

JAN. 1991

Van de voorzitter

Hopelijk dat iedereen de feestdagen weer heelhuids is doorgekomen of doorgekauwd. Zal wel he! Of zal er nog een Nova-atleet vast zitten in de klei van Opmeer, Misschien na al dat eten zwaarder en wat onhandiger zou dat mogelijk kunnen zijn!

Toch mooi dat er steeds meer belangstelling komt voor het loop gebeuren en dat er in Opmeer ook weer veel meer atleten aan de start stonden. En met de kans dat er uit dat brede aanbod sneller goede en talentvolle lopers naar voren komen, zie onder andere Yvonne Kramer en ook Jos Hoogeboom is een kanjer. Entelkens toch weer voor elke organisatie probleempjes.

Wat te denken als Mark Koks voor Dick Tesselaar geeindigd was in Opmeer, zogenaamd het Noordhollands Crosskampioenschap, als geen K.T.A.U.-lid zijnde Koks sta je dan voor problemen, die zij zelf opzoeken. Want wat kost het nou zo-n licentie. Een fiets mag wel drieduizend piek kosten maar een geeltje of minder voor een licentie, nee dat niet?

We willen te vaak van alles, maar ja dat gaat niet, kies en kies gericht,

Verder een heel mooi bericht van de jubilerende grote firma de Nijs aannemersbedrijf mocht de Novafamilie een groot bedrag in ontvangst nemen en met alle betrokkenen willen we daar een nuttige en mooie bestemmingen aan geven.

Hierbij denk ik aan het attentie alias kraamkomité die wel wat aanvulling kunnen gebruiken, zij doen goed en nuttig werk.

Of Sven Ootjers op stage sturen naar de "Evenaar", daar is de aantrekkingskracht veel minder en spring je veel hoger + 2.42 m. Vanaf deze plaats hoop ik toch nog op ijs in sloten en vaarten, zodat we ook weer eens lekker in het ambacht kunnen schaatsen.

Alle leden en atleten een voorspoedig en sportief 1991 toegewenst.

Tot schrijfs.







Tussenstand Wintercompetitie 1990 - 1991

1. = 7 oktober 1990 Bosloop Bergen: Dames 5 k.m. Heren 10 k.m.  
 2. = 28 oktober 1990 Parkloop Heiloo Dames 6 k.m. Heren 12 k.m.  
 3. = 25 november 1990 Warandaloop Tilb. Dames en Heren 7,8 k.m.  
 4. = 16 december 1990 Duincross Den H. Dames 5 k.m. Heren 10 k.m.

		1.	2.	3.	4.	Tussenstand
<u>Dames</u>						
1.	Marian Nolten	50	49	49	50	198
2.	Marian Robert	49	48	48	-	145
3.	Mirjam v.d. Welle	45	45	-	47	137
4.	Marian van Wonderen	43	42	-	45	130
5.	Truus Rood	-	50	50	-	100
6.	Judith Ligthart	48	-	-	49	97
7.	Everdien de Vet	46	-	-	48	94
8.	Nel Meijer	47	46	-	-	93
9.	Margret de Boer	-	44	-	46	90
10.	Loes Suiker	44	43	-	-	87
11.	Greet Trentelman	-	47	-	-	47

Heren Veteranen

1.	Niek Barsingerhorn	49	49	50	50	198
2.	Theo de Nijs	50	50	49	-	149
3.	Dick Smit	48	-	48	49	145
4.	Leo Suiker	45	47	-	48	140
5.	Louis v.d. Berg	41	46	-	47	134
6.	Jan Karsten	40	-	45	-	85
7.	Piet v.d. Welle	39	-	44	-	83
8.	Piet Meijer	-	48	-	-	48
9.	Jan Keesom	47	-	-	-	47
	Kees Modder	-	-	47	-	47
11.	Peter Robert	46	-	-	-	46
	Louis Suiker	-	-	46	-	46
13.	Dirk Meijer	44	-	-	-	44
14.	Hans de Jong	43	-	-	-	43
15.	Jaap Nieuwland	42	-	-	-	42
16.	Nico Pronk	38	-	-	-	38

Heren

1.	Nils Trentelman	47	48	48	48	191
2.	Wim Keesom	50	50	-	50	150
3.	Willem Dekker	49	49	-	49	147
4.	Pieter Jongeneel	-	47	49	47	143
5.	Gerben Botman	48	46	-	46	140
6.	Ger Schrijver	42	43	-	45	130
7.	Nico de Nijs	40	40	-	43	123
8.	David v.d. Welle	46	-	50	-	96
9.	Jan de Nijs	44	44	-	-	88
10.	Piet Stuyt	-	41	-	44	85
11.	Kees Mosch	39	39	-	-	78
12.	Ben Mosch	45	-	-	-	45
	Sjaak Nannes	-	45	-	-	45
14.	Joop Meijer	43	-	-	-	43
15.	Hans de Koning	-	42	-	-	42
16.	Rene de Nijs	41	-	-	-	41



Uitslag Parkloop Heiloo

1. Truus Rood	24.25
2. Marian Nolten	26.53
3. Marian Robert	28.28
4. Greet Trentelman	29.17
5. Nel Meijer	31.49
6. Mirjam v.d. Welle	33.08
7. Margret de Boer	33.23
8. Loes Suiker	33.34
9. Marian v. Wonderen	35.37

Heren

1. Wim Keesom	42.15
2. Willem Dekker	43.16
3. Nils Trentelman	43.30
4. Theo de Nijs	43.40 V.
5. Pieter Jongeneel	44.12
6. Niek Barsingerhorn	44.34 V.
7. Gerben Botman	44.50
8. Sjaak Nannes	45.33
9. Jan de Nijs	47.20
10. Ger Schrijver	47.24
11. Hans de Koning	47.55
12. Piet Meijer	48.17 V.
13. Leo Suiker	48.32 V.
14. Louis v.d. Berg	49.42 V.
15. Piet Stuyt	49.46
16. Nico de Nijs	51.54
17. Kees Mosch	52.02

