

2001/6

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

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.
Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie	Pupillen:	fl. 90,00 p/jaar
	Junioren:	- 110,00 p/jaar
	Senioren:	- 135,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	- 30,00 p/jaar
	Donateur:	- 10,00 p/jaar
	Sportief wandelen	- 135,00 p/jaar

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

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

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

Trainingstijden vanaf 1 nov. 2001:

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: in de sporthal
16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar O.l.v. Elles Stuyt, Carlo
Holla, Henry Hofman.

17.00 tot 18.00 jongens en meisjes 11 t/m 12 jaar 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 15.00 uur (vanaf 10 november) O.l.v. Peter Robert +
(Vertrek bij Zandspoor) Miriam Ligthart

Redactioneel november 2001.

De laatste krant van het jaar 2001. Time is flying. We willen de adverteerders bedanken, en hopen dat zij Nova voor de komende twee jaar weer willen steunen. Hierover worden binnenkort schriftelijk alle adverteerders benaderd.

De voorzitter schrijft over de club, maar ook over de gebeurtenissen in de wereld. De uitslag van de eerste wintercompetitie wedstrijd in Den Helder vindt u in de krant. We vinden de uitslag van de halve marathon van onze eigen club in de krant. We hopen op voldoende animo en lekker weer.

Ja, en zoals iedereen kan lezen is Gerrit Schrijver uitgelopen. Dat betekent dat we onze vaste rubriek "schrijversnieuws", moeten gaan missen. Maar beste Gerrit, er zijn veel mensen alleen lid van Nova, om het "schrijversnieuws" te kunnen lezen. Dus wil je alstublieft ons zo nu en dan nog voorzien van een smeug verhaal. Maar alle gekheid op een stokje. Gerrit ontzettend bedankt voor al die jaren dat je trouw je copie aangeleverd hebt.

Piet v/d/Welle doet een oproep voor Eurowisselactie. Zie voor verdere informatie in de krant.

We hebben ook nogmaals de uitslag van de verlichtingsloop. Ook hebben we al weer een coopertest achter de rug. De prestaties staan in de krant. Track and field news is ook weer aangeleverd. We hebben een mooi verslag van Kim en Karen over de beddenrace in Langedijk.

Wil is weer cre-actief aan het koken geweest met een trendy product. Kijk gauw, en kook mee.

Voor de body walkers heeft Peter ook informatie.

Henry heeft een nieuw spel ontwikkeld voor de jeugd. Zijn zoon Thijs schrijft hierover en Nadine Goudsblom heeft erbij getekend.

Er zijn uitslagen van de jeugd wedstrijden, 1 in Petten en de clubkampioenschappen. Verder vindt U in deze krant wanneer de Sint in Warmenhuizen aankomt. Heel belangrijk voor alle kinderen.

Het laatste nieuws: familie Meijer heeft een digitale camera, dus binnenkort wordt de krant nog mooier met foto's.

De jeugd traint weer binnen.

Iedereen een gezellige decembermaand toegewenst.

De volgende krant is er weer in januari 2002, dus kopie voor de kerst graag aanleveren.

Van de voorzitter

Clubkampioenschappen

Na een uitstel van 2 weken konden we de clubkampioenschappen houden. We moesten er wel wat kunstgrepen voor toepassen, maar uiteindelijk lukte het dan toch op onze eigen accommodatie. Eens te meer wordt duidelijk hoezeer we om een eigen accommodatie verlegen zitten. De jeugdkampioenschappen hadden trouwens best mooi weer. Alle prijswinnaars gefeliciteerd.

Accommodatie

Met de eigen accommodatie vlot het niet erg. Het tempo van de beslissingen is schijnbaar tot het nulpunt gedaald. Langzamerhand zijn we er zes jaar mee bezig, zodat je toch mag verwachten dat je verder komt dan positieve lippendiensten van de gemeente. Dat noopte een aantal bestuursleden er toe om weer een zaterdag te offeren om de schelpenbaan weer op te knappen. Als er geen vooruitzicht is op een nieuwe baan, zal dat nog een keer moeten gebeuren om een extra schelpenlaag op te brengen. Die mensen, die hun vrije zaterdag weer offerden om dit te doen, bedanken we hartelijk, want echt licht werk is dit niet. Laat staan van leuk.

Wintercompetities

Zowel voor de senioren als voor de jeugd zijn de wintercompetities weer begonnen. De senioren begonnen in Den Helder. Ik heb geen idee hoeveel er meededen, want zelf vertoefde ik in het buitenland en moest dus het jurywerk aan Anneke overlaten.

De jeugd startte in Petten. Dat ging perfect, verderop in dit blad de uitslag.

De volgende wedstrijd is 4 november tijdens de halve marathon. We rekenen dan ook weer op zo'n deelname.

Papendal

Als U dit leest hebben een persoon of 8 op Papendal meegedaan aan de Delta Lloyd Loopsportdag. Dit alles om wat op te steken om nog gevarieerdere en aantrekkelijker trainingen te geven. Ik ben nieuwsgierig hoe dat loopt en wat de onderwerpen zijn. Jullie lezen er vast over in de volgende Novakrant.

Trainingen

Van Louis vernam ik, dat er als voorbereiding op het crossseizoen getraind gaat worden in het duin op zondagmorgen. Dit voor pupillen A en junioren D. Oudere jeugd en jonge senioren trainen al op eigen initiatief op zondagmorgen in het duin. Dit is de zogenaamde sprintkernploeg van NOVA. Tijdens deze trainingen stuitten ze afgelopen zondag op de concurrentie, zijnde Ester Goossens en Robin Korving. Die trokken wel even wit weg toen ze zagen wat de jonge NOVA/leden allemaal voor werk verzetten. Een goede zaak natuurlijk en ik wens beide trainingsgroepen veel succes.

Halve marathon

We staan weer aan de vooravond van de halve marathon op zondag 4 november bij de NOVA baan. Natuurlijk nodigen wij iedereen van harte uit om mee te doen. De mensen die deze dag hand en spandiensten verrichten alvast bedankt, want zonder jullie zouden we dit beslist niet redden.

Jos

Op Reis

Griekenland

Waar was je toen Kennedy vermoord werd, is een vraag die de meeste mensen van mijn leeftijd moeiteloos kunnen beantwoorden. Althans het de plek waar je het hoorde. Vanaf 11 september is er weer een vraag bij. Waar was je toen ze de Twin Towers binnenvlogen? Wij waren op Korfoe, een Grieks eiland bij de Albanese kust. We liepen in Korfoe-stad. Opvallend was dat de hele stad met de armen over elkaar naar de TV stond te kijken op terrasjes. In een zeer gelaten stemming. Korfoe-stad, de Grieken noemen dat Kerkira. Zelf vind ik dat minder verwarrend en de Grieken waarschijnlijk ook. Kijkend naar beelden van CNN, dachten wij in eerste instantie: Torenbrandje. Op een volgend terrasje namen wij een cola, omdat we op de bus moesten wachten. De zeer fraaie dame wist te melden dat het om een terroristische aanslag ging. Even later wist ze te melden dat het een goeie zaak was dat die Amerikanen eens kregen waar ze volgens haar recht op hadden, want de broers en moeder van haar broers zwager hadden het leven gelaten bij aanvallen op Bagdad. Ik moest haar toen vertellen dat ik daar duidelijk anders over dacht. En ook geen fooi dus. Inmiddels zijn we in een heuse godsdienstoorlog bedaad. Iets dat door figuren als Osama bin Laden alleen maar aangewakkerd zal worden. Ook al ben ik zelf gelovig, godsdienstfanaten van welke herkomst dan ook, hebben al veel doden op hun geweten. Ik hoef daar geen voorbeelden van te noemen. Gasten van dit kaliber zijn ook meestal niet voor rede vatbaar en je kan wachten tot weer toeslaan. De gevolgen zijn wereldwijd merkbaar. Zo is er ineens minder animo om te vliegen. Dat is nu ook weer overdreven want het wemelt echt van de vliegtuigen.

Polen

Ik heb toch de stoute schoenen maar weer aangetrokken en in het vliegtuig gestapt naar Polen voor een studiereis. Amsterdam-Warschau en 4 binnenlandse vluchten, overal verscherpte controles, veel keren je paspoort laten zien. Toen wij van Warschau naar Amsterdam terugvlogen constateerden wij dat er wat aan de hand was. De beveiliging op Warschau airport was zenuwachtig. Passen al laten zien voor we het gebouw maar ingingen en in de vertrekhal nog 4 keer, dit terwijl wij onze instapkaarten al in Poznan gekregen hadden. Op Schiphol hoorden wij dat de aanval begonnen was, maar dat wisten ze in Polen al eerder, was onze vaste overtuiging. De reis in Polen was bar interessant. Wij werden rond geleid door 2 zaadbedrijven, een ervan is Bejo, en kregen veel van groentetelend Polen te zien. De Nederlandse landbouw vreest concurrentie van Polen. Het is waar: in Polen ligt veel en zeer goed land. In Polen is de arbeid goedkoop, d.w.z. er werken daar in de landbouw Oekraïners voor 2,5 Zloty per uur. (f 1,50). Maar de infrastructuur van Polen is verrot slecht en de logistiek in de bedrijven ook. Men maakte product klaar op hurken bij de grond. Van ISO 9001, Eurep-Gap en HACCP normen heeft men nog nooit gehoord of wil men niet horen. De gewasbeschermingsmiddelen zijn breed toegelaten en er is geen controle op. U snapt het ze spuiten alles en het mag ook nog. Derhalve is de kwaliteit van het product voortreffelijk. De verkoop van product gebeurt op geheel Poolse wijze. Auto volladen en er mee naar de open lucht markt. Slaapzak mee, want het kan zijn dat je je auto niet in een dag leeg verkoopt en dan moet je er een of meerdere dagen over doen. Bij de markt van Krakow troffen we honderden telers aan die hun product aan de man probeerden te brengen. Er werden aan die mensen vragen gesteld door onze Poolse begeleider en spoedig was er een oploople om te zien welke dwazen uit het buitenland daar kwamen kijken. Zoals ik al zei is het wegennet slecht bijna nergens vierbaans wegen, meestal geen middenstreep en een kans om achter op opa te rijden die met paard en wagen onderweg was. Zestig kilometer per gemiddeld is dan al snel. Als je weet hoe groot Polen is dan snap je dat reizen daar eindeloos duurt en dat vervoer van producten eigenlijk te lang duurt.

Via de media heeft U kunnen vernemen dat Polen behoorlijk te lijden heeft gehad van wateroverlast. Dit heeft tot gevolg dat de agrarische productie achter blijft bij andere jaren. De producten die er wel zijn, zijn al vrij prijzig. De verwachting is dat er in de winter producten geïmporteerd moeten worden om in de vraag te kunnen voorzien.

Jos

De liefde als doping.

Het hormonenspel is bij de mens zondermeer een van de meest geslaagde grappen van moeder natuur. Een en ander zorgt voor impulsen om de soort in stand te houden. Nou, laten we wel wezen; dat doet het meer dan goed. Met miljarden zijn we intussen. De overbevolking van de homo sapiens is her en der op deze aardkloot schering en inslag en de rek is er nog lang niet uit. Gelukkig kan tegenwoordig het menselijk voortplantingssysteem gefopt worden, zodat eventuele nog massalere conceptie voorkomen kan worden.

