

Novabestuur:	Functie:	Adres:	Telefoon:
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26 WH	0226-39 2405
Piet van de Welle	Secretaris	Sportlaan 20 WH	0226-39 2339
Yvonne Boerdijk	Penningmeester	Oudewal 60 WH	0226-39 4735
Joop Nota		Dorpsstraat 71 TH	0226-39 1602
Theo de Nijs		De Baan 33 WH	0226-39 1964
Piet Meijer		Oudevaart 40b WH	0226-39 1424
Piet Stuyt		De Kloet 3 TH	0226-39 3177
Nelina Bruin		De Wieder 24 WH	0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4 WH	0226-39 2577
Aad Vader		Rijperweg 58 St. Mrt.	0226-39 2814

Telefoon Novakantine 0226-39 1082

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 contibutie bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden

Contributie:		
Pupillen:		€ 45,00 per jaar
Junioren		€ 55,00 per jaar
Senioren		€ 70,00 per jaar
Steundend lid incl. Novakrant		€ 15,00 per jaar
Donateur		€ 5,00 per jaar
Sportief wandelen		€ 70,00 per jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij Yvonne Boerdijk, Oudewal 60 1749 CC Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b WH	0226-39 1424
Margret de Boer	De Flint 23 TH	0226-39 3709
Anique Mooij	Watering 16 TH	0226-39 4883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10 Alkmaar	072-540 3250
Marianne de Groot	Verzetslaan 18 WH	0226-39 3959

Trainingstijden vanaf 13 mei 2003:

Dinsdag:	Op de Nova baan		
19.00 tot 20.00	Jongens en meisjes 12 jaar en ouder	o.l.v.	David van der Welle
19.30 tot 20.30	Senioren	o.l.v.	?????????????
Donderdag:			
16.00 tot 17.00	Jongens en meisjes 6 t/m 9 jaar	o.l.v.	Carlo Holla, Henry Hofman, Noortje van S
17.00 tot 18.00	Jongens en meisjes 10 t/m 11 jaar	o.l.v.	Maaïke Tesselaar Henry Hofman, Noortje en Maaïke
18.30 tot 19.30	Jongens en meisjes loopgroep	o.l.v.	Louis v/d Berg

Op de Novabaan

19.30 tot 21.00	Junioren en senioren	o.l.v.	Peter Robert
-----------------	----------------------	--------	--------------

Sportief wandelen:	Vertrek bij het Zandspoor		
Maandagmorgen 9.00 uur		o.l.v.	Peter Robert
Zaterdagmiddag vanaf 9 november 15.00 uur		o.l.v.	Peter Robert Miriam Ligthart

Redactioneel mei 2003

De derde uitgave van de novakrant. Als eerste wil de redactie de personen bedanken die weer hebben bijgedragen aan de novakrant d.m.v. het inzenden van een leuk stukje. Alle mensen bedankt voor het vrij maken van jullie eigen tijd. Zo wordt de novakrant een dikke en leuke krant.

De lente heeft zich weer aangekondigd wat de weersomstandigheden ten zeerste bevordert. We hebben er al enige dagen lekker van mogen genieten. Laten we hopen dat dit weertype zich voortzet, want dat stimuleert ons weer om mee te gaan doen aan de activiteiten die nova organiseert. Een van die activiteiten is de sportweek deze zal plaatsvinden van 18 mei tot en met 24 mei. Maandag 19 mei staat het atletiekonderdeel op het programma. Komt allen kijken en er zijn ook weer heel wat medewerkers nodig, vind je het leuk om hierbij te helpen dan kan je je aanmelden Piet Meijer.

Wij berichten dat de vrijdagavond wedstrijden beginnen voor alle novaleden en wel op 9 mei. Komt allen om gezellig mee te doen. Zo is er een wijziging in de trainingstijden. Let op vanaf 13 mei is dit aan de orde.

Wij willen Henry Hofmann nog even feliciteren met het behalen van z'n diploma als jeugd atletiek leider. Henry proficiat. Tevens is Louis in het zonnetje gezet, voor z'n inzet als trainer. Hij stopt met training geven, maar blijft nog wel een loopgroep begeleiden.

Jullie kunnen een stukje lezen van Alwin Groen die bij de TDR loopt. Peter en Marian hebben weer een novaweekend georganiseerd naar Lemele. Het was een erg geslaagd weekend met mooi weer. Dit alles kunnen jullie nalezen in de krant door de ingezonden stukken van Erik Ligthart en Truus de Maaré .

Sportief Wandelen Nova is actief geweest. Zo is er op 27 maart een wandeling geweest in de buurt van Zandvoort. Twee belangrijke datums om te noteren in jullie agenda is 9 augustus "wandelen op Texel" en 28 september "wereld hartdag." Peter Robert kunnen jullie benaderen over meer informatie over deze wandel evenementen.

De klaverjasdrive was weer zeer geslaagd en heeft een opbrengst van € 160,00 opgeleverd. Dit is inmiddels overhandigd aan de nieuwe penningmeester Yvonne Boerdijk.

Zoals altijd staan er uitslagen vermeld over de eindresultaten van de wintercompetitie en diversen. En de kookrubriek ontbreekt dit keer ook niet. 2 juli gaan we de volgende novakrant in elkaar zetten, inleveren van jullie kopij uiterlijk voor 22 juni op de bekende adressen of via ons hotmail adres. Zijn er personen die door wat voor omstandigheden geen krant hebben ontvangen, laat het de redactie weten, want ieder lid heeft recht op een krant. Veel leesplezier.

Tot ziens, Groet van de redactie

Van de voorzitter

Nova-weekend

Veel te laat begin ik aan een stukje voor de NOVA-krant. Wat was het weer gezellig op het NOVA-weekend. Weer onder de bezielende leiding van Marian en Peter. De lokatie was fraai te noemen, zo rond de Lemelerberg. Alleen had ik wat bedenkingen bij de spelletjesavond waar foto's van hand tot hand gingen en mensen moesten raden wiens kinderfoto nu weer te voorschijn kwam. Mijn foto zat er ook tussen. Voor wie je niet aangezien kan worden. Je wilt het niet weten. Wat hebben sommige mensen een fantasie. Zo werd ik uitgemaakt voor Wim Dekker, Toon Spaansen en Ester Spruit??? Mensen koop en bril. Zo'n pittig jochie!
De trainingen waren ook pittig en de fietstocht weer fraai. Geen wonder dat ik zondagavond al vroeg op bed lag en heel vast sliep.

Dank

Toch was ik al vroeg wakker, omdat mijn broer en mijn zus kwamen vertellen dat vader overleden was. Zijn gezondheid liet te wensen over, maar op de vrijdag ervoor had ik nog een rondje Westfriesland met hem gedaan in de auto. Hij genoot er zichtbaar van. Maandagmorgen kreeg ik te horen dat hij was overleden. Je snapt de euforie van het NOVA-weekend was snel voorbij. De reacties uit het NOVA-kamp waren hartverwarmend. Veel NOVA-leden kwamen ons persoonlijk condoleren en zeer velen lieten schriftelijk weten met ons mee te leven, nog los van al degenen die we in dorp tegen kwamen en daar de condoleances over brachten.

Namens onze moeder, broers en zussen, maar in het bijzonder namens, Jos, Erica, Ineke, Miriam en Matthijs erg veel dank hiervoor, Naast het hebben van veel lol is het goed te weten dat zo velen ook het verdriet met je willen delen.

Jos

Weekend Lemele.

Al jaren horen Willem en ik over de gezellige weekenden die Nova organiseert. Op het moment dat ik me opgaf als lid van de club realiseerde ik me dat wij nu ook eens mee mochten met dit gezellige uitje. En dat het gezellig was kan ik jullie wel vertellen. Marjan en Peter hadden het ontzettend goed geregeld. Zelfs prachtig weer voor de tijd van het jaar hadden ze voor elkaar. 's Morgens vroeg zijn we met totaal tien fietsers om kwart over 8 bij Marjan en Peter vandaan vertrokken richting de dijk Enkhuizen-Lelystad. Al heel snel had Peter een leuke band, wat naderhand ook de enige leuke band van de hele tocht zou zijn. Voor de rest ging het heel voorspoedig aangezien we bijna alles voor de wind hadden. Op de dijk hadden we de eerste koffiestop met uiteraard heerlijke appeltaart. Die taart hadden we wel verdiend na 65 km. De volgende stop was in Elburg waar het inmiddels lunchtijd was. We hadden er toen 120km. opzitten dus dat ging lekker. De zon was goed aanwezig, de temperatuur had alleen wel wat hoger mogen zijn. 18 km voor Lemele werden we ingehaald door een auto die puur aan het toeteren was. Peter zwaaide met een armzwaai van "wat moet je nou mens" bleek het Marian te zijn met Loes. Kwam mij goed uit, hadden we even een extra pauze. Na even gekwebbeld te hebben zijn zij door gereden om de koffie en thee voor ons klaar te gaan zetten in de kampeer boerderij. Een prachtig gebouw, netjes en schoon met een mooie ruime keuken. Na een lekkere warme douche had Marjan voor ons heerlijk gekookt uit haar sportkookboek. Om een uur of acht kwamen de eerste mensen aan met de auto en al snel volgde de rest. De koffie stond voor ze klaar met natuurlijk heerlijke eigengebakken appeltaart.. Volgens mij had elke vrouw wel iets lekkers van cake of taart mee. Na het weekend zat mijn spijkerbroek tenminste wel heel erg strak om mijn lijf. 's Avonds werden er spelletjes gedaan en heel laat in de avond was het de tijd voor Nel van Wijk. Wat een moppen kan die tappen zeg. Op een gegeven moment kwam ze er de eerste avond achter dat ze alle moppen die ze wist verteld had en dat ze dan voor de volgende avond niets meer te vertellen had. Maar lol hadden ze die volgende avond toch wel aangezien ik gehoord heb dat ze haar in een kinderledikantje wisten te proppen. In de morgen gingen we allemaal hardlopen of wandelen. Een paar mannen stapten op de fiets. 's Middags zijn we met zijn allen gaan fietsen met een koffiestop in Heino. Een mooie tocht was dat maar de wandeling over het Pieterpad was ook heel erg mooi. David was een goede kok met de nodige hulp van enkele vrouwen. Aidoor als we ergens van terug kwamen of opstonden uit bed had David voor de koffie en thee gezorgd. Zondagmiddag na de soep wees Marian enkele mensen aan om de schoon te maken. Een beetje vegen en wat soppen. En toen helaas kwam er weer een einde aan dit hele gezellige weekend. Met een dankwoord aan de nodige mensen van Marian kwam Jos daarna aan het woord om het echtpaar Robert te bedanken voor het organiseren van dit prachtige weekend. Marian wij geven ons nu al vast op voor het volgende jaar hoor.

