reizen. We hopen natuurlijk op mooi weer. En iedereen succes.

Westfriese Ommeringdijk Estafette

Op 1 april was weer de Estafette om West Friesland. Het werd weer een mooie dag, waarin we veel plezier hadden. Ik denk dat de teamgeest die nodig is om er goeds van te maken dit tot een aparte dag maakt. Gezamenlijk komt een team na 136 km over de finish. Bijna allemaal super tevreden. Toch vraag je je wel eens af of de verantwoording niet te groot is zo'n dag. Dit in verband met ongelukken en zo, want er zal maar wat gebeuren. De evaluatie moeten we nog doen en dan beslissen we of we er volgend jaar mee doorgaan.

Vrijdagavondwedstrijden

Natuurlijk zijn er ook dit jaar weer de vrijdagavondwedstrijden voor de jeugd. Je vindt ze vast elders in dit blad. Ze zijn allemaal voor de grote vakantie, omdat we na de vakantie anders geen datums meer kunnen vinden voor de clubkampioenschappen. Na de grote vakantie zijn de Ronde van Tuitjenhorn, het Kalvermijlste en de Verlichtingsloop. Hier doen veel kinderen van ons aan mee dus dat willen we niet in de weg zitten. Bovendien hebben de organisaties van deze evenementen de handen in een geslagen. Onder de titel:

“De drie van Harenkarspel”

gaan we proberen meer publiciteit te krijgen. Dit om meer deelnemers te krijgen. Tevens is er voor de ouderen een competitie aan verbonden met puntentelling. Als dat goed bevalt gaan we waarschijnlijk de competitie volgend jaar ook uitbreiden met de jeugd. De vrijdagavondwedstrijden zijn een mooie gelegenheid om te trainen voor deze wedstrijden en voor de grasbaankampioenschappen.

Accommodatie

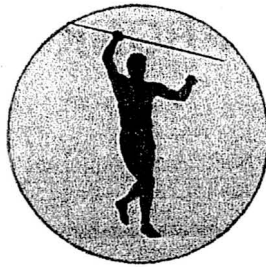
Van dit front is weinig nieuws te melden. In mei hebben we weer een gesprek met de gemeente. De schelpenbaan gaan we nog een keer van schelpen voorzien, want de sintels komen erdoor op sommige plaatsen. Het water is dan nu wel van de baan, maar droog is het allerminst.

Avondvierdaagse.

Van 7 tot en met 11 mei is de avondvierdaagse. Doe mee met vader en moeder, opa en oma. Het is gezellig en je steunt je atletiekvereniging. Dus reclame maken.

Tot de volgende keer,

Jos



CLUBKAMPIOENSCHAP MEERKAMP a.v. NOVA

Voor Senioren, Veteranen en Junioren A + B.

Programma :

- **Donderdag 7 juni en/of donderdag 21 juni 2001, (aanvang 19.30 uur)**

Dames: 400m. en 1500m.

Heren: 400m. en 3000m.

Je kunt op een avond beide afstanden lopen, of op een avond 400m.
en de andere avond 1500 / 3000m.

De afstand mag echter slechts een keer gelopen worden!

- **Donderdag 28 juni, (na de reguliere training, aanvang 20.30 uur)**
INHAALDAG, voor degene die een of beide donderdagen niet kunnen.

- **Zaterdag 8 september, (aanvang 14.00 uur)**

Zowel voor de dames als de heren:

Verspringen,- hoogspringen,- kogelstoten,- discuswerpen en 800m.

(de 400, 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

nb. Alle onderdelen tellen mee voor het kampioenschap.

Aansluitend op de laatste dag: een knotsgezellige **BARBEQUE !!!!!!!!**

p.s. Juryleden zijn op deze dagen van harte welkom. (graag even opgeven)
Uiteraard barbequen jullie, en een ieder die heeft meegewerkt ook mee.

Je kunt voor vragen en opgaven terecht bij het organisatiecomite:
Piet Meijer / Piet Stuyt / Peter en Marian Robert.

We rekenen op een **grote** opkomst !!!!!!!!



Westfriese Omringdijkloop.

Men neme 8 lopers en een reserve: , Ton Bos, Ronald Breur, Henry Hofman, Joop en Siem Kooy, Peter Kruyer, Eef Suiker, Rene Strooper , Aad Vader. Voeg hier aan toe 2 chauffeurs en een begeleider op de fiets: Siem Mooi, Philip van der Zee en Theo Tesselaar. Bij elkaar een pracht team om de estafetteploeg te volbrengen. Ons team bestaat voornamelijk uit NOVA-leden en wij worden in de wandelgangen NOVA-2 genoemd.

Lang is er naar 1 april uitgekeken. Vooraf werd het parcours verkend. Een avond werd gebruikt om de knelpunten door te nemen en tactiek te bespreken. Nu lijkt het net of wij professionals zijn, maar niets is minder waar. Toch is enige voorbereiding noodzakelijk. Je moet toch weten hoeveel volgauto's er zijn, hoeveel fietsen er mee moeten, hoelang we per keer en in welke volgorde we gaan lopen. Net als vorig jaar bood onze teamgenoot Joop Kooy van VELKO-bandenservice uit Noordscharwoude spontaan aan om ons voor deze loop te sponsoren. Joop nogmaals bedankt, namens mij en ik denk ook namens de overige teamleden.

Vooraf hadden wij al 2 uitvallers; Eef die de moeilijke keus had tussen lopen en dopen en Ronald kon door een ongeval niet meelopen. Ronald nogmaals beterschap en ik hoop dat je gauw weer met ons meeloopt. Gelukkig hadden wij tijdens de loop van Den Helder naar Schagen, in de persoon van Her Tesselaar, al een reserve loper gevonden.

Eindelijk 1 april is daar en voor de 2^e maal doen wij, het Velko-team mee aan de Westfriese Omringdijkloop. Voor de outsiders onder ons dit is geen wedstrijd maar een "recreatie"estafetteploeg over ruim 130 kilometer. Het is een mooi en afwisselend parcours via Warmenhuizen, Alkmaar, Oterleek, Ursem, Hoorn, Enkhuizen Medemblik, Middenmeer, Winkel, Schagerbrug weer naar Warmenhuizen. Het parcours is niet aangegeven en dient met een route beschrijving en een plattegrond gevolgd te worden. Hier was een schone taak voor onze begeleidende fietsers weggelegd. Theo heeft dit voortreffelijk gedaan, bij Philip ging het lezen van de routekaart net niet helemaal perfect. Na het gezamenlijk inlopen volgde er om 08.15 uur het startschot op de Oude Wal te Warmenhuizen. Bij de start bleek al direct dat menigeen er een echte wedstrijd van maakte. Al snel waren de verschillen in de teams zichtbaar. Omdat je zelf mee loopt heb je geen zicht op de prestaties van de overige teams. Wel ga je de confrontatie aan met het team dat bij je in de buurt loopt. Het was mooi en droog weer, er dan ook behoorlijk wat afgezweet en moesten we regelmatig schone kleding aantrekken. Wij waren goed en snel gestart maar halverwege kwam hier de klad in. Aad raakte geblesseerd en bij ons ging het tempo door moeheid en stijve kuiten iets omlaag. Voor je er erg in heb ben je alweer in Schagerbrug, waar menige fan ons op de fiets ons begeleidde over de laatste kilometers. Net voor Warmenhuizen aangekomen vond de laatste verkleedpartij plaats en liepen wij met zij allen in het wit-blaue shirt van VELKO-bandenservice. Bij garage Schipper verzamelden wij ons om de laatste meters gezamenlijk af te leggen. Deze laatste meters zijn het meest ontroerend van de hele dag. Je bent ruim 8 en half uur samen bezig, je hoort het geluid van de geluidswagen, je naam galmt door de luidsprekers, de menigte bij de finish belonen onze inspanning met een groot applaus en de laatste aanmoedigingskreten. Dan besef je wat voor een prestatie we hebben neergezet. Soms zie je topsporters huilend over de streep komen, ik kan mij nu voorstellen welke emoties bij hen loskomen na het neerzetten van een bijzondere prestatie.

Na afloop was er nog een lekkere hap pasta, hetgeen onder het genot van een pilsje goed smaakte. We zijn er allemaal van overtuigd, volgend jaar zijn wij zeker weer van de partij.

Henry Hofmann.

Jaarvergadering

Op 19 maart j.l. werd weer de jaarvergadering gehouden. Een jaarlijks terugkerende gebeurtenis waarin het wel en wee van onze vereniging wordt besproken. Helaas moest voorzitter Jos de Groot op het laatste moment afzeggen, zodat nu Theo de Nijs, onze vice-voorzitter, het heft in handen moest nemen. Met zijn jarenlange ervaring lukte dat natuurlijk wel.

In zijn openingswoord vroeg hij de aandacht voor de plannen voor een nieuwe accommodatie, de problemen bij de aanvulling van het trainerskorps en de inzet van de vele vrijwilligers bij de diverse evenementen.

De notulen en het jaarverslag van de secretaris waren hamerstukken. Niemand had hierover aanmerkingen.

De kascommissie had kas en boeken bij de penningmeester gecontroleerd en alles prima in orde bevonden. Voor Truus een pak van het hart.

Het financiële jaarverslag over 2000 gaf nog wel aanleiding tot vragen. De geldlening welke was aangegaan met de gemeente voor de huidige accommodatie is inmiddels geheel afgelost. De opbrengst van de estafette Westfriese Omringdijk moet nog worden aangewend voor het treffen van voorzieningen aan de ruïne Nuwendoorn. Daarom is het bedrag als schuld c.q. reserve op de balans opgenomen. Voor de nieuwe accommodatie wordt inmiddels gereserveerd. Dit is op de balans vermeld. Ondanks de medewerking van de gemeente zal er van de vereniging ook een belangrijke bijdrage worden gevraagd. Hiervoor wordt nu "gespaard".

De jaarrekening en balans werd onveranderd vastgesteld en zijn in deze krant opgenomen. Ook de begroting voor 2001 kon de instemming van de aanwezigen verkrijgen.

Het voorstel tot verhoging van de contributie m.i.v. 2002 gaf aanleiding tot discussie. Omdat een nieuwe accommodatie meer kosten met zich zal brengen meent het bestuur dat reeds nu voorzichtig verhoogd moet worden. Dit maakt het mogelijk om te sparen en te voorkomen dat straks een fikse verhoging noodzakelijk is. Hierin kon de vergadering zich vinden.

Wedstrijdatleten betalen bij onze vereniging geen hogere contributie.

Ook kwamen er vragen over de contributie voor de bodywalkers binnen onze vereniging. Deze betalen dezelfde contributie als de leden welke regelmatig op de baan trainen. In principe wil het bestuur dit nu nog graag zo houden. Ook de K.N.A.U. speelt in op deze wijze van bewegen zoals blijkt uit de opleiding en begeleiding van trainers en al het foldermateriaal. Van belang is wel dat deze leden ook worden aangemeld als bondslid. Het bestuur zal zich hierover nader beraden en de nodige informatie verstrekken.

Verder krijgt nog aandacht de verzekering, uitbreiding van subsidiemogelijkheden en de wijze van betaling van de contributie.

De periodiek aftredende bestuursleden Louis Suiker en Nelina Bruin worden herkozen.

In de rondvraag wordt nog weer eens aandacht gevraagd voor het bijhouden van het bord met de clubrecords. Verder zal het periodieke trainersoverleg wat meer gestructureerd worden.

De klaverjasdrive is goed verlopen en heeft weer een bijdrage voor de kas opgeleverd.

Na sluiting van de vergadering liet het bestuurslid Louis Suiker nog een aantal dia's zien van oud Warmenhuis en omgeving. Jammer dat Tuitjenhorn zo moeilijk te zien was vonden een aantal leden. Wellicht iets voor de volgende jaarvergadering.