Tot zover was dit enige voorlichting. Toch doet de hormonenhuishouding veel meer zonder dat we meteen banaal met de menselijke vermenigvuldiging bezig zijn. Doorgaans heeft er zich voordat het zover was al een heel scala aan randverschijnselen geopenbaard. Allerlei gevoelens spelen met je geest en je fysiek. De gelukzalige en of wanhopige gedachten hebben vrij spel door de ondoorgrondelijke wegen die leiden tot het hemelse geluk. Als Cupido in de roos schiet is het doorgaans geen kattendrek. Denk hierbij eens aan de specifieke kenmerken van verliefdheid zoals: onstuimig blozen tot ver over de oren, stotteren, vlinders in de buik, op een stil moment 1000 violen een goddelijke symfonie horen spelen, alles door een dikke roze bril wazig zien. Kortom, hartstocht golft door het hele lichaam. Van 's morgens vroeg tot dik middernacht kan je maar aan één iemand denken. En trouwens in die tijd ertussen droom je erover. **Je Grote Liefde.** Hoewel sommigen dan denken dat de prille liefde nog hartstikke geheim kan blijven, weet iedereen het intussen allang al. Als je aan je geliefde denkt glijdt je gezicht onwillekeurig uit. Je loopt de hele godganse dag te stralen en glimlacht dusdanig dat je kaakspieren er bijna kramp van krijgen. Nee hoor, niemand die het ziet: ammehoela!

Als lezer van de Nova krant neem je bovenstaande ter kennisgeving aan, maar ondertussen zal ongetwijfeld het rationele gedeelte van je hersenkwab zich gaan roeren. Dit omdat er nog geen link met lopen of sport in het algemeen aan bod geweest is. Kortom je denkt: "Dat is allemaal heel interessant, maar wat moeten we met deze bespiegeling in hemelsnaam het clubblad!". Welnu, dat zal ik je zo duidelijk maken.

In feite deed de oermens uit het stenen tijdperk ook al aan sport. Alleen moest dit destijds nog als zodanig uitgevonden worden net als het vuur, de barbecue, het buskruit, het wiel en het steelpannetje. In die dagen was voor die Flinstones de jacht de sport. Uiteraard heb ik het dan niet over de jacht op het wild, maar juist over de verovering van de liefdesprooi. Deze sport was destijds niet onpopulair bij de mannen. Zo door de evolutie heen is het de laatste eeuwen ook in zwang geraakt bij het andere geslacht en heeft ook menig vrouw het jachtseizoen geopend.

Dat het niet altijd van een leien dakje ging moge duidelijk zijn. De liefdesmark is nooit transparant. Dat zal je altijd zien: heb je ineens een schitterend exemplaar op de radar, dan heeft de concurrente het ook al gespot. Vroeg of laat kwam men er achter dat een potentieel conflict door dezelfde liefdesbelangen beter niet met de botte bijl opgelost kon worden. Waarschijnlijk omdat het stuk intussen aan atletiek was gaan doen en niet de meest brute verkoos. Zodoende ontstond er een hele andere competitie en de moeder van alle sporten. Er ontstond zo geen strijd op leven en dood tegen elkaar maar een gezondere met elkaar. De rondemiss bij het wielrennen is nog een mooi voorbeeld hiervan.

Velen kennen vast het fenomeen van het met de fiets thuisbrengen van de liefdesprooi. Niets fietst lichter dan dat! Gebruik dit gegeven eens op de baan. Iedereen heeft zijn of haar beperkingen, maar toch loopt lekkerder als je er maar met ziel en zaligheid in legt. Zou er trouwens niet een stuk harder gelopen worden als er ook bij hardloopwedstrijden altijd een miss de winnaar kust? Gebruik je liefde voor de sport als legale doping. Je moet er wat voor doen om er te komen, maar als je er eenmaal bent is het ook alleszins de moeite waard. Sporten zorgt er sowieso nog altijd voor dat je beter voor de dag komt en geeft je meer zelfvertrouwen. Dat zijn zeker geen verkeerde dingen als je nog vatbaar voor het liefdesvirus bent.

Ruud

Langedijker Beddenrace (25 augustus 2001)

Vorig jaar zijn wij allebei bij de beddenrace wezen kijken, en daaruit is eigenlijk het idee gekomen om ook eens een keer mee te doen. Toen nog niet wetend dat dat gelijk het jaar daarop al zou zijn. Het begon ook een beetje als een geintje, maar onze ouders bleven vol houden aan dat geintje en zo gingen ook wij op de dag van de opgave richting cafe de Schelvis. Toen we daar aan kwamen werd het steeds minder leuk, allemaal oudere mensen en niemand van onze leeftijd die zich op kwam geven. We hadden wel wat bekende gesproken die ook mee zouden doen, maar die haakten af, wij niet!!!

Voor de opgave hadden wij wel wat met het bed geoefend, maar dat was gewoon een blokje om en even langs de meiden om wat te teuten en dingen te bespreken voor onze vakantie. Voor de vakantie hebben dus weinig getraint, na de vakantie begonnen we te beseffen, dat we nog maar een paar weken konden trainen voor de beddenrace, maar toen hebben we ook niet echt veel getraint. Er waren ook een aantal mensen die dachten dat we de finish niet zouden halen omdat we zo weinig getraint hadden.

Op de dag van de beddenrace, hadden we allebei vrij genomen van ons werk, om ons op de beddenrace voor te bereiden. We hebben het bed opgehaald (Jolanda en Rene, nogmaals bedankt)!! De banden waren hard, de kussen lagen erop en waren goed vastgemaakt, de nummers zaten eraan, de vlag was eraan vastgeknoopt, wij hadden nog even snel nieuwe handvaten erop gezet, en het bed was klaar voor de beddenrace. Wij konden gaan het was inmiddels rond 11 uur en wij wilde lopend met het bed naar Langedijk gaan. Maar het was bloed heet die dag, en we hoorde dat we veel moesten drinken, met de benen omhoog moesten zitten en borden macaroni moesten eten, dus zijn we maar niet lopend gegaan. We hadden nog geen aanhangwagen om het bed in te vervoeren, maar gelukkig konden we er een van Rubra lenen, en is het bed toch nog in Langedijk aangekomen. Wij zijn zelf rond een uur of vier naar Langedijk gegaan, hebben bij de oma van Kim gegeten en nog van de andere wedstrijden gezien. Om half 6 moesten wij ons al melden voor de race die pas om zeven uur zou beginnen. Wij met ons nummer 1 dachten wel vooraan te staan, maar het ging volgens loting en stonden wij dus bijna achteraan. Wij maar wachten bij het bed, er werden nog wat foto's gemaakt, en om kwart voor 7 moest Karen naar de startkooi. Zij moest eerst 800m lopen en toen ook nog eens beginnen achter het bed. Wij waren dus gestart. Na een paar ronden (1 ronde is +/- 1,7 km) waren wij al doodop. Maar we moesten door en wilde het uitlopen. Gelukkig stonden er mensen met tuinslangen, sponsen, sproeiers en water langs het parcours, om de deelnemers nat te gooien en te sproeien. Ook kregen wij steeds bidons toe gegooit, want je moest elk rondje wel een paar sloken nemen. Zo hebben wij de race toch wel volgehouden, wat we zelf ook niet verwacht hadden. Bij de finish kregen we bossen bloemen en van de A&P supermarkt een tas met allemaal boodschappen en een vaantje. In totaal zijn wij als 5e geindigt met 24 rondjes!! Volgend jaar willen wij weer mee gaan doen en hopen onze prestatie dan te kunnen verbreken.

Groetjes,

Karen Kruijer
Kim Grootjes.

1-9-2001

Verlichtingsloop uitslag Wedstrijdloop


 ATLETIEKVERENIGING
NOVA
 WARMENHUIZEN/HARENKARSPEL

Heren

Plaats	Naam	Lftd	Cat	Vereniging	Tijd
1	Ron van Diepen		Sen	Hera	29,08
2	Jody Tesselaar		Sen	Hera	30,20
3	Peter Hopman	36	Sen	Trias	30,28
4	Rens Dekkers		Sen	Hera	30,31
5	Louis Dam	38	Sen	Trias	30,43
6	Erik Negerman	26	Sen	Phanos	30,53
7	Pip Tesselaar	32	Sen	Hera	31,05
8	Ruud Beerepoot		Sen	Hera	31,17
9	Hessel Posthuma		Sen	Castricum	31,26
10	Ronald Schroër		Sen	Hera	32,03
11	Cock vd Hulst	41	VI	Hera	32,21
12	Wil Does	36	Sen	Hylas	32,25
13	Remco Peetoom	46	VI	AAC	32,36
14	Kees Portegijs	42	VI	Dokev	33,19
15	Stef Derriks		Sen	Castricum	33,27
16	Coen Schoonheden	33	Sen	Nova	33,28
17	Jos Schaper	44	VI	SAV	34,09
18	Jurgen Ratelband	28	Sen	Trias	34,34
19	Gerit v Diepen	43	VI	Hera	34,58
20	Theo Tesselaar	45	VI	Nova	35,21
21	Erik Bakker	40	VI	LPK	35,28
22	Ron Alderda	39	Sen	TAS	35,35
23	Herman Admiraal	42	VI	LPK	36,12
24	Jaap Broers	40	VI	Hera	36,32
25	Peter Dekker	42	VI	Hera	36,35
26	Ton vd Meche	48	VI	Noordkop	36,41
27	Dick vd Weide	49	VI	Noordkop	37,00
28	Nico Wenker	50	VII	Hollandia	38,06
29	Niek Tromp	63	VIII	Trias	38,10
30	Hans Wessel	46	VI	Trias	38,44
31	Johan Lienes	54	VII	Noordkop	39,08
32	Lex de Boer	54	VII	Vet Ned	39,33
33	Bert Versteeg	55	VII	Hylas	40,16
34	Peter Pronk	23	Sen	Nova	40,20
35	Theo Evers	48	VI	Vet Ned	40,50
36	Ronald Lienes	26	Sen	Noordkop	40,51
37	Ron Ligthart	37	Sen	Nova	41,37
38	Beeres	52	VII	Hylas	42,27
39	Ruud Hindriks	47	VI	Zaanland	43,30
40	Olof Glorie	32	Sen	Trias	44,01

Dames

Plaats	Naam	Lftd	Cat	Vereniging	Tijd
1	Suzanne Wiertsema		D Sen	Castricum	33,47
2	Femke Klous		D Sen	Castricum	33,56
3	Lucienne Groenendijk	32	D Sen	Sportlust	36,14
4	Selma Borst		D Sen	Hera	36,18
5	Boukje Klaver	39	D VI	ARO'88	36,44
6	Margret Hink		D Sen	Nova	37,02
7	Barbara Zutt	20	D Sen		37,40
8	Corina Dekker-Kruijer	39	D VI	Hera	37,44
9	Joke v Bruggen	48	D VII	AVW	38,40
10	Hanny vd Weide	49	D VII	Noordkop	43,02
11	Henny Brantjes	45	D VII	Zaanland	44,29