Uitslag Warandaloop Tilburg

1. Truus Rood	32.35
2. Marian Nolten	35.57
3. Marian Robert	39.00

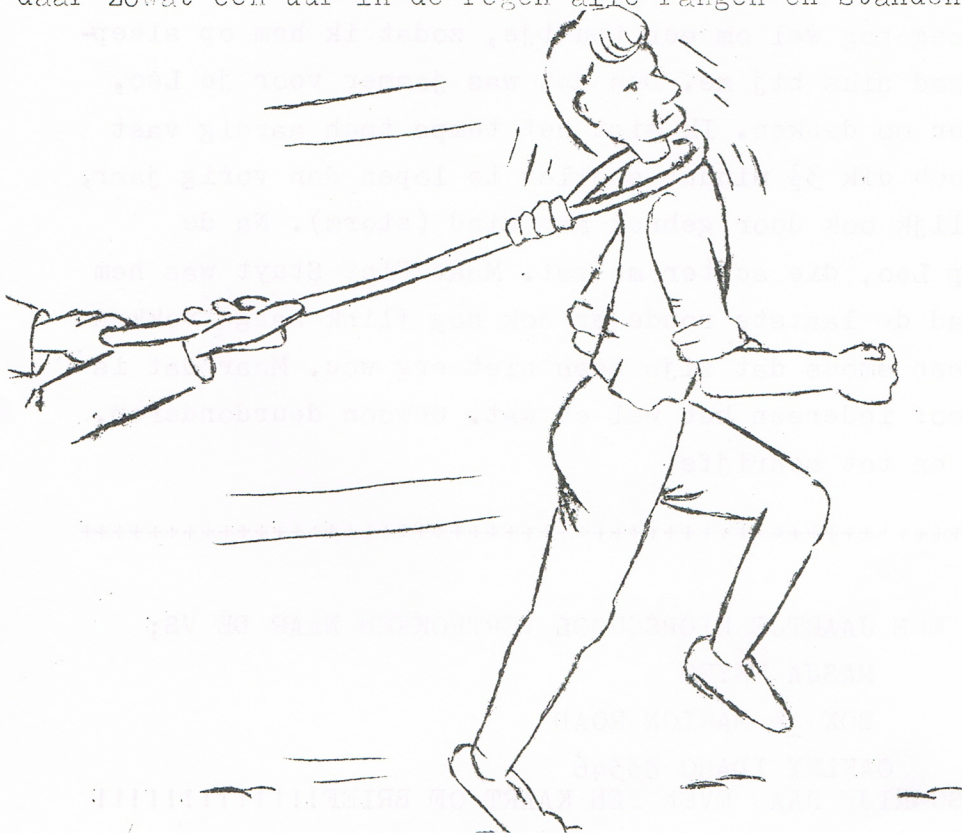
Heren

1. David v.d. Welle	29.23
2. Niek Barsingerhorn	29.57 V.
3. Theo de Nijs	30.11 V.
4. Pieter Jongeneel	30.22
5. Niels Trentelman	30.31
6. Dick Smit	30.49 V.
7. Kees Modder	33.45 V.
8. Louis Suiker	34.35 V.
9. Jan Karsten	35.06 V.
10. Piet v.d. Welle	35.07 V.



## SCHRIJVERSNIEUWS

Tijdens de tweede loop van de wintercompetitie in Heiloo was het niet echt lekker weer om buiten te vertoeven. De regen viel met bakken uit de lucht. Het was nog geen weer om je hond uit te laten, maar ja wij bij Nova zijn geen honden maar gewone fanatieke sportlui. Dus lieten we ons zelf uit in dat Heilooër park. Ikzelf kwam nogal moeilijk op gang; door de regen waren mijn spieren wat strammig maar na het eerste rondje was ik lekker warm gedraaid en kon ik beginnen aan mijn inhaalrace. Eerst kon ik geen Novalopers bespeuren maar op een gegeven moment zag ik Kees Mosch voor me opduiken die door zijn lengte snel herkenbaar is. Die keek er natuurlijk van van op dat hij me zolang achter hem had weten te houwen. Maar voor Kees zag het blauw van de Novamannetjes en daar wou ik zo snel mogelijk op af. Onderweg kwam ik Piet Stuyt en Louis v/d Berg nog even tegen maar die trokken zich van mij niks aan en gingen in eigen tempo verder. Op een open stuk stond er nog een aardig briesje waar ik Leo achterop liep die zijn zweetpet vast moest houwen omdat ie zowat van zijn kop waaide en al die regen op zijn badruts had Leo geen trek in dus hield hij die pet pittig in de gaten. Dus kon ik er stiekum voorbij en via Piet Meyer kwam ik bij Hans de Koning die net aan het demarreren was. Dus ik er op en der over en in de verte zag ik Jan de Nijs nog voor me lopen. Het gaatje leek me te groot maar vlak voor we de baan op draaide wist ik toch bij hem te komen dus had ik nog twee rondjes de tijd om bij te komen en toe te slaan. Maar Jan had me in de gaten hij had wel door dat ik er een beetje doorheen zat en in de laatste ronde schroefde hij het tempo op en in de eindsprint gaf hij me geen kans. Doorweekt van zweet en regen zochten we gauw de kleedkamers op. Hierbij wil ik ook eens de jury een pluimpje geven met name Anneke en Loes die daar zowat een uur in de regen alle rangen en standen staan op te nemen.





vervolg Schrijversnieuws

En dan evengoed commentaar krijgen van dees of genen (we noemen in dit geval geen namen) daar neem ik mijn petje voor af en Leo misschien ook wel. Bedankt dames! De Novaloop was ook geslaagd dit jaar. Het weer was redelijk een klein buitje vlak na de start. Maar het was in ieder geval windstil dat is wel lekker als je op de dijk loopt want die heb je toch meestal tegen wind. Leo was dit jaar aangenomen als haas want die spoot weg na het startschot. Dus ik dacht die moet ik in de gaten houden maar Leo ging nog aardig door en na een paar km had ik hem dan eindelijk in zijn kraag gevat. Door het hoge tempo van Leo zat ik er al een beetje door heen en op Eenigenburg had ik al het end in de bek. Dus moest ik een stappie terug doen maar op de trambaan begon ik weer lekker te draaien en in het dorp kwam ik Hans Pater nog tegen die was waarschijnlijk ook te snel vertrokken want die zat er aardig doorheen. Dus ik der op en der over en aangezien ik deze keer één rondje wel genoeg vond had ik de eindsprint al ingezet en zou ik Jan Hogeboom ook nog even pakken. Maar die had al een straf tempe en hij hoorde me al aandenderen dus met een simpel versnellingkje bleef hij me net voor. Voor de vierde loop voor de wintercompetitie moesten we aanvangen in Den Helder. Dat was een mooi gevarieerd loopje met gras, weg, strand en bos. Dus voor ieder wat wils. Het was puur beter weer dan vorig jaar, want toen waaide je op het strand bijna weer terug. Aangezien ik de avond ervoor nogal pittig was doorgezakt kwam ik nogal moeilijk op gang. De maag borrelde nogal aardig, maar dat mag natuurlijk geen excuus wezen. Maar de tweede ronde ging het toch wat beter. Nadat ik eerst over Piet Stuyt was gegaan, die toch weer in het bos bij me kwam, ging ik richting Leo. Die had er al flink de sokke in, dus moest ik hem verrassen met een flinke demarrage. Dat lukte aardig. Leo vroeg nog wel om een touwtje, zodat ik hem op sleep-touw kon nemen, maar ik had niks bij me. Dus dat was jammer voor je Leo, de volgende keer zal ik er om denken. Ik wist het tempo toch aardig vast te houden. En ik bleek toch dik  $3\frac{1}{2}$  minuut sneller te lopen dan vorig jaar, maar dat kwam waarschijnlijk ook door gebrek aan wind (storm). Na de finish wachtte ik even op Leo, die achter me zat. Maar Piet Stuyt was hem toch dik voor, dus die had de laatste ronde er ook nog flink aangetrokken. Leo had natuurlijk weer een smoes dat zijn been niet erg wou. Maar dat is natuurlijk geen excuus Leo: iedereen heb wel es wat. Gewoon deurdonderen. Iedereen de beste wensen en tot schrijfs.

+++++

SINDS HALF AUGUSTUS VOOR EEN JAARTJE HIGHSCHOOL VERTROKKEN NAAR DE VS;  
NU WONENDE OP DIT ADRES: MASJA MEYER

BOX \_\_\_ & MARION ROAD

OAKLEY IDAHO 83346

NOVALEDEN WEES AKTIEF!! SCHRIJF HAAR EVEN EEN KAART OF BRIEF!!!!!!!!!!!!!!



## Hoi allemaal

Ik moet dus wat voor de Nova-krant schrijven, hier is dan het interessante verhaal van Petra vanuit California.

Ik kom net terug van het Mountain biken (er zijn hier echte bergen, dus het is een heel handige fiets.) Het is een hele nieuwe Sim of zo. Niemand gaat op deze fiets dus dat is héél mooi.