Truus de Maaré

FELICITATIES VOOR: **HENRI**

Onze trainer Henri heeft het **JAL** diploma gehaald. (Jeugd Atletiek Leider)
24 zaterdagen allerlei trainingen en lessen volgen is niet zomaar iets.
Henri, namens geheel NOVA gefeliciteerd en wij hopen, dat jij nog lang met al jouw
vergaarde kennis bij onze vereniging zal/ zult blijven.

LOUIS IN DE BLOEMETJES GEZET

Louis werd tijdens de ledenvergadering in de bloemetjes gezet omdat hij na een aantal jaren les gegeven te hebben, bij NOVA wilde stoppen.
Kort hierna gaf hij aan om een loopgroep te willen begeleiden. Hier was iedereen erg blij mee.
Dit plan is doorgesproken met bestuur, trainers en de atleten. Inmiddels is deze groep samengesteld.

VOOR DE VERANDERINGEN VAN DE TRAININGEN HET VOLGENDE:

WIJZIGING TRAININGEN PER 13 MEI A.S.

Door verschillende omstandigheden zullen de trainingen voor de jeugd veranderingen ondergaan:

- 1) DINSDAG VAN 19.00- 20.00 UUR, 12 JAAR EN OUDER, o.l.v. David v. d. Welle.
- 2) DINSDAG VAN 19.30- 20.30 UUR, SENIOREN, o.l.v. VACATURE.
- 3) DONDERDAG VAN 16.00- 17.00, 6 T/M 9 JAAR, o.l.v. Carlo- Henri-Noortje en Maaïke.
- 4) DONDERDAG VAN 17.00- 18.00, 10 T/M 11 JAAR, o.l.v. Henri- Noortje en Maaïke.
- 5) DONDERDAG 18.30-19.30, LOOPGROEP, o.l.v. Louis v.d. Berg.
- 6) De DONDERDAGAVONDGROEP o.l.v. Peter Robert is niet gewijzigd!!**

Degenen die bij Louis lopen kunnen eventueel ook op DINSDAG komen trainen voor ander onderdelen.

DONDERDAG 8 mei a.s. is de eerste training buiten en krijgt iedereen een briefje mee met deze tijden.

DINSDAG 13 mei a.s. gaat de wijziging in. Voor eventuele vragen kan iedereen terecht bij de trainers of bij JOOP NOTA, te bereiken op: 0226-39 1602.

Nova Weekend 2003.

Op 11 april was het weer zover, het befaamde Nova weekend stond weer op het punt te beginnen.

(Dat het befaamd is heeft deze auteur alleen maar van horen zeggen, daar het namelijk pas de eerste keer is dat mijn eega en ik dit sportieve weekend gaan bijwonen.)

Om 18.00 uur verzamelen bij het Nova terrein, aldaar aangekomen was daar reeds een gemêleerd gezelschap aanwezig.

Even snel een praatje en dan op weg naar Lemele, en dat er vele wegen naar Rome leiden mag wel blijken uit de diverse routes die gereden werden.

Optie 1, de afsluitdijk, volgens kenners de minste kans op files en waarschijnlijk daarom ook de snelste.

Optie 2, via Enkhuizen - Lelystad, op papier de kortste route maar ook het langzaamste.

Optie 3, via Enkhuizen – Lelystad maar dan ook nog eens via Kampen, de logica hiervan is mij nog steeds onbekend. (niet korter en zeker niet sneller).

Optie 4, via Enkhuizen – Lelystad – Zwolle en ergens in niemandsland rechtsaf, ook dit is bijna niet te verklaren behalve dan dat dit een auto vol Blankendalen betrof. (Wat natuurlijk een hoop verklaart)

Maar natuurlijk mag niet vergeten worden dat op de vroege koude morgen een select gezelschap mannen en vrouwen op de fiets stapte om de 170 km fietsend af te leggen. Zeker weten niet de snelste maar wel de sportiefste.

Nadat de auto's, welke via optie 2 hadden gereden, als eerste de locatie hadden bereikt zaten de sportieve fietsers reeds aan hun welverdiende bak koffie.

Maar ook voor alle auto-gangers stond de koffie met veel lekkers al klaar op tafel.

Daar ik mij natuurlijk had ingesteld op een sportief weekend, verwachtte ik dat de consumpties hoofdzakelijk zouden bestaan uit water en eventuele sportdrankjes. Maar dit bleek toch niet helemaal de waarheid te zijn. Als ik vertel dat de rode wijn voorraad voor twee avonden er reeds in 1 avond doorheen is gegaan hoef ik waarschijnlijk niets meer te vertellen.

Het is natuurlijk logisch dat ik, als nieuweling, mij heb aangepast aan het drank cq drink niveau van mijn mede gezelschapsleden.

Deze avond kenmerkte zich door een kakofonie van geluid, spreken jullie elkaar nooit tijdens de trainingen ???, en de kaart en spellen tafels.

Rond 01.00 uur begonnen de meeste sportievelingen zich naar hun slaapaccommodatie te begeven. Natuurlijk bleef een select gezelschap, degene die er maar geen genoeg van krijgen, achter. En zoals gewoonlijk hoe later hoe gekker.

Er bleek in de groep een bijna professionele moppentapper aanwezig te zijn, Nel schudden de moppen zo uit haar mouw, wat weer resulteerden in groot schatergelach.

Na een iets wat onrustige nacht, werden we omstreeks 07.00 uur door een luid kakelende Mirjam D. gewekt met de mededeling "volgens mij ruik ik de koffie".

Dus om 07.30 naar beneden waar reeds een paar vroeg spoken de ontbijttafels al klaar hadden staan. Na een heerlijk ontbijtje werden de wandelaars verzocht om 08.45 uur klaar te staan voor de training. De groep hardlopers mochten een kwartiertje later aanvangen.



Onder de bezielende leiding van Marjan en Mirjam gingen we rustig wandelend, onder het genot van een stralende opkomende zon, naar de trainingslocatie.

Dat er naast al de getrainde atleten ook enkele niet atleten aanwezig waren was duidelijk zichtbaar aan de kleding en het schoeisel.

Enkele sportievelingen kwamen in hun spijkerbroek en gewone schoeisel, waren ze door hun eega niet op de hoogte gesteld van de doelstellingen van dit weekend ??

In een open ruimte bij het bos werden eerst de spieren losgemaakt met een lichte warming-up, dit onder de bezielende leiding van Mirjam en Peter.

Marjan, de vrouw van de algehele leiding, deelde mede dat de wandelaars groep bestond uit twee groepen, de snelle wandelaars en de minder snelle wandelaars.

Hierna werd aangevangen met een stevige en afwisselende wandeltraining, waarbij de schitterende natuur niet uit het oog werd verloren

De hardlopers werden door Peter onder handen genomen.

Als afsluiting werd in de groep snelle wandelaars nog een wedstrijd element ingebouwd, twee treintjes tegen elkaar. Ik dacht dat ik meedeed met de wandeltraining maar volgens mij was dit een pure sprinttraining. Het had met wandelen op het eind niet veel meer te maken, onder leiding van een paar enthousiaste en fanatieke wandelaars van het eerste uur werd een ieder in de groep aangespoord om het tempo te verhogen, wat uiteindelijk resulteerde in -1- grote sprint. Een winnaar, geen idee, alles wat ik zag en voelde waren dikke zweetdruppels
Bij terugkomst in onze fantastische accommodatie, even lekker bijkomen, douchen een broodje en op naar het volgende evenement.

Ongeveer 40 km fietsen in de prachtige omgeving van Lemele, halverwege even opsteken voor een kop koffie en gebak, en dan weer verder.