1-9-2001

Verlichtingsloop uitslag Trimloop



ATLETIEKVERENIGING

NOVA

WARMENHUIZEN/HARENKARSPEL

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
Melvin Disco	15	Den Helder	22,47 1e 4EM
Sjaak Koot	46	Limmen	24,04
Daan Baths	16	Alkmaar	24,05
Adrian de Nijs	18	Warmenhuizen	25,44
Klaas v Wonderen	19	Warmenhuizen	26,31
Stefan Boerman	17	Warmenhuizen	26,37
Hans de Koning	43	Warmenhuizen	27,56
Ronald Breur	42	Tuitjenhorn	28,58
Rebecca Biersteker	20	Den Helder	30,08
N. Klanker	66	Nrd-Scharwoude	31,00
Bert Groen	49	Burgerbrug	31,28
Theo List	45	Middenmeer	32,43
Nel Meijer		Warmenhuizen	32,59
Margje Hooigeboom	42	Schoorl	34,08
Paula Bonnes	33	Winkel	34,50
Rene Burger	39	Waarland	35,28 1e 6EM
Karen Kruijer	18	Tuitjenhorn	36,00
Betsy Groen	45	Burgerbrug	36,10
Erik Tillema	17	Schoorl	36,24
Arien Kruijer	31	Tuitjenhorn	36,39
Els Lathouwers	28	Diemen	37,14
Henry Hofmann	41	Tuitjenhorn	37,33
W. van 't Hof	37	Alkmaar	37,45
Paul Kersten	22	Schoorl	37,55
Hans Klanker	26	Delft	38,23
Roger Bellord	51	Alkmaar	38,27
Jan Zijp	51	Egmond ad Hoef	38,47
Rene Triest	48	Den Helder	39,25
Aad Vader	47	St. Maarten	39,37
Jan Hooigeboom	44	Schoorl	39,45
Peter Kruijer	47	Tuitjenhorn	39,54
Rene Strooper	38	Tuitjenhorn	39,58
J. Duinmeijer	42	Schoorl	40,01
J. Baron	54	Alkmaar	40,25
R. Geritsen	39	Alkmaar	41,11
Pieter Bonnes	38	Winkel	41,13
Quirien Tepas	55	Callantsoog	41,15
Arnold Schipper	43	Alkmaar	41,17
Eef Zuiker	44	Sint Maarten	41,19
Harold Zwierenberg	32	Alkmaar	41,29
Ton Hof	52	Tuitjenhorn	41,34
Johan Korver	43	Warmenhuizen	41,37
Joop v Wonderen	42	Warmenhuizen	41,39
Ben v Straten	49	St. Maartensvlotbru	41,43
Tinda v Baar	30	Warmenhuizen	41,49
Klaas Tillema	52	Schoorl	42,31
Jan Blankendaal	43	Warmenhuizen	42,36
R. Baron	53	Alkmaar	44,16

SCHRIJVERSNIEUWS

Om maar met de deur in huis te vallen moet ik jullie melden dat dit een bijzondere uitgave is van deze rubriek want het kon nog wel de laatste zijn, al hoop ik het natuurlijk niet. De laatste tijd zat ik aardig in de piepzak en dat is nog zacht uitgedrukt ook. Want na mijn fietsseizoen was ik weer vol goede moed al weer wat aan het lopen ter voorbereiding op de wintercompetitie. Al had ik de draad vlot opgepakt ging het al snel mis, tijdens een trainingsloopje begon een oude blessure me parten te spelen en raakte ik strompelend naar huis. Ik voelde dat het goed fout zat dus een bezoek aan de dokter was snel gemaakt. En bleek ik een ontstoken meniscus te hebben en bij nader onderzoek bleek mijn meniscus in zo'n dergelijke staat dat mijn loopcarrière op het spel stond. Ik mocht nog wel in training gaan voor een marathon, maar dan kon het nog wel eens wezen dat ik die in een rolstoel moest afleggen. Al lijkt me dat dus wel een uitdaging, blijf ik toch liever met me beide benen op de grond staan. Al deed het van binnen veel pijn, heb ik de knoop dan toch maar doorgehakt en mijn loopcarrière acuut vaarwel gezegd. Al zijn er toch wel andere alternatieven met fietsen en wandelen. Maar dat is wel een adertaling want hardlopen was toch wel waar ik het grootste gedeelte van het jaar mee bezig was. Lekker zondagochtend dribbelde ik vaak naar het duin en door het bos en over strand lopen. Er is toch niets mooiers. Dit alles is nu verleden tijd. De wintercompetitie zal ik ook missen, want dat was altijd een mooie strijd en na veel tweede en derde plaatsen heb ik toch een keer op het hoogste treetje mogen plaatsnemen en lekker zitten te schransen van de taart.

Maar er zullen er ook wel zijn die in hun vuistje zitten te lachen want dat scheelt ze weer een puntje in de stand. Maar alle gekheid op een stokje, zal het wel niet zo'n vaart lopen. Ze zullen toch wel een beetje medelijden met me hebben toch? Het wordt nu zo langzamerhand een droevig verhaaltje, maar als je al vijftien jaar lid bent van deze gezellige vereniging valt het zwaar om afscheid te nemen, op het sportieve vlak in ieder geval. Maar er gebeuren ergere dingen op de wereld en als we een paar maanden verder zijn weet ik niet beter. Dus niet getreurd, een oud Zuid-Afrikaans spreekwoord luidt immers: alles sal reg kom.

Misschien dat iemand zich geroepen voelt om mijn rubriek over te nemen, al dan niet onder een andere naam, maar dat moet de persoon in kwestie dan zelf maar uitzoeken. Al zal ik trachten nog contact te houden met de Novakrant. Zou dat wel moeilijk worden om nog wat zinnigs op papier te zetten. Maar een Oud-Hollands gezegde luidt: schrijvers zijn blijvers, dus we houden moed. Ik had het zelf niet zo gauw in de gaten, maar ik begin nu een beetje raar te brabbelen, ja de emoties spelen me nu parten, dus maak ik er nu een eind aan.

TOT SCHRIJFS

Verlichtingsloop uitslag Trimloop

Naam	Lftd	Woonplaats	Tijd
Roland Broersen	46	Groet	45,08
Kees Hoeben	49	Alkmaar	45,12
Gerard de Groot	42	Schoorl	45,20
S. Oudt	60	Blokker	45,23
Mats Tiebie	44	Tuitjenhorn	45,54
Ronald Wreesman	40	Julianadorp	45,56
Tannes Kruijer	45	Tuitjenhorn	45,58
Walter Klanker	30	Diemen	46,15
Jan Lagemaat	43	Warmenhuizen	46,35
John Pronk	36	Warmenhuizen	46,59
Beens	29	Callantsoog	47,07
Jan Jong	59	Zwaag	47,12
Siem Kooij	45	Alkmaar	47,24
D. Pancras	48	Nrd-Scharwoude	47,58
A. Ligthart	39	Warmenhuizen	48,30
Rob Jongbloed	44	Warmenhuizen	48,36
Hillebrand Verkroost	51	Alkmaar	49,04
Jan de Roo	48	Alkmaar	50,18
Hans Appel	63	Hoorn	50,54
Mirjam Ligthart	35	Warmenhuizen	52,09
Ursula vd Schaaf	48	Alkmaar	54,56
B. Schakenbos	44	Alkmaar	55,12

<u>B-Jun. Jongens, Eigen meerkamp, 1e dag</u>		400 mtr		800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Rene Tijm	-- Nova	58.8	466	2.18.3	473	939
2 Kees van Wonderen	-- Nova	1.00.6	409	2.17.4	485	894
3 Stefan Boerman	-- Nova	57.9	495	0	0	495

<u>B-Jun. Jongens, Eigen meerkamp, 2e dag</u>		3000 mtr		Kogel		Discus		Hoog		Ver		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Rene Tijm	-- Nova	12.04.4	252	9.96	457	23.12	307	1.80	680	5.10	396	3031
2 Kees van Wonderen	-- Nova	10.11.4	527	8.22	324	24.15	334	1.65	540	4.70	297	2916
3 Stefan Boerman	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	495

<u>Sen. Mannen, Eigen meerkamp, 1e dag</u>		400 mtr		3000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Matthijs de Groot	-- Nova	55.0	596	11.07.5	379	975
2 Coen Schoonheden	-- Nova	59.4	446	10.15.1	516	962
3 Ruud Doodeman	-- Nova	1.03.2	334	10.12.3	524	858
4 Adrian de Nijs	-- Nova	1.04.0	312	11.05.0	385	697
5 Peter Pronk	-- Nova	1.06.1	256	11.06.4	381	637
6 Dave Brederode	-- Nova	1.07.3	226	10.56.8	405	631
7 Jan Blankendaal	-- Nova	1.02.0	368	13.58.3	50	418
8 Jeroen Binnenwijzend	-- Nova	1.03.6	323	13.47.9	66	389
9 Willem Bas	-- Nova	1.03.2	334	0	0	334

<u>Sen. Mannen, Eigen meerkamp, 2e dag</u>		800 mtr		Ver		Hoog		Kogel		Discus		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Matthijs de Groot	-- Nova	2.14.5	524	5.04	381	1.70	587	8.44	341	24.83	351	3159
2 Adrian de Nijs	-- Nova	2.22.7	418	4.10	140	1.45	344	7.30	247	19.58	211	2057
3 Jan Blankendaal	-- Nova	2.31.3	319	4.85	334	1.50	394	7.93	300	21.07	253	2018
4 Coen Schoonheden	-- Nova	2.15.4	512	3.82	63	1.35	241	6.27	156	14.67	63	1997
5 Willem Bas	-- Nova	2.45.6	177	4.03	121	1.75	634	7.80	289	23.43	315	1870
6 Peter Pronk	-- Nova	2.51.2	128	3.54	0	0	0	5.92	123	13.05	8	896
7 Ruud Doodeman	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	858
8 Dave Brederode	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	631
9 Jeroen Binnenwijzend	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	389

<u>Sen. Vrouwen, Eigen meerkamp, 1e dag</u>		400 mtr		800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Nelina Bruin	-- Nova	1.08.3	547	2.52.9	454	1001
2 Karen Kruijer	-- Nova	1.21.4	285	3.29.1	206	491
3 Kim Grootjes	-- Nova	1.18.4	337	0	0	337
4 Priscilla Jonkmans	-- Nova	0	0	0	0	0
Judith Schuyt	-- Nova	0	0	0	0	0

Sen. Vrouwen ,Eigen meerkamp ,2e dag		Hoog		Ver		Discus		Kogel		1500 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Melina Bruin	-- Nova	1.40	615	3.86	385	16.94	238	7.12	377	5.27.1	522	3138
2 Kim Grootjes	-- Nova	1.30	484	0	0	12.56	110	7.04	371	6.43.8	199	1501
3 Karen Kruijer	-- Nova	0	0	0	0	9.19	0	4.95	187	6.47.1	187	865
4 Priscilla Jonkmans	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	6.37.7	220	220
5 Judith Schuyt	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	7.07.4	122	122

Vet. Mannen, 40+ ,Eigen meerkamp ,1e dag		400 mtr		800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Henry Hofmann	-- Nova	1.00.3	418	2.21.5	433	851
2 Jan Berkhout	-- Nova	1.03.6	323	2.24.3	399	722
3 Aad Vader	-- Nova	1.07.2	229	2.31.2	320	549
4 Peter Kruijer	-- Nova	1.05.6	269	2.42.4	207	476
5 Theo Tesselaar	-- Nova	1.08.0	209	0	0	209
6 Piet Stuijt	-- Nova	1.12.5	107	2.59.6	60	167
Nico Hink	-- Nova	1.11.7	124	0	0	124
Bef Zuiker	-- Nova	0	0	0	0	0
Nico de Nijs	-- Nova	1.32.5	0	0	0	0
Piet vd Welle	-- Nova	0	0	0	0	0
Joop Kooij	-- Nova	0	0	0	0	0