Ik heb heel veel vrije tijd dus ik kan lekker veel sporten. Vanavond ga ik voor het eerst fitnessen enzo. Er is daar van alles, een zwembad (het zwembad van hier is kapot, shit het water ziet groen en er springen dingen op.) En er zijn tennisbanen enzo. En ik kan zoveel heen als ik wil. Ik kan hier genoeg joggen dus Dames volgend jaar kom ik bikkelhard terug...! Hoe is de stand? En nog bedankt voor de snoepjes.

Er zijn hier veel atletiekclubs maar alleen bij scholen. Dus ik zal Florence persoonlijk moeten schrijven of Madonna. Ze willen vast wel met me trainen voor de gezelligheid. Want dat mis ik dus heel erg.

Er zijn hier nog 4 andere Nederlandse meiden dus dat is wel gezellig. Alleen ze moeten heel vaak oppassen. Iemand had aan mij gevraagd of ik een paar uurtjes wilde oppassen zodat ik wat meer kan verdienen. Een etters, verwende ameri-caantjes. Hier zoeken ze maar een andere gek voor.

Ik ben al naar een American Football wedstrijd geweest. Het is dus als op de t.v.. Met Cheerleaders en een fanfare en in de pauze een jazzballetgroepje. Ik snap niets van de regels allen dat ze constant wisselen. En elkaar constant bikkelhard omver duwen. O, ja en voor de wedstrijd gaan er twee zingen. Misschien een idee!

Verder heb ik het hier naar mijn zin. Af en toe heb ik nog wel heimwee (homesickness, even snel opgezocht).

Volgende week ga ik naar school, want het Engels van mij is terrible. Het verstaan gaat wel goed. Maar ik kom erg ver met handen en voeten.

Gelukkig zijn ze heel aardig voor me en het is héél mooi weer. En hier komt dan het goede nieuws vind ik zelf wel: ik rook niet meer! Goed hè!

En jullie mogen mij natuurlijk ook schrijven!

Groetjes van Petra.

P.S. Coes, Ted, Myra, Sylvia,

Nelina, Kirstie, Rik bedankt voor de leuke kaart.



Ik moet dus voor de komende editie van het tijdschrift van de vereniging van fietsers van de provincie Fryslân

Trainingsweekend

In de vorige NOVA-krant heeft dit bericht reeds gestaan, echter het was erg slecht gedrukt, vandaar dat wij het nogmaals plaatsen.

Na de succesvolle weekends voorgaande jaren op Vlieland, Texel, Terschelling, Epe en Markelo gaan we dit jaar:

Van vrijdagavond 19 t/m zondagavond 21 april 1991 naar kampeerboerderij "De Witte Reep" op Ameland.

Alle junioren AB en senioren mogen mee. In principe kunnen er maximaal 45 mee. De boerderij ligt in de duinen, in een schitterend natuurgebied.

De kosten zijn f85,- per persoon. Hierin is inbegrepen:

- retour met de boot van Holwerd naar Ameland
- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijt/brunch
- diner op zaterdag en zondag
- koffie, thee en overige drankjes
- tussendoortjes
- vervoer naar Holwerd
- fietsenhuur

Als je iets wilt bakken is dat heel leuk, maar geen "must".

Momenteel hebben zich reeds 52 personen opgegeven. Dit betekent dus, dat we volgeboekt zijn. Als je echter niet op de lijst staat en je wilt tóch mee, dan dit gaarne zo spoedig mogelijk even doorgeven, dan kom je op de reservelijst te staan.

Het geld kan worden overgemaakt op rekening 3585.61.000 (Rabobank Schoorl). Postgiro van de bank: 511036. Gaarne voldoen vóór 1 april 1991.

Diegene die meegaan ontvangen nog nadere informatie omtrent vertrek etc.

Gaarne willen wij een overzicht hebben van diegene die willen rijden/bakken, vandaar vragen wij, ook al heb je je al opgegeven om dit bij ons in te leveren.

De trainingsweekendcommissie Peter en Marianne Robert. tel 02269-3338, Beuninge 80, Warmenhuizen

-----  
Naam: \_\_\_\_\_ Tel.nr: \_\_\_\_\_

Wil/kan tegen vergoeding van f 25,- met de auto naar Holwerd rijden  
Ja/Nee #:



De volgende deelnemers staan reeds genoteerd voor Ameland van 19-21 april 1991:

Piet en Nel Stuyt, Jaap en Ans Nieuwland, Ben en Yvonne Mosch, Theo en Lia de Nijs, Jan en Tiny Karsten, Joop en Jose Meijer, Nel en Piet Meijer, Mirjam en Gerben Botman, Leo en Gury Suiker, Loes en Louis Suiker, Everdien de Vet, Trees Pronk, Lou en Tine Groot, Theo en Tiny Hopman, Niels Trentelman, Ans en Mats v.d Berg, Dick en Anneke Smit, Nico en Atie Pronk, Marian en Niek Nolten, Niek en Gemma Barsingerhorn, Piet v.d Welle, Sid en Annelies Smit, Rene en Anita de Nijs, Jan en Carina de Nijs, Nicolet Smit, Margret de Boer en Ad, Jaap en Nel de Jong.

### De Warandaloop

Zondagochtend 8 uur zou de bus naar Tilburg vertrekken, dit werd door omstandigheden die bij de Warandagangers bekend zijn ietsje later. In de bus werden we op koffie getrakteerd door Sjaak, waarvoor alsnog bedankt. Na een voorspoedige reis, waarvan alleen Ruud vond dat het allemaal te lang duurde, kwamen we in Tilburg aan. De jongste atleten waren reeds gestart. Paulien Ruiter kwam als eerste Novaloopster goed voor de dag.

Ook Ruud liep enige tijd in een kansrijke positie, maar door gebrek aan ervaring en koersinzicht lukte dit helaas niet, maar even-goed een prima 5de plaats.

Peter Hof nog een beginneling op loopgebied, liet zien dat er in de toekomst rekening met hem moet worden gehouden. En natuurlijk Silvia, die liet alle Novaharten sneller kloppen door de hele landelijke top de déclasseren, grandioos.

Dit waren prestaties die in het oog liepen, wat niet wegneemt dat iedereen die deelnam in een dergelijk sterk deelnemersveld een goede prestatie heeft geleverd.

Verder was er nog een prijsvraag, waarbij de te raden eindtijd v.d prominentenloop moest worden ingevuld. Helaas voor Gemma waren er minder dan 200 mensen die dit hadden ingevuld, en kreeg zij niet de prijs waar zij op had gehoopt.

Wat verder opviel, was onze voorzitter, na een aanvankelijke aarzeling omtrent deelname, bleek bij het proeven van de sfeer de echte crosser niet meer te stuiten en liep zoals altijd tot het uiterste. Hoogtepunt v.d dag was de "Cross der prominenten" waarbij alle landelijke toppers aanwezig waren. Heel leuk om al die grote mannen door de "Berenkuil" te zien crossen omringd door supporters en camera's. Al met al een geslaagde dag van het Travelmanagement







# M v/d BERG

## BOUWBEDRIJF

- \* NIEUWBOUW
- \* VERBOUW
- \* ONDERHOUD

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

### STRAK & KANTIG

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



## Adviesburo: Wil de Groot

Beuninge 16 - 1749 BR Warmenhuizen - 02269-3074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



## BESTUUR

Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
José Meijer-Schipper	Beuninge 78, Warmenhuizen (penningm.)	2922
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Langedijker 23, Warmenhuizen	1838
Truus Rood	Pimpelmeesstraat 11, Warmenhuizen	2036
Piet Meijer	Oudewal 7, Warmenhuizen	1424
Kees van der Vaart	Westfriesedijk 47, Krabbendam	2568
Piet Stuyt	De Kloet 3, Tuitjenhorn	3177