Jaarrekening over 2000

Tijdens de ledenvergadering van 19 maart j.l. kwam ook aan de orde de jaarrekening over 2000. Deze ziet er goed uit, we hebben het jaar kunnen afsluiten met een voordelig saldo van f 3.543,20. Ook was het mogelijk om nog weer gelden toe te voegen aan de reserve accommodatie. Deze bedraagt inmiddels ruim f 40.000,--. Een behoorlijk bedrag, maar het bestuur verwacht dat er voor de nieuwe accommodatie nog aanzienlijk meer nodig zal zijn. Naast een kunststof baan willen we ook een kantine met kleedruimte en materiaalberging en het valt niet te verwachten dat de gemeente alles voor haar rekening zal nemen. Ter informatie onderstaand de jaarrekening en balans:

EXPLOITATIETREKENING AV NOVA OVER 2000

Baten			Lasten
Kontributies	20.459,55	Materialen	2.657,83
Akties	8.965,90	Akties	5.722,20
Rente	1.889,93	Administratiekosten	230,45
Sponsor Meijer(kleding)	1.050,--	Representatiekosten	1.762,65
Speerpuntactie (20 jr.)	1.955,76	20-jarig bestaan	3.043,34
Subsidie	5.195,--	Wedstrijden	1.453,17
Giften en donaties	5.123,32	Accommodatie	12.014,65
Novakrant	-,--	Afdracht KNAU	5.533,54
Kantine	190,63	Huur sporthal	5.324,50
Diversen	224,90	Trainers	3.162,83
Estafette Omringdijk	10.500,--	Verzekering	421,31
		Aflossing geldlening	-,--
		Kamer van Koophandel	97,67
		Diversen	87,65
		Estafette Omringdijk	10.500,--
		Voordelig saldo	3.543,20
	<hr/>		
	55.554,99		55.554,99
	=====		=====

BALANS AV NOVA PER 31 DECEMBER 2000

Aktiva			Passiva
Debiteuren	-,--	Crediteuren	4.350,--
Kassaldo	296,25	Reserve materiaal	6.830,--
Banksaldo	92.638,19	Reserve accommodatie	40.800,--
		Reserve Omringdijk	5.708,20
		Exploitatiesaldo	35.446,24
	<hr/>		
	92.934,44		92.934,44
	=====		=====

1 april 2001, mooie datum voor een grappig evenement.

Maandag 's morgens vroeg op het fietsie naar school over de dijk. Alleen sporen in de berm zijn de overgebleven stille getuigen die herinneren aan de mooie zonnige dag van gisteren.

Om zes uur ging de wekker om om zeven uur met de bus klaar te taan bij Sporthal Harenkarspel.

Op stelling Bouwbedrijf K. Dekker/a.v. Nova:

David			
Gerard	Peter	Ruud	Matthijs
	Rene	Jeroen	Adrian
Bouke		Coen	Marcel

Bus 1 miste lang een loper, Ruud D. had zich verslapen, kan een keer gebeuren als je kind je wakker houdt. Na gezellig inlopen naar de oudewal-west ging het Bouwbedrijf K. Dekker/a.v. Nova-team vlot van start in de voorhoede. Om de 1000m werd er gewisseld.

Al snel was in bus 2 de trend gezet voor de rest van de dag doordat iemand zijn medeleven uitsprak met de schapenneukers in verband met MKZ. De hele dag werd bij ieder schaap in beeld een opmerking geplaatst en dat zijn er nogal wat langs de dijk.

Als eerste passeerden we Alkmaar, aan de lachende gezichten in het andere busje werd gezien dat eenieder daar content mee was. Chauffeurs Gerard en Ik stonden middels mobiele telefoons met elkaar in contact.

Bij Avenhorn aangekomen parkeerde ik de bus in een berm voorzien van een bordje 'zachte berm' dit was de aanleiding voor de vraag "Waarom staan er in harde bermten geen bordjes in harde bermten?" Met als antwoord dat ze het paaltje niet de grond konden krijgen. De gemiddelde leeftijd in deze bus was dan wel 22 maar het leek af en toe wel 13.

In sneltreinvaart denderden we op Hoorn af, de grijns op David's mond bij het aanschouwen van Bouke's speelse loopstijl sprak boekdelen. In Hoorn kwam het eerste probleem, asfalteringswerkzaamheden. Een rond rood bord met witte streep er op betekent op zondagmorgen echt niets. Waar wij keurig optijd waren voor de wissel kwam Hera met brokken asfalt aan de gympen op Schellinkhout af gelopen. Het moraal was hoog en David seinde dat Nelina's overheerlijke cake aangebroken kon worden want deze voorsprong mocht gevierd worden.

Bij het bereiken van Enkhuizen wist Hera weer bij te komen, met een tactiek van 500 meters waar wij nog 1000 meters liepen waren zij gewoon veel sneller. Besloten werd over te gaan op 800m.

In Enkhuizen was ook een routewijziging, door stommigheid van mijn kant verliep dit wel rommelig maar als het halverwege punt er al aan zit te komen en blijkt dat we bijna een half uur hebben op onze vrienden van het andere bouwbedrijf is dat zo vergeten. In Andijk stond de hele familie De Nijs en nog meer ons op te wachten. Vol gas werd er door gelopen naar Medemblik waar het fototoestel al halfvol geschoten was met plaatjes van plassende atleten. Bus 1 bleef 800m lopen en de jonkiesbus stapte over naar 600m Bij Winkel weer een foutje van mij kant, maar dat leek Peter T, niet uit te maken want die neemt rustig een of twee keer meer over met een tempo waarbij gedacht werd 'laat maar lopen'. Bij Kolhorn konden fans gebeld worden. De tactiek veranderde nog een keer naar korter. Rene T. en Fred Berkhout hadden al geïnteresseerd gebeld en bij Schagerbrug stonden deze ons dan ook op te wachten. Met het fototoestel werd van ons een plaatje geschoten en het was weer tijd voor een geintje dus ze kregen een koekje van eigen deeg. Het werd al drukker op de dijk, motorrijders, automobilisten en vooral fietsers schijnen de dijk waar ie op z'n smalst is het mooist te vinden. Bij Krabbedam werd het rolletje vol geschoten (de wissel met op de achtergrond Bouwbedrijf K. Dekker). e wind stond zo dat al vanaf Sint Maarten de finish te ruiken was en dat was te merken aan de lopers. Op de Oudewal-West stond de familie De Groot ons erover te schreeuwen en vanaf toen werd er bijna rijdend gewisseld. De Oostwal werd gezamenlijk bedwongen.

Anderhalf uur later kon er met de hele estafettefamilie met z'n allen genoten worden van een overheerlijke pastamaaltijd en werd er nog diep in de nacht gefantaseerd over de afgelopen dag en de volgende editie.

Misschien dan nog sneller, of misschien op de fiets.....? Wie weet, wel weten we dat het team weer compleet is volgend jaar want iedereen heeft weer genoten.

TICE@WINT.NL

Soms heb ik vragen waar ik geen antwoord op weet.
 Dat soort vragen maken me gek.....
 Ze houden me nachten wakker.....
 So please help me.....
 Vooral Nr. 15 heeft me al veel hoofdpijn bezorgt.....WAT IS HET ANTWOORD
 OP.....

- > 1. Wat voelt een vlinder in zijn buik als hij verliefd is?
- >
- > 2. Wat doen militairen in een burgeroorlog?
- >
- > 3. Wat tellen schapen als ze willen slapen?
- >
- > 4. Houden ze op een theefabriek koffiepauze?
- >
- > 5. Wat als je je twee keer half dood schrikt?
- >
- > 6. Waarom heet een man met vieze praatjes tegen een vrouw een seksist, maar krijgt een vrouw met vieze praatjes tegen een man een gulden per minuut?
- >
- > 7. Wat is de snelheid van het duister?
- >
- > 8. Waarom is er Whiskas-kip, vis en rund maar geen whiskas-muis?
- >
- > 9. Als een schizofreen met zelfmoord dreigt, spreken we dan van een gijzelingsactie?
- >
- > 10. Is een volle harddisk zwaarder dan een lege?
- >
- > 11. Waarom geeft een antwoordapparaat nooit antwoord als ik iets vraag?
- >
- > 12. Als maisolie van mais komt en olijfolie van olijven, hoe zit het dan met baby-olie?
- >
- > 13. Waarom worden er sigaretten verkocht in benzinstations als het daar verboden is te roken?
- >
- > 14. Als er niets blijft plakken aan Teflon, hoe wordt Teflon dan aan de pan vastgemaakt?
- >
- > 15. Hoe heten die harde plastic stukjes aan het eind van je veters?
- >
- > 16. De zwarte doos in een vliegtuig is onverwoestbaar, waarom wordt het hele vliegtuig dan niet van het zelfde materiaal gemaakt?
- >
- > 17. Als een vlieg op het plafond landt, maakt hij dan een looping of een draai om zijn as?
- >
- > Dit soort vragen houden mij wakker.....
- > Dus als je ergens een antwoord op heb.....
- > please let me know....

this mail was powerd by the bonofactory!!!

Hoe hou je zin?

In deze nogal zweverige sport psychologisch-filosofische column wil ik het met je hebben over sportinspiratie. Kortom: waardoor krijg je zin en wat is goeie -en hoe doe je- sportinspiratie op?? Door deze column zal hopelijk het muntje vallen en ga je jezelf al lezende verrijken met de nodige geestdrift. De bedoeling hiervan is in elk geval dat je met nog meer plezier en op een geestelijk correcte wijze je fysiologische sportbehoefte tot uiting brengt! Dan kan je jezelf oppeppen tot sportieve actie terwijl je anders misschien zo duf als een konijn urenlang op de hangbank was gaan liggen suffen.

Dit terwijl velen van ons aan het begin van het nieuwe jaar van die geweldige mooie voornemens hebben. Veel van die fantastische en evengoed goedbedoelde voornemens verdwijnen gelukkig al snel als sneeuw voor de zon. Veelal zijn ze in een opwelling bedacht en zijn totaal niet uitvoerbaar. *De menselijke zwakte en zelfoverschatting zijn de lokroep voor een onuitvoerbaar plan.* Dingen dus, die je altijd al hebt willen doen, maar die je bij nader inzien toch nooit zult gaan doen. De ideeën waren blijkbaar niet oprecht dan komt er natuurlijk niets van. Ondertussen zijn we al wat meer gewend aan het nieuwe jaar en blijven alleen de betere plannen over. Nu nog even de betere bijpassende motivatie en inspiratie opdoen.

De vraag is dan: "Wat drijft ons?" De redenen bij sportbeoefening kunnen divers zijn: afvallen, opvallen, zachte dwang, het abonnementsgeld is al betaald, erbij willen horen. Helemaal oké zijn ze niet. Betere drijfveren zijn gezelligheid, zin om te bewegen, saamhorigheid, of gewoon het onweerstaanbare gevoel om naar buiten te willen gaan. Een reden zou ook kunnen zijn het bewustzijn te ervaren wat je krijgt door de supercompensatie. Het wonder van supercompensatie is het gegeven dat je door een evenwichtige toenemende opbouw van de training tot een bepaald niveau, naderhand dezelfde inspanning ineens met veel minder moeite en beter kan volbrengen. Je hebt dan je een sportieve grens verlegd. Naderhand krijg je dan ook nog eens een onweerstaanbaar fit gevoel over je. Dat is dus niet verkeerd.

Sportbezieling kan ook anders opgedaan worden. Iets doen wat je leuk vind kost minder energie. Anderen stimuleren kan ook jezelf oppeppen. Andere inspiratiebronnen zijn nog makkelijker te ontwikkelen. Doe eens gek! Neem een nieuwe sportoutfit, ga op avontuur met een wedstrijd in het buitenland, verleg je grens over de grens. Plan je zondagse training met je trainingsmaatjes eens ergens anders, probeer je vaste looprondje eens andersom te lopen, eerst voor de wind dan tegenwind, vraag eens iemand anders mee voor een training. Annuleer eens andere belangrijke dingen zoals tv-kijken. Sla in elk geval het journaal over; dat is namelijk vrijwel

nooit een goede inspiratiebron. Waag de sprong, maar wees in elk geval jezelf. Onoprechtheid sloopt je energie.

Ga erop uit in de natuur, pak niet de gebaande wegen, niet telkens het bekende pad inslaan. Straks loop je al tien jaar in de duinen van Schoorl en Bergen en nog weet je niet alle weggetjes. Maak van de trainingskilometers een ontdekkingsreis door je eigen leefgebied. Vind de rustige wegen en de mooiste natuur. Geef je sport meer inhoud. Som heb je gewoon even een impuls nodig om er op uit te gaan. Vermijdt de sleur die soms op het werk eenmaal onvermijdbaar is, maar niet in jou sportuurtjes. Sleur is funest voor je energie en zin. Kies eens voor vrije uren. Meer werken is niet altijd beter. Niet het materiële is het belangrijkste maar het gevoel.