Vet. Mannen, 40+ ,Eigen meerkamp ,2e dag		3000 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Jan Berkhout	-- Nova	10.32.6	468	1.30	188	4.05	127	8.78	368	19.89	220	2093
2 Henry Hofmann	-- Nova	10.40.5	447	1.35	241	4.18	162	6.18	147	14.80	67	1915
3 Aad Vader	-- Nova	11.02.7	390	1.30	188	3.96	102	7.65	277	17.40	148	1654
4 Peter Kruijer	-- Nova	11.27.7	331	1.30	188	4.00	113	6.57	183	16.24	113	1404
5 Piet Stuijt	-- Nova	12.33.8	194	1.35	241	3.98	108	7.84	293	22.27	285	1288
6 Theo Tesselaar	-- Nova	10.31.8	470	0	0	0	0	0	0	0	0	679
7 Bef Zuiker	-- Nova	11.51.6	279	0	0	0	0	0	0	0	0	279
8 Joop Kooij	-- Nova	12.22.2	216	0	0	0	0	0	0	0	0	216
9 Nico Hink	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	124
10 Piet vd Welle	-- Nova	13.30.0	95	0	0	0	0	0	0	0	0	95
Nico de Nijs	-- Nova	15.36.4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Vet. Vrouwen, 35+ ,Eigen meerkamp ,1e dag		400 mtr		800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Tannes Kruijer	-- Nova	1.23.5	251	3.14.0	298	549
2 Miriam Ligthart	-- Nova	1.29.5	161	3.16.4	283	444
3 Bertie Smit	-- Nova	1.23.6	249	0	0	249
4 Mirjam Dekker	-- Nova	1.30.0	154	0	0	154
5 Marianne de Groot	-- Nova	1.35.2	87	0	0	87
6 Jolanda Strooper	-- Nova	1.42.9	0	0	0	0

Vet. Vrouwen, 35+ ,Eigen meerkamp ,2e dag		Hoog		Ver		Discus		Kogel		1500 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Miriam Ligthart	-- Nova	1.10	206	3.00	134	21.17	347	7.84	434	7.00.8	143	1708
2 Tannes Kruijer	-- Nova	1.15	278	2.97	125	14.68	174	6.32	311	6.33.6	234	1671
3 Bertie Smit	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	6.36.2	225	474
4 Mirjam Dekker	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	7.29.2	59	213
5 Marianne de Groot	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	7.10.9	112	199
6 Jolanda Strooper	-- Nova	0	0	0	0	0	0	0	0	8.03.6	0	0

Wandelaars bedankt !

Van de wandelaars naar Texel hebben wij een bon gekregen, te besteden bij buitensportzaak Kompas.

Heel leuk, Bedankt. Wij zullen 'm goed besteden voor onze as. vakantie naar Zuid-Amerika.

Peter en Marian.

Uitslag 2 km. wandeltest

6 oktober 2001

	Tijd
Theo Hopman	14,35
Marian Nolten	14,40
Gert Jan Schagen	15,05
Simone Ligthart	15,11
Lia Raat	15,12
Tiny Hopman	16,07
Annelies Smit	16,09
Anita Dekker	16,12
Thea van Iwaarden	16,16
Wilma Dekker	16,30
Ali Genet	16,47
Erica Blankendaal	17,05
Cecile vd Berg	17,05
Nel Strooper	17,13
Tineke Schagen	17,31

Coopertest 20 september 2001

	m.	Conditie
Jan Berkhout	3350	buitengewoon
Aad Vader	3270	buitengewoon
Peter Robert	3060	uitstekend
Joop Kooij	2950	uitstekend
Piet Stuijt	2775	uitstekend
Karin Tas	2738	zeer goed
Piet vd Welle	2620	zeer goed
Yvonne Boerdijk	2542	zeer goed
Nel Meijer	2511	zeer goed
Mirjam Dekker	2326	goed
Betsie Groen	2326	zeer goed
Margret de Boer	2225	goed
Nico de Nijs	2100	goed

Prijzenfestival in Petten

Tijdens de traditionele kermisloop in Petten heeft onze jeugd meegedaan. Nou dat hebben ze geweten in Petten, want het was niet alleen tijdens de verloting een waar prijzen festival. Ook de prijzen op de 1 kilometer gingen voor een groot gedeelte naar NOVA. Bij de jongens ging de eerste plaats naar Mitchell Rood en de derde naar Tim Kruijer en bij de meiden een podium vol met Manon Kruiver op plek 1, Margriet Berkhout op plek 2 en Anne Schalkwijk nummer 3. Dit alles gadeslagen door 3 trainers en de voorzitter, die natuurlijk met een trots gezicht langs de kant stonden. Deze wedstrijd telde mee voor de wintercompetitie bij de jeugd. Dus hier de volledige uitslag maar dan alleen waar het de NOVA's betreft,

1. Mitchell Rood
2. Manon Kruiver
3. Tim Kruijer
4. Margriet Berkhout
5. Bram Berkhout
6. Paul Glas
7. Maarten Blankendaal
8. Maarten Elsenaar
9. Anne Schalkwijk
10. Chris Blankendaal
11. Jim Kruiver
12. Sjoerd Kruijer
13. Nienke Rijkeboer
14. Simone Schouten
15. Roy Glas
16. Chiel de Ruijter
17. Madeleine Stoop
18. Jelle Kruijer
19. Trudy Ruijter
20. Robbert de Nijs
21. Tess Vader
22. Lieke Jansma
23. Jessie Nannes
24. Thijs Hofmann
25. Silvie Kruijer
26. Leon van den Berg
27. Lotte Strooper
28. Lynn Glas
29. Martine Blankendaal

5 kilometer

Bart Schalkwijk liep de ruim 5 kilometer in 24 minuten precies, ook een knappe prestatie. Ook Karen Kruijer en Anique Mooij liepen een prima 5 kilometer.

10 kilometer

De tien kilometer was een prooi voor Peter Tas, voor Ruud Doodeman en Kees Ruijter, Theo Tesselaar werd knap 5^e en volgens mijn waarneming eerste veteraan. Peter Kruijer versloeg Rene Strooper. In het deelnemersveld zagen we ook Tannes Kruijer en Betsy Groen. Zij liepen een prima wedstrijd.

DOE MEE AAN DE UNIEKE EUROWISSELAKTIE

Op 1 januari 2002 komt de euro en verdwijnen de meeste Europese valuta. Niet iedereen maakt zijn oude munten op. Daarom wordt op initiatief van de Stichting Collectenplan de Nationale Eurocollecte georganiseerd; een eenmalige nationale huis-aan-huis actie van 14 tot en met 26 januari 2002 om het dan nog resterende oude Nederlandse en buitenlandse geld bij de mensen thuis op te halen. Via NOC/NSF krijgen wij de kans om voorafgaand aan de landelijke collecte zelf geld in te zamelen voor onze eigen clubkas. **In verband met de plannen voor een nieuwe accommodatie voor onze vereniging is dit een unieke gelegenheid om hiervoor nu reeds wat te reserveren. Hoewel de plannen nog niet geheel rond zijn heeft de gemeente reeds de volle medewerking toegezegd.**

Hoe werkt de actie?

Natuurlijk heeft u nog ergens een potje staan met **buitenlands** geld, overgehouden van vakanties of zakenreizen. Vanaf 1 januari 2002 is het geld uit de eurolanden niets meer waard. Toch kan Nova hieraan nog geld verdienen. Niet alleen Nova, maar ook andere goede doelen. Onze vereniging ontvangt van alle buitenlandse valuta vijftig procent en de andere vijftig procent is bestemd voor o.a. de Brandwonden Stichting, Kankerbestrijding en Hartstichting.

Verder is de actie voor het omruilen van **Nederlandse munten** in euro's. Het gaat om stuivers, dubbeltjes, kwartjes, guldens, enz. Voor de ingeleverde munten ontvangt u een bewijs. De waarde van het ingeleverde geld wordt dan later giraal in euro's op uw bank- of girorekening overgemaakt. Nova wordt daar ook beter van, want per ingeleverde munt ontvangen wij hiervoor een premie van gemiddeld 4 cent. En dat kan al snel aardig oplopen. Zeker als een deel van u besluit om wat kleingeld te schenken aan de club. Per persoon mag maximaal vijftig gulden worden ingeleverd. Ook familie, vrienden en bekenden mogen voor Nova meedoen.

Wat moet u doen?

Verzamel alvast de **buitenlandse** valuta, zowel munten als biljetten, van uzelf en van familie, vrienden en kennissen en doe deze in het verzamelzakje dat aan deze krant is gehecht. Het mag ook valuta zijn van landen die niet op de euro overgaan.

Verzamel direct na 1 januari 2002 de nog in uw bezit zijnde **Nederlandse munten** en lever deze met de in deze krant opgenomen schuldbekentenis in. Voor familieleden, vrienden en bekende hebben wij uiteraard meerdere schuldbekentenissen in voorraad, nu en tijdens de inleverperiode.

Inleveren

Zowel de zakjes met buitenlandse valuta als de Nederlandse munten kunnen worden ingeleverd op **donderdag 3 januari 2002 van 19.00 tot 21.00 uur in de kantine**. Omdat deze datum in een vakantieperiode valt is er op die dag geen jeugdtraining, anders hadden wij ook wel voor de middaguren gekozen. Indien genoemd tijdstip u niet gelegen komt dan is een telefoontje aan Anneke Smit (0226-391769) of Piet van der Welle (0226-392339) voldoende om een afspraak te maken. Zij of een ander bestuurslid zal graag bij u **langskomen** om e.e.a te regelen. Uiteraard is het ook nu reeds mogelijk om het verzamelzakje met buitenlandse valuta bij ons in te leveren. U kunt het niet meer vergeten en wij zorgen dat er goed op gepast wordt.



ATLETIEKVERENIGING
NOVA
WARMENHUIZEN/HARENKARSPEL



Schuldbekentenis Eurowisselactie

Eén van onderstaande opties aankruisen. De schuldbekentenis is alleen geldig indien één optie is aangegeven:

- De deelnemer ontvangt het totale ingeleverde bedrag in euro's terug.
- De deelnemer doet afstand van het totale ingeleverde bedrag en schenkt het gehele bedrag aan de vereniging (bedrag onder 2. invullen)
- De deelnemer doet afstand van een deel van het ingeleverde bedrag (bedrag onder 2. invullen).

Verschuldigd bedrag

1. Totaal ingeleverd bedrag in guldens : fl (altijd invullen)
2. Schenking aan vereniging : fl (alleen invullen indien schenking)
3. Totaal verschuldigd bedrag : fl (altijd invullen: 1. minus 2.)

De vereniging verklaart het totaal verschuldigd bedrag onder punt 3 zo spoedig mogelijk te storten op onderstaande bank- of girorekening van de deelnemer.

Naam rekeninghouder/tenaamstelling :

Rekeningnummer :

Plaats :

Bank/giro (doorstrepen wat niet van toepassing is)

Voor akkoord:

Datum:

Naam deelnemer:

Naam vereniging: ..