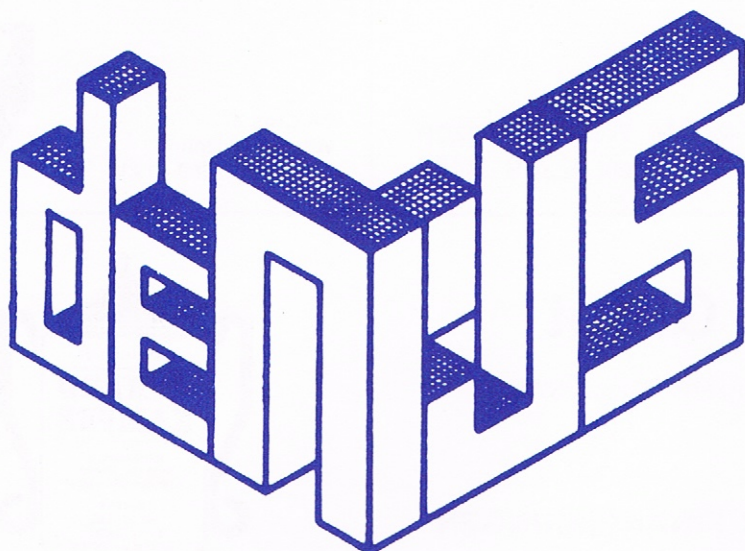
## REDAKTIE NOVAKRANT

Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Stationsstraat 81, Warmenhuizen	3600
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)	1433
Silvia Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Karin Roozendaal	Rijperweg 54, St. Maarten	2814





**Bouwbedrijf  
M.J. de Nijs en Zn. B.V.  
Warmenhuizen**



**NIEUWBOUW  
VERBOUW**



TEGELZETBEDRIJF

**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaam-  
heden met  
vrijblijvende  
prijsofgave

**Baan 33  
Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 1964**

**Supermarkt  
HOOGBOOM**

Eigen inkoop op de veiling van groenten en  
fruit. Wij snijden onze groenten zelf en  
gebruiken GEEN kleurstoffen.

Dagelijks verse aanvoer van zuivelproduk-  
ten. Brood van de warme bakker.

Voordelig winkelen door middel van altijd  
laag geprijsde artikelen.

Planten en bloemen.

Ook verzorgen wij graag uw fruitmand  
of levensmiddelenpakket voor elke  
gelegenheid.

**AMBACHTELIJKE SLAGERIJ**

**LEO DE PEE**

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 1354

**"DE SMIDSE"**

H.J. Heman  
Warmenhuizen  
Dorpsstraat 158 - Tel. 1223

HUISHOUDELIJKE ARTIKELEN  
RIJWIELEN  
SANITAIR  
CENTRALE VERWARMING  
GAS- EN  
WATERLEIDING-  
INSTALLATEUR  
KADO-ARTIKELEN

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**

**VITTORIO**

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORHUIS  
JAN GROOT**

Houttil 2, Alkmaar (bij Waagplein), Tel. 072 - 11 61 27





## Warandeloop Tilburg

Het comité voor de wintercompetitie wilde dit jaar eens een verre reis maken en dus verscheen de Warandecross op de agenda.

In de beginjaren van het bestaan van Nova ook al een bekend evenement waar we met de bus naar toe gingen. Nu dus weer een hernieuwde kennismaking. Met een bus vol lopers en ook veel supporters gingen met na enige vertraging van start langslapers en enkele jeugdige dames die helemaal niet wakker werden zorgden voor deze wat late start. Tijd genoeg dachten we, maar toch was er voor een sanitaire stop eigenlijk geen tijd. Vooreenkele wat moeilijk, maar het lukte toch om de stop erop te houden en Pauline verscheen ruim op tijd aan de start. Het werd een mooie crossdag en vele van onze atleten zagen we goed voorin meestrijden. In Tilburg komt altijd een erg sterk veld aan de start en daar win je niet zo gemakkelijk. Dat ontdekte ook Ruud Pronk die prima van voren liep maar op het laatste moment nog door enkele werd voorbij gelopen en uiteindelijk 5<sup>e</sup> werd. Silvia was weer ons parade paardje. Zij liep, ondanks minder training tengevolge van een blessure, een bekeken race en werd 1<sup>e</sup>. Dat in Tilburg een sterk veld verschijnt bleek wel bij de dames en heren. Bijna de gehele nationale top was aanwezig het was ook als kijkspel een boeiende wedstrijd. Onze heren, dames en veteranen moesten met bescheiden klasseringen genoegen nemen maar ook zij vochten voor wat ze waard waren. David had een bijzonder goede dag door de volle 50 ptn. bij de heren te pakken en was in tijd ook onze snelste man. Ook in de achterhoede werd gestreden. We joegen Leo zo op dat hij zich naar onze mening forceerde en uitstapte (zo leggen wij dat uit Leo). Ik zelf wist vlak voor het einde van de race Jan nog te pakken, maar hij kwam terug op de finishlijn. Al met al een bijzonder geslaagde dag en hier volgen de volledige uitslagen:

J.P.A René de Groot	8 <sup>e</sup>	I200m in 4.25	J.C. Arnold Suiker	60 <sup>e</sup>	2000m in 8.19
M.D. Marielle Pronk	40 <sup>e</sup>	I200m in 5.03	Jasper Rood	69 <sup>e</sup>	8.48
Lisa Modder	42 <sup>e</sup>	I200m in 5.11	Sander de Vries	70 <sup>e</sup>	9.00
J.D. Ruud Pronk	5 <sup>e</sup>	I200m in 3.56	M.B. Silvia Kruyer	1 <sup>e</sup>	2000m 6.46
George Nieuwland	14 <sup>e</sup>	4.13	J.B. Peter Hof	10 <sup>e</sup>	2800m 9.13
Reinout Schrijver	36 <sup>e</sup>	4.32	Arnout Ruiten	25 <sup>e</sup>	9.37
Frank Ligthart	47 <sup>e</sup>	4.45	M.A. Judith Ligthart	19 <sup>e</sup>	2600m 11.41
Matthijs de Groot	56 <sup>e</sup>	5.04	Dam. Nelina Bruin	53 <sup>e</sup>	4300m 17.15
Ivar Rood	58 <sup>e</sup>	5.07	Mira Bruin	76 <sup>e</sup>	19.08
HVET1 Niek Barsingerhorn	57 <sup>e</sup>	7800m 29.57	DVET. Truus Rood	12 <sup>e</sup>	7800m 32.35
Theo de Nijs	61 <sup>e</sup>	30.11	Marian Nolten	20 <sup>e</sup>	35.57
Dick Smit	68 <sup>e</sup>	30.49	Marian Robert	23 <sup>e</sup>	39.08
Kees Modder	92 <sup>e</sup>	33.45	Heren David v.d. Welle	171 <sup>e</sup>	29.22
Peter Robert	95 <sup>e</sup>	34.35	Pieter Jongeneel	198 <sup>e</sup>	30.13
Jan Karsten	97 <sup>e</sup>	35.06	Niels Trentelman	206 <sup>e</sup>	30.31
HVET2. Piet van de Welle	19 <sup>e</sup>	35.07			