Na dit leeswerk zal je waarschijnlijk meer inzicht in deze inspiratie-materie hebben. Profiteer van dit nieuwe bewustzijn. Denk daar later eens aan als je in je vrije uren aan de bank verkleeft dreigt te raken, terwijl er buiten nieuwe frisse lucht en energie in overvloed voor je klaar ligt. Spring dan overeind voor hernieuwd sportief elan. Revival is alles. Ga daarom spiritueel sporten en profiteer van de supercompensatie, voel je een met de natuur, verzet je zinnen, ga in gesprek met de bospaden en loop lekker je longen binnenste-buiten met frisse lucht. Drie uur later kom je dan weliswaar moe, maar herboren terug. Pas hierbij overigens wel op voor boomstronken en overhangende takken.

Ruud Doodeman

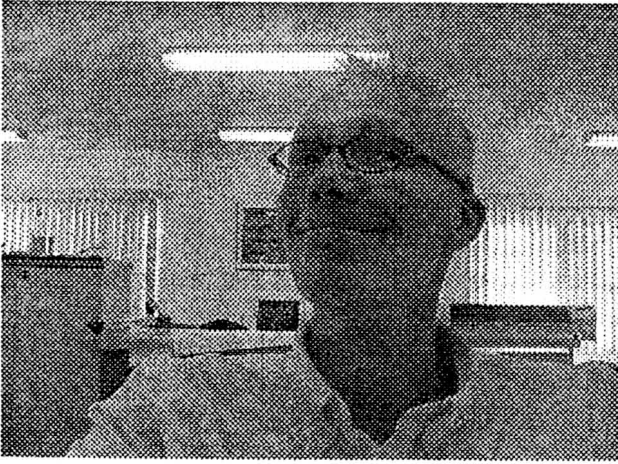
NIEUWS

Sterk NK cross voor TDR

Het team kan terugkijken op een prachtig NK cross in Kerkrade. Margret Hink en Suzanne Wiertsema behaalden beide een zilveren medaille. Margret die nog B-juniore is, werd tweede bij de A-meisjes. Suzanne liep de korte cross bij de vrouwen en werd tweede achter Yvonne v/d Kolk.

Opvallend was de achtste plaats van Ron van Diepen bij de lange cross heren. Ron heeft zich begin 2001 aangesloten bij TDR en liet bij zijn eerste grote wedstrijd dus direct van zich spreken.

Ivar op Sint Maarten (part 1)



Zoals jullie ongetwijfeld allemaal weten verblijf ik sinds enige tijd op het Caribische eiland Sint Maarten. In het kader van mijn opleiding Civiele Techniek loop ik stage bij Arcadis St. Maarten. Dat is een kleine vestiging van het grote ingenieursbureau Arcadis. Inmiddels ben ik een onderdeel geworden van dit kantoor. In totaal werken er zes personen in ons kantoor. Het is een heel leuk bedrijf waar alles, zeker met betrekking tot de stagiaires, goed geregeld is. Je mag namelijk wonen in een groot huis, vlak bij kantoor en praktisch naast het strand. Normaal staat er ook een stageauto tot je beschikking deze is echter door de vorige stagiaire total los gereden. Dat deed hij door op de dag voor mijn aankomst de auto tot de ramen aan toe in het zoute water te parkeren. Nu zijn we bijna twee maanden verder en

zit ik nog steeds zonder. Dat is een beetje jammer want zonder auto kun je niet erg veel op dit eiland. Gelukkig kan ik bijna altijd met iemand mee rijden.

De sfeer op het eiland bevalt me prima. De lokale mensen zijn heel aardig. De Amerikaanse touristen (die zijn erg vervelend) blijven aan de andere kant van de berg dus daar hebben we ook weinig last van. Het klimaat is natuurlijk fantastisch. Terwijl jullie in de sneeuw en hagel zitten hebben wij het tropisch. De temperaturen s'avonds zijn nog boven de 20 graden. Overdag is het z'n 33 graden met meestal een verkoelend windje. Iedere dag valt er wel een stevige regenbui zodat het eiland er nog groen uitziet ook. Wat wil je nog meer!

In mijn vrije tijd probeer ik zo veel mogelijk te sporten. Tijdens de lunch pauze (die duurt 1 uur dus dat kan makkelijk) ga ik af en toe even zwemmen. We zijn toch binnen twee minuten thuis dan snel een zwembroek aan en plonsen maar. Daarna nog even een paar tosti's naar binnen werken en we kunnen weer een paar uur werken. Natuurlijk probeer ik ook nog een beetje te blijven lopen. Dat viel in het begin zeker niet mee. Het was erg wennen aan de warmte. Bovendien vond ik me in een nieuwe omgeving waar je de weg niet kent. Maar het meest mis ik een maatje om mee te trainen.

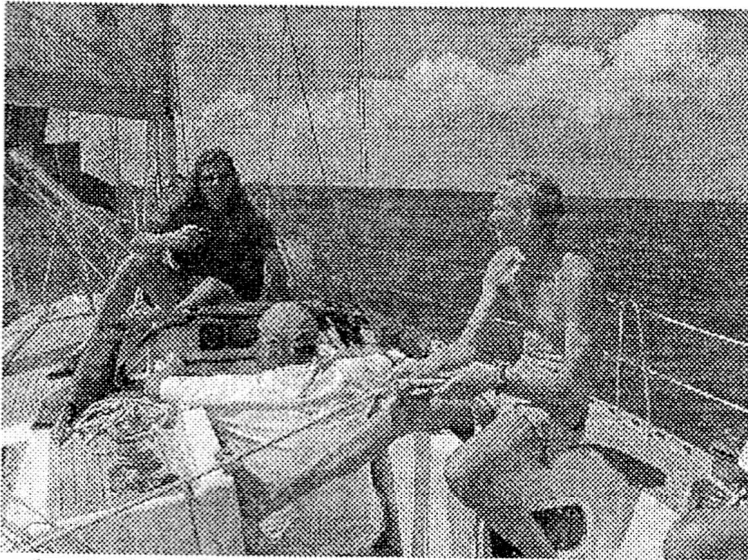
De eerste keer dat ik ging lopen had ik een verkeerde richting gekozen. Ik moest langs een hele drukke weg lopen. Omdat ze hier geen trottoirs kennen zat ik dus tussen de (stinkende) auto's. Je weet pas hoe gevaarlijk dat is als je eens gezien hebt hoe ze hier rijden! De tweede keer had ik een betere richting gekozen. Via het strand langs het vliegveld naar een rustiger gedeelte van het eiland. Dit rustige gedeelte was vroeger een groot resort maar is met een orkaan vernield. Het is nooit meer gerepareerd. Nu is het alleen een golfbaan. Het is een open terrein rond een meertje met hier en daar een palmboom. Perfect om te rennen! Sindsdien ga ik daar dus naartoe om te lopen. Meestal begin ik om een uur of half zes zodat ik tijdens de zonsondergang aan het lopen ben. Zelf als je dan helemaal niet lekker loopt geniet ik van de omgeving.

Ik heb ook de atletiekbaan van Philipsburg (de hoofdstad van het Nederlandse gedeelte) gevonden. Maar helaas wordt die op gerepareerd. Het tempo van de reparatie ligt alleen niet echt hoog. Ik zit al ongeveer zes weken te wachten tot ie weer open gaat!

Behalve lopen en zwemmen heb ik al tal van andere "tropische" sporten gedaan. De eerste zondag na mijn aankomst ben ik gelijk (voor het werk) met Arjan, een collega en huisgenoot, in de nieuwe haven wezen snorkelen. We moesten kijken en foto's maken van de bodem. Die middag gingen we gelijk door met kajakken. Die middag was er namelijk een bedrijfsuitje gepland. Doel hiervan was alle mensen van kantoor leren kennen. Dit uitje vond plaats op een eilandje in de "Simpson Bay Lagoon" (een soort binnenmeertje). Je kon er op twee manieren komen met een bootje of in een kajak. Wij dus lekker kajakken. De heenweg was veel zwaarder dan de terugweg. Heen hadden we tegen wind en waren de golven nagal groot. We deden er dan ook ruim een uur over voordat we bij het eiland waren. Op het eiland werd vervolgens de barbecue aangestoken en kwamen de biertjes uit de koolbox. Na een gezellige middag gevuld met bier, vlees en beach ballen moesten we weer terug kajakken. Dit ging natuurlijk geweldig. Voor de wind en met weinig golven waren we met een half uurtje weer veilig terug.

De week erna ben ik mee geweest met een 'Hick'. Dit is een zes uur durende wandeling door de bossen van Sint Maarten. Het wordt georganiseerd door een organisatie die de natuur wil behouden en beschermen. We begonnen

zondagochtend om zeven uur boven op een berg. We liepen over muurtjes van gestapelde stenen, nog gemaakt door de slaven om de erfgronden aan te geven, van soms wel twee meter hoog. Je passeert prachtige cactussen en wilde struiken. Je moet alleen goed uitkijken voor "Marribomba's" en "Jack Spanniels". Dit zijn grote bijen die heel gemeen steken en grote bulten veroorzaken. Als je dan na ongeveer zes uur wandelen zes kilometer (weinig he) verder op de hoogste berg staat kun je heerlijk van het uitzicht genieten.



De volgende uitdaging was de Heineken Regatta. Een drie dagen (en nachten) durende zeilwedstrijd rond het eiland. Ook Arcadis had een boot gehuurd om mee te doen. De directeur van Arcadis Bouw/Infra kwam met twee kennissen over om te zeilen. Maar de boot had minimaal zes personen nodig dus we moesten ons maar "opofferen". Ik heb dus lekker twee dagen met een zeilwedstrijd meegedaan! Het ging nog best goed ook. De eerste dag werden we vijfde en de tweede dag zevende van de twintig boten in onze klasse (in totaal deden er meer dan tweehonderd boten mee). De dag dat ik niet meeging werden we zesde. Overal had de Arcadisboot dus een hele goede klassering.

Tijdens al deze en andere avonturen heb ik al veel andere Nederlandse stagiaires en afstudeerders leren kennen. Een tijdje geleden hebben we met een gedeelte van deze groep een uitstapje naar St. Barths gemaakt. St. Barths is een ander Caribisch eiland vlakbij Sint Maarten. We gingen er met de boot naartoe. Op het eiland hebben drie jeeps gehuurd. We hebben daar een mooie tocht over het eiland gemaakt. Het ging over smalle wegen met hele steile hellingen waar je vol in de remmen moet als je een tegenligger zag. Gelukkig is alles goed gegaan met Ivar als een van de "drivers". Na het rondje rijden nog even op het witte strand onder de palmbomen liggen (klinkt wel als een Bounty reclame he) en een drankje op het terras en de dag was weer geslaagd.

Zoals jullie kunnen lezen vliegen de weekenden voorbij. Ik moet wel zeggen dat dit speciale weekenden zijn. Tijdens de "normale" weekenden gaan we gewoon snorkelen, jetskien (ook een half uurtje gedaan, die dingen kunnen nog behoorlijk hard zeg en wat stuiter je over het water zeg), zwemmen of op het strand liggen. Ik denk dat het wel behoorlijk decadent overkomt maar zo is het leven hier. Het is maar goed dat we nog een beetje moeten werken. Daar heb ik trouwens totaal geen moeite mee. Het bevalt me prima. We werken met een klein team dus ik krijg van alles te doen. Het was in het begin van mijn stage alleen een beetje rustig, ze hebben hier enorme pieken en dalen qua projecten. De eerste weken had ik dus niet zo veel te doen. Gelukkig hebben we nu een aantal projecten en ben ik lekker aan het werk.



Ik heb nog wel veel meer te vertellen maar denk dat ik het voorlopig hierbij laat. In de volgende NOVAkrant kunnen jullie meer lezen over de avonturen van Ivar op Sint Maarten. Mochten jullie willen reageren of gewoon even een berichtje willen sturen dan kan dat natuurlijk. Mijn e-mail:

Rood66@zonnet.nl of Ivarrood@hetnet.nl

Schrijversnieuws.

Na de halve van Schoorl gingen we met een auto vol richting Schagen. Aad kwam me heel pittig ophalen en nadat we Henry en Puk hadden opgepikt reden we richting het noorden om een hels karweitje op te knappen om dat zo maar even te zeggen. Omdat de thermometer om het vriespunt aangaf en de wind grotendeels tegen was leek het een echte hel van het Noorden te worden. Met de bus reden we naar Den Helder waar we van start gingen voor een 25 km zwaar karwei. Op de heenweg hadden we mekaar beloofd dat we het rustig aan zouden doen, maar dat was natuurlijk tegen dovemansoren gezegd, want ik startte al aardig voorin en wist gelijk met een leuk groepje mee te sluipen en de benen voelden al gelijk goed aan. De 5 km liep ik in 20 min. En de 10 km ging binnen 41 minuten, dus dat was een goed begin, maar richting 't Zand stond er een leuke bries en na onenigheid in de groep besloot ik er maar van tussen te gaan richting de volgende groep. Maar dat viel nog tegen. Maar iets voorbij Schagerbrug waar coach Peter mee fietste kwam ik toch bij de groep om er gelijk maar over heen te kletsen, maar in de laatste kilometers kreeg ik het toch moeilijk, maar door de steun van Peter wist ik er toch een mooie tijd uit te slepen van 1.46 en dat was maar een halve minuut boven mijn p.r. dus daar kon ik tevreden mee zijn en begon mijn hoogtestage toch vruchten af te werpen.