Onder de bezielende leiding van Marjan en haar secudanten, de mannen in oranje en de meeste genaamd Piet, werd de grote groep fietsers veilig door het Overijsselse land geleid.

Bij terugkomst bij de boerderij stond de koffie en thee, en natuurlijk diverse soorten gebak alweer klaar.

Wat een fantastisch catering team was er vrijwillig opgestaan. Er werd zelfs al gewerkt aan het diner voor deze avond, o.a. aardappelen schillen voor 52 man.

Een geselecteerd gezelschap zocht de TV op waar je als rasatleet natuurlijk wel de marathon van Rotterdam moest volgen. De iets mindere atleten vermaakten hun tijd met een lekker biertje, wijntje of frisje, welke genuttigd werden in een heerlijk zonnetje.

Enkele fanatiekelingen vermaakten zich met een stevig potje tafeltennis, en de familie Van der Welle probeerden elkaar sportief af te maken bij een spelletje tafelfoetbal. Ik heb nooit geweten dat Piet zo'n goede "voetballer" cq verdediger was.

Nadat we ons hadden verheerlijkt aan een simpel maar voortreffelijk diner en alle bende hiervan was opgeruimd verheugden we ons op de bonte avond die door Mirjam L. was georganiseerd. Helaas zag het er naar uit dat deze avond misschien wel helemaal niet door zo gaan, de organisator lag namelijk languit en geheel uitgeteld in de recreatiezaal. Of ze deze avond nog zou opstaan werd door menig een in twijfel getrokken.

Maar gelukkig werd rond negen uur deze twijfel weggenomen, Mirjam en Ron kwamen weer bij hun positieven en vertelden wat ons te wachten stond.

De groep werd in kleine groepjes van 4 man/vrouw verdeeld, hierna kreeg iedere groep 10 minuten om de georganiseerde opdrachten op te lossen.

Opdracht 1 raden van babyfoto's van bekende, minder bekende en aanwezige Nova leden

Opdracht 2 was het raden van plaatsnamen met behulp van een soort plaatjes rebussen.

Dat er toch wel enige voorkennis in de groep aanwezig was bleek bij de bekendmaking van de oplossingen. Vele Grootjes en Lighthartjes zaten tussen de babyfoto's, en wat is er gemakkelijker !!!!! dan je eigen familie ertussen uit te halen.

Ook de opdracht 2 was niet zo eenvoudig als het misschien leek, een 100% score werd namelijk door geen enkele groep gerealiseerd.

De winnaars van dit evenement was de groep van Nel van Wijk (ook babyfoto), Mart Blankendaal (diverse familie babyfoto's) Kees van Wijk (babyfoto) en Erica Blankendaal (diverse familiefoto's). Hieruit blijkt natuurlijk al dat de andere groepen bij voorbaat kansloos waren tegen deze min of meer wel ingelichte groep.

Als extra opdracht had Mirjam nog even verzonnen dat er wel een Limerick gemaakt moest worden. De zachte hint hierbij was dat de limerick het niveau van Mirjam wel moest halen.

Dat over dit niveau heel verschillend gedacht werd bleek wel uit de gemaakte limericks.

Laat ik er maar kort over wezen, ik heb verschillende rode oortjes in de grote groep zien opkomen bij het voordragen van deze proza stukjes.

Dat de vorige avond en de inspanningen van de dag zijn tol eiste bleek uit het eerder naar de bedstee gaan van diverse mensen. Maar natuurlijk bleef ook nu weer een groepje "die hards" zitten. (Nel, Jaap enz.....)

Na een goede nachtrust stond zondagochtend om 09.00 uur weer het sportieve element op het programma. Voor 1 man was het zeker een sportieve morgen, Willem de Maare stapte weer op zijn racefiets en legde de terugweg naar Noord Holland weer geheel fietsend af.



Terwijl de rest onder het genot van een opkomende zon een prachtig wandel en hardloop parkoers aflegde.

Nu kan ik eindelijk zeggen dat ik een stukje "Pieterpad" in de benen heb, wie weet volgt de rest van het traject ook nog eens een keer.

Om ongeveer 11.30 hadden we het sportieve gedeelte van dit weekend er opzitten en genoten we van een lekker bakje koffie (of iets anders) zittend in een heerlijk lente zonnetje.

Marjan Robert nam toen het woord en lag nog maar eens uit waarom zij, Marjan en Peter, nou iedere keer deze weekendjes organiseerden. Dit bleek maar om 1 ding te gaan namelijk het plezier wat een ieder uitstraalt tijdens zo'n weekend.
Nou Marjan en Peter ik weet zeker dat dit deze keer ook weer heel goed gelukt is.

Tevens werden er enkele mede sportievelingen extra bedankt voor hun grandioze inzet. Natuurlijk betrof dit het cateringteam, een kleine groep die iedere ochtend, middag en avond zorgden voor o.a het eten.

Ook het animatieteam werd bedankt voor de geslaagde en gezellige zaterdagavond.

Als laatste werd Taksen bedankt voor het gebruik van zijn auto, zo hoefden de fietsers niet de 170 km weer terug te fietsen maar konden de fietsen achter in de Pick-up van Taksen.

(fluisterend hoorden ik Taksen opmerken dat als iemand deze wilde overnemen hij maar even langs moest komen)

Nadat een ieder nog had genoten van soep, brood en slaatje stond de laatste uitdaging op het programma. De locatie diende weer spik en span opgeleverd te worden.

Vele van de groep werden ingedeeld voor een speciale schoonmaaktaak, de een iets leuker dan de ander maar zo blijft het altijd. Natuurlijk waren er ook die buiten schot bleven en heerlijk van het zonnetje konden blijven genieten. (waarvoor nog mijn dank).

Nadat alles aankant was bleef er nog een verrassing over, er bleek spontaan een loterij georganiseerd te zijn. Een ieder trok een lootje en ook iedereen had prijs.

De prijzen !!!!!, flessen wijn, hagelslag, boter, vlees, frisdrank enz.

Na alles weer in de auto's geladen te hebben trok een ieder weer huiswaarts

Rest mij natuurlijk nog de organisatie Marjan en Peter Robert van harte te bedanken voor een zeer geslaagd en ook nog zonnig weekend.

Ik kan natuurlijk alleen maar voor mij en Simone spreken maar wij hebben het erg naar ons zin gehad en vinden het zeker voor herhaling vatbaar, dus Peter en Marjan wij gaan volgende keer zeker weer mee.

Erik en Simone Ligthart

Ps. Ik ben alleen nog vergeten te vermelden dat wij na thuiskomst, nog werden verblijdt met de mededeling dat wij een prijs hadden gewonnen.

Natuurlijk gaf ik dit telefoontje aan Simone, als Nova lid zijnde, maar de prijs bleek toch voor mij te zijn.

Wat was nu de prijs ??? een "klein" stukje schrijven voor de Novakrant.

Nou bij deze !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

kokken met Will

Boerderijkip in zoutdeeg

Met knoflook en rozemarijn

4 personen

Boerderijkippen hebben alle ruimte om vrij rond te scharrelen. Ze krijgen rustig de tijd om op te groeien en worden met hoogwaardig voer gevoed, waardoor het vlees heel smakelijk is.

Benodigheden

- 1 hele kip, gekocht bij de biologische slager of poelier
- 4 bollen knoflook
- 3 takjes rozemarijn
- 250 gram bloem
- 250 gram grof zeezout
- 2 eieren
- 750 ml water
- 1 eierdooier
- 1 eetlepel water
- olijfolie (extra vergine)
- ingevette bakplaat

Bereiding

- Blancheer de bollen ongepelde knoflook kort in kokend water.
- Dep de kip droog en vul de bijkholte met de rozemarijn en de bollen knoflook.
- Verwarm de oven op 160 C.
- Knead de bloem met zeezout, de eieren en het water tot een soepel deeg. Rol dit uit tot ca. een ½ cm dikte.
- Verpak de kip in het deeg zodat ze volkomen is bedekt. De naad van het deeg onder de kip!
- Bestrijk de kip met een mengsel van de eidooier en de eetlepel water.
- Leg de kip op de ingevette bakplaat en bak de kip in ca. 1½ uur gaar.
- Laat de kip 10 minuten afkoelen.
- Breek het deeg, verdeel de kip in stukken, besprenkel met wat olijfolie.

Lekker met een frisse salade en boerenbrood !

Eet smakelijk! Will

Wandelen in Harenkarspel!?!?!?!?

Van de Nederlandse Hartstichting ontvingen wij (Sportief Wandelen NOVA) een verzoek om mee te werken aan Hartstocht 2003. Dit is een landelijk wandelevenement ter gelegenheid van Wereld Hartdag op zondag 28 september. Op het programma staat een wandeltocht door onze gemeente Harenkarspel, georganiseerd door de SportiefWandelgroepNova. Wij zijn één van de 175 startlocaties in Nederland. Bij ons gaat het om een recreatieve wandeling door onze gemeente.

Van de Hartstichting hebben we inmiddels een handleiding ontvangen wat we precies moeten doen aan voorbereiding en uitvoering.