## BELANGRIJKE DATA 1991

6 jan.	Wintercompetitie Castricum
	Jeugd 4km
	dames 10 km
	heren 16,1 km
12 jan.	3e wedstrijd crosscompetitie in Alkmaar
13 jan.	Halve Marathon Egmond aan Zee
20 jan.	Bosloop te Schoorl georganiseerd door Nova
27 jan.	Wintercompetitie Egmond Binnen
	jeugd 4,7 km
	dames 7,7 km
	heren 16 km
10 febr.	Wintercompetitie recreatiegebied Geestmerambacht
	jeugd 3 km
	dames 22 km
	heren 12 km
9/10 febr.	NK indoor B junioren Den Haag
16/17 febr.	NK indoor senioren en A junioren Den Haag
3 mrt.	NK cross te Deurne.
9 mrt.	finale crosscompetitie te Grootebroek
17 mrt.	Marathon Schoorl
27 april	CD jun. competitie
5 mei	B jun. competitie
12 mei	Senioren competitie
1 juni	CD jun. Competitie
1/2 juni	NK meerkamp junioren te Emmen
8/9 juni	nat. grasbaankamp.sch. wieringerwerf
16 Juni	B. jun. competitie
	Senioren competitie
22 juni	CD junioren competitie
28/30 juni	NK junioren te Alphen a/d Rijn

## AANVULLING BESTUUR

Onze jaarvergadering is vastgesteld op 4 mrt.1991. Een van de vaste punten is altijd de bestuurverkeizing. Het bestuurslid Cees vd Vaart heeft medegedeeld te willen aftreden en dat houdt in dat er een vervanger dient te worden gekozen. Wij denken hierbij met name aan een ouder die een of meer kinderen op de vereniging heeft. Het is altijd erg nuttig te horen wat er leeft onder de (jeugd) leden en verder is het van groot belang dat we voldoende assistentie hebben bij het organiseren en begeleiden van evenementen.

### WIE BIEDT ZICH AAN?

Gaarne even een seintje aan een van de bestuursleden.

## 25 nov.'90 10 engelse mijlen Hera Heerhugowaard

L. Groot 63.50 1e vet.3

## 9 Dec. 1990 Duindigt cross te Den Haag

Silvia Kruier 1e MB 1500 m 5.20 voor de insiders  
2e werd Gabriele Herpten en 3e Iris Wullems



CROSS CROSS CROSS

Op zaterdag 10 november organiseerde NOVA de eerste van de 3 KNAU crosswedstrijden.

Onder ideale weersomstandigheden, niet te koud, niet te warm, geen regen gingen vanaf 1 uur de diverse klassen van start.

Het parcours was 's morgens nog eens gekeurd door diverse ervaren NOVA-crossers en wat te licht bevonden.

Aan de achterzijde werden dan ook nog een aantal kunstmatige heuvels aangebracht, waardoor volgens genoemde kenners van alles aanwezig was, zoals een stukje straat, hobbelig grasland, prut met heuvels, alles om een leuke strijd te laten losbranden.

Na wat moeilijkheden in het begin wist onze geluidsman toch de eerste groep Jongens A om precies 1 uur aan de start te krijgen.

De eerste NOVA troef die de strijd aan moest binden was Silvia Kruijer bij de meisjes B, die haar 1.500 meter zoals we eigenlijk niet anders hadden verwacht als eerste wist te beëindigen, zonder al te grote tegenstand

Dat de Tuitjenhornse NOVA leden er deze dag zin in hadden kwam in de volgende serie Jongens B tot uiting. Peter Hof wist deze zeer fraai te winnen, ondanks zware tegenstand, met tevens een fraaie 9e plaats voor Eddy Hoogenboom en een 6e voor Arnout Ruiter, terwijl Jaime Huls bij de jongens C de te lopen afstand van 1500 meter als keurige derde wist af te sluiten.

Bij de jongens C wist Arnold Suiker zijn grote rivaal Jasper Rood weer eens achter zich te houden en liep Sander de Vries na een lange blessure weer mee, al bleek na de race het leed nog niet geheel geleden.

De lopers uit Warmenhuizen vonden het nu toch wel tijd geworden om ook eens wat te laten zien en dat zou dan moeten gaan gebeuren bij de jongens D die 1250 meter af moesten leggen.

Na een pikstart ( vast geleerd van vader Nico ) die tussen haakjes de laatste tijd menig keer wordt waargenomen richting "Verbrande Pan " en op paardenpaden in Schoorl, ging Ruud Pronk na een sterk gelopen race als eerste onder het finishdoek door. Zijn clubgenoten in deze klasse wilden echter niet voor hem onderdoen en Gijs Bregman als 6e, en George Nieuwland als 10e in een veld van 34 lopers maakten het NOVA succes in deze klasse compleet.

Bij de Jongens D 35 lopertjes aan de start, waaronder vier NOVA jongens. Hierbij een fraaie zesde plek voor Reinout Schrijver, en verder eindigden Matthijs de Groot. Richard Toorenent en Ivar Rood in het grote middenveld.

Liza Modder vertegenwoordigde NOVA bij de D meisjes ( waar was de rest ?? ) in het grootste veld wat van start ging nml. 48 meisjes. Dat



Liza in dit grote veld als 39e binnenkwam is bijzaak, het meedoen als enige van NOVA is alleen al toe te juichen.

Nadat al zo'n 230 jongens en meisjes het parcours er niet lichter op hadden gemaakt is het de beurt aan de pupillen.

Bij de jongens pupillen A liep Renee de Groot een uitstekende wedstrijd en kwam maar een paar meter te kort voor een eerste plek.

Paula Tijn kwam bij de meisjes pupillen na een loodzware 1000 meter als achtste binnen, Elke de Koning als twaalfde en Bjorg Trentelman, ondank haar zin en inlopen tussen finish en jurykeet als 46e.

Als laatste de van Wonderen story. Wat vader Jan in het middageten had gestopt was niet meer te achterhalen, maar zowel Kees als Klaas liepen zo gemakkelijk dat een derde plek voor Klaas en een eerste voor Kees het prachtige resultaat was bij resp de jongens pupillen B en C. We moeten ook Willem Bas bij de jongens C niet vergeten, die als zevende binnen wist te komen.

Al met al een zeer geslaagde middag mede dankzij de inzet van zeer vele NOVA mensen zowel binnen als buiten waarvoor namens alle deelnemers en deelneemsters zeer veel dank

Op zondag 28 oktober werd voor de senioren van NOVA de tweede loop gehouden voor de wintercompetitie.

Dankzij de welwillende medewerking van de heren Robert en Suiker bestond de mogelijkheid voor de jeugd ook een aantal van deze wedstrijden mee te doen met "de grote dames en heren".

Een twaalftal jeugdleden had zich spontaan opgegeven.

Het vertrek was gepland om half tien vanaf de baan en iedereen was keurig op tijd aanwezig inkl. de diverse transportmiddelen.

MAAR WAT EEN WEER !!!!!!!!

De regen kwam met bakken uit de hemel en er stond ook nog eens een stevige zuidwester.

Maar zoals dat echte NOVA lopers(sters) eigen is, en of het nu groot of klein is, nou ja het regent en waait wat, verder niet zeuren maar lopen.

Het heeft natuurlijk ook wel een bepaalde charme om even lekker door een aantal dikke, grote, smerig en diepe plassen te rennen.

Door de diverse atleten werden ook gezien de omstandigheden goede pre-



staties neergezet.

Zo zou Jasper Rood de heer Arnold Suiker even duidelijk maken dat hij voor hem hoort te lopen en niet andersom, een George Nieuwland die een keurige tweede NOVA plaats wist te behalen, Ruud Pronk die op overtuigende wijze eerste wordt, maar ook een Renee de Groot, klein maar dapper, die maar een ruime minuut na Ruud door de finish komt.