Dat kwam ook tot uiting tijdens het rondje Krommeniedijk, waar ik de concurrentie danig liet verschieten door gelijk met de kopgroep mee te lopen. Dat was voor mezelf ook een grote gok want normaal heb ik een andere strijdwijze, maar wie niet waagt die niet wint. Maar ik wist dat mijn conditie optimaal was, dus waagde ik het er op en door de straffe wind wou ik in de groep blijven. Henry en Ron J. moesten al gauw lossen dus slonk de groep. Koen liep 100 meter voor ons en omdat we niet dichterbij kwamen besloten ze door een soort sprint het gaatje dicht te lopen en dat deed me de das om dus moest ik kiezen: me terug laten zakken naar een groepje met Ron J. of de laatste 10 km alleen door te zetten. Ik koos maar voor het laatste en wist toch stand te houden en werd ik zowaar eerste veteraan en vijfde in totaal.

Tijdens de clubcross was het aardig drassig in het weiland. In de eerste rondes was het nog flink harken en zoeken naar het juiste spoor en raakte ik de aansluiting met de kopgroep kwijt en Koen en Theo waren er al tussenuitgepiept, maar dat was voorspelbaar. Even voor halverwege moest ik wel aanzetten om niet meer terrein te verliezen en omdat ik wist dat ik voor de eindstand van de w.c. net naast het podium zou belanden wilde ik voor de crosstitel er wel op. Dus geschiedde dat ik weer bij de groep kwam en ik had nog vier concurrenten voor me, maar Aad die langs de kant geblesseerd moest toekijken attendeerde me dat ik er gelijk overheen moest gaan. Ja en hij is een man die deze discipline goed beheerst, dus aarzelde ik geen moment en kletste ik in één ronde over de hele groep heen. Al was het nog even doorzetten wist ik het toch vol te houden en werd ik zowaar tweede veteraan achter Theo en behaalde ik de beste prestatie ooit op een crosskampioenschap en zo kon ik Meta toch verrassen met een bosje mooie tulpen.

22 april was het weer de dag van de waarheid, want als gastloper mocht ik weer met de bus mee vol TAS-lopers uit Schagen naar Rotterdam voor de marathon aldaar. Dit was mijn vierde marathon en iedere moest ik twee minuten inleveren. Ja, dat heeft met de leeftijd te maken werd me gemakshalve verteld, maar dat liet ik niet op me zitten en ik ging er flink tegenaan en trainde toch aardig wat kilometers bij. Het was toch wel opgefallen dat ik de laatste w.c.loopjes aardig van voren zat, ik had me in ieder geval de laatste jaren nog nooit zo goed gevoeld, dus ik dacht als ik mijn persoonlijk record wil verbeteren is het nu of nooit, wat al 6 jaar oud was en op 3 uur 20.35 stond, dus wou ik daar onder gaan moest ik tenminste vijf minuten sneller dan vorig jaar zijn, want toen liep ik 3.24.48. Ik startte tegen mijn gewoonte in vrij snel, maar ik dacht in Krommenie wist ik ook vol te houden en ondanks dat dit natuurlijk bijna drie keer zo lang was gokte ik het er op en omdat ik een beetje een onwillige

knie had moest ik in het begin voorsprong nemen. De 10 km passeerde ik in klein drie kwartier, dus lag ik op schema. De halve afstand passeerde ik in 1.34 en op de 25 km kwam ik in 1.50 door en het liep nog op rolletjes, maar je raadt het al: bij de 30 km begon het gesodemieter, mijn knie begon wat tegen te strubbelen en mijn benen werden ook al zwaarder en ik voelde me niet meer zo prettig, maar van uitstappen wou ik niet weten want op de 30 kwam ik in 2.13 door, dus moest ik al helemaal in mekaar kakken om mijn p.r. mis te lopen en hoe meer je weer in het centrum kwam hoe meer volk je aanmoedigde, je werd op handen gedragen.

De laatste kilometers deden erg zeer, maar ik wist toch vol te houden en ondanks flink verval in de laatste 10 km wist ik toch een p.r. te lopen van ongeveer 3.15.50, dus ruim 9 minuten sneller dan vorig jaar en ik liep 5 minuten van mijn p.r. af en mijn trouwste supporter Meta keek daar erg van op. Je begrijpt dat ze heel trots op me was en dat was ik zelf ook wel als een aap met tien jodocussen en hierbij moet ik haar erg voor bedanken, want ze moest me vaak missen door alle trainingsarbeid die ik verricht heb, maar het is gelukkig niet voor niets geweest want mijn doel is bereikt. En vrouwlief had besloten dat dit mijn laatste marathon was, al moet ik daar zelf nog een nachtje over slapen, maar ik snap het wel, ze wil samen met mij oud worden en dan moet je niet meer van die uitputtende capriolen uithalen. Dus nu doe ik het een tijdje rustig aan en in de toekomst zien we wel weer verder.

Tot schrijfs..

SCHOONMAAK SCHOONMAAK SCHOONMAAK SCHOONMAAK

Het is lente, nou ja.....

Maar in ieder geval de voorjaarskriebels zijn er wel!!!
 Onze kantine is de wintermaanden dank zij de geweldige inzet van
 onze juniorleden Kim Grootjes en Karen Kruyer super netjes en
 schoon gehouden maar nu zijn de anderen weer aan de beurt t.w.;

Week 19 6 t/m 11 mei;

Betsy Groen
 Marian de Groot

Week 24-11 /6 t/m 16/6 ;

Nienke Kruyer
 Tessa Kruyer

week 29 16/7 t/m 20 /7 ;

Priscilla Jonkmans
 Simone Ligthart

De sleutel van de kantine is af te halen bij de bestuursleden.
 Onderling ruilen svp zelf regelen.
 Namens bestuur en leden bedankt voor jullie poets inzet.

Truus

-.-.-.-.-

Eindstand wintercompetitie na 10 wedstrijden																							
Datum	15-okt	5-nov	26-nov	10-dec	24-dec	7-jan	28-jan	18-feb	25-mrt	8-apr													
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 Warmenhuizer	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			
Theo Tesselaar		1	1	1	1	1		1		1	0	50	50	50	50	50	0	50	0	50	300	2	302
Henry Hofmann	1	3	2	3	3	2	1	3	3	4	50	48	49	48	48	49	50	48	48	47	294	8	302
Ron Jansen	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	49	49	48	49	49	47	49	49	49	48	294	8	302
Gerrit Schrijver	4	6	4	5	8	3	3	4	1	2	47	45	47	46	43	48	48	47	50	49	289	8	297
Peter Kruijer	5	13	6	7	12	6	4	5	4		46	38	45	44	39	45	47	46	47	0	276	6	282
Peter Robert	11	5	5	4	4	8	9				40	46	46	47	47	43	42	0	0	0	271	2	273
Aad Vader	3			8	5	5	5	7			48	0	0	43	46	46	46	44	0	0	273	0	273
Rene de Nijs	6	4	8		7		6	8		6	45	47	43	0	44	0	45	43	0	45	269	2	271
Eef Zuiker	7	7	7	6	9	7		6		7	44	44	44	45	42	44	0	45	0	44	266	4	270
Dick Smit	12	9	10	9	13	10	8	10		9	39	42	41	42	38	41	43	41	0	42	251	6	257
Jos Schalkwijk	14	15	11	10	10	11		11	5	8	37	36	40	41	41	40	0	40	46	43	251	6	257
Joop Kooij		12	9		11	9	7	9		10	0	39	42	0	40	42	44	42	0	41	251	2	253
Piet Stuyt	16		12		15	12	11	12		11	35	0	39	0	36	39	40	39	0	40	233	2	235
Rinus Molenaar		17	13	11	16	13	12	13			0	34	38	40	35	38	39	38	0	0	228	2	230
Joop v. Wonderen	9	14			6					5	42	37	0	0	45	0	0	0	0	46	170	0	170
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
Ton Bos								14			0	0	0	0	0	0	0	0	37	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

Heren Senioren	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			
Ruud Doodeman	1	1		1	1		1	1			50	50	0	50	50	0	50	50	0	0	300	0	300
Coen Schoonheden	2		1		2	1		2	1	1	49	0	50	0	49	50	0	49	50	50	298	2	300
Ron Ligthart		4	3	3	3	4	3	5	2	3	0	47	48	48	48	47	48	46	49	48	289	6	295
Matthijs de Groot	3	3	2		4		2			2	48	48	49	0	47	0	49	0	0	49	290	0	290
Rene Strooper	4	8			6	3	4	3	3	4	47	43	0	0	45	48	47	48	48	47	285	4	289
Ivar Rood	5	6		2	5	2					46	45	0	49	46	49	0	0	0	0	235	0	235
Jeroen Paariberg		9		4				4			0	42	0	47	0	0	0	47	0	0	136	0	136
Peter Pronk		7								5	0	44	0	0	0	0	0	0	0	46	90	0	90
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
Adrian de Nijs		10									0	41	0	0	0	0	0	0	0	0	41	0	41
Dames 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			
Tannes Kruijer	1	1	1	1	1	1		1	1	1	50	50	50	50	50	50	0	50	50	50	300	6	306
Marianne de Groot	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	48	48	49	49	49	49	50	48	49	48	295	8	303
Nel Meijer	2	4	3	3	4		2	2	4	2	49	47	48	48	47	0	49	49	47	49	292	6	298
Betsy Groen	5	7			6	5	4	5	3	4	46	44	0	0	45	46	47	46	48	47	280	4	284
Loes Suiker	6	5			5	4	3	4			45	46	0	0	46	47	48	47	0	0	279	0	279
Marian Robert	7	6	4	5	7	6					44	45	47	46	44	45	0	0	0	0	271	0	271
Everdien de Vet	4			4	3	3		6			47	0	0	47	48	48	0	45	0	0	235	0	235
Bertie Smit		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
Dames Senioren	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			
Anique Mooij	4	2	1	2	3	2	4	2	1	4	47	49	50	49	48	49	47	49	50	47	296	8	304
Mirjam Ligthart		3		1	2	3	2	4	2	6	0	48	0	50	49	48	49	47	49	45	293	4	297
Kim Grootjes	3	4		3			1	1		3	48	47	0	48	0	0	50	50	0	48	291	0	291
Karen Kruijer	5	5		4	4		3	3		5	46	46	0	47	47	0	48	48	0	46	282	2	284
Yvonne Boerdijk	7		3	6	5		5		4		44	0	48	45	46	0	46	0	47	0	276	0	276
Mirjam Dekker	6	6	2	5						3	45	45	49	46	0	0	0	0	48	0	233	0	233
Petra Rol	2				1	1					49	0	0	0	50	50	0	0	0	0	149	0	149
Karin Tas		1								2	0	50	0	0	0	0	0	0	0	49	99	0	99
Paula Tijm	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
Jolanda Strooper	8										43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	0	43

Diverse uitslagen van wedstrijden waaraan Nova-leden deelnamen

NK Veldloop op 4 maart 2001 Achilles-Top te Kerkrade

Hieraan werd door Margret Hink meegedaan. Margret is nog meisje B, maar zij startte bij de meisjes A in verband met klassering voor het Delta Lloyd Crosscircuit.

Na 4 eerste plaatsen bij de meetellende crossen werd het nu een 2^e plaats achter Corinne van Beek van ARGO '77. Deze deed 23.03 over 5707 meter en Margret 23.15. Haar eerste plaats in het crosscircuit kwam niet in gevaar. Zij werd met ruim verschil eerste voor Corinne van Beek die zij in Tilburg en Soest wel wist voor te blijven.

Margret van harte gefeliciteerd.