Vertegenwoordigd door:



ATLETIEKVERENIGING
NOVA
WARMENHUIZEN/HARENKARSPEL

Handtekening deelnemer

Handtekening vertegenwoordiger

Belangrijk: maak van het volledig ingevuld exemplaar een kopie ! Origineel bestemd voor de vereniging, kopie voor de deelnemer.

Finale mannen senioren 3^{de} divisie

Adrian debuteerde door de blessure van Leon op de 800m, het eerste onderdeel. Ondanks snelle tegenstanders toch een goede tijd. (2.17.59)
Jasper wierp discus en stootte kogel. Tot eigen genoegen ging het weer lekker. (30.68, 10.59)

Jeroen P. stond er toch weer. Wel precies optijd. (hoog 1.80, ver 5.80)
Jorg verbeet een blessure. Horden reuze indrukwekkend, met speer begon de blessure echt parten te spelen. (16.16, 43.27)

Jan 100m in 12.33 elektronisch. Jammer dat de mannen van Phanos en Start een schaduw over deze goede prestatie lieten vallen door zo vreselijk hard te lopen.

Matthijs 400m diep triest en zwaar teleurstellend. Maar misschien ook wel een erg lang seizoen geweest (52.00)

Ruud Doodeman nam de 5000m voor zijn rekening. Voor het eerst en waarschijnlijk helaas ook voor het laatst.

Coen kan altijd zo lekker diep gaan als het om het team gaat. 1500m in 4.22.96

Estafette 400-300-200-100m met Matthijs, Jan, Jeroen en Jasper. De rest ging wel erg snel zelfs met onze snelste tijd van het seizoen waren we niet snel genoeg geweest voor Start en Phanos. (2.11.1)

Atleten en supporters bedankt voor dit jaar, Matthijs

EINDSTAND Sen. Mannen

Club	PNT
1 START'78	7794
2 AV'40	7518
3 PHANOS	7478
4 SPIRIT OB	7403
5 NOVA	7244
6 SCORPIO	7015
7 DE DELVERS	6648
8 CIALFO	6576
9 AV GM	6320
10 ARGO	5165
11 WATERLAND	4337

Wintertijd Sportief Wandelen op zaterdag.

Vanaf zaterdag 10 november starten we om 15.00 uur, gewoon bij het bezoekerscentrum Schoorl.

Peter en Mirjam.

Hans van den Berg
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

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

a perfect start **GrowGroup** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootcholten B V

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

Jos de Groot

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

AUTO
REIN DE GROOT B.V

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

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

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

Wij maken werk van ieder merk!

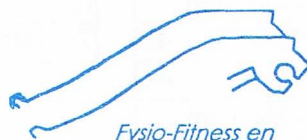
**Ton
Huiberts**

**SIERADEN - EN
HORLOGE ATELIER**

Sportlaan 1 A
1747 GR Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395998

Di./m za geopend
van 09.00 tot 18.00 uur
Ma. en 's avonds op afspraak

wij repareren , creëren , 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

Alkmaar Tel./Fax. 072-5621124

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

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

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



BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT

Woudmeerweg 33
1746 CD Dirksborn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie
LOUTER**

ES
ELEKTRO
SPECIALIST

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

SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

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

**Uitslag 1e en 2e wedstrijd Wintercompetitie
AV Nova**

7 oktober 2001

Fort Kijkduinloop

Den Helder

Heren: 10 km

		Tijd	Punten
1.	Coen Schoonheden	35,56	50
2.	Henry Hofmann	38,38	50 vet.
3.	Aad Vader	39,53	49 vet.
4.	Peter Robert	40,50	48 vet.
5.	Ron Janssen	41,56	47 vet.
6.	Peter Kruijer	42,03	46 vet.
7.	Ron Ligthart	43,00	49
8.	Peter Pronk	43,15	48
9.	Joop Kooij	43,25	45 vet.
10.	Rene de Nijs	43,50	44 vet.
11.	Dick Smit	44,05	43 vet.
12.	Louis Suiker	44,37	42 vet.
13.	Piet Stuijt	45,46	41 vet.
14.	Piet vd Welle	48,37	40 vet.

Dames 10 km

		Tijd	Punten
1.	Tannes Kruijer	47,07	50 vet.
2.	Petra Rol	47,16	50
3.	Yvonne Boerdijk	52,52	49
4.	Betsie Groen	55,10	49 vet.
5.	Mirjam Ligthart	57,23	48
6.	Loes Suiker	57,47	48 vet.
7.	Marian Robert	60,50	47 vet.

4 november 2001

**Kwart Marathon AV
NOVA**

**(Onofficiële
tijden)**

Heren: 10,5 km

		Tijd	Punten
1.	Leon Ineke	36,52	50
2.	Coen Schoonheden	38,19	49
3.	Henry Hoffman	40,47	50 vet.
4.	Aad Vader	42,06	49 vet.
5.	Matthijs de Groot	42,26	48
6.	Ron Janssen	42,45	48 vet.
7.	Ron Ligthart	43,21	47
8.	Rene Strooper	44,19	46
9.	Peter Kruijer	44,24	47 vet.
10.	Ivar Rood	44,59	45
11.	Rene de Nijs	45,01	46 vet.
12.	Jos Schalkwijk	45,13	45 vet.
13.	Joop Kooij	45,37	44 vet.
14.	Peter Robert	45,55	43 vet.
15.	Nils Trentelman	46,07	44
16.	Dick Smit	46,35	42 vet.
17.	Adrian de Nijs	50,30	43
18.	Bert Groen	52,30	41 vet.
19.	Arie Pancras	53,55	40 vet.

Dames 10,5 km

		Tijd	Punten
1.	Tannes Kruijer	48,58	50 vet.
2.	Petra Rol	49,54	50
3.	Nel Meijer	55,33	49 vet.
4.	Mirjam Ligthart	57,22	49
5.	Yvonne Boerdijk	57,41	48
6.	Karen Kruijer	58,40	47
7.	Everdien de Vet	59,13	48 vet.
8.	Anique Mooij	59,17	46
9.	Betsy Groen	59,35	47 vet.
10.	Yolanda Strooper	60,48	45

JONG BLAUW NIEUWS...

NUMMER 2

NOVEMBER 2001

Jong Blauw ook van ons allemaal

VAN DE REDACTIE

Als straks de moeilijke tijd van de omschakeling naar Euro aanbreekt, verandert ook de naam van onze groep en zo ook deze rubriek.

Om u als lezer alvast te laten wennen, is deze maand al veranderd. De naamsverandering is toch wel de grootste verandering in de afgelopen periode. Track and Field is dus verleden tijd.

De naamsverandering is gebaseerd op de goede prestaties van Jong Oranje, ten opzichte van het grote voetbalelftal. "Met deze verandering hopen we de atleten net zo te laten presteren als Jong Oranje!", aldus een woordvoerder van Jong Blauw.

VERANDERINGEN BEHEERSEN
HERFSTTIJD BIJ JEUGDPLOEG AV NOVA.

Uw Firma?

VOOR SPONSORINFO MAIL:
JONGBLAUW@WINT.NL

Toppers ontmoeten elkaar in Schoorls bos.

UIT EIGEN GELEDEREN

Nu de rustige periode van het jaar is ingegaan voor de sprinters van Jong Blauw, proberen zij snelheid te houden door te trainen in het bos en de duinen.

Sinds enkele weken loopt een groepje van een man of zes elke zondagochtend door het bos. Dat vele andere toppers dit voorbeeld gevolgd hebben blijkt elke week opnieuw. Zo ontmoeten de atleten laatst Robin Korving nog, met een hele groep AAC hordenlopers. Ook treffen zij vaak S. Ootjers of zijn broer J. Ootjers aan. Ook zijn er groepen Hylas, Trias en SAV atleten die de zondagochtend sportief in het bos doorbrengen. Zo mogen wij toch wel verwachten dat onze atleten fit de winter uit komen.

Nk-Indoor doel voor Van Wonderen...

VAN UW VERSLAGGEVER

Hans van Wonderen, de jongste telg uit deze fameuze sportfamilie, probeert zich, bij het speerwerpen, te plaatsen voor de Nk. Deze wedstrijden worden, ook dit jaar, in Gent gehouden. Van Wonderen dicht zichzelf toch wel kansen toe in het sterke deelnemersveld. Van wonderen werd deze zomer al 3^e bij het kogelstoten op de grasbaanspelen. Ook bij het onderdeel speerwerpen ging hij gedurende het seizoen goed vooruit. Zo goed zelfs, dat hij nu de limiet voor het nk indoor wil behalen. Wij berichten u zo snel mogelijk over de prestaties van deze Jong Blauw atleet.

Jong Blauw leden helpen Nova 1 naar 5^e plaats competitie

VAN UW VERSLAGGEVER

Mede door de hulp van de Jong Blauw leden Matthijs de Groot en Adrian de Nijs werd Nova 1 vijfde in de competitiefinale in Lelystad.

De blijdschap was bij beide niet geheel hetzelfde. De Nijs moest plots inspringen op de 800m, bij afwezigheid van de geblesseerde L. Ineke. Hij was blij met zijn 2.15.37. De Groot liep 52,00s op de 400m, zijn doel was onder de 50s, dus was hij niet tevreden. Ondanks alles was de competitie toch geslaagd.

Mail ons:
jongblauw@wint.nl

Canadese delegatie tipt trainer Jong Blauw

VAN ONZE GEHEIME BRON (BLIJFT GEHEIM)

Van een geheim contact hebben wij vernomen dat de trainer van Jong Blauw afgelopen zondag bezocht werd door een Canadese delegatie, wij vermoeden dat deze tips en trainingsmethoden heeft verteld!

De jeugdbegeleiding is in Canada op een hoger niveau, zodat dit initiatief wel eens erg positief uit kan vallen op de prestaties van de atleten. Wij houden u op de hoogte van deze gebeurtenissen.

Pr managers falen in sponsorcontracten...

REDACTIE BINNENLAND

Bijna had Jong Blauw een sponsor gehad, maar door te weinig initiatief van de leiding is er nog steeds geen geld!

De positie van pr-manager in de groep staat zeer op het spel, na te weinig resultaten en fouten in de leiding gelooft niemand meer in de deskundigheid van de managers. Een ander op deze positie is niet ondenkbaar, omdat Jong Blauw wel moet blijven bestaan!

koken met will

Ik weet niet hoe het u vergaat, maar ik kan geen pompoenen meer zien! Zag je een aantal geleden nog zo her en der een stalletje, nu zie je door de pompoenen de huizen niet meer! Tijd om ze te vernietigen.....

Recept 1: pompoensoep

Benodigheden

- 1½ kg oranje pompoen, geschild, van zaadjes ontdaan en in blokjes gesneden.
- 20 gr boter
- 3 fijngesneden sjalotjes
- 2 uitgeperste tenen knoflook
- 1 dl water
- Ca. 1 liter kippenbouillon, eventueel gemaakt van blokjes.
- Zout en versgemalen peper
- Eventueel wat zure room

Bereiding

- De boter smelten in een pan met dikke bodem en hierin sjalot en knoflook zachtjes smoren tot de sjalot glazig is.
 - De blokjes pompoen toevoegen en alles nog even laten smoren.
 - Water toevoegen, aan de kook brengen en de pompoen in de gesloten pan in ca. 20 minuten zachtjes gaar laten worden.
 - Af laten koelen en pureren (met keukenmachine, staafmixer of de gewone zeef). De puree terug in de pan en aanlengen met de bouillon tot de soep de gewenste dikte heeft(niet te waterig).
- Op smaak brengen met zout en peper. Als u dit wilt kunt u een scheutje zure room toevoegen, maar zonder smaakt de soep ook goed.