Het gemis van Jan van Wonderen bij de heren werd duidelijk goedge maakt door Klaas en Kees (nog even Jan, dan laten deze jongens allen nog maar hun achterzijde aan je zien).

Als laatste moeten we de twee dames in het gezelschap, Barbara en Bjorg vermelden, die in dit takkenweer lieten zien uit het goede NOVA hout gesneden te zijn.

Hierbij de gemaakte tijden over de opgegeven afstand van ca. 3 km.

Kees van Wonderen	14.51	Richert Toornent	13.28
Ruud Pronk	10.57	Arnold Suiker	13.12
Renee de Groot	12.22	Barbara v.d.	
Richard de Dreu	13.33	Winden	15.20
Bjorg Trentelman	15.12	Ivar Rood	14.55
Klaas van Wonderen	13.47	Jasper Rood	12.33
Mathijs de Groot	13.02	George Nieuwland	11.36

De volgende loop in deze serie is op 6 januari 1991, gaat over 4 km. en zal worden gehouden in Castricum.

Eenieder krijgt voor die tijd nog bericht, en we gaan er vanuit dat eenieder weer meedoet, alleen zorg a.u.b. voor wat beter weer.

LOUIS

## Sporten op hogere leeftijd vereist meer bezinning

**D**rie elementen uit het verouderingsproces komen in dit artikel aan de orde: de gevolgen van het sporten voor het hart, botontkalking en -breuken en de meest geschikte atletiek-onderdelen voor de oudere atleet.

Vooral door de publiciteit rond het plotseling overlijden van een aantal wielrenners heeft de ongerustheid over de 'plotselinge dood tijdens het sporten' doen opleven. Ook de atletiek kent natuurlijk voorbeelden van atleten die tijdens een duurloop of na een forse inspanning problemen met het hart krijgen. Het sterfgeval kort na de start van de Berlijnse marathon vestigde er weer eens de aandacht op.

Er is echter voldoende reden tot nuancering. Bij oudere atleten liggen de gevaren op een ander terrein. Hier zijn het de mensen - meestal de mannen - die jarenlang te druk zijn met hun werk om aan sport te doen. Ze voelen zich minder fit en gaan opeens weer sporten om een betere conditie op te bouwen. Hun lichaam moet dan opeens dingen gaan doen, die het lange tijd niet heeft gedaan. Bovendien verwachten veel mensen dat ze al snel weer op hetzelfde niveau kunnen presteren als in hun jeugd. Dat kan natuurlijk niet opeens, en waarschijnlijk nooit meer.

**Veroudering is een onafwendbaar proces. De fysieke versterving is menig atleet een kwelling: de prestaties worden minder, blessures herstellen trager. Maar er is een troost.**

**Veteranen worden weliswaar minder snel, ze worden ook minder snel oud. Mits het verstand met de jaren is gekomen, want sporten op hogere leeftijd vereist meer bezinning en meer verstand van zaken.**

### Vermogen

Het vermogen van het hart-vaatstelsel neemt bij het ouder worden altijd af. De zuurstofopname vermindert tussen het 30-ste en 65-ste levensjaar met ongeveer dertig procent. Het hart kan tijdens maximale inspanning steeds wat minder snel slaan, de maximale frequentie neemt met ongeveer één slag per levensjaar af. Ook de hoeveelheid bloed die het hart kan verwerken neemt af. Dat zijn allemaal gemiddelden, maar de cijfers geven een onontkoombare ontwikkeling aan.

Wel beïnvloedbaar is het 'dichtslibben' van de slagaders: roken en ongezond voedsel - met een hoog cholesterol gehalte - verergeren dit proces. Het kan bij inspanning een pijnlijk, benauwd gevoel op de borst veroorzaken of aanleiding zijn voor een hartaanval.

"Maar we moeten het wel realistisch blijven bekijken", aldus KNAU bondsarts Els Stolk. "Mensen die tijdens het sporten problemen krijgen met het hart, lopen dezelfde gevaren als ze eerder snel de trap op rennen of een spannend droom hebben. Als het hart minder goed func-



tioneert, kan het bij elke aanleiding mis gaan. "Bijna altijd treft de plotse dood mannen die ouder zijn dan 35-40 jaar, die al hart-/vaatziekte hadden. Vaak hadden deze mannen al klachten (bijvoorbeeld drukkende pijn op de borst of kortademigheid bij inspanning) voordat de 'plotse dood bij inspanning' optrad. Deze plotse dood kan dan door een hartaanval of ritmestoornis intreden. Een ritmestoornis zou ook de verklaring kunnen zijn voor het in hun slaap overlijden van enkele profwielrenners. Het is mogelijk dat het hart van deze wielrenners zo goed getraind is, dat de hartslag in hun slaap daalt tot (onder) dertig slagen per minuut. Dat zou de oorzaak kunnen zijn van ritmestoornissen, met een fataal gevolg".

Stolk adviseert mensen die - weer - aan sport gaan doen, in ieder geval eens per twee of drie jaar een sportkeuring te ondergaan. Ook een sportkeuring bij de nieuwe aanvang van sportbeoefening is ten zeerste aanbevolen. Als er tijdens het sporten problemen zijn, kan dat aanleiding zijn voor een wat intensiever onderzoek, waarbij een hartfilmpje wordt gemaakt en geprobeerd wordt de specifieke oorzaken voor de problemen op te sporen.

"Het hart-vaat stelsel levert, als je kijkt naar het aantal sporters dat erdoor in problemen komt, een betrekkelijk klein, maar wel vervelend probleem op. Aan de andere kant wijs ik er steeds

op, dat je juist door het sporten de hartfunctie kunt verbeteren en dat het cholesterol- en vetgehalte in het bloed afneemt. Diezelfde positieve effecten zie je voor de bloeddruk. Mensen die weinig bewegen, te dik zijn, wel roken en veel zout gebruiken brengen zichzelf in problemen. Te hoge bloeddruk kan leiden tot een hersenbloeding. Maar door regelmatig een half uur of langer rustig te sporten, kun je die hoge bloeddruk in het algemeen voorkomen of tegengaan".

## Botontkalking

Een algemener probleem voor oudere sporters zijn de gevolgen van botontkalking. Bij het ouder worden daalt het watergehalte van het bindweefsel. Een van de gevolgen is dat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit gaat. In de rug wordt daardoor het vermogen minder om schokken op te vangen na een pas of een sprong. Bij kleine beschadigingen van het kraakbeen, bijvoorbeeld door een val, vergt het herstel meer tijd. Het kraakbeen en het daaronder liggende bot kunnen slijtageverschijnselen krijgen.

Extra problemen ontstaan als er door een blessure vocht of bloed in het gewricht komt. Knieën, enkels en heupen zijn de kwetsbaarste plaatsen. Als dit optreedt, mag er niet getraind worden. De slijtage is vooral merkbaar door ochtendstijfheid of door vochtvorming in de gewrichten. De spierkracht vermindert en de atleet voelt zich minder stabiel. Ook kan de vorm van het gewricht veranderen. Het gewricht kan gaan kraken bij het bewegen of de bewegingsuitslag wordt beperkter.

Volgens Els Stolk kan sportbeoefening slijtage bevorderen als er (zoals bijvoorbeeld bij voetballen) door 'de knie of enkel heen gegaan wordt'. Slijtage wordt zeker bevorderd als er doorgegaan wordt met sportbeoefening terwijl er vocht - of zelfs bloed - in het gewricht zit. Slijtage is niet ongedaan te maken door het sporten. De kunst is het steeds opnieuw vinden van het evenwicht tussen trainingsbelasting en de belastbaarheid van het ouder wordende lichaam.