Den Helder-Schagen 25 km op 5 maart 2001

Ruud Doodeman	1.34.02	5 ^e heren
Ger Schrijver	1.46.24	13 ^e M40
Henry Hofmann	1.51.15	26 ^e M40
Peter Kruyer	1.53.47	38 ^e M40
Aad Vader	1.54.41	43 ^e M40

De Graaf-keukens cross Dokev Anna Paulowna op 18 maart 2001

Betsy Groen	6 km	0.35.00	
Manon Kruiver	3 km	0.11.13	2 ^e pl.
Jim Kruiver	1 km	0.04.22	8 ^e pl.

Nog komende belangrijke wedstrijden (zie ook de kalender)

12 mei 2001 bij Hylas te Alkmaar open kampioenschap C/D junioren Noord-Holland voor nadere informatie zie de aankondiging in de kantine. Kampioenschap per nummer, deelname aan maximaal twee nummers. Inschrijving/opgave **voor 3 mei** bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle.

Regio 04 baancircuit 2001. Dit circuit wordt afgewerkt op de vrijdagavonden:

27 april bij Hylas

18 mei bij Hera

15 juni bij Hollandia

7 september bij Noordkop

14 september finale met dubbele punten bij SAV

Deelname is mogelijk voor veteranen, senioren en junioren A en B.

Zie voor de onderdelen en puntentelling de folder en aankondiging in de kantine.

Wandelvierdaagse van 7 t/m 11 mei 2001.

Ook dit jaar organiseren wij weer de wandelvierdaagse. Van maandag 7 mei tot en met vrijdag 11 mei kan er gewandeld worden in en rond Tuitjenhorn en Warmenhuizen. De start is tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf onze kantine. De afstanden zijn 5 en 10 km. Voor de 10 km dient er wel voor 18.30 uur gestart te worden. Onze vereniging organiseert dit evenement inmiddels al weer voor de 22^e keer. Deelname kost f 5,-- voor de jeugd t/m 15 jaar. Ouderen betalen f 6,--.

Wij hopen natuurlijk weer veel Nova-leden met ouders en/of kinderen aan de start te zien.



De jarigen van mei en juni zijn:

MEI

2. Christiaan Nieuwland
- 3 Jac Nota
- 4 Peter Pronk
Dennis Tuinman
Arnold Kraakman
5. Petra Rol
Tijds Hofmann
- 7 Nel Meijer
Anne Pronk
Daan Leeuwenkamp
- 8 Atie Pronk
9. Muus Rietveld
10. Bart van Bannissekt
11. Femke Mosch
15. Jonno v.d. Eng
20. Josine van Son
- 22 Roy Glas
- 23 Ton Huiberts
Piet vd Welle
27. Yara Grootjes
28. Paula Tijm
Gurie Suiker
29. Chris Blankendaal

JUNI

1. Frank Kaandorp
Dick Smit
- 3 Ben Mosch
- 4 Tim Kramer
- 7 Jan Blankendaal
- 8 Melanie Beemsterboer
Stacey Beemsterboer
9. Nelina Bruin
René Strooper
Tim Kruijer
12. David vd Welle
14. Jos de Groot
15. Marian Nolten
Inge Bruijn
- 19 Ben Giling
- 20 Dave van Brederode
- 24 Bram Berkhout
- 25 Miriam Dekker
Aad Pancras
27. Margret Hink
- 28 Perry Stet
- 29 Trudy Ruijter

Alle leden van harte gefeliciteerd!!

Nieuwe leden:

Jasper van Son, Jochem Jansen, Jick Mosch, Lia de Moel

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

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. 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
Aircro - 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

Aikmaar 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
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

NOVA-WEEKEND

Elk jaar wordt tijdens het NOVA-trainingsweekend een verplicht vrijwilliger aangewezen om een stukje voor de NOVA-krant te schrijven. Gelukkig werd ik hiervan vrijgesteld. Maar donderdag op de baan bleek al gauw dat de aangewezen vrijwilliger zich had teruggetrokken. In het fantastische weekend in Putten is echter zoveel gebeurd dat een verslag hiervan toch wel op zijn plaats is. Omdat de krant al gedeeltelijk gedrukt is heb ik slechts nog enkele uren om te trachten om een paar woorden op papier te krijgen. Zoals gebruikelijk zijn er twee mogelijkheden om naar de plaats van de bestemming te gaan; lekker met de auto of voor de sportdruiven onder ons met de fiets. Voor mij begon het allemaal al ruim een week voor het weekend. Mijn nieuwe racefiets werd van zolder gehaald en van een laag stof ontdaan om de fiets zo licht mogelijk te krijgen. Vrijdagochtend 20 april beloofde een mooie dag te worden, de zon scheen en er waaide een zacht briesje. Een negental fietsers had zich bij de familie Robert verzameld om rond half tien te vertrekken. Op het allerlaatste moment werd nog besloten om niet over de dijk Enkhuzen - Lelystad te gaan maar om een alternatieve en toeristische route langs het IJsselmeer te nemen. Er werd verteld dat wij tussen drie uur en half vier in Putten zouden arriveren. Iedereen vond dit dus een goed idee er waren dan ook geen voortijdige afvallers. Tegen tien uur stapten we op de fiets en prompt sloeg het weer om, de eerste druppels kwamen naar beneden. Maar gelukkig duurde niet lang we waren amper Warmenhuizen uit of het werd weer droog en liet de zon zich regelmatig even zien. Piet van de Welle die het hele parcours uit zijn hoofd kende gaf het tempo aan en na 2 uur fietsen gingen we koppie doen. Na dit koppie en een lekkere punt gingen we weer verder met de mooie route langs het IJsselmeer door de pittoreske dorpen zoals Edam, Volendam en Monnickendam over de Schellingwouderbrug naar Amsterdam, Diemen en Muiden. In Muiden, we hebben dan al ca 100 kilometer gefietst, werd een stop gemaakt om te lunchen. Na het eten gingen we op weg voor het laatste rukje. Bij Naarden begon het te regenen, we reden toen net op een schelpenpad dus we werden nat en smerig. "Mijn" jasje was waterdicht dus mijn lijf bleef droog. Toen wij eenmaal het schelpenpad achter ons hadden werd het weer droog. Wij kregen toen ook onze eerste en enige lekke band, gelukkig gebeurde dit bij de meest handige man in ons midden en werd dit euvel snel verholpen. In de buurt van Nijkerk aangekomen werd de lucht pikzwart. Bij een stoomgemaal besloten wij te schuilen. En we hadden mazzel want aan het stoomgemaal was een heuse partytent (zonder hapjes en drankjes) bevestigd. We ruim een uur in deze tent gestaan, gegeten, gelegen en gesprongen (om warm te blijven) tot de regen wat minder werd. Het was inmiddels al kwart voor zeven geweest en wij moesten ons haasten om nog voor de auto-groep in Putten aan te komen. Tegen half acht kwamen wij zonder gegeten te hebben nog voor de auto's in Putten aan. Er werd een aantal lekkere porties bij de plaatselijk chinees gehaald. De rest van de avond hebben we lekker aangezeten en onze ervaringen over de fietstocht in kleuren in geuren verteld. Het was binnen nogal koud en daarom ging men redelijk vroeg al naar bed toe. Hier wachtte ons een echte verrassing, want het was echt ijskoud in de slaapruimtes. Het was zelfs zo koud dat de een dikke sokken en de ander zelfs alle kleding aanhield.

De volgende ochtend begon na een ontbijt om kwart voor negen de training. Er was een groep sportief wandelaars, hardlopers en fietsers. Het bos in de omgeving van Putten is i.v.m. met het MKZ-virus volledig afgesloten, toch hadden Peter en Marjan een mooi stekkie gevonden waar wij onze sport konden beoefenen. Het is een pittige training geworden, de cake, koek en taart gingen dan ook gemakkelijk naar binnen. 's-Middags werd er een eind gefietst in de omgeving van Putten en Nijkerk, hetgeen werd afgesloten met een koppie en een appelpotje. M en M hebben zelf nog tijd gevonden om warmwaterkruiken aan te schaffen. De avond stond in et teken van de playbackshow, hetgeen na het daverende succes van vorig gepronlongeerd werd. Het aantal deelnemers was iets minder mar de kwaliteit was volgens de vakjury van een hoog niveau. Net als vorig jaar werd David als winnaar uitgeroepen, helaas wist de jury niet wie zij nu voorstelde. Onze voorzitter Jos werd verrassend tweede. Na de playbackshow was er nog tijd over voor een gezellige spelletjesavond. Er werd getriviant, gerummicubt, geklaverjast en het spel der eeuwen gespeeld. De winnaars, de nummers twee en de plaatsten werden allemaal verblijd met een schitterende prijs. De nacht was minder koud en er werd zelfs nog tijd gevonden om in bed nog spelletjes te doen. De volgend ochtend stond een duurloop op het programma. Voor de hardlopers betekende dit toch al gauw 45 minuten lopen. De sportief wandelaars maakte zelfs een trip van zo'n 3 uur. Ook nu gleden de taart en koek lekker na binnen. Begin van de middag werd er nog een broodje met soep gegeten, waarna we weer langzaam richting huiswaarts gingen.

Henry Hofmann

Run to nowhere

Ga je de marathon van Rotterdam lopen. Ja, eerste keer en ook de laatste. Zij – redactielid – stelde direct de vraag of ik dan een stukje wilde schrijven voor de Novakrant. Het is wel een geinig idee, dus neem ik het verzoek aan. Aangezien Ger en Ruud ook in Rotterdam lopen en blijk hebben gegeven over schrijverstalent te beschikken zal de altijd dikke Novakrant van een bijlagen worden voorzien. Nu ik – lang, mager en brildragend- schrijf kunt u als redactie een claim verwachten van Dolf Jansen wegens plagiaat !

Je loopt of rent gewoon van start tot finish, net als altijd met een wedstrijd, that's it. Maar twee en veertig kilometer en nog honderdvijfennegentig meter (je kunt er op stuk gaan) is erg veel en ver, dus wat extra training lijkt me niet overbodig. Ik zal jullie niet lastig vallen met schema 's, aantallen, hoeveelheden gemiddelden, wedstrijden, tijden en wat al niet meer, meer koolhydraten, meer eiwitten, meer drinken, meer vitaminen en mineralen, meer trainen, kortom een visuele cirkel. Naar mijn idee noodzakelijk om de nodige kilometers in de benen te hebben om rond de 3 uur te finishen, want anders gaat de tijd wel erg tegen je werken.

Tijdens een van de vele trainingsloopjes ergens achter Oudkarspel nader ik een kruising, aan de andere kant hiervan duikt een medestrijder op, bijgestaan door een fietser. De man begint gelijk te brullen, zie ik je in Rotterdam ? ` Ik denk bij mezelf – stad van 700.000 mensen, 10.000 lopers – en antwoord met ,misschien' ondanks dat ik zijn vraag dondersgoed begrijp. , Je doet toch wel mee ` vraagt de man verder , ik zeg ,ja ja ` Hij zit vol over de aankomende marathon en wil mij nog meer vragen . Bij het passeren van het vrolijke vijftigers gezicht wens ik hem succes. Ik stop niet, hij zal het wel snappen.

Bij het doen van de lange duurlopen krijg je te maken met vocht tekort. Het probleem is hoe neem je water mee zonder er last van te hebben. Ik besluit de souvenir van de halve marathon van Egmond maar eens uit te proberen, daar is een training tenslotte ook voor. Dit is een heupmiddeldrinkbekertasje – goeie voor scrabble - waar de drinkbus op je rug moet blijven zitten . Nou binnen 10 minuten hangt het prul al op mijn buik, daar ik geen kangoeroe ben stop ik en stel hem opnieuw af. Als dit niet helpt gaat het ding bij thuiskomst de vuilnisbak in. Maar vervolgens gaat het beter, zodat het souvenir mag blijven.

Naarmate de datum van de marathon nadert wordt je fanatieker, schema's worden heilig. De angst om de start niet te halen wordt ook groter. Blessures voorkomen, voor de clubcross de benen soigneren en de enkels goed intapen, de laatste Fartlektraining in een regenachtig Schoorl loopt ook goed af, geen ongemakken na de laatste duurlopen, Bij een net ziek geweest collega blijf je op afstand, bang voor een influenza besmetting.

Eindelijk, een bijzondere dag is aangebroken om mijn ambities kracht bij te zetten en om te zetten in daden, ze te verwezenlijken. In zeven kwartier gaan wij – Ruud en ik - van WarmeTuit city naar Rotterdam down town. Het is druk, we stappen een trendy café binnen om een straffe bak koffie te nemen. Een tweede bak nemen we maar niet. Van enige spanning is geen sprake bij ons, misschien had een lijntje snuiven hier wel voor kunnen zorgen, maar dat is doping en daar doen we niet aan.