Graag wil ik dit samen met een paar SportiefWandelaars organiseren. Wie doet met mij mee? Schatting: totaal een groepje van 4 mensen, we komen 1 x per maand bij elkaar t/m september.

Daarnaast: wie wil op de dag zelf assisteren (inschrijving, posten, herinneringen uitdelen etc.) Geef je dan ook bij mij op.

Sportief Wandelaars: ik reken op jullie!

Meer nieuws hierover in de volgende NOVAkrant.

Peter.

Bedankt voor die bloemen

Zondag 7 uur, nog aan het herkauwen van de warme maaltijd, gaat de bel. Snel de mond leeg en naar de deur. Ik doe de deur open en zie Jopie Nota verscholen achter een grote bos bloemen. Gefeliciteerd zegt Jopie. Nog een beetje in de roes van het eten en drinken dringt het niet direct tot mijn door wat zij bedoeld. Mijn radertjes gaan als een gek te keer; voor mijn verjaardag is ze rijkelijk laat, mijn trouwdag duurt nog even, nee het daagt nog niet echt. " Met gisteren " : zegt Jopie die mijn vertwijfelende blik blijkbaar heeft opgemerkt. Ineens ben ik er weer, gisteren was de laatste dag van mijn JAL-cursus en mag ik mij gediplomeerd trainer noemen. Blij en verrast neem ik de bloemen aan. Tegen Jopie zeg ik nog dat de bloemen beter aan Herma gegeven kunnen worden want Herma heeft mij een half jaar lang mij elke zaterdag moeten missen. Voordat ik het in de gaten had werden de bloemen uit mijn handen gegrist en alsnog aan Herma gegeven om haar lange lijdensweg te verzachten. Maar alle gekheid op een stokje, ik vind het ontzettend leuk dat het bestuur van Nova aan mij gedacht heeft.

Vandaar bestuursleden bedankt voor die bloemen.

Henry Hofmann.



Jeugd Nova blinkt uit in afwezigheid op regionale wedstrijden

Het is weer lente, alle wedstrijden en competities zijn weer begonnen, maar veel Novaleden zijn er niet te zien op de velden. Het valt zelfs op dat het er minder zijn dan vorig jaar. En dat terwijl er speciaal voor de jeugd de "Jong Blauw Game Guide" in het leven is geroepen om hen op de hoogte te stellen van de wedstrijden in de buurt... Dit initiatief lijkt zijn vruchten nog niet echt af te werpen en dat is jammer. Vooral nu er een aantal leden verhuisd zijn naar een andere club, valt het mooie "novablauw" niet echt meer op. We hopen dan ook dat er bij alle volgende instuiven of andere wedstrijden meer jeugd van Nova te zien is. Geef je op!

Jong Blauw fleurt Nova-kantine op!!!

Verschillende Jong Blauw leden zijn in deze vakantie bezig gegaan met het opknappen van de kantine. Een paar potten verf, nieuwe gordijnen en nog veel meer, zorgen voor een nog betere sfeer in onze kantine. Op dit moment wordt er nog druk gewerkt, dus al te veel kan ik er nog niet over zeggen, maar we zijn er van overtuigd dat het ontzettend mooi wordt! Met hulp van Jopie Nota namens het bestuur en vele Jong Blauw leden met aanhang, kunnen we straks trots zijn op een mooie kantine. Er is nu al zo'n 3 hele dagen aan de keet gewerkt, met heel wat mensen o.a.: Moniek S., Maaïke T., Esther de N., Bart S., Matthijs de G., Bart van de G., Frank H., Patricia en iedereen die ik vergeten ben.

Uitslagen:

Er zijn weer heel wat wedstrijden geweest de afgelopen tijd. En Jong Blauw was door heel Nederland heen te zien. Dit zijn de uitslagen:

<u>Matthijs de Groot</u>	400m	52.1 (2 ^e)		Apeldoorn	
	800m	2.00.87 (1 ^e)		Nijmegen	
<u>René Tijm</u>	100m	12.0 (2 ^e)	200m	24.1 (2 ^e)	Alkmaar
	110h	16.89 (1 ^e)	100m	12.26 (1 ^e)	
	hoog	1.85m (1 ^e)			Alkmaar
	100m	12.0 (1 ^e)	200m	23.5 pr (1 ^e)	Heerhugowaard
	100m	11.8 (2 ^e)	Hoog	1.85m (1 ^e)	Alkmaar
<u>Maaïke Tesselaar</u>	Kogel	11.06 (1 ^e)		Heerhugowaard	
	80m	10.45 (2 ^e)	Kogel	10.78 (3 ^e)	Alkmaar
<u>Moniek Schrijver</u>	Hoog	1.35m (3 ^e)		Alkmaar	



Competitie-team Nova geen groot succes...

Helaas is het competitie-team van Nova uitgelopen op een mislukking. Het is zelfs zo erg, dat er niet eens een team is. Door een fout in het bestuur was er geen team opgegeven. Dit is erg jammer, temeer het team erg gezellig was en vorig seizoen ook nog eens de derde prijs wist binnen te slepen...

Nu moeten de jongelingen van Nova op zoek naar andere teams. En dit gaat al snel gepaard met het laten overschrijven van de licentie, zodat men niet langer in Nova tenue zal lopen...

Verschillende leden hebben al een ander team gevonden. Jasper Rood is gecontracteerd als werper bij het team van Bram Som en Arnoud Okken. Matthijs de Groot loopt bij Noordkop. Leon Ineke gaat waarschijnlijk voor Castricum uitkomen. René Tijn is gevraagd door Noordkop. Deze mensen hebben een team, maar voor de anderen is het nog vervelender, het seizoen draait toch wel om de competitiewedstrijden. Op deze manier valt de hele groep uit elkaar en het is te hopen dat dit volgend jaar weer te lijmen is...

Jong Blauw flirt met Hylas international

Er is ons ter ore gekomen dat Jong Blauw probeert een relatie aan te gaan met een top-atleet van Hylas en wel Bart van de Gragt. Hij werd onlangs gezien op het Nova-terrein, alwaar hij enige werkzaamheden verrichtte. Het is onduidelijk of er sprake zal zijn van een transfer, of dat Jong Blauw iets probeert te leren van deze atleet, die uitkomt in het nationale team...

In ieder geval worden de banden met onze zuiderburen op deze manier danig versterkt. Het is te hopen dat Jong Blauw deze topper kan houden. Volgens insiders hoeft dit geen probleem te zijn, omdat Esther de Nijs zich naar voren heeft geschoven als manager (public) relations...

JB-topper nog steeds uit de roulatie...

Na een waslijst aan blessures, de afgelopen periode, lijkt de pech voor Frank Hilbers nog steeds niet voorbij. Het is namelijk duidelijk geworden dat Frank een bepaalde vorm van pfeiffer heeft. Hij is veel moe en dus niet in staat om te trainen. "Dit kan er ook nog wel bij", zuchtte Hilbers, die al vele blessures heeft gehad. Hij had last van z'n enkel, zijn lies natuurlijk, de knie, ondertussen nog een gebroken arm en een virusinfectie. Hierdoor was Frank al een hele tijd niet te zien op de training, maar zijn rentree wordt nu nog verder uitgesteld. "Het lijkt wel of ik gewoon niet mag sporten...", zei Frank. Het komt natuurlijk ook ontzettend slecht uit, zo aan het begin van het baanseizoen, waarin Hilbers grote plannen had. "Nu gaat het lastig worden om dit seizoen nog iets te presteren. Dat ik dat nu al weet, dat is het ergste, want het seizoen is nog lang..." aldus Hilbers. Beterschap!

Bedankt!!

Van de deelnemers aan het Weekend-Uit Sallandse Heuvelrug hebben we cadeaubonnen gekregen én 'n bos bloemen! Heel erg leuk, bedankt!

Wij hebben er in ieder geval weer genoten, en jullie ook aan het cadeau te zien.....

Op Koninginnedag gaan we weer op kampeerboerderijenjacht April 2004. De uitkomst lees je in de volgende NOVA-krant.

Peter en Marian.

Vogelenzangwandeling in Amsterdams Waterleidinggebied.

Als je een goed wandel-idee hebt voor de voor- of najaarswandeling: laat het weten, dan kijken (zeg maar lopen...) we of het wat is en zo ja: dan doen we dat!

Zo leverde Cecile de Vogelenzangwandeling in, we hebben 'm met Nel, Piet, Loes en Louis voorgelopen en vonden 'm direct al fantastisch.

Zo togen we met ruim 20 wandelaars afgelopen zondag 27 april richting Zandvoort. De 1^e acht k.m. waren vrij vlak, maar wel heel mooi, zo tussen de watertjes door. Ik weet alleen niet of iedereen dat wel gezien heeft..... Ze hadden het zó druk met (bij)praten! De vogeltjes lieten zich ook al niet horen, maar dat kwam ook door de wind, volgens de 'pratens'. In eerste instantie moest de regenjas nog aan, maar na 5 km. hadden we een eerste 'koffie'stop in de duinen en zie daar..... de zon begon te schijnen. Prachtig.