Recept 2: pompoenchutney

Benodigdheden

- 1 kg pompoenvrucht vlees
- 500 gr gehakte uien
- theelepeltje mosterdzaad
- 8 dl witte wijnazijn
- theelepeltje gemberpoeder
- theelepeltje kurkumapoeder
- theelepeltje cayennepeper
- 5 of 6 kruidnagels
- 250 gr bruine basterdsuiker

Bereiding

- Snijd het vrucht vlees van de pompen in dobbelstenen, bestrooi het licht met zout en laat het een nacht staan.
- Laat het vrucht vlees uitlekken en doe het in een pan met de ui en mosterdzaadjes.
- Roer de azijn en de rest van de kruiden tot een glad papje en roer dit door het pompoenmengsel.
- Breng dit zachtjes aan de kook en voeg nu de bruine suiker toe.
- Laat dit op laag vuur ca. 1 uur sudderen.
- Verwijder de kruidnagels en de peperkorrels.
- Als de jam is afgekoeld doet u deze in schone potten. (Jaha, haal die weckpotten maar weer eens te voorschijn, goed schoonmaken met soda)

Recept 3: Zucca al forno

(oftewel in oven gebakken pompoen)

Benodigdheden (voor 6 personen)

- 1 kilo pompoenvrucht vlees, in partjes
- 1½ dl olijfolie
- 3 fijngehakte tenen knoflook
- 1 bosje verse tijm, blaadjes van de takjes gerist
- zeezout en versgemalen zwarte peper

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius. (Kan iemand mij vertellen hoe ik rechts boven van de 200 het gradenrondje kan krijgen; alt hoeveel?)
- Meng de olie, knoflook, tijm en zout en peper in een grote schaal.
- Voeg de dobbelstenen pompoen toe en roer die om, zodat alles is bedekt met het olijfoliekruidenmengsel.
- Doe het pompoenmengsel in een ingevette ovenschaal en laat hem ca. 1 uur in de hete oven bakken.

Lekker met rijst en een stukje kip.

Verder heb ik ook nog recepten voor pompoenvlaai en risotto met pompoen. Laat het me weten als je geïnteresseerd ben. Voor nu is mijn blad vol.

Eet smakelijk!
Groet van Will

Kortademigheid bij inspanning

Inleiding

Ademhalen gaat bijna altijd 'vanzelf'. Als je hardloopt, regelt het lichaam zelf dat je sneller en dieper gaat in- en uitademen, dat je gaat 'hijgen'. Dit 'hyperventileren' tijdens inspanning is een aanpassing van het lichaam waardoor er meer koolzuurgas (afbraakproduct van de energielevering) uitgedemd wordt.

Bij een flinke verkoudheid merk je vaak pas hoeveel moeite ademhalen kan kosten. In de regel duurt een verkoudheid niet langer dan een paar dagen. Als de moeilijkheden met ademhalen steeds terugkomen, is dat niet normaal. Zeker niet als het hijgen veel langer aanhoudt dan bij de andere atleten die dezelfde training afwerken of als het overgaat in 'piepen' of hoesten. De vraag is dan of het hijgen veroorzaakt wordt door een slechte conditie of door iets anders.

Inspanningsastma

Inspanningsastma kan optreden na een zware inspanning die minstens enkele minuten volgehouden wordt. Zeker als er hardgelopen wordt in een koude of droge lucht (indoorwedstrijden!), treden de klachten sneller op. De sporter blijft dan lang 'nahijgen', kan gaan hoesten en zelfs 'piepen' bij de uitademing. Soms treedt er daarnaast ook 'gieren' bij de inademing op. Meestal houden de klachten zo'n 5 tot 15 minuten na de inspanning aan. Vreemd genoeg kunnen deze klachten echter ook pas uren na de training optreden.

Het is bekend dat inspanningsastma vaker optreedt bij mensen die allergisch zijn. Denk hierbij aan mensen die in hun jeugd eczeem hebben gehad of bekend zijn (geweest) met astmatische bronchitis. Zo'n 10 % van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg waarbij de kleine luchtwegen op bepaalde prikkels (sterk) kunnen vernauwen. Bij inspanningsastma reageren de luchtwegen vooral op een sterk verhoogde in- en uitademing ('hijgen'), een lage temperatuur en/of een lage vochtigheidsgraad van de lucht die ingeademd wordt, waarbij luchtverontreiniging de reactie kan verergeren.

Het is **niet** zo, dat mensen waarbij de aanleg voor inspanningsastma is geconstateerd, in de toekomst ook automatisch de 'gewone' astma(tische bronchitis) zullen ontwikkelen. Het omgekeerde is (bijna altijd) wel het geval. Als mensen bekend zijn met astma(tische bronchitis), treedt bij hen onder invloed van lichamelijke inspanning vaak inspanningsastma op.

Wat te doen bij inspanningsastma?

Natuurlijk is het lastig als je een vorm van inspanningsastma hebt. Gelukkig zijn er wel een aantal manieren om ervoor te zorgen dat je minder last hebt van de aanleg tot het ontwikkelen van inspanningsastma. Denk hierbij aan:

- Het kiezen van een atletiekdiscipline, waarbij het onwaarschijnlijk is dat je last krijgt van inspanningsastma
- Het treffen van een aantal maatregelen tijdens het sporten
- Het nemen van medicatie voorafgaande aan de sportbeoefening.

Keuze van atletiekdiscipline

Het handigst is om een atletiekdiscipline uit te kiezen, waarbij er geen klachten op zullen treden. Het zal iedereen duidelijk zijn dat je bij de gebruikelijke technische training voor de werp-, sprint- en springnummers geen last zult krijgen van inspanningsastma. Nogmaals: om klachten van je aanleg tot inspanningsastma te krijgen is het noodzakelijk om langer dan enkele minuten achter elkaar met een hoge intensiteit te sporten.

Vaak zal echter pas in de loop der jaren tijdens de training blijken of een atleet last van inspanningsastma krijgt. Niet iedereen wil of kan dan nog van atletiekdiscipline veranderen.

Welke maatregelen kun zelf treffen om zo min mogelijk klachten te krijgen?

Als je aanleg hebt voor inspanningsastma, kun je vaak een aanval voorkomen door de volgende maatregelen te nemen:

- Sport zoveel mogelijk in een warme, vochtige omgeving. Moet je toch in een koude omgeving sporten, probeer dan een sjaal voor de mond te dragen en blijf zolang mogelijk door de neus ademen;
- Voer een goede warming-up uit, omdat gebleken is dat hierna gedurende ½-1½ uur een verminderde neiging zal bestaan tot een vernauwing van de luchtwegen. Loop in het begin van de warming-up niet langer dan enkele minuten achter elkaar en las korte onderbrekingen in;
- Bekijk (samen met je trainer) of het mogelijk is om de training aan te passen. Zo kan het helpen om met een lagere intensiteit te trainen of om de lange-tempo training te vervangen door een intervaltraining met kortere afstanden.

Welke medicijnen helpen goed?

Als bovenstaande richtlijnen niet helpen, kunnen medicijnen uitkomst bieden, waarbij je als atleet rekening moet houden met de **dopingreglement** van de IAAF/KNAU. Bijna altijd kan een aanval van inspanningsastma voorkomen worden door het inademen van het medicijn Ventolin (Salbutamol), Serevent (Salmeterol), Bricanyl (Terbutaline) of Formoterol (Oxis of Foradil) voor aanvang van de sportbeoefening. Het gebruik van deze medicijnen is alleen toegestaan als de KNAU hiervoor toestemming heeft gegeven. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts Els Stolk gedaan te worden. Bij deze aanvraag dient een kopie van het recept / receptsticker of een verklaring van de behandelend arts gevoegd te worden. Deze toestemming zal voor één jaar verleend worden.

Soms zijn er (ook) andere medicijnen nodig. Zo kunnen corticosteroiden per inhalator (bijvoorbeeld Pulmicort of Becotide) voorgeschreven worden, waarvan het gebruik verplicht gemeld moet worden bij een dopingcontrole!. Alle medicijnen waar Ipratropium (Atrovent), Cromoglicaat (Lomudal) en Theofylline (Theolair) mogen zowel ingeademd als in pil-vorm geslikt worden.

Het is **niet toegestaan** om andere medicijnen of andere toedieningsvormen van genoemde medicijnen te gebruiken.

Hyperventileren

Bijna altijd gaat het hijgen ten gevolge van de inspanning 'vanzelf' weer over. Soms echter gaat dit hijgen na de inspanning te lang door. De sporter voelt zich kortademig, maar haalt in feite te snel en te diep adem. Bij hyperventileren wordt er teveel koolzuurgas uitgedemd, waardoor een verstoring van de zuurgraad in het bloed optreedt. Als gevolg hiervan kunnen lichamelijke klachten ontstaan, zoals bijvoorbeeld overmatig zweten, een droge mond, tintelingen rondom de mond en in de handen, misselijkheid (soms zelfs met braken), duizeligheid en soms zelfs flauwvallen. Niet altijd is duidelijk waardoor het hyperventileren optreedt. Soms treedt het hyperventileren in combinatie met een (lichte) aanval van inspanningsastma op, waarbij de sporter zich natuurlijk ook 'benauwd' voelt. De sporter kan hierbij angstig worden, waardoor het hyperventileren blijft bestaan of zelfs versterkt wordt. Als een sporter hyperventileert, is het belangrijkste om hem of haar gerust te stellen. Vaak werkt dit afdoende. Soms kan een aanval afgebroken worden door iemand in een zak te laten in- en uitademen. Dan zal aan diegene die hyperventileert wel duidelijk moeten zijn dat dat gedaan wordt om het 'teveel uitademen van koolzuurgas' tegen te gaan.

Samenvatting

Het is niet altijd een gebrek aan conditie als een atleet tijdens de training langer dan de anderen kortademig is. Er kan sprake zijn van een aanval van inspanningsastma, die vaak voorkomen kan worden door een aantal maatregelen te treffen of door voor aanvang van de training een medicijn in te ademen. Er kan echter (ook) sprake zijn van hyperventileren, waarbij geruststelling van de sporter vaak afdoende werkt.