Niet alleen het bindweefsel verandert, ook het gebeente zelf krijgt een wat andere samenstelling. De 'botdichtheid' neemt af, de botten worden 'brozer' en daardoor wordt het gevaar van breuken groter. Deze zogenoemde 'ontkalking' van de botten is wel tegen te gaan door het sporten. Vooral hardlopen, gymnastiek en gewichtheffen zijn goede oefeningen voor het in

stand houden van het bot. Met een goede conditie en coördinatie vermindert de atleet bovendien de kans op valpartijen. Daarnaast moet het lichaam via het voedsel voldoende calcium krijgen, bijvoorbeeld door het drinken van een halve liter melk per dag.

Els Stolk: "Bij vrouwen na de menopauze treedt deze botverkalking versneld op door de daling van de vrouwelijke hormonen (met name oestrogenen). Bij zeer intensief trainende vrouwen zoals marathonloopsters, kan de hormoonstatus dusdanig verstoord worden dat de menstruatie stopt en er bij hen bijvoorbeeld op hun dertigste jaar al vergelijkbare verschijnselen optreden als bij vrouwen in de menopauze".

## Trager

Stolk legt er de nadruk op dat bij het ouder worden alle lichamelijke processen trager verlopen. Daarmee zal in de training danig rekening gehouden moeten worden.

"De trainingsopbouw dient geleidelijker plaats te vinden dan bij jongeren. Het herstel na een training neemt ook meer tijd in beslag. In de praktijk betekent dat voor veel oudere atleten dat ze beter om de dag kunnen trainen, zodat het lichaam meer tijd gegund wordt zich te herstellen.

"Datzelfde geldt overigens ook voor het herstel na een blessure. Een jongere atleet die enkele weken uit training is geweest, zal die achterstand meestal snel weer kunnen inhalen. Bij een

oudere atleet duurt dat allemaal veel langer. Daarom adviseer ik veteranen in het algemeen om vooral regelmaat aan te brengen in de training".

Oudere atleten leggen zich in het algemeen toe op duursporten. Fysiek zijn ze beter in staat hun kracht en uithoudingsvermogen in stand te houden dan de explosiviteit. De verminderde kwaliteit van spieren en pezen maakt hen bovendien gevoeliger voor blessures. Vooral de hoeveelheid en de grootte van de 'snelle vezels', dat wil zeggen de spiermassa die voor de korte, felle beweging zorgt, daalt.

Els Stolk houdt wat slagen om de arm ('Er is weinig onderzoek naar gedaan, de veteranensport staat niet zo in de belangstelling bij onderzoekers') maar noemt ook dit een onontkoombaar proces. "Maar je kunt het wel beïnvloeden. De achteruitgang in snelheid, lenigheid en coördinatie is door training af te remmen. En zeker met duur- en uithoudingsvermogen kun je nog lange tijd goede prestaties bereiken. Maar de weg terug, het boeken van vooruitgang bij de meer explosieve bewegingen, zoals de sprint, is veel moeilijker".

Het is dus verstandig - ook om risico's te vermijden - dat je tijdig overschakelt, zegt Stolk. Dat is echter ook een psychologische ontwikkeling: je zult moeten accepteren dat alles langzamer gaat, voor je ervan kunt genieten dat door te blijven sporten ook de veroudering trager verloopt. □

Overgenomen uit de laatste A.W. voor al onze veteranen

LOUIS.

Tevens willen wij hierbij van de gelegenheid gebruik maken om iedereen een sportief, gezond en goed 1991 toe te wensen namens  
Tiny - Dennis - Carlijn en Louis v.d. Berg



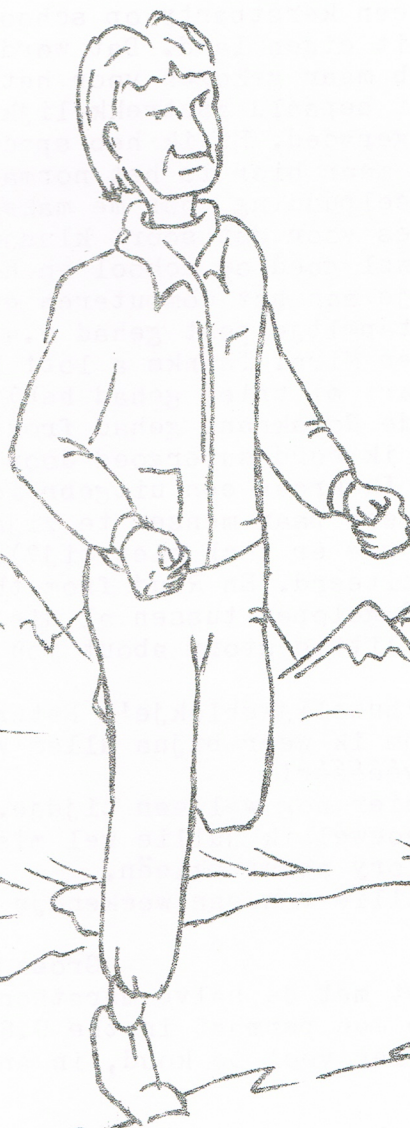
### Uitslag Den Helder

1. Marian Nolten	23.06
2. Judith Ligthart	24.33
3. Everdien de Vet	26.09
4. Mirjam v.d. Welle	26.41
5. Margret de Boer	29.33
6. Marian v. Wonderen	31.19

### Heren

1. Willem Keesom	36.10
2. Willem Dekker	38.31
3. Niels Trentelman	36.43
4. Niek barsingerhorn	37.02 V.
5. Pieter Jongeneel	37.16
6. Gerben Botman	38.19
7. Dick Smit	38.33 V.
8. Gerrit Schrijver	40.15
9. Piet Stuyt	41.28
10. Leo Suiker	42.10 V.
11. Louis v.d. Berg	42.39 V.
12. Nico de Nijs	43.03

P. en M.





Hoi allemaal

don 21 dec

Iedereen nog een Happy New Year.

Hier is dan weer even een interessante story van Petra. Het is hier nu twee uur s'middags en als het goed is hebben jullie net keihard getraind!

Ik moet nog 1 dag werken en dan ga ik een week skieën. Het meisje van hier en haar moeder zijn vanmorgen vertrokken naar Hawaiï, mooi ruim!

Alleen ik heb het ineens druk, wat ik niet meer gewend ben. Ze krijgen nieuwe vloerbedekking in de kamer. Gelukkig is kamer twee al gedaan. Maar toch lekker bij de hand van ze. Aan de andere kant is het wel goed voor me, anders word ik erg lui. En ik ga tenslotte ook gratis op vakantie.

Ik heb vanavond een kerstparty op school. Iedereen moet iets eetbaars maken uit eigen land. Dat worden dus zo'n acht verschillende gerechten. Ik heb maar gekozen voor het "dessert"! Want warm Nederlands eten ziet er niet bepaald aantrekkelijk uit. Ik ben gister even naar de "Dutchstore" geraced. En ik heb speculaas met spijs gekocht. Gek als dessert, maar hier is het normaal. En Bianca other Dutch girl gaat griesmeelpudding voor me maken. Ik heb ook weer wereldwijd m'n mannetjes voor dat soort klusjes. Slecht maar makkelijk! Verder gaat het wel goed op school en het is héél gezellig. En we zijn nu een beetje aan het computeren enzo. Heel leuk dus.

Ik heb net een stapeltje post gehad o.a. fam Meyer and fam. Smit, brief van Judth en Mira. Thanks a lot! (en ook nog bedankt van wie ik verder een kaart of brief gehad heb).