Na 8 km. verlieten we de verharde paden en stapten we in de LAW

(LangeAfstandWandelpad) nr. 5 het 'Visserpad'. Dit pad maakt onderdeel uit van de wandeling Portugal-Denemarken. We liepen over prachtige vlaktes en door een mooi natuurgebied. Na 14 km. de échte koffiestop (in een restaurantje dus). Heerlijk appelgebak met wel heel veel slagroom zo hier en daar. Maar ja, je loopt de calorieën er af dan mag je ook wel een beetje slagroom nuttigen..

Het weer was ons steeds meer goed gezind, alhoewel: er stond wél een stevige bries, maar dat mocht de pret niet drukken.

Op het eind nog wat aardige klimmetjes en zo waren de 21 - 22 km 'zomaar' om. Lekker nog even nagepraat (alsof we dat nog niet genoeg gedaan hadden) in een restaurantje aan het eind van de tocht en voldaan weer op Tuut aan.

Wie levert het idee voor de najaarswandeling? Het eerste idee hebben we al binnen: wandelen in de buurt van GertJan. Hij kan dan mooi onze gids zijn!

Peter en Marian

De 60 van Texel.

Coen (Schoonheden) had een goed idee voor wandelaars voor wie de 40 MM te kort is.....: De 60 van Texel. Nee, niet in meerdere dagen, maar in 1 dag! En wel op 9 augustus as.

Je kunt met de boot van 6.35 uur uit Den Helder vandaan vertrekken, óp de boot inschrijven en direct na aankomst in de haven 't Horntje vertrekken. 30 km. over het strand en 30 km. over asfalt en langs de Waddendijk.

Wie gaat er mee?

Peter.



De jarigen van mei en juni zijn:

MEI

- 3 Jac Nota
- 4 Peter Pronk
Dennis Tuinman
- 5 Petra Rol
Tijs Hofmann
- 7 Nel Meijer
Anne Pronk
Laura Pronk
Daan Leeuwenkamp
- 9 Muus Rietveld
- 11 Femke Mosch
Nadine Goudsblom
- 15 Thea van Iwaarden
- 20 Yvonne Boerdijk
Josine van Son
- 22 Roy Glas
- 23 Ton Huiberts
Piet vd Welle
Thomas Botman
- 27 Yara Grootjes
- 28 Paula Tijm
Gurie Suiker
- 29 Chris Blankendaal

JUNI

- 1 Frank Kaandorp
Dick Smit
- 3 Ben Mosch
- 4 Tim Kramer
- 7 Jan Blankendaal
- 9 Nelina Bruin
René Strooper
Tim Kruijer
- 10 Joop van Wonderen
- 12 David vd Welle
- 14 Jos de Groot
- 15 Marian Noltten
Inge Bruijn
- 17 Danny Stoop
- 19 Ben Giling
- 24 Bram Berkhout
- 25 Miriam Dekker
Aad Pancras
- 26 Pien Stolk
- 27 Margret Hink
- 28 Laura van Baar
Perry Stet
- 29 Trudy Ruijter



Alle leden van harte gefeliciteerd!!!

Nieuwe leden: Laura van Baar, Robin Kors, Madelon Kemper, Robin Ens, Sjoukje Kruijer, L Dora Bruin-Klaver, Jens Woestenberg, Stef Verweij

Veel sportplezier gewenst!!!

Hooikoorts

Inleiding

Hooikoorts heeft, in tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, niets met hooi en niets met koorts te maken. Het gaat hier om een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels (ook pollen genoemd). Zowel stuifmeel van grassen als van bomen (meestal berk, hazelaar of els) en van onkruid kan klachten veroorzaken. De seizoenvariatie van de klachten volgt de bloeiperiode:

- bomen bloeien vroeg in het jaar: de els en de hazelaar in januari-maart, de berk in april-mei.
- onkruid kan van april tot september klachten geven.
- de bloeiperiode van grassen is meestal tussen mei en half september.

Het stuifmeel van grassen vormt in onze streken de voornaamste bron van hooikoorts. De symptomen van hooikoorts zijn het hevigst als de concentratie van stuifmeelkorrels in de lucht het grootst is. Dit is het geval op warme en winderige dagen. Graspollen zijn uiterst licht en kunnen zodoende door de wind gemakkelijk over grote afstanden worden meegevoerd. Vandaar dat graspollen ook last kunnen geven op plaatsen waar je dit niet zou verwachten (in de binnenstad bijvoorbeeld). Soms is een allergie voor pollen gekoppeld aan een voedselallergie voor bepaalde vruchten, groenten of kruiden.

Klachten

De klachten kunnen van verschillende aard zijn:

- Ogen: jeuk, pijn en een brandend gevoel, tranenvloed, roodheid van het oogwit en zwelling van het oogvlies en oogleden,
- Neus: jeuk, pijn, niezen, neusloop en verstopping,
- Zwelling van de slijmvliezen van de mond en ademhalingswegen, wat gepaard kan gaan met hoesten en/of het optreden van een piepende ademhaling (astma en/of bronchitis) wat met een gevoel van benauwdheid gepaard kan gaan,
- Huid: jeuk, roodheid, zwelling (netelroos) en ontstaan of toenemen van huiduitslag,
- Algemeen: moeheid, hoofdpijn en lusteloosheid.

De beste methode om overgevoeligheidsverschijnselen te voorkomen is elk contact met de verantwoordelijke stoffen (deze noemt men allergenen) te vermijden, maar dit is niet eenvoudig en soms ook niet mogelijk.



Adviezen

Afhankelijk van de mate van klachten die iemand van zijn hooikoorts ondervindt, kunnen onderstaande adviezen met betrekking tot leefregels of medicatie gegeven worden:

- Volg weer- en pollenbericht op radio en televisie (teletekst pagina 709). Houd er echter rekening mee dat de plaatselijke omstandigheden sterk verschillend kunnen zijn.
- Train bij voorkeur niet op droge, zonnige en winderige dagen. Als dat toch niet anders kan, train dan bij voorkeur 's ochtends vroeg of na een regenbui.
- Heb je veel klachten, blijf dan bij droge en winderige dagen zoveel mogelijk binnenshuis en hou de deuren en de ramen gesloten of plaats horren.
- Ga bij voorkeur op vakantie of trainingsstage naar plaatsen waar weinig stuifmeel voorkomt. Dat is aan de kust, bij grote meren of in de bergen. Hou rekening met het pollenseizoen.
- Zorg dat je voldoende aan je rust toekomt (en je weerstand goed is).
- Draag buiten altijd een zonnebril, zodat de pollen niet in je ogen komen.
- Vermijd het contact met andere specifieke prikkels (temperatuurwisselingen, tocht, afkoeling, chloor, ammoniak, parfums, sprayvloeistoffen, insecticiden en tabaksrook enz.....) zoveel mogelijk.

Helaas blijken de klachten, ook met bovenstaande maatregelen, niet altijd voldoende onder controle te krijgen. In dat geval kan verdere medicamenteuze behandeling noodzakelijk zijn.

Behandeling

Met behulp van een bloed- of een huidtest kan een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels bewezen worden. Hooikoorts kan op verschillende wijzen worden behandeld:

- **Immunotherapie (hyposensibilisatie).**

Dit is een behandeling die bij sommige vormen van hooikoorts toegepast kan worden. Hierbij worden meestal drie injecties onder de huid gezet met een interval van 7-14 dagen. In deze injecties zit een allergeenextract waardoor de overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels in de loop van enkele jaren vermindert of zelfs verdwijnt. Belangrijk is dat de behandeling voor het (gras-)pollenseizoen (half mei) afgerond moet zijn.

- **Geneesmiddelen, die de klachten onderdrukken:**

Zie voor de betekenis van de cijfertjes onder het kopje dopingreglement.

- ◆ **Ogen.** Bij geïrriteerde ogen kunnen bijvoorbeeld de medicijnen Cromovist, Livocab, Opticrom, Visadron en Visine gebruikt / in de ogen gedruppeld worden.
- ◆ **Neus.** Bij een geïrriteerde neus kan bijvoorbeeld Beconase¹, Rhinocort¹, Syntaris¹, Viarin¹, Livocab, Lomusol en Vividrin neusspray worden gebruikt. Als de belangrijkste klacht een verstopte neus is, kan overwogen worden om tijdelijk Nasivin of Otrivin als neusspray te gebruiken.
- ◆ **Slijmvliezen.** Bij geïrriteerde slijmvliezen van de luchtwegen, kan een van de volgende medicamenten per inhalator geadviseerd worden: Lomudal, Pulmicort¹, Beclofort¹, Becotide¹, Bricanyl², Ventolin², Serevent², Oxis² en Foradil².
- ◆ **Huid.** Bij een geïrriteerde huid, kan geprobeerd worden met een corticosteroïden crème¹/zalf¹ of met anti-jeuk poeders de klachten onder controle te houden. Vaak helpt dit niet afdoende en zullen die hierondergenoemde medicijnen gebruikt moeten worden.
- ◆ **Algemene klachten.** Bij algemene klachten als moeheid en lusteloosheid, of als bovenstaande klachten onvoldoende reageren op de voorgeschreven medicatie, dan blijft er vaak niets anders over dan het slikken van pillen, zoals Claritine, Allerfre, Zyrtec, Tinset, Polaramine, Tavegil en Semprex.