Things Ho | miew



Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? Helma de Ruyter

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? 40 in Schoorl



3. Op welke school zit je?

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? 'n jaar of 2 ~~7~~ 3

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? 't aanmoedigen

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

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

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

9. Wat is je mooiste c.d.? ik vind een hoop mooi

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

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

12. Heb je nog meer hobby's? ketsen

13. Waar heb je een grote bekel aan? ROT2000

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

<u>C-Pup. Jongens ,Meerkamp</u>		40 mtr		Balwerpen		Ver		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Roy Glas	-- Nova	8.4	257	19.78	314	2.90	298	869
Hugo Vader	-- Nova	7.7	368	12.84	205	2.89	296	869
3 Jelle Kaandorp	-- Nova	7.7	368	14.26	230	2.65	248	846
1 ^e Brik Tesselaar	-- Nova mini	8.1	303	19.58	312	2.48	214	829
2 ^e Nicky Botman	-- Nova mini	8.5	243	18.78	300	2.30	178	721
3 ^e Thomas Botman	-- Nova mini	8.3	272	12.70	203	2.62	242	717
4 ^e Jochem Jansen	-- Nova mini	8.1	303	10.62	165	2.32	182	650
5 ^e Jeroen Huiberts	-- Nova mini	8.2	287	9.52	143	2.28	174	604
4 ^e Dennis Kroonenberg	-- Nova	8.7	215	9.68	146	1.81	81	442

<u>C-Pup. Meisjes ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Nadine Goudsblom	-- Nova	8.8	202	1.95	108	6.30	71	381
2 Maud Dekker	-- Nova	9.7	94	1.94	106	9.40	140	340

<u>B-Pup. Jongens ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Bram Berkhout	-- Nova	7.3	440	3.25	368	16.84	271	1079
2 Maarten Elsenaar	-- Nova	7.5	403	2.81	280	24.68	380	1063
3 Jim Kruiver	-- Nova	7.6	385	2.80	278	20.06	318	981
4 Sjoerd Kruijer	-- Nova	8.3	272	2.55	228	16.44	265	765

<u>B-Pup. Meisjes ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Martine Blankendaal	-- Nova	7.7	368	2.65	248	19.55	311	927
2 Trudy Ruyter	-- Nova	8.0	318	2.74	266	15.53	251	835

<u>A-Pup. Jongens 2e jrs ,Meerkamp</u>		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Tim Kruijer	-- Nova	10.0	442	3.58	434	7.98	520	1396
2 Mitchel Rood	-- Nova	9.7	487	3.72	462	6.32	426	1375
3 Wouter vd Berg	-- Nova	9.9	457	3.40	398	6.15	415	1270
4 Paul Revers	-- Nova	10.3	399	3.51	420	6.37	429	1248
5 Jelle Kruijer	-- Nova	10.2	413	3.30	378	6.12	413	1204
6 Maarten Blankendaal	-- Nova	10.6	359	3.27	372	6.53	438	1169
7 Dennis Tuinman	-- Nova	10.2	413	3.35	388	5.14	351	1152
8 Paul Glas	-- Nova	11.1	296	3.38	394	6.54	439	1129
9 Daan Leeuwenkamp	-- Nova	10.7	346	3.06	330	5.75	390	1066
10 Nick Mosch	-- Nova	11.0	308	2.95	308	5.56	378	994
11 Chiel de Ruijter	-- Nova	11.6	239	2.79	276	6.21	419	934
12 Perry Stet	-- Nova	11.4	262	2.97	312	4.87	332	906
13 Bjorn Molenaar	-- Nova	11.7	228	2.60	238	4.15	281	747
14 Sjon Mosch	-- Nova	12.0	197	2.45	208	4.94	337	742

<u>A-Pup. Meisjes 2e jrs. Meerkamp</u>		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Madeleine Stoop	-- Nova	10.1	427	3.44	406	6.25	421	1254
2 Jessie Nannes	-- Nova	10.3	399	3.17	352	5.83	395	1146
3 Margriet Berkhout	-- Nova	10.1	427	3.35	388	4.74	323	1138
4 Lieke Jansma	-- Nova	10.4	386	3.01	320	4.95	338	1044
5 Anne Schalkwijk	-- Nova	10.5	372	3.07	332	4.83	330	1034
6 Mirelle Mak	-- Nova	10.8	333	3.09	336	5.30	361	1030
7 Tess Vader	-- Nova	10.8	333	2.93	304	5.07	346	983
8 Femke Mosch	-- Nova	11.4	262	2.60	238	6.00	406	906
9 Manon van Deemter	-- Nova	12.3	167	2.75	268	4.80	327	762

<u>D-Jun. Jongens, Eigen meerkamp, 1e dag</u>		80 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	PNT
1 Chris Blankendaal	-- Nova	13.1	301	301
2 Doy van Zutphen	-- Nova	15.3	89	89

<u>D-Jun. Jongens, Eigen meerkamp, 2e dag</u>		1000 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Chris Blankendaal	-- Nova	3.52.7	351	1.15	352	3.43	304	6.36	328	15.44	216	1852
2 Doy van Zutphen	-- Nova	4.11.0	264	1.00	242	2.78	174	5.40	268	11.84	135	1172

<u>D-Jun. Meisjes, Eigen meerkamp, 1e dag</u>		60 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	PNT
1 Moniek Schrijver	-- Nova	9.5	419	419
2 Eva Leeuwenkamp	-- Nova	9.7	387	387
Elizabeth Vader	-- Nova	9.7	387	387
4 Yvonne Gootjes	-- Nova	10.1	327	327
5 Simone Schouten	-- Nova	10.6	259	259

<u>D-Jun. Meisjes, Eigen meerkamp, 2e dag</u>		Hoog		Ver		Kogel		Discus		600 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Moniek Schrijver	-- Nova	1.25	426	3.04	226	10.33	538	15.43	216	2.07.6	346	2171
2 Eva Leeuwenkamp	-- Nova	1.10	316	3.24	266	7.58	398	14.06	186	2.09.3	329	1882
3 Yvonne Gootjes	-- Nova	1.20	389	3.55	328	7.15	374	13.60	176	2.18.2	249	1843
4 Elizabeth Vader	-- Nova	1.25	426	3.74	366	8.62	454	11.47	126	2.43.0	73	1832
5 Simone Schouten	-- Nova	1.05	279	3.24	266	5.85	297	9.71	81	2.21.5	222	1404

<u>C-Jun. Jongens, Eigen meerkamp, 1e dag</u>		100 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	PNT
1 Jasper Horio	-- Nova	11.5	870	870
Hans van Wonderen	-- Nova	11.5	870	870
3 Tom Dekker	-- Nova	12.4	722	722
4 Bart Schalkwijk	-- Nova	12.9	648	648

<u>C-Jun. Jongens , Rigen meerkamp , 2e dag</u>		Hoog		Ver		Kogel		Discus		800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Hans van Wonderen	-- Nova	1.45	582	4.02	422	9.78	512	28.83	457	2.34.8	514	3357
2 Jasper Horio	-- Nova	1.25	426	3.83	384	8.83	465	21.11	327	2.43.7	438	2910
3 Tom Dekker	-- Nova	1.35	499	3.95	408	7.62	400	18.73	283	2.37.3	492	2804
4 Bart Schalkwijk	-- Nova	1.30	462	3.26	270	5.93	302	13.49	174	2.53.9	361	2217

<u>C-Jun. Meisjes , Rigen meerkamp , 1e dag</u>		80 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	PNT
1 Anne Pronk	-- Nova	12.7	347	347
2 Laura Pronk	-- Nova	12.8	335	335
3 Bster Nolten	-- Nova	13.4	268	268

<u>C-Jun. Meisjes , Rigen meerkamp , 2e dag</u>		600 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Anne Pronk	-- Nova	1.57.4	455	1.15	352	3.81	380	6.64	345	16.18	232	2111
2 Bster Nolten	-- Nova	2.02.7	396	1.20	389	3.78	374	6.80	354	16.70	243	2024
3 Laura Pronk	-- Nova	2.28.4	169	1.15	352	3.54	326	6.73	350	15.82	224	1756

C-Pup. Jongens , 600 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Jelle Kaandorp	-- Nova	2.17.5
2 Roy Glas	-- Nova	2.23.5
1 Erik Tesselaar <i>mini</i>	-- Nova	2.31.7
3 Hugo Vader	-- Nova	2.35.2
2 Thomas Botman <i>mini</i>	-- Nova	2.35.6
3 Jochem Jansen <i>mini</i>	-- Nova	2.47.7
4 Nicky Botman <i>mini</i>	-- Nova	2.52.4
5 Jeroen Huiberts <i>mini</i>	-- Nova	3.02.1
4 Dennis Kroonenberg	-- Nova	3.12.2

B-Pup. Meisjes , 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Trudy Ruyter	-- Nova	4.33.4
2 Laura Bleeker	-- Nova	
Martine Blankendaal	-- Nova	

A-Pup. Jongens 2e jrs , 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Mitchel Rood	-- Nova	3.30.6
2 Tim Kruijer	-- Nova	3.41.7
3 Paul Revers	-- Nova	3.47.4
4 Maarten Blankendaal	-- Nova	3.48.3
5 Paul Glas	-- Nova	4.00.4
6 Wouter vd Berg	-- Nova	4.02.4
7 Daan Leeuwenkamp	-- Nova	4.05.0
8 Dennis Tuinman	-- Nova	4.12.1
9 Jelle Kruijer	-- Nova	4.23.5
10 Chiel de Ruijter	-- Nova	4.27.2
11 Perry Stet	-- Nova	4.29.1
12 Bjorn Molenaar	-- Nova	4.31.4
13 Nick Mosch	-- Nova	4.39.9
14 Sjon Mosch	-- Nova	5.11.1

C-Pup. Meisjes , 600 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Nadine Goudsblom	-- Nova	3.19.8
2 Maud Dekker	-- Nova	3.21.6

B-Pup. Jongens , 1000 mtr

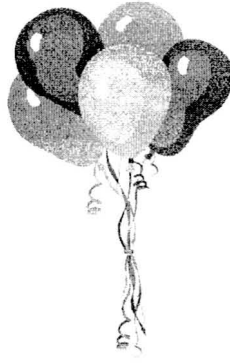
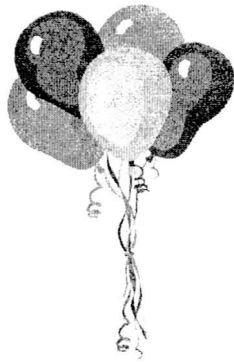
Naam	Gbj Club	Prest.
1 Bram Berkhout	-- Nova	3.50.3
2 Jim Kruijer	-- Nova	4.04.5
3 Sjoerd Kruijer	-- Nova	4.20.2
4 Maarten Elsenaar	-- Nova	

A-Pup. Meisjes 2e jrs , 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Margriet Berkhout	-- Nova	3.36.8
2 Anne Schalkwijk	-- Nova	4.04.1
3 Madeleine Stoop	-- Nova	4.11.5
4 Lieke Jansma	-- Nova	4.30.4
5 Tess Vader	-- Nova	4.38.4
6 Jessie Nannes	-- Nova	4.40.1

Vervolg A-Pup. Meisjes 2e jrs , 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
7 Femke Mosch	-- Nova	4.43.7
8 Mirelle Mak	-- Nova	4.44.1
9 Manon van Deemter	-- Nova	4.58.5



De jarigen van november en december zijn:

November

- 3. Jorien Dekker
- 4. Glenn Pronk
- 8. Bart Schalkwijk
- 10. Jelle Kruijer
- 11. Robin Tijm
- 12. Niek Barsingerhorn
Ineke Bas
Marian Robert
- 17 Theo de Nijs
- 18. Hans de Ruijter
- 23. Nienke Kruijer
- 27. Madeleine Stoop
- 29. Jasper Rood

December

- 2. Lindsey Tijm
- 5. Everdien de Vet
- 6. Willem Pieter Bas
- 10. Niels Trentelman
- 13. Thijs Tesselaar
- 16. René de Groot
Louis Suiker
- 18. Dennis Kroonenberg

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

Nieuwe leden:

Frank Tesselaar, Nicky Botman, Erik Tesselaar, Maud Dekker, Leon v.d. Berg, Jody v.d. Berg, Rick Tesselaar, Sjoerd de Boer, Jeroen Huiberts, Nadine Goudsblom, Tom Kuhl, Dion Berkhout, Thomas Botman, Sjaak Konijn, Sander Kors, Gijs Druif, Tiny Hopman, Tini de Kroon-Kalk, Johan de Kroon