Ik heb gisteren de Novakrant gehad from my Daddy. Ik blijf dus goed op de hoogte. En ik word supergoed door Judith, Mira en Kirsti op de hoogte gehouden. Ik kreeg een uitgebreid verslag over de Warandeloop. Enne er schijnen een paar mensen te zijn die te laat waren (rel: hoe kan dat nou, jij was er toch niet bij?). Hoe is dit mogelijk?! En Silvia gefeliciteerd. En Ruud from the cheese farmer. En Nelina jij hebt ook goed gelopen tussen al die toppers. En Ted how about you! En Sven ik las a little story about you → klasse! En jammer van je prijs Gemma.

Nu nog even het 'huwelijksblokje'! Peter nog hartelijk gefeliciteerd en Mariska. Kortom ik weer bijna alles wat jullie doen en uithalen ook al zit ik zovééééér!

Verder blijf ik hier nog wel een tijdje. Ik heb het nog veelste veel naar m'n zin. Alhoewel ik jullie wel mis.

Volgende keer, story about skieën.

En wat dachten jullie van een weekendje California!??

Groetjes van Petra

P.S. Hoe gaat het met de halve marathoncompetitie Letty?  
Enne ik heb een penmaat in the U.S.A → Masja. Leuk hé!  
En het is hier veel te koud, in any case!

Nog eenmaal het adres: Petra Lewis-Donson  
Fam. Sorger  
6120 Corte de la Reine  
San José  
CA. 95120  
U.S.A.



## JEUGDHOEK.

Voor het nieuwe jaar iedereen de beste wensen van Nel, Hanneke, Joop, Lowiet en Ben. Het Sinterklaasfeest was heel gezellig. 2 Zwarte Pieten waren goed op de hoogte van alles van Nova. We hebben gezongen en gesprongen met elkaar. Ben had een leuk spel in elkaar gezet en dit was heel spannend. De week hierna ~~terug~~ kreeg iedereen zijn lijst terug met een aantal punten erop.

Zaterdag 12 jan. is de 3e crosswedstrijd. De resultaten zijn heel goed. Ga zo door! In de vorige Novakrant stond een oproep om (hulp) trainers/trainsters. Gelukkig zijn er 2 reakties op afgekomen n.l van Gre Trentelman en Barbara v d Winden. Als zij tijd hebben komen zij tijdens de middagtrainingen assisteren. Voor de volgende Novakrant kunnen jullie kopy inleveren bij Hanneke, Nel, Lowiet of Joop. Verzin, vertel eens iets leuks. Een tekening of stripverhaal is ook welkom.

Groeten van Joop.

## BONDSTRAINING.

Op 25 Okt. kreeg ik een uitnodiging om deel te nemen aan de bondstrainingen van het hoogspringen mannen. Er werden er nog 7 uitgenodigd

HENK JAN GEBBEN  
JACCO BOEKHOUDER  
REMCO STEEN  
BERT ALBERS  
GUSTAV BORREMANS  
JEROEN ALLESSIE  
MENNO RUPPERT

Voor een beetje geïnteresseerden komen de namen wel bekend voor. De trainingen zouden eerst op zaterdag gehouden worden in de houtrusthallen te Den Haag. Maar doordat de bondstrainer Ruud Wielaart zaterdag verhinderd is, moesten we uitwijken naar de zondag in de hal Ookmeer in A'dam. Dit kwam voor mij goed uit omdat ik zaterdag al district traing heb wat ook in A'dam wordt gehouden. De bondstrainer Ruud Wielaart was een van de beste van de wereld. Hij heeft nu nog het nederlands record met 2.28 cm. Op 25 nov. moest ik voor het eerst heen. Zo'n training had ik nog nooit meegemaakt, dat heb ik geweten ook, het was onwijs zwaar, ik kon meest twee dagen de dagen trap niet oplopen. Maar het was wel gezellig en Ruud Wielaart kan leuke ervaringen vertellen over de Grand Prix wedstrijden. Twee weken later kregen we weer eerst een voorbespreking met koffie. Deze keer was het wat minder zwaar en nu kwam er meer springwerk in voor, het springwerk bestond vooral uit dribbel drie pas, waar vooral gelet werd op de plaatsing van het afzetbeen. Wat een hoogte van 1.85 gebeurde. Wat ik wel een min punt vond was, dat sommige gingen roken onder de training, want ik vind dat roken en sport niet samen kunnen gaan.

IK WENS IEDEREEN EEN SPORTIEF 1991 JOE.

GROETEN SVEN OOTJERS.

WIE O WIE

HEEFT IN TILBURG (BIJ DE WARANDA LOOP ) EEN VERKEERD NOVASHIRT MEEGENOMEN?  
IK HEB NU EEN LARGE MAAR WIL GRAAG MIJN EXTRA LARGE WEER TERUG!

MARIAN NOLTEN TEL: 2638



UITSLAG DUINCROSSLOOP S.V NOORDKOP 16 dec. '90

HEREN:	Wim Keesom	27e	36.10
	Wim Dekker	32e	36.31
	Niels Trentelman	33e	38.42
	Niels Barsingerhorn	38e	36.58
	Pieter Jongeneel	43e	37.12
	Gerben Botman	53e	38.18
	Dick Smit	57e	38.29
	Ger Schrijver	79e	40.15
	Piet Stuyt	95e	41.29
	Leo Suiker	102e	42.10
	Louis vd Berg	107e	42.39
	Nico de Nijs	110e	43.03

CROSS COMPETITIE BIJ A.V CASTRICUM

jong pup. a2 onderdeel: 1100 mtr.  
14: Rene de Groot 6.15.00

Jong: pup B Onderdeel: 1100 mtr.  
3 Klaas v Wonderen 6.21.00

Jong pup c Onderdeel: 1000 mtr.  
1 Kees v Wond 5.05.00  
8 Willem Bas 6.18.00

Meisjes pup c Onderdeel:1000 mtr.  
6 Tessa Lemke 5.49.00

jong jun B onderdeel: 3000m  
1 Arnout Ruiter 11.50.00  
8 Eddie Hoogeboom 12.21.00  
3 Peter Hof 12.02.00

meis jun B onderdeel: 1500 m  
1 Silvia Krujer 5.42.00

jongens jun c Onderdeel: 1500 mtr.  
2 Jaime huls 5.24.00  
30 Jasper Rood 6.56.00  
Arnold Suiker 7.02.00  
33 Sander de Vries 7.18.00

jong jun D1 Onderdeel:1250  
12 Reinoud Schrijver 6.43.00  
22 Matthijs de Groot 7.13.00  
30 Richard Toorenend 7.37.00  
34 8.01.00

jongens junioren 2 onderdeel:  
1 ruud Pronk 5.58.00  
5 Gijs Bregman 6.13.00  
12 george nieuwland 6.31.00

Meis jun d Onderdeel:1100  
27 Marielle Pronk 6.52.00  
30 Liza Modder 7.03.00

Adres Petra Rol  
p/a Fam. Sorger  
6120 Corte de la Reine  
San Jose California  
95120 USA

Voor een kaartje of briefje kleine moeite GROOT PLEZIER.



Zoals wel verder in deze Nova krant staat aangegeven hebben diverse NOVA leden de uitstap gemaakt naar de WARANDALOOP te Tilburg.

Ook Liza Meijer en Yvonne Biersteker hadden zich opgegeven en tevens aan mij de belofte gedaan om van deze loop een verslag te maken voor deze NOVA krant.

Hierbij het origineel van dit verslag,

OH NEE!

Verslag Waranda loop Tilburg 25 nov '90

EH.....

Sorry, we hadden ons  
verslapen dan.







OM  
TE  
KLEUREN