Dopingreglementen IAAF / KNAU

In principe zijn bovenstaande medicijnen volgens de dopingreglementen van de IAAF/KNAU toegestaan op de volgende uitzonderingen na:

- De hierboven genoemde medicijnen met een ¹ erachter bevatten corticosteroïden. Die zijn alleen toegestaan als ze lokaal toegepast worden (zoals per inhalator of als zalf). Dit gebruik dient bij een eventuele dopingcontrole gemeld te worden. Bij een (zeer) ernstige allergische aanval kan het medisch gezien noodzakelijk zijn corticosteroïden te injecteren of te slikken. Helaas is het dan volgens het IAAF/KNAU dopingreglement niet toegestaan om (de dagen erna) aan wedstrijden deel te nemen. Dit is (ook) medisch gezien niet verstandig!
- De medicijnen met een ² erachter, zijn alleen in inhalatievorm toegestaan als een arts deze heeft voorgeschreven en als (de bondsarts van) de KNAU schriftelijk toestemming heeft verleend voor de periode van één jaar. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts gericht te worden, waarbij een kopie van het laatst uitgeschreven recept of een verklaring van de behandelend arts bijgevoegd dient te worden.
- Voor de volledigheid: het gebruik van antibiotica is wel toegestaan.

Als je nog vragen hebt over de dopingreglementen, neem dan contact op met je clubarts, met de bondsarts Els Stolk (telefoon (030) 608 73 00 of elsstolk@knau.nl) of het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken (NeCoDo), telefoon: (0900) 2001 000; elke werkdag te bereiken van 13.00 tot 16.00 uur (€ 0,10 / minuut) of www.necedo.nl).

Samenvatting

Hooikoorts wordt veelal veroorzaakt door een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels, die zowel van grassen als van bomen afkomstig kunnen zijn. De symptomen van hooikoorts zijn het hevigst op warme en winderige dagen. De klachten kunnen verschillend van aard zijn. Meestal zijn de ogen, de neus en de slijmvliezen van de ademhalingswegen aangedaan. Soms kunnen ook algemene klachten zoals moeheid, hoofdpijn en lusteloosheid optreden. In dit artikel worden zowel adviezen beschreven ter voorkoming van de klachten, als de meest voorgeschreven medicatie ter onderdrukking van de klachten. Bij de bespreking van deze medicatie, wordt ook vermeld wat voor atleten de restricties zijn bij het gebruik daarvan in relatie tot het dopingreglement van de IAAF/KNAU.

Zo maar een keer Castricum.

Om de vorm er in te houden, vooral voor onze crossers welke zich hadden weten te plaatsen voor de finale, was het idee opgevat om er op 23 februari een duintraining voor de jeugd tegen aan te gooien.

Door de krokusvakantie gingen echter veel kinderen of op wintersport, of vierden op een ander wijze de vakantie en was de belangstelling niet erg groot.

Als alternatief werd er door een selecte groep deelgenomen aan de Rabo cross loop in Castricum.

Een mooi parcours vanaf de prachtige nieuwe kunststofbaan zo de bossen in. Misschien een idee om deze loop volgend seizoen minimaal 1 keer op de nemen in het wintercircuit voor de jeugd. De jongste jeugd loopt een parcours van 2 en de ouderen van 4 km.

Na de start zien we flink voorin Bram, Maarten, Jim en een iets daarachter Manon doorkomen. Omdat alle jeugd in 1 keer van start gaat moeten we even wachten maar dan zien we al snel een blauw shirt, maar Bram die in dit shirt zit gaat niet meer zo snel. Hij heeft weer last gekregen van zijn oude blessure en is zo verstandig geweest te stoppen en rustig wandelend naar de streep te gaan. Maarten die een vorige keer nog een podiumplaats wist te halen, weert zich nu ook kranig, maar het schavot is niet haalbaar maar als je 7^e wordt in dit veld is dat heel goed. Onze slowstarter Jim komt op het einde ook nu weer sterk opzetten en komt vlak achter Maarten prima als nummer 11 over de meet.

Dan is het even wachten maar daar zien we Manon op zo'n 200 meter voor ze de baan weer op gaat op de 2^e plek lopen vlak achter nummer 1, en voordat ze de baan opdraaien is de situatie reeds gewijzigd en loopt Manon voorop en weet de voorsprong onder aanmoedigingen van de opgekomen fans heel langzaam te vergoten en ook als nummer 1 de finishen. Fan Elizabeth kan er maar niet over uit dat Manon zo maar 1^e is geworden.

Tijd over de opgegeven 4,3 kilometer 16.29. Een prima opsteker en prachtig resultaat. Iedere deelnemer(ster) krijgt bij inlevering van het startnummer een medaille om de prijzenkast te vullen en de eerste drie in ieder categorie krijgen nog een extra prijs. Mede dankzij het zeer mooie weer een leuke wedstrijd met prima Nova resultaten.

Wandelvierdaagse

Al vele jaren organiseert onze vereniging de avondwandelvierdaagse voor iedereen die van wandelen houdt. Vooral bij de jeugd is dit evenement erg in trek. Elk jaar weer zien we hele gezinnen met elkaar 4 avonden op pad gaan. De laatste jaren zijn ook een aantal van de sportieve wandelaars present. Dit jaar organiseren we deze wandelvierdaagse van maandag 12 t/m vrijdag 16 mei. Het is alweer voor de 24^e keer. Erg leuk is, dat we de laatste jaren veel ouderen zien met kun kinderen die in de beginjaren zelf als kind meeliepen. De traditie zet zich op deze manier voort.

In en om Warmenhuizen en Tuitjenhorn zijn weer een aantal verschillende routes uitgezet van 5 en 10 km.

De start en inschrijving is elke avond tussen 6.00 en 7.00 uur vanaf de atletiekbaan aan de Oostwal. Degenen die 10 km lopen dienen wel voor 6.30 uur te starten.

Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd t/m 15 jaar € 2,50 en voor ouderen € 3,-. Iedereen die vier avonden heeft gewandeld ontvangt na afloop op de vrijdagavond een herinneringsmedaille.

De laatste jaren zagen we telkens ruim 600 wandelaars aan de start, dus het kunnen weer heel gezellige avonden worden en we rekenen natuurlijk op prima wandelweer.

Jullie doen toch ook mee?

Ik train nu ongeveer een half jaar bij de groep TDR (team distance-runners). Ik dacht dat het wel leuk zou zijn om te vertellen wat ik er tot nu toe allemaal heb gedaan en er doe. Vandaar dit verslag.

Het is allemaal zo'n beetje begonnen september vorig jaar. Ik en mijn zus Lianne deden mee aan de ronde van Egmond, een stratenloop. Een trainer van TDR, Nico Bijman, heeft ons daar toen zien lopen. Na afloop van de wedstrijd kwam hij op ons af en vertelde ons dat hij erg onder de indruk was van onze prestaties. Hij heeft ons toen ook uitgenodigd om samen met de TDR-jeugdleden deel te nemen aan de 4km bij de Dam-tot-Damloop. Na een geslaagde wedstrijd zijn we daarna uitgenodigd om op proef mee te komen trainen voor ongeveer drie maanden. Na die tijd moesten we dan beslissen of we ons bij de groep zouden aansluiten of niet. In die drie maanden tijd hebben we steeds meegetraind op zondagochtend, in het bos in Schoorl. Ik merkte dat deze trainingen een stuk uitgebreider waren dan hoe ik eerst trainde. Een training begint altijd met zo'n vijftien minuten inlopen. Na even rekken van de spieren wordt altijd een groot deel aan oefeningen besteed. Eerst altijd wat opwarmingsoefeningen en daarna oefeningen gericht op techniek. Met de techniek-oefeningen wordt onder andere geprobeerd om het afzetten te verbeteren, om sneller af te zetten. Na de oefeningen (+ 30 min.) wordt begonnen aan het programma. Een van de trainers vertelt wat iedereen moet doen, opgedeeld in groepen. Ik liep vaak mee met andere jongens van een 1/2 jaar ouder of dames. Een trainingsschema bestaat vaak uit een aantal minuten lopen in een bepaalde zone (snelheid) met rust tussendoor. Een voorbeeld hiervan is 4 minuten zone 4 met 2 minuten rust tussendoor, dit uitgevoerd over een ronde van zeven kilometer. Als je net een wedstrijd hebt gelopen of over 1 à 2 dagen een wedstrijd moet lopen wordt hier rekening meegehouden. In dat geval moet je een rustige duurloop doen of loslopen (heel rustig lopen). Aan het eind van een training wordt altijd nog tien à vijftien minuten uitgelopen. De tijdsduur van een training is gewoonlijk ongeveer twee uur.