Weer buiten aangekomen blijken er wel degelijk stresskippen te bestaan, al omgekleed in wedstrijdtenue, vele die warmlopen en zelfs in het startvak staan al lopers, anderhalfuur voor de start ? Bij binnenkomst in de volle kleedaccommodatie komt de stinkende geur van alle goed bedoelde zalfjes en onnodige smeersels je tegemoet. In deze sfeer gaat het wel iets meer leven, dat er een speciale gebeurtenis aankomt. Na wat rek en strek werk, kort inlopen en nog wat pratend rondwandelen, ga ik laat het massaal volgepropte vak in. Het is ideaal marathonweer oftewel PR-weer, ik bezit geen PR, dus dat is een makkie !

Iedereen wordt op de weegschaal gezet voor een enorm BigDiet , niet te verwarren met dat programma van John en Joop, FatDiet. Dit is vele malen spannender en eerlijker, allemaal snel of langzaam lopen een gelijke afstand, geen ontkomen aan. Het verschil in persoonlijk gewicht van voor de start en na de finish is bepalend voor de einduitslag. Voor het eerst op deze aardbol wordt een sportwedstrijd beslist op een 10.000ste gram achter de komma.

Een kanon gaat af met een doffe knal, Zondag 22 April 2001; 12:00, start van Rotterdam marathon. Na 2 minuten sta ik nog steeds stil. Voetje voor voetje komt de menigte voor mij in beweging, geschuifel gaat over in wandel, wandel wordt dribbel en dribbel wordt abrupte stilstand. Verstreken zijn er nu zo'n dikke 3 minuten, de chip piept en ik ben op weg. Qua tijd dan, want het lopen is meer een verlengde van de warming-up. met alle respect voor mijn mederenners, maar ik voel me hier niet thuis, een enkele vloek valt, recht vooruit lopen, zo moeilijk is het toch niet .

De Erasmusbrug op , brug die bij het eerste de beste stormpje als een klapluik heen en weer ging als dit maar goed gaat met zoveel lopers . Bij het verlaten van de brug brult iemand ,Coentje ` ! ,in een flits kijk ik om , maar tussen 6 rijen dik zie ik geen bekende, als je al een gezicht herkent . Maar deze aanmoediging is voor mijn, ik weet het zeker , op het voetbalveld was het immers ook altijd Coentje .

Nog voor de 5 km is er al iemand uitgestapt , hij voelt aan zijn hamstrings . Hij zal het niet halen is mijn conclusie , de Tour wacht niet . Vijfkilometerpunt , van mijn tussentijd wordt ik niet vrolijk , alhoewel ik me er wel op had ingesteld. Ook de taferelen die zich bij deze eerste drinkpost afspelen stemt tot weinig vrolijkheid , als een bijenzwerm wordt er aangevallen en de tafels compleet leeg geplunderd . De zogenaamde aangevers staan waarschijnlijk al minuten lang in " shock " toestand voor hun kraam en melden zich nooit meer vrijwillig aan . Ikzelf loop links van de weg en kan de kramen nooit bereiken , maar ziewel dat het verderop rustiger is , het wordt mij zelfs keurig aangeboden . Tja , losgelaten lopers , dat is erger dan een kudde dorstige gnoe's die water ruiken .

Het loperslint herstelt zich en kronkelt eindeloos door de straten van Zuid , dat geheel uitgelopen lijkt – zo massaal – om dit spektakel niet te missen en elke loper persoonlijk aan te moedigen . Steken in mijn linkerzij spelen op , wel erg vroeg , conditiegebrek ? Na het 10 km – punt , waar ik voldoende drinken tot me neem en hierna de blaas leeg , besluit ik het spoortje van twee Duitser te nemen . Ze banen zich een weg door de onophoudende massa lopers heen . Zo sluip ik mooi mee , het geeft mij rust en remt me wat , het is nog ver , de marathon begint immers – volgens zegge – pas bij 30 km .

Vanaf de 15 km neem ik het besluit de Duitsers te laten voor wat ze zijn en ze worden bedankt , of afgedankt als je het zo wilt noemen , voor bewezen dienst . Het wordt iets ruimer op het parkoers , zodat een hoger tempo nu tot de mogelijkheden behoort . Solo verder , mijn eigen tempo , dat ligt hoger dan van hun , hoger dan van velen . In een steady trend snel ik vooruit , ondanks een langzaam opspelende rechter lies en nogsteeds haal ik hopen lopers in . Soms versmalt de weg door het opdringende publiek , die je in een fuik duwen , zodat iedereen honderden meters door een menselijke erehaag loopt . Dit is wat vroeg van het goede , enthousiasme oke , maar op de helft al .

De 20 km tijd is ongeveer 1.30 en nog iets , dit moet eigenlijk op de halve marathon afstand op de klok staan , maar het vertrouwen is groot in het tweede gedeelte is die 4 minuten wel goed te maken . Rechtsaf ,de lopers voor mij draaien opnieuw "de Zwaan" op , twintig meter boven NAP een pittig stukkie valsplat . We laten Zuid achter ons en denderen de Coolsingel op , alleen aankomen en finishen is er niet bij ,verplicht rechtsaf , al had het best wel fijn geweest .

Ergens tussen Blaak en Warande na mijn 25 km punt en zijn 40 km punt komt hij , Kiprono , aan de andere kant van de weg aangesneld . Voor het oog raffelt hij een 1500 meter af . We worden gescheiden door kleine blauwe kegeltjes ,je kunt hem aanraken , als ik omkeer bij het passeren loop ik naast de winnaar en scoor zo een hoger cijfer dan

de twaalfde man van Manchester . Meelopen en ook nog eerste rang de wedstrijd volgen, Cheruyot, Korir, de Spanjaarden maar nog geen v.Hest zie ik langs komen , dan splitsen de wegen en ben ik mijn afleiding kwijt en loop ik mijn lijden tegemoet.

Lopers gaan wandelen, stoppen van het ene op het andere moment met rennen, er staan al enkelingen langs de kant. Dit schouwspel komt steeds meer voor rond het 30 km punt, waar ik proletarisch winkel bij de drinkpost .

De cadans blijft lang goed en makkelijk, maar na de 32 km worden de steken in de buik heviger. Waarschijnlijk veroorzaakt door de darmen die tegensputteren bij zoveel gehussel en te veel vocht inname, het moet een tempotje lager worden. Waar de bovenbenen zitten weet ik nu ook, dit is dus het gevoel wat ze bedoelen met " hij begint pas na 30 km".

Ik zie de 35 km verzorgingspost, maar moet nog wel even het keerpunt verderop ronden. Wandelend drink ik de Extran op en een menselievende vrouw reikt me er nog een aan, ik smile terug ten teken van 'deze jongen zal het zeker volbrengen'. Op naar het 40 km punt, van navel tot knie doet alles zeer, een ondefinieerbare pijn . Hier op dit stuk asfalt staan relatief weinig toeschouwers, toch blijf ik wel de stappen maken, zonder woorden trekken de meeste lopers elkaar mee. De verleiding om te gaan wandelen bij het zien van andere wandelende deelnemers is groot. Deze gedachte ban ik uit, niks er van, wandelen doe je maar na binnenkomst of in Nijmegen. Het einde is in zicht, maar als je stopt met hardlopen is het zoek. Dit zijn mijn zwaarste kilometers, het is vechten, kreunen, afzien en oppeppen, beuken tegen niets en alles en een beetje lijden . Stoempen schiet er door mijn hoofd.

Het laatste verzorgingspunt, we zijn weer in de stad . Ik wandel kort om nog een keer goed te kunnen drinken . Vanuit deze wandelpas start het lichaam krakend op om toch binnen enkele meters weer 'lekker' te lopen . Mede door het enthousiasme van het publiek , die motiverende aanmoedigingen rondschreeuwen . De massa's mensen zitten bij elkaar op nek en rug ,wat een volk staat hier zeg . Voor me gaat een gozer wandelen , dit tot ongenoegen van de uitzinnige menigte langs de kant . Ze gaan nog veel harder schreeuwen en brullen elke loper vooruit , je gaat hierdoor ook harder , behalve die arme wandelaar . Je drijft als het ware door een kolkende rivier met vele stroomversnellingen . Velen lopers hebben blaren op hun voeten, de honderdduizenden toeschouwers op handen en stembanden .

Vanuit een trance schiet ik wakker , 400 meter staat er op een bord , nu al , "shit" , gassie bij en zet aan voor een tempoloop , zo voel het althans . Nog 300 meter en alles van de laatste 3 uren schiet voorbij , de start , de brug , de muziekbandjes , het geweldige publiek dat langs het hele parkoers stond , de medelopers , house , de winnaar , de pijn , het finishdoek . Nog 200 meter en ga nog iets sneller , geen sprint hoor , de volbrenging is nabij . Nog 100 meter de verlossing is tastbaar .

Piep zegt mijn chip op de eindstreep, wat een fantasties geluid. De pijn is verdwenen voor even wint de adrenaline. Een voldaan en emotioneel gevoel maak zich meester van mijn lichaam. De medaille wordt omgehangen en het ,It's my life ,schalt uit de boxen op de Coolsingel. Na veel Extran, enkele sinaasappelstukjes en banaan blijkt mijn netto tijd 3.07:34 te zijn, niet slecht,zelfs een negatieve split .
(2de gedeelte sneller dan het 1e deel)

Na een hete douche en een zachte massage sta ik na te genieten als Ger met vrouw vrolijk voorbij flaneert. PR gelopen glundeert hij, (3 .15) klasse man ! Ruud is ook tevreden (2 .46) al had hij natuurlijk sneller gewild, maar als je naast Dolf Jansen – wat is die man populair – mag lopen en op teevee komt is het leuk terugkijken op deze dag. Het was geweldig genieten en verklap u alvast dat ik zeker nog een keer op ga voor een marathonnetje, want het doel onder de 3 uur lopen is mislukt, maar Missie volbracht.

Mazzel , Coen

Pupillencompetitie 2001

Ook dit jaar wordt ervoor de regio's 1, 3 en 4 weer een gezamenlijke pupillencompetitie georganiseerd. Deze competitie is voor:

Pupillen C (geboren in 1993)

Pupillen B (geboren in 1992) en

Pupillen A (geboren in 1991 en 1990)

De competitie bestaat uit 3 voorronden welke gehouden worden op:

zaterdag 12 mei bij de atletiekvereniging Hera in Heerhugowaard

zaterdag 16 juni bij de atletiekvereniging Hylas in Alkmaar en

zaterdag 30 juni bij de atletiekvereniging Trias in Heiloo.

Op basis van de resultaten in deze 3 voorronden kan er eventueel worden meegedaan aan de finale welke op zaterdag 15 september door Atos in Amsterdam wordt georganiseerd.

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan door de onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij de trainers of bij de wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen. In verband met het doen van opgave aan de organiserende moet de opgave **voor 1 mei a.s.** binnen zijn.

Voor vervoer/begeleiding doen wij een beroep op de ouders. Opgeven kan op het deelnameformulier. Als iedereen tenminste 1 wedstrijd opgeeft is dit redelijk verdeeld.

Aanmeldingsstrook

Naam :

Adres :

Woonplaats:

Geboortedatum:

Geeft zich op voor deelname aan de pupillencompetitie 2001

Zijn/haar vader/moeder is bereid om te rijden/begeleiden op:

zaterdag 12 mei naar Hera te Heerhugowaard *)

zaterdag 16 juni naar Hylas te Alkmaar *)

zaterdag 30 juni naar Trias te Heiloo *)

*) doorhalen wat **niet schikt**.