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

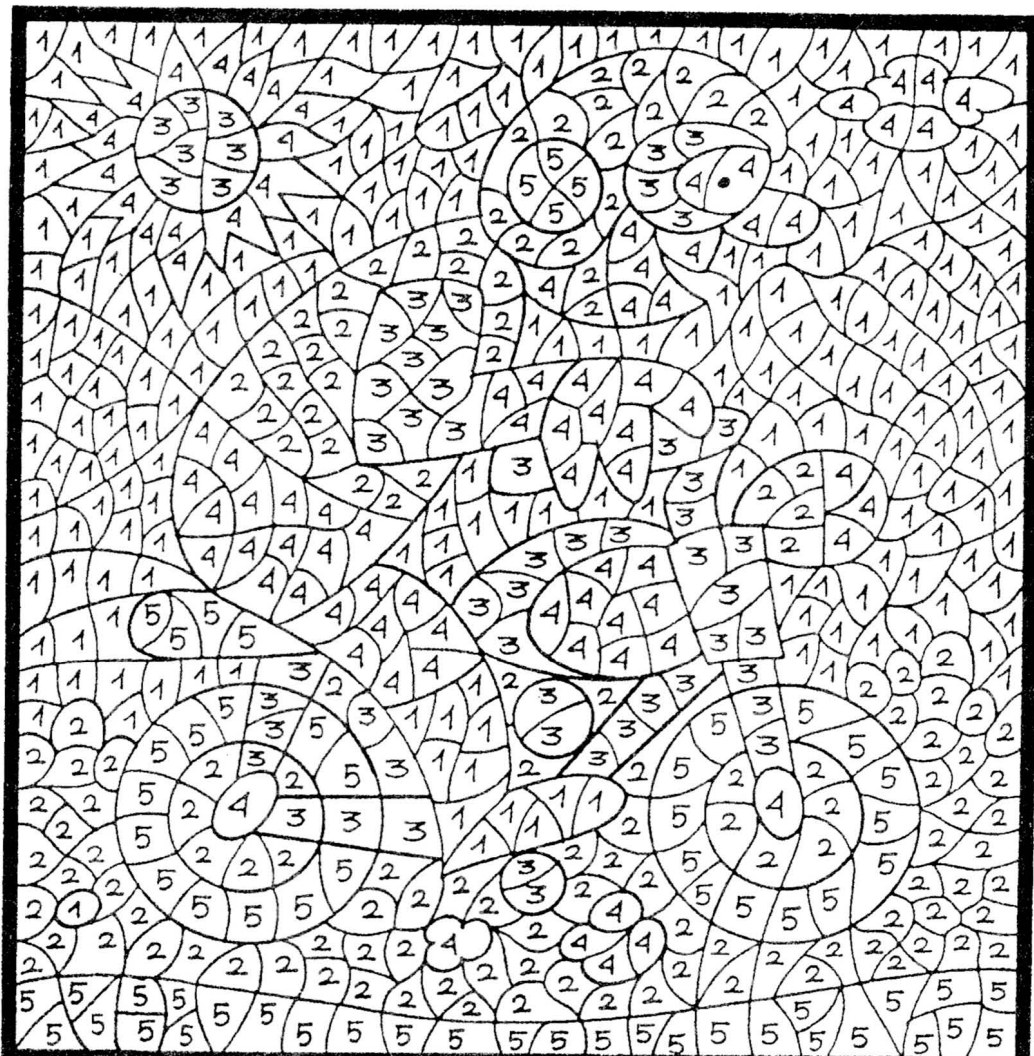
hoe ik ben ~~nu~~ vijf en zeven
jaar.

ik zit op atletiek. en dat vind ik erg

leuk. mijn vader geeft training.
dat vind ik erg leuk. ik heb

heel goed in hardlopen en
verspreiden. ik ben nu binnen aan
het trainen en dat vind ik leuker
dan buiten. en ik heb ook medailles.

GEEF DE VAKJES DE KLEUR DIE HET CIJFER AANGEEFT. ALS JE ER MEE
KLAAR BENT, DAN HEB JE EEN MOOI SCHILDERIJ GEMAAKT.



- 1: BLAUW
- 2: GROEN
- 3: ROOD
- 4: GEEL
- 5: BRUIN



CROSSKOMPETITIE 2001/2002

Ook de komende winter wordt er weer een crosscompetitie gehouden voor pupillen en junioren. In onze regio zijn 3 voorwedstrijden en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers. Op grond van dit klassement wordt er nog een finalewedstrijd gehouden waaraan de best geklasseerden mee mogen doen.

Deze competitie is voor alle junioren, alsmede de pupillen A, B en C. Dit houdt in dat leden geboren na 1994 nog niet mogen meedoen.

De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 17 november 2001 bij AVW (Wieringermeer)

zaterdag 19 januari 2002 bij Tas '82 te Schagen.

zaterdag 9 februari 2002 bij Aro '88 te Obdam.

De finale is op 16 maart 2002 bij Zuidwal (Huizen)

Wil je meedoen geef je dan voor 9 november op door de onderstaande strook ingevuld in te leveren bij de trainers of bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warnenhuizen.

In principe geef je je voor al de 3 wedstrijden van de voorronde op. Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij weer een beroep op een aantal ouders. Als u wilt rijden dan dit graag even aangeven op het formulier. Dit voorkomt veel problemen op het laatste moment.

Graag dus de onderstaande strook afknippen en inleveren als jullie mee willen doen.

Bestuur en trainers.

Naam :
 Adres :
 Woonplaats :
 Geboortedatum :

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 2001/2002

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

zaterdag 17 november 2001 naar de Wieringermeer *)
 zaterdag 19 januari 2002 naar Schagen *)
 zaterdag 9 februari 2002 naar Obdam *)

*) doorhalen wat niet schikt.

Diverse uitslagen

Nederlandse kampioenschappen meerkamp 25/26 augustus 2001 te Vught

Jorg Ootjers 100 m 12.05, ver 5.97, kogel 11.52, hoog 1.86, 400 m 54.21

110 mh 16.23, discus 36.07, polshoog 3.90, speer 48.65, 1500 m 5.29.79

Deze prestaties gaven een totaal aantal punten van 5959. Jorg werd hiermee 12^e.

Ook oud clubgenoot en broer Sven Ootjers deed mee. Hij werd 4^e met 68-9 punten.

Op 19 augustus 2001 werd door Phanos de Amsterdam Open georganiseerd. Hieraan deed mee Margret Hink (MB) op de 400 m. Haar tijd was 60.86.

Pupillencompetitie

Een aantal van onze pupillen deden de afgelopen zomer mee met de pupillencompetitie. Er waren goede resultaten en verschillende prijzen in de voorronden. Voor de finalewedstrijd kwam er jammer genoeg geen pupil van onze vereniging in aanmerking. Uit de lijst van tot de finale toegelaten pupillen bleek dat er in de andere regio's over het algemeen betere prestaties worden geleverd. Wellicht een stimulans om te proberen het volgend jaar beter te doen.

Bezoek daarom zoveel mogelijk de training zodat de resultaten beter worden.

CROSSCOMPETITIE 2001/2002

Elke winter wordt er voor pupillen en junioren een crosscompetitie georganiseerd door de regio's 1 t/m 5 (Amsterdam, Gooi en Eemland, Kennemerland, Kop Noord-Holland en Utrecht). Er zijn 3 voorronden welke zo dicht mogelijk bij huis worden georganiseerd en dan is er voor de best geklasseerden een finale. Dit kan individueel zijn, maar ook per ploeg. Voor het ploegenklassement tellen de drie beste lopers per categorie. Deze competitie wordt altijd op zaterdag gehouden en beginnen tussen 11.00 en 13.00 uur. Deze winter zijn de wedstrijden op 17 november (Wieringermeer), 19 januari (Schagen) en 9 februari (Obdam). De finale is op 16 maart in 't Gooi. Wil je meedoen? Vul dan het opgavenformulier in dat in deze krant is opgenomen (is ook op de training uitgereikt).

Clubkleding

Het is mogelijk om via



clubkleding (voor de wedstrijden) te bestellen.

	Prijs	Aantal	Maat
Singlet	f 49,- man/vrouw
½ tight	f 69,-
short	f 49,-
topje	f 59,-
hotpant	f 59,-

De prijzen zijn exclusief drukkosten van het Novalogo (Dit komt op ongeveer f10,-)

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestellijst graag inleveren bij:
David en Nelina
Wieder 25
1749 KE Warmenhuizen

**De t shirts en de sweaters zijn nog steeds te koop bij Truus Rood!
Dit is alleen de wedstrijd loop kleding die via Runnersworld besteld wordt.**

A G E N D A

4 nov.	Sen/jeugd	Halve marathon Nova + 10,5, 4 en 1,5 km wintercomp.
11 nov.	Sen.	Dijkgatboscross (Roele recyclingcrosscircuit)
18 nov.	Sen.	SAV cross (Roele recyclingcrosscircuit)
24 nov.	Pup/jun.	1 ^e wedstrijd crosscompetitie bij AVW Wieringermeer
25 nov.	Sen/jeugd	Anna Paulowna Molenvaartloop (N.H.W. loopcircuit)
25 nov.	Sen.	Alkmaar,Hylas Zevenpolderloop 10 km wintercomp.
2 dec.	Sen.	RIMI Duincross (Roele recyclingcrosscircuit)
2 dec.	Jeugd	Nova, eigen cross voor wintercomp. Jeugd
8 dec.	Pup/junBCD	Indoor Hylas Alkmaar (3 kamp sprint/kogel/hoog)
9 dec.	Sen.	Rabobosloop Castricum (N.H.W.loopcircuit) wintercomp.
9 dec.	Sen.	St.George Cross (finale Roele recyclingcrosscircuit)
23 dec.	Sen/jeugd	Bosloop Nova in Schoorl wintercomp.
26 dec.	Sen/jeugd	Kerstcross Opmeer (N.H.W.loopcircuit)
13 jan.	Sen.	Nike Egmond halve marathon
19 jan.	Pup/jun.	2 ^e wedstrijd crosscompetitie bij TAS'82 te Schagen
21 jan.	Sen/jeugd	Bosloop Nova in Schoorl voor jeugd wintercomp.
27 jan.	Sen.	Kloetloop SAV Grootebroek (N.H.W.loopcircuit)
27 jan.	Sen/jeugd	Trimloop De Dennen Texel wintercomp.
9 febr.	Pup/jun	3 ^e wedstrijd crosscompetitie bij Aro'88 te Obdam
10 febr.	Jeugd	Nova, eigen cross voor wintercomp.jeugd
17 febr.	Sen.	Groet uit Schoorl run 21/10 km wintercomp.
3 mrt.	Sen.	Den Helder-Schagen 25 km (N.H.W.loopcircuit)
10 mrt.	Jeugd	Nova, eigen cross voor wintercomp.jeugd
16 mrt.	Pup/jun	finale crosscompetitie bij Zuidwal, Huizen
17 mrt.	Sen/jeugd	Graaf Keukens cross Anna Paulowna wintercomp.
17 mrt.	Sen.	Runnersworldloop Zaandam (N.H.W.loopcircuit)
7 apr.	Sen/jeugd	Clubcross tevens laatste wedstrijd wintercomp.

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