Nadat we drie maanden op proef deze zondagtrainingen mee hadden gedaan, stond mijn besluit vast: ik wilde me graag aanmelden bij TDR. De trainingen vond ik altijd erg leuk en interessant. Ook vond ik het geen probleem om meer te gaan trainen, wat tot gevolg had dat ik met voetbal zou gaan stoppen aan het einde van 't seizoen. Maar mijn zus had hier wat meer moeite mee. Omdat ze vroeger in de KNVB-selectie voor meisjes heeft gespeeld, wilde ze eigenlijk wel graag blijven voetballen. Na veel twijfelen heeft ze uiteindelijk ook besloten om voor TDR te kiezen. Januari dit jaar hebben we een contract voor een jaar gesloten en onze trainingen en doelen besproken. Voor mij is tot het einde van het voetbalseizoen het volgende weekprogramma opgegeven: maandag een duurloop van 30-45 min., dinsdag rust, woensdag training met loopgroep in Petten, donderdag voetbaltrainen, vrijdag trainen op schema van TDR, zaterdag een voetbalwedstrijd, zondag een TDR-training. Als het voetballen is afgelopen ga ik waarschijnlijk op donderdag een baantraining doen. Mijn streftijden voor dit seizoen zijn: onder de 3 minuten op 1000 meter, 4.45 min. op de 1500 meter.

Vanaf eind januari voer ik dit weekprogramma uit, en soms, als ik er tijd voor heb, doe ik een baantraining. Maar naast trainingen loop je met TDR natuurlijk ook wedstrijden.

Zo heb ik dit jaar en vorig jaar aan enkele grote crosswedstrijden meegedaan, zoals de Waranda-Cross, Sylvester-Cross en Profile-Cross. Lianne heeft ook aan het NK veldloop deelgenomen, ik was hier nog te jong voor. Door aan van dit soort wedstrijden mee te doen leer je tegen meer concurrentie te lopen. Je wordt er namelijk niet zomaar eerste, als je bij de eerste tien zit is het al erg goed. Ook hebben we met de hele groep in Schoorl overnacht tijdens het weekend van de Groet-uit-Schoorl run. En 6 april jongstleden hebben we in Brunssum meegedaan aan de Parelloop, een bekende wegwedstrijd in Limburg. TDR heeft niet graag dat je aan regionale loopjes meedoe waar je heel gemakkelijk wint, maar aan de clubcross van je club mag je wel deelnemen, en laatst heb ik ook de Paaspolderloop gelopen. Nu ga ik me meer op baanwedstrijden richten, om naar de C-spelen eind augustus toe te werken, waar ik 1500 meter loop.

Verder organiseert TDR nog trainingsstages. Op dit moment zit Lianne in Portugal voor een warmtestage van twee weken. Misschien komt daar nog wel een verslag van in de volgende Nova-krant.

Ondanks dat ik het jongste lid ben vind ik het hartstikke leuk om te trainen bij TDR. Ik hoop dat ik mezelf zo nog veel zal verbeteren op het gebied van hardlopen. *Alwin Groen*

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *Bob Mosch*

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *9 jaar warmenhuizen*



3. Op welke school zit je? *teresia basisschool*

4. Hoe lang zit je al op **Nova** en wat is er zo leuk aan?
2 jaar alles maar vooral spekken

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *hoogspringen*

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *weet ik niet*

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

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

9. Wat is je mooiste c.d.? *wired up*

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? *Harry Potter deel 9*
Het eind Harry werd bijna vermoord

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

12. Heb je nog meer hobby's? *schaatzen*

13. Waar heb je een grote hekel aan? *wroeg naar bed*

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

Vrijdagavondwedstrijden

a.v. Nova

Aan alle jeugdleden (pupillen en junioren) van A.V. Nova,

De onderlinge wedstrijden, beter bekend als de Vrijdagavondwedstrijden beginnen op **9 mei**. Een goede oefening voor het nieuwe baanseizoen.

Voor de nieuwelingen onder ons: vrijdag-avond-wedstrijden zijn wedstrijden tegen je trainingsmaatjes.

Iedere keer, dit is altijd op een vrijdagavond, wordt er gesprint, doe je een springnummer (hoog of ver) en een werpnummer (speer/bal of kogel).

We sluiten de avond af met een 1.000/600 meter.

Aan deze wedstrijden zijn geen prijzen verbonden, maar gaat het erom dat je je eigen prestatie kan verbeteren.

De uitslagen van deze wedstrijden komen in de Nova-krant en komen ook te hangen in de Nova-kantine.

De deelname is gratis. Aan het einde is er voor iedereen drinken. Ook voor de ouders, waarvan we er iedere keer altijd veel zien, is er koffie of thee.

De wedstrijden zijn gepland op:

Vrijdag 9 mei 2003

Vrijdag 20 juni 2003

Vrijdag 15 augustus 2003

Om 18.15 uur kunnen jullie je opgeven en krijgen jullie een buiknummer. Zorg dat je er op tijd bent, dan kunnen we om 18.30 uur starten.

We hopen op een zeer grote deelname van onze Nova-jeugd.



Tot ziens op vrijdagavond 9 mei!

CLUBKAMPIOENSCHAP 2003

Voor: Senioren, Veteranen en Junioren A + B.



Programma :

- **Donderdag 5 juni en/ of dinsdag 17 juni, (aanvang 19.30 uur)**

Dames: 400m. en 1500m.

Heren: 400m. en 3000m.

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

De afstand mag echter slechts een keer gelopen worden!

- **Zaterdag 30 augustus, (aanvang 14.00 uur)**

Zowel voor de dames als de heren:

Verspringen, - Hoogspringen, - Kogelstoten, - Discuswerpen en 800m.

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

nb. Van zowel de loopnummers als van de technische nummers komt het slechtste resultaat (in punten) te vervallen.

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

ps. Juryleden zijn op deze dagen van harte welkom. (graag even opgeven)

Uiteraard barbequen jullie, en een ieder die heeft meegewerkt ook mee.

Je kunt voor vragen en opgaven terecht bij het organisatiecomité:

Piet Stuyt / Piet Meijer / Peter en Marian Robert.

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

Op zondag 27 april verzamelden 24 sportief wandelaars zich op het parkeerterrein van nova. Om 8.30 uur reisden we af naar de Amsterdamse waterleidingduinen bij Vogelzang voor een wandeling van ongeveer 22 km. de Amsterdamse waterleidingduinen is een van de grootste aaneengesloten duingebieden in Nederland. Al sinds het midden van de vorige eeuw is het in het bezit van Amsterdam en wordt beheerd door gemeentewaterleidingen Amsterdam. Veel planten en dieren die elders in Nederland verdwenen zijn of nog maar zeer schaars voorkomen, zijn hier nog te vinden, uniek vanwege de compleetheid, de bewoners en het feit dat de bezoeker ook, met uitzondering van de rust en filtratiegebieden, van paden en wegen af mag. (bron: natuurkaart noord holland) het is een gebied waar alleen wandelaars toegestaan zijn en dat is te merken, wat een rust!!! Peter en Marian hadden weer een prachtige route weten te verzinnen door een gevarieerd landschap. Het weekend ervoor hadden ze samen met Louis, Loes, Piet en Nel de route gelopen en hadden hier 7 uur voor nodig, maar die hebben dan ook elk beestje en boompje uitgebreid bestudeerd, dat gaf ons echter wel de kans om die tijd te verbeteren. Wij startten om ongeveer kwart voor tien de wandeling in winderig (ong.BF 6) en regenachtig weer, in open gebied en tegen wind begin je dan met een aardige opfrisser, maar met een stevig tempo blijft iedereen warm. Al vrij snel brak de lucht open en we hebben de hele dag geen bui meer gezien, het werd zelfs overwegend zonnig. Om ong.11 uur hadden we de eerste stop om de inwendige mens te verzorgen en om het duingebied van wat extra water te voorzien. Daarna ong. 8 km. gelopen naar de horeca gelegenheid om te lunchen, de stemming en de snelheid zat er goed in zodat de lunch welverdiend was. Na de lunch op pad voor de laatste 7 á 8 km. de wandeling tot nu toe was redelijk vlak, het venijn zat echter in de staart en was het stijgen en dalen geblazen. Uw schrijver is beslist geen klimmer zodat dit voor mij het zwaarste stukje was, de moeite wordt echter rijkelijk beloond door de prachtige natuur en gezellige sfeer. Om ong. 15.00 uur waren we weer terug op de parkeerplaats waar Truus de Maaré een gelopen tijd van 3.55 uur klokke, niet slecht voor 22 km. uiteraard werd er nog even opgestoken en dat maakte de dag weer compleet. Een geslaagde dag waar naar mijn idee iedereen van genoten heeft, met dank aan Peter en Marian

Jan Raat

De spijkerbroek die we kwijt waren is weer door een Nova-ouder teruggebracht. Zo hoort het ook.

Gerjo Elsenaar

En dan zijn er opeens nog veel meer die hard kunnen lopen.

De finale van het cross seizoen voor de jeugd.

Zaterdag 15 maart de finale van de cross in Zeist. Ik mocht mee in de auto waarin twee Nova spionnen. Zij wilden al het goede van deze dag noteren, om volgend jaar, als Nova de finale mag organiseren dit in de praktijk te brengen.

Tijdens de heenreis ook nog even in overleg met 3 afgetrainde en tot op het bot gemotiveerde Nova atleten en de voorspellingen doorgenomen. Bart van Bannisekt zag zich wel bij de eerste 8 komen totdat Bart hoorde dat er wel een 70 atleten van start zouden gaan. De prognose werd bijgesteld tot de eerste 10.