Uitslagen Clubcross Nova 8 april 2001

Meisjes mini pupillen			Tijd	Meisjes pupillen A			Tijd
1	Lianne	Rensen	6.56	1	Margriet	Berkhout	4,42
2	Lotte	Strooper	8.10	2	Anne	Schalkwijk	4,58
Meisjes pupillen C			Tijd	3	Madeleine	Stoop	5,35
1	Melody	Ligthart	7.47	4	Mirelle	Mak	6,03
Meisjes pupillen B			Tijd	5	Femke	Mosch	6,06
1	Martine	Blankendaal	5.27	6	Tess	Vader	6,32
2	Trudy	Ruyter	5.33	7	Jessie	Nannes	6,36
3	Laura	Bleeker	7.38	8	Jorien	Dekker	6,37
Jongens mini pupillen			Tijd	Jongens pupillen A			Tijd
1	Tijs	Hofmann	6.29	1	Tim	Kruijjer	4,22
2	Sjoerd	de Vries	6.36	2	Mitchell	Rood	4,25
3	Jochem	Jansen	6.46	3	Daan	Leeuwenkamp	4,51
Jongens pupillen C			Tijd	4	Bart	van Bannisekt	5,01
1	Aik	Ligthart	5.22	5	Koen	de Groot	5,04
2	Ewout	Kraakman	5.27	6	Luka	Duimel	5,06
3	Roy	Glas	5.36	7	Tim	Kramer	5,08
4	Jelle	Kaandorp	5.42	8	Maarten	Blankendaal	5,09
5	Jelle	Kramer	6.09	9	Dennis	Tuinman	5,11
6	Robbert	de Nijs	6.11	10	Ivan	Strooper	5,11
7	Dennis	Kroonenberg	8.14	11	Paul	Glas	5,15
8	Boyan	Holla	8.20	12	Nic	Holla	5,18
Jongens pupillen B			Tijd	13	Wouter	van den Berg	5,22
1	Maarten	Elsenaar	4.54	14	Thijs	Tesselaar	5,28
2	Jim	Kruiver	4.56	15	Job	de Vries	5,32
3	Bram	Berkhout	4.59	16	Jelle	Kruijjer	5,38
4	Sjoerd	Kruijjer	5.35	17	Bjorn	Molenaar	5,39
5	Lars	Strooper	5.41	18	Perry	Stet	5,42
Jongens Junioren D			Tijd	19	Nick	Mosch	5,48
1	Alwin	Groen	8,35	20	Chiel	de Ruijter	5,51
2	Bas	de Roo	9,02	21	Arnold	Kraakman	5,57
3	Raoul	Collenteur	9,14	22	Bas	Druijf	5,58
4	Bas	Elsenaar	9,28	23	Jasper	van Son	6,01
5	Chris	Blankendaal	9,56	24	Sjon	Mosch	6,34
6	Doy	van Zutphen	10,21	25	Jeroen	Lagemaat	6,43
Meisjes junioren D			Tijd	Jongens Junioren B			Tijd
1	Manon	Kruiver	8,53	1	Kees	van Wonderen	12,05
2	Eva	Leeuwenkamp	10,01	2	Rene	Tijm	12,35
3	Nienke	Rijkeboer	10,02	Jongens Junioren C			
4	Yvonne	Gootjes	10,11	1	Job	Meijer	8,05
5	Simone	Schouten	10,17	2	Wietse	de Vries	8,33
6	Anne	de Groot	10,25	3	Hans	van Wonderen	8,47
7	Moniek	Schrijver	11,14	4	Tom	Dekker	10,25
8	Josine	van Son	11,48	Meisjes junioren C			
9	Elizabeth	Vader	11,54	1	Lisanne	Groen	9,31
10	Renee	Kaandorp	12,42	2	Anne	Pronk	9,41
				3	Dieke	Mooij	9,44
				4	Inge	Bruijn	9,52
				5	Ester	Nolten	10,16
				6	Laura	Pronk	10,53

Jongens junioren A		Tijd
1 Willem	Bas	22,25
2 Adrian	de Nijs	22,44

Meisjes junioren B		Tijd
1 Kim	Grootjes	26,03

Heren Senioren		Tijd
1 Coen	Schoonheden	33,39
2 Matthijs	de Groot	36,21
3 Carlo	Holla	37,07
4 Ron	Ligthart	39,01
5 Peter	Pronk	42,06

Meisjes junioren A		Tijd
1 Karen	Kruijer	27,04

Dames senioren		Tijd
1 Nelina	Bruin	21,26
2 Karin	Tas	23,47
3 Anique	Mooij	26,35

Heren veteranen		Tijd
1 Theo	Tesselaar	35,46
2 Ger	Schrijver	36,49
3 Ron	Jansen	37,47
4 Jan	Berkhout	37,51
5 Henri	Hofmann	38,12
6 Joop	van Wonderen	38,33
7 Rene	Strooper	39,12
8 Rene	de Nijs	39,39
9 Eef	Zuiker	40,22
10 Jos	Schalkwijk	41,39
11 Dick	Smit	42,33
12 Gerard	de Groot	43,03
13 Joop	Kooij	43,16
14 Jan	Blankenaal	43,28
15 Piet	Stuyt	44,55

Dames veteranen		Tijd
1 Tannes	Kruijer	25,28
2 Miriam	Ligthart	27,36
3 Nel	Meijer	27,46
4 Marian	de Groot	28,21
5 Betsy	Groen	29,22

Zondag 8 april 2001

Het was lekker weer maar ook best koud.
 En er lagen allemaal plassen op het weiland.
 En me vader en moeder waren er en mijn kleine
 zusje Amy en me kleine broertje per en mijn
 grote broer Joey.

Ik heb lekker gelopen.
 En ik was zo tevreden.

Mitchell Brood

Jeugdtrainingen

Hallo allemaal,

We zijn alweer een paar weken buiten begonnen met de trainingen. Doordat het gras nog wel erg nat is, moeten wij ons aanpassen aan de situatie van het veld, dus soms uitwijken naar het grasveld bij het gemeentehuis!

De donderdag voor Pasen had Elles een leuk letterspel en werden er zelfs eieren uitgedeeld door Carlo en Henri de PAASHAAS!

Zoals in het briefje vermeld werd, dat jullie van de trainers hebben meegekregen, zullen de groepen ingedeeld worden door de trainers. Misschien ga je door naar een hogere groep en mochten er vragen zijn over bepaalde dingen i.v.m de trainingen enz., vraag dit dan aan: Elles - Richard - Carlo - Henri - Louis of Aad!!!

Trainersbijeenkomsten

Eén keer in de zes weken komen de trainers bij elkaar in de Novakantine op dinsdagavond om ong. 20.45 uur.

De mensen die bij deze bijeenkomst aanwezig zijn, zijn: bovengenoemde trainers, Peter, Matthijs, Ivar (= tijdelijk voor stage op het "zonnige" eiland Sint Maarten),

En Jos de voorzitter van Nova, tijdens deze avonden onze notulist en Joop als coördinatrice van de trainers.

Verschillende onderwerpen worden er hier dan besproken, bijvoorbeeld: Indeling van de groepen, wedstrijden, uitwisselen van ideeën over lesstof, eigen ervaringen, accommodatie, materiaal enz.

Wij wensen jullie allemaal veel sport plezier dit seizoen!!!!

Groeten de trainers.....!

portret van een Novalid

1. Naam: Anne Pronk

2. Wat is je leeftijd en waar woon je? 14 jaar, Warmenhuisen

3. Op welke school zit je? PCC in Alkmaar, Bieleeskade



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

± 4 jaar, het is gezellig en A houdt me in conditie.

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

HoogspRingen

6. Welk onderdeel vind je het minst leuk?

Lange afstand loop.

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

—

8. Hoe vaak train je per week?

2 x P/week

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

Alle trainers.



10. Wat is je favoriete film? 'Titanic'

11. Mooiste muziek? Die in de top 40 staat.

12. Andere hobby's?

—

13. Waar droom je van?

Dat ik gelukkig en gezond blijft

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

Atie Pronk, omdat ze er al zo lang op zit





ATLETIEKVERENIGING

NOVA

WARMENHUIZEN/HARENKARSPEL



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE
REGIO 04 NOORD-HOLLAND

Informatie:

Piet van der Welle (0226) 39 23 39
Dick van der Weide (0223) 61 05 61

Uitslag estafetteloop Westfriese Omringdijk 1-4-2001

		30 km	70 km	99 km	finish
1.	Eecen-Hera Top Team	01.43.58	03.54.00	05.33.10	07.27.46
2.	K. Dekker/Nova	01.43.00	03.54.57	05.35.52	07.35.52
3.	Schaatstraining G M A	01.43.57	04.09.10	05.54.00	07.51.43
4.	Hollandia triathlon	01.45.00	04.04.04	05.49.00	07.51.58
5.	Bejo/Qumo	01.46.10	04.10.46	05.57.00	08.05.18
6.	van Wieringen Prins Hoveniers	01.49.36	04.20.20	06.10.00	08.23.04
7.	Wooncompagnie	01.56.30	04.26.00	06.16.00	08.29.30
8.	Bouwbedrijf Pronk	01.52.34	04.23.10	06.20.00	08.36.33
9.	Velko/ Nova	01.52.28	04.24.20	06.21.00	08.39.50
10.	Intrasport/Sportservice	01.59.10	04.36.10	06.36.00	09.01.51
11.	PTT Post Noord-Scharwoude	02.04.06	04.45.00	06.45.00	09.12.40
12.	Loopgroep Hoorn I	02.06.33	04.50.10	06.55.00	09.23.30
13.	Tuincentrum de Boet	02.09.00	04.54.20	06.59.00	09.28.03
14.	A.V. Wieringermeer	02.08.13	04.57.57	07.07.00	09.32.48
15.	Katapult	02.08.12	04.51.50	07.00.00	09.32.59
16.	Meier/Nova	02.07.54	04.59.30	07.12.00	09.42.19
17.	Loopgroep Hoorn II	02.12.56	05.07.00	07.13.00	09.44.52
18.	Team Karetje II	02.04.20	05.36.56	07.29.00	09.55.45
19.	Fam. Botterhuis	02.12.33	05.05.05	07.20.00	10.04.30
20.	Leidekkers Pronk	02.14.40	05.17.00	07.29.00	10.05.45
21.	ROC Kop Noord-Holland	02.14.06	05.15.20	07.30.00	10.15.59
22.	Skilo doorzetters	02.17.29	05.18.00	07.37.00	10.24.29
23.	Skilo speedys	02.14.34	05.17.20	07.38.00	10.27.46
24.	Runnig jutters I	02.20.47	05.24.27	07.45.00	10.29.08
25.	Runnig jutters II	02.21.45	05.22.00	07.46.00	10.30.08
26.	Skilo runners	02.21.45	05.24.26	07.50.00	10.38.43
27.	Hoeksteen	02.16.56	05.22.30	07.45.00	10.49.08

De finale crosscompetitie in Castricum.

Op zaterdag 10 maart mocht ik mee doen aan de finale cross in Castricum.

We moesten zowat het hele stuk door het bos lopen.

In de groep waar ik bij liep deden er wel 67 mee.

Ik werd 19^{de} en Paul glas werd 29^{ste}.

Margriet werd na een hele goeie loop eerste in haar groep.

Bas werd ook 19^{de} in zijn groep.

Maarten werd vijfde in zijn groep en Bram werd in die

groep 16^{de} en Jim zat daar een stukje achter.

Samen werden die eerste met hun groepje.

En jammer was dat Eva en Simone niet mee konden doen omdat ze ziek waren.

Maar ik noem ze toch even.

We kregen ook een vaantje als aandenken en sommige

kinderen kregen een beker.

Ik hoop dat ik volgend jaar weer mee mag doen en dat ik dan nog hoger eindig.

Een stukje geschreven door Daan.

finale wedstrijd in Castricum 11 maart.

Om half tien vertrokken we van huis.

We waren als eerste bij de baan later kwamen de andere er aan.

Toen we vertrokken waren zowat ieder een andere weg.

We kwamen als tweede laatste aan in t Castricum.

Ik moest pas om 13.20 lopen.

Bij mijn groep waren heel veel kinderen.

~~Er~~ Er waren niet veel kinderen van nova in Castricum.

Ik heb niet zo hard gelopen maar ik heb er toch nog vijftien ingehaald.

Toen ik thuis kwam ~~ziet~~ mijn moeder als grappige hoeveel dode konijnen heb je geteld in het bos.

Groetjes Bart van Banninkhof

De finale van het jeugd cross seizoen 2000-2001.

Op zaterdag 10 maart was de finale van de cross competitie voor de jeugd in ons district.

Deze keer konden we het dicht bij huis redden want de organisatie was in handen van a.v. Castricum.

Er was een prachtig parcours uitgezet op de camping van de PWN in Castricum.

Midden in het bos met veel hoogteverschillen, wel lekkere paden maar ook een klein vlak maar wel nat gedeelte.

Via de voorrondes hadden zich een flink aantal Nova atleten weten te plaatsen. Jammer was het echter dat door omstandigheden een aantal mensen verstek moest laten gaan.

Door een prima planning van de KNAU viel deze finale precies midden in de krokus vakantie. Raoul Collenteur, Laura en Anne Pronk moesten hierdoor verstek laten gaan.

Daarbij kwam nog dat Eva Leeuwenkamp zich door ziekte en Simone Schouten door een blessure af moesten melden.

Jammer was het ook dat de KNAU een beetje vreemd beleid had aangehouden voor wat betreft de junioren meisjes A en B. De deelnamen in deze categorie is al niet zo groot en als je dan tijdens de voorwedstrijden steeds voorin mee loopt en je niet mee mag doen aan de finale is dit bepaald niet vriendelijk richting atleet te noemen.

Gelukkig bleef er nog een flinke blauwe brigade over die zich prima wist te verweren.

In deze finale komen de beste lopers en loopsters van ons district en dat was goed te merken.

Grote startvelden, vooral bij de pupillen en het gaat me daar een potje hard.

Soms zie je de jeugd nog wel eens van start gaan al is het een sprintwedstrijd, maar er zijn al jonge atleten die dit hoge tempo de hele wedstrijd vol weten te houden.

Als eerste gingen de jongens junioren A en B van start over een afstand van 5000 meter.

Bij de A junioren voor Nova Leon Ineke, Kees Bas en Adrian de Nijs, bij de B's liep Kees van Wonderen. Adrian ging de laatste wedstrijden als een speer, maar nu wilde het van geen kant. Schuld daaraan is volgens hem Kees Bas die altijd 2 wedstrijden van hem wint en dat zijn de finale van de cross en de clubcross in Warmenhuizen.

Leon moest is dat grote geweld een beetje op gang komen maar eindigde op een keurige tiende plaats.

Kees van Wonderen keek in de beginfase de kat even uit de boom, maar met de gedachte dat de prijzen aan de meet liggen werd er een eindsprint uitgeperst van een 400 meter wat een keurige 4^e plaats opleverde en dat bij 5 eindprijzen.

Bij de C junioren kwamen bij de jongens Hans van Wonderen en bij de meisjes Dieke Mooij en

Ester Nolten in het strijdperk.

Hans liep een prima race in een veld van 69 atleten en was daar zelf ook tevreden over.

Bij de start lieten Ester en Dieke zich een beetje opsluiten, en bij het ingaan van het bos liepen ze in de achterhoede. Meiden volgende keer even de ellebogen erin en een ietsje minder beleefd en dat scheelt zo een paar plaatsen. Met Ester ging het voor geen meter want ze kreeg weer last van haar oude maagkwaal. Dieke zette een inhaalrace in en eindigde keurige in het middenveld.

Manon Kruiver, net weer een beetje hersteld van een knie blessure, maar gebrand om een goede race te lopen en dat deed Manon ook. Om in een veld, waarbij het verschil tussen nummer 1 en nummer 7 maar 15 seconden bedraagt, als nummer 5 te eindigen is gewoon hartstikke goed.

Bas Elsenaar is bij de jongens D de vertegenwoordiger van Nova. Er gaat me daar een roedel van een 64 lopers van start over 2000 meter. Bas gaat deze keer niet rustig van start maar vanaf het begin gaat het gas erop. Bas loopt prima en komt na even over de 8 minuten over de finish.

Zoals al gemeld was het jammer dat Eva Leeuwenkamp ontbrak bij de D meisjes. Nu bleven Nienke Rijkeboer en Moniek Schrijver over en kon geen gooi worden gedaan naar het ploegenklassement. Nienke's beging was niet zo best, ze viel vlak na de start, maar krabbelde overeind en liep keurig de race uit. Voor Moniek ging het licht onderweg helemaal uit. De start ging nog wel, maar hoe verder in de race, hoe slechter het verging met Moniek, gewoon een off-day. Moniek zoiets komt bij iedere ras atleet voor.

Na al het junioren geweld maken de pupillen zich klaar.

Nadat Tim Kruijer en Bart van Bannisekt voor de wedstrijd het terrein onveilig hadden gemaakt met overvliegende dennenappels moeten ze nu zelf even gas geven. Samen met Dennis Tuinman en Jelle Kruijer vormen ze de A2 pupillen. Tim geeft alles en komt op het einde 8 seconden tekort voor een plaats op het podium maar als je bij de eerste 10 weet te komen in een veld van 71 atleten is dat prima. Wat Bart onderweg allemaal beleeft is door hem zelf beschreven. Dennis Tuinman en Jelle Kruijer vechten onderling nog even een robbertje uit wat in het voordeel van Dennis wordt beslist.

Bij de aankondiging bij de start van de meisjes pupillen A2 wordt Margriet Berkhout genoemd als een van de favorieten, maar je moet die rol altijd maar waar maken. De start van Margriet is niet optimaal maar halverwege de eerste ronde zien we haar naar voren komen en later de kop over nemen. Dit kost toch wel kracht en de voorsprong op nummer twee wordt naar het einde toe al kleiner en kleiner maar gelukkig weet ze met een verschil van 2 seconden de eerste plek te behouden. Ook zien we Tess Vader lopen en door de aanmoedelingen van Nelina, David en Louis gaat Tess op het einde nog even flink tekeer.

Een Nova trio jongens A1 pupillen willen een gooi doen naar het ploegenklassement maar daar denken meerdere ploegen zo over. Daan Leeuwenkamp, je ziet hem bijna niet, vecht als een leeuw, Paul Glas, duidelijk een kop groter dan Daan gaat ook tot het gaatje en Sjon Mosch loopt ook bijna de veters uit zijn schoenen. Door het grote deelnemersveld slagen de jongens niet maar wel die goeie instelling.

De pupillen B, Maarten Elsenaar, Bram Berkhout, Jim Kruijer en Sjoerd Kruijer gaan met dezelfde gedachte van het ploegenklassement van start. En wat eerst niet lukt, lukt nu wel. Maarten Elsenaar gaat als een speer, op voor hem bekend duinterrein. Het gaat zelfs zo goed dat Maarten als nummer 5 binnenkomt en later het podium mag beklimmen. Wat Bram bij de start had zal altijd wel onbekend blijven, maar het begin was niet best. Met wat aanmoedelingen van de kant ging het allemaal weer wat beter, en doordat Jim ook lekker in de voorste gelederen meezat, vlak achter Bram, Sjoerd Kruijer de wedstrijd van zijn leven liep mochten deze heren de hoogste trede van het podium beklimmen voor het in ontvangst nemen van de eerste prijs voor de ploegen.

Als laatste voor Nova in de strijd de C pupillen. Aik Ligthart, Roy Glas en Jelle Kramer houden hier onze blauwe kleur hoog waarbij Aik zelfs als 7^e binnen weet te komen, Roy keurig nummer 18 wordt en Jelle voor de Nova de rij sluit.

Zoals al eerder genoemd was de mogelijkheid om mee te doen voor het ploegenklassement. Dit ploegenklassement werd opgemaakt aan de hand van de eerste drie binnenkomende atleten van een vereniging. Vereiste was wel een minimale deelname van 3 atleten per klasse.

Voor Nova worden jongens junioren A 3^o in dit klassement, jongens pupillen A 2^o jaars op plek 8, jongens pupillen B de reeds genoemde 1^o plaats, jongens pupillen C net op plaats 5, jongens pupillen A 1^o jaars plaats 8.

We mogen gerust zeggen dat het voor de Nova jeugd een geslaagd cross seizoen 2000-2001 is geweest.

Mooie wedstrijden op diverse verschillende locaties, een prima finale, veel belangstelling van ouders en vooral ook een goede deelname van de Nova atleten waarbij deze keer ook de oudere jeugdleden zich weer eens lieten zien.

Nu gaan we weer op naar de training en de wedstrijden buiten, al lokt dit op het moment van schrijven nog niet erg want het klapt van de lucht en het is hartstikke koud maar er komen beslist beter tijden.

Nu het buitenseizoen weer aan gaat breken komt ook weer de tijd van de spikes.

Sinds kort zien we meer en meer jeugdathleten op spikes lopen wat soms een groot voordeel kan zijn. Spikes zijn echter niet altijd goed voor je voeten.

In deze Nova krant een artikel van Asics over het gebruik van spikes en als iemand verder nog vragen heeft over het gebruik hiervan dan kan men altijd bellen met Roland van den Hout van Asics tel. 0182-622222 of 06-55826157. Verder kan je ook Internet raadplegen <http://www2.euronet.nl/~luitjes/Atletiek/atmain.htm>

Een kopie van het advies over spikes komt ook in de kantine te hangen.

Als je in het bezit bent van eigen spikes, maar deze, doordat je toch een grote jongen of meid wordt niet meer aan kan, bied ze dan te koop aan in de Nova krant.

Dat kost helemaal niets.

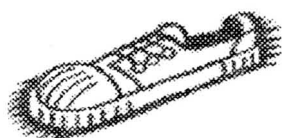
Heb je de spikes gekregen via Nova en ze worden je te klein, neem ze dan weer mee naar de training zodat we iemand anders er week gelukkig meer kunnen maken.

Net geen Citroën Saxo

De spectaculaire "Klimduinrun" in Schoorl leverde Majelle Laman en Raymond Koen net geen Citroën Saxo op. Deze wedstrijd werd voor het eerst georganiseerd, een dag voor de "Groet uit Schoorl run". Het doel was om zo snel mogelijk het mulle klimduin in het centrum van Schoorl op te sprinten. Drie TDR teams hadden zich op deze bijzondere wedstrijd voorbereid, en uiteindelijk stonden Majelle Laman, Raymond Koen en juniore Anne Beentjes in de finale. Marget Hink en Barend Derriks werden in de voorronden uitgeschakeld. De finale ging tussen 16 atleten, 8 mannen en 8 vrouwen, de vrouwentijden werden gecorrigeerd met factor 0,9 en met de mannentijden

vergeleken. De over-all winnaar kreeg de auto. In een zinderende finale werd Raymond Koen derde bij de heren en over-all. Majelle Laman werd tweede bij de vrouwen. De verassend sterke Anne Beentjes (16 jaar) werd derde bij de vrouwen.

Spikes, waar moet je op letten als je deze wilt aanschaffen:



Bepaal voor welke afstand of onderdeel je je spikes wil gebruiken. Ben je beginner of weet je het nog niet, koop dan een alround spike. !!!
De maatvoering van de spike is in het algemeen kleiner dan je loopschoen, dus maat 11 van je loopschoen wordt dan al gauw maat 12 van je spike !!!



Passen doe je met een dunne sok! Dit i.v.m. eventueel lopen op blote voeten in je spike's. Waarom bloten voeten ??? Voor de kick van het lopen.

(je feeling met de baan).

Niet alle merken leveren spike's van maat 3 t/m 15.



Ben je niet meer in de groei, neem dan een spike die de grootste teen net omsluit. Verwacht je nog dat je voeten groter groeien neem dan maximaal 1 cm. overlengte. Deze overruimte vul je op met vochtige watten tot de juiste pasvorm is verkregen.

De voorvoet moet goed aansluiten. Het contrefoor (hak gedeelte) moet goed worden omsloten.

Het verschil tussen een spike en een loopschoen is o.a. dat een spike geen hoogte verschil kent tussen voor-voet en hak gedeelte. Dit betekent dat de belasting van je kuitspieren en de trekkracht op je achilles-pees veel groter is dan in je loopschoen. (Dan praten we nog niet over correctie overpronatie en onder-pronatie (supinatie). Vandaar dat je altijd stijve spieren krijgt na het lopen op je spikes. Dit kan je gedeeltelijk voorkomen door het hak- gedeelte te verhogen en wat regelmatig met je spike's te trainen. Dit kan inwendig, door een hakje, of door de zool uitwendig te verhogen. Spikes zijn niet geschikt voor podologische correctie zolen (meestal door het te kleine volume). Ben je aan deze technische verbeteringen toe ga je dan oriënteren op andere anatomisch uitgevoerde spikes. *Blader verder om jouw spike te zoeken, want voor elke discipline is wel een spike te vinden. Puntjes, een spike kan niet zonder.*

5-6mm.	Naald puntjes, uitermate geschikt voor indoor en harde kunststofbaan. Kunststof... puntjes, juist voor de outdoor kunststofbaan.
7 mm.	Toren puntjes, voor de zachtere kunststof baan.
9 mm.	Gravel puntjes, ook geschikt voor veldlopen.
12mm.	Cross puntjes, voor de sappige en soppige crossbanen. ook voor speerwerpen op zachte banen.
18mm.	Slacht-tanden, voor wie met beide benen op de grond wil blijven staan.

Overzicht van de belangrijkste wedstrijden en evenementen in het hele jaar 2001. Uiteraard zijn er meer (baan)wedstrijden. Hiervoor is er het wedstrijdboek. Dit lag altijd in de kantine, maar is nu te raadplegen middels internet. De manier waarop dit kan wordt bekend gemaakt in deze krant.

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