Bij aankomst moest en flink stuk bos worden bewandeld om op het parcours te komen en na de wandeling en de reis gaat koffie er prima in.

Maar wat bleek, er was geen koffie.

Na wat gepruttel van leiders en ouders werd besloten ons maar op de wedstrijden te concentreren. Er was in de bossen van Zeist een heel mooi en selectief parcours uitgezet met bospaden, wat klimmetjes en als "breker" een stuk mul zand van een 200 meter.

Iedereen zat te wachten op het welkom van de organiserende vereniging maar niets van dit alles, geen geluid, geen muziek niks. Men had aan de desbetreffende boswachter toestemming voor de cross gevraagd en deze had dit afgegeven, onder de voorwaarde van weinig geluid en niet te veel poespas.

Dit hield in:

Dat er voor de dames 1 eco toilet aanwezig was, op een afstand, die als je heel hoge nood had, je de Tena beter bij de hand kon hebben. Het parcours in de loop van de dag ook meer en meer gebruikt werd door dagjesmensen, honden paarden en noem maar op.

Genoeg van dit alles, de wedstrijd.

Als eersten van Nova moesten Bas en Alwin in het strijdperk. Bas kon direct bij aankomst door naar de start omdat vader Elsenaar wat problemen had gehad om het parcours te vinden. Bas had het end al in de bek en dan moet je nog 3500 meter. Bas liep de cross uit in 15.50 maar jammer van het begin. Alwin mengde zich in de frontlinie en met een prima 5^e plek in net boven de 12 minuten konden alle Groentjes dik tevreden zijn.

Bij de C meisjes die 2000 meter af moesten leggen zien we Manon Kruiver wat achterin starten maar langzaam naar voren komen en prima als 7^e van de totaal 49 atleten binnen komen in een tijd van 8.14. Iets meer naar achter in het veld zien we een Nova trio van Simone Schouten, Nienke Rijkeboer en Eva Leeuwenkamp achter elkaar lopen en ook in deze volgorde binnenkomen in rep. 9.38, 9,45 en 9,47.

Dan krijgen we Bart, Dennis en Chiel en gaan we kijken of Bart waar kan maken wat in de auto werd beloofd. De start is veelbelovend maar al snel blijkt dat er hier een aantal klasbakken rondlopen. Bij deze D jongens een startveld van 64 mannen en onze Bart komt uiteindelijk als nummer 18 over de finish in 8.18, wel niet bij de eerste tien maar wel goed. Chiel en Dennis zitten wat meer achterin en vechten de onderlinge wedstrijd weer uit. Ook deze keer is Dennis onze Chiel weer de baas. Dennis komt binnen in 9.20 en Chiel in 9.28.

Bij de jongens D1 waar Daan Leewenkamp de blauwe Nova kleuren verdedigd is een atleet van Clytoneus die het hele veld op een halve minuut zet en in 7.30 de 2000 meter afraffelt. Nummer 2 in deze klasse komt binnen in 8.05 en onze Daan in 8.10 op een zeer fraaie 6^e plek.

De verschillen in deze klasse zijn op de nummer 1 na zeer klein, tussen 2 en 10 zit maar 12 seconden.

Femke Mosch loopt na de finish bij de meisjes D2 nog wat na te pruttelen over de zeer slechte start en dat er veel meer in had gezeten. Femke begon al beter te crossen en na wat lichamelijke ongemakken was ze er helemaal klaar voor. Nu komt Fem binnen over 1500 meter in 7.01 maar de instelling geeft al aan dat er meer in zit. Tess blijft ook in het zand lopen en komt binnen in 7.29. Mirelle Mak ziet het na de finish helemaal niet meer zitten en is helemaal op. Mirelle komt binnen net over de 8 zware minuten.

Dan toch nog een prijs. Bram Berkhout, Maarten Elsenaar en Jim Kruiver weten in het ploegenklassement de 3^e plaats te pakken. Bram die bijna nog een keer onderuit gaat komt als nummer twaalf in een tijd van 5.43 over de 1500 meter over de streep. Maarten heeft een pikstart maar moet dit later wat bekopen en weet Jim, die bij de start wat problemen heeft met een collega loper net voor te blijven. Jim heeft aan einde van de cross nog de smoor in over de start. Maarten loopt 6.03 en Jim gaat rond in 6.07.

De laatste kans op een prijs in het ploegenklassement moet komen van Erik Tesselaar, Thomas Botman en Luuk van den Berg. Helaas voor deze mannen moeten zij het stellen met een 4^e plaats net buiten de prijzen. Tijdens deze race staan we op het stuk mulle zand en zijn we opeens Erik kwijt die helemaal aan de linkerkant vanuit de dagjesmensen opeens weer tevoorschijn komt en zijn wedstrijd voortzet. Erik wordt in grote veld van 60 lopers prima 14^e met een tijd van 6,04 over 1250 meter. Thomas weet Luuk een seconde voor zich te houden en deze cracks komen binnen in resp. 6.11 en 6.12.

Op de terugweg aan een van de spionnen gevraagd of er misschien toch nog dingen waren die volgend jaar in Warmenhuizen gebruikt konden worden. Dit bleken er twee te zijn, het mooie weer en het parcours en voor de rest was het vet slecht.

Nu nog de clubcross als einde van het winterseizoen en dan kunnen we ons weer gaan opmaken voor een mooi buitenseizoen.

Daar is dan de donderdag waarop afscheid genomen gaat worden van de meeste van de Nova jeugdleden waaraan ik vele jaren met veel plezier training heb mogen geven. Hiervoor, tijdens de jaarvergadering, werd ik al door Jos met het bestuur uit het hoekje geplukt en in de bloemen gezet inclusief een lekker eten bon waarvoor namens ons beiden hartelijk dank.

Voorzien van chips en drinken ga ik de hal in, maar voordat ik me heb om kunnen kleden wordt er meteen al een cadeau in mijn handen gedrukt door een van de jeugdleden. Hierna volgt nog heel veel meer wat me toch wel enorm goed doet. Iedereen van de jeugdgroepen hartstikke bedankt voor alles, het was echt vet gaaf.

Louis

Nog enkele uitslagen

15 februari 2003 NK indoor Gent (B)

Leon Ineke 800 m 1.56.78

2 maart 2003 Den Helder – Schagen

Rene Strooper 1.53.40 29^e senioren

Arie Kossen 1.51.44 31^e

Eef Zuiker 1.55.44 42^e

Theo Tesselaar 1.38.10 7^e M40

Ron Janssen 1.57.50 25^e M50

Cursus Assistenttrainer recreatieve loopgroepen

Binnenkort start er in Schagen een cursus Assistenttrainer recreatieve loopgroepen. Deze cursus heeft tot doel assistenten op te leiden, die de taak van de gediplomeerde trainer kan verlichten. Ook is deze cursus een goede opstap naar de cursus trainer voor recreatieve loopgroepen.

In de cursus komen o.a. de volgende onderdelen aan bod:

- leidinggeven en omgang met groepen;
- warming-up en cooling-down;
- looptechniek;
- trainingsopbouw en loopprogramma's;
- blessurepreventie.

Het cursusrooster ziet er als volgt uit:

1. zaterdag 14 juni 2003
2. zaterdag 28 juni
3. zaterdag 16 augustus en
4. zaterdag 23 augustus.

Elke cursusdag begint om 09.30 uur en eindigt om plm. 15.00 uur. De cursus wordt gegeven door de ervaren KNAU-docenten Gerard Muts en Kees Heemskerk.

Wellicht is er onder de Nova-leden of geïnteresseerde ouders belangstelling voor deze opleiding welke nu heel dichtbij wordt gegeven. Ook voor onze vereniging kan het belangrijk zijn dat er meer geschoolde leiding aanwezig is. Voor meer informatie kunnen jullie contact opnemen met secretaris Piet van der Welle (0226-392339)

Van onze medewerker
ARJEN KLARE

ANNA PAULOWNA – Een prachtig nieuw parcours, stralend weer, maar een toch wat tegenvallend aantal deelnemers bij de De Graaf Keukencross van Dokev. Vooral de regionale toppers lieten deze crossloop aan zich voorbij gaan. Niet Peter Tas uit Schagen, die met speels gemak won.

Atletiek

Bakke moest er nog een eindsprint uit persen om zich Coen Schoonheden (Nova) van het lijf te houden.

Pupillencompetitie 2003

De eerste wedstrijd was dit jaar erg vroeg en wel op zaterdag 12 april. Een maand vroeger dan andere jaren, maar ondanks dat gaven zich 25 pupillen op voor deze competitie waaronder ook een 3-tal minipupillen. Zij, maar ook anderen kwamen voor het eerst in aanraking met het echte wedstrijdgebeuren. Gelukkig was het mooi weer zodat iedereen kon genieten van een mooie atletiekdag. Jammer dat het programma nogal uitliep waardoor het een latertje werd, uiteraard ook voor de begeleiding.

Hier volgen de uitslagen:

Jongens pupillen mini	40 m	ver	bal	pnt.	plaats	600 m	plaats
Kai Botman	8.1	2.29	15.49	729	2 ^e	2.35.3	1 ^e

Meisjes pupillen mini

Lonneke Rademakers	9.4	2.03	3.76	251	2 ^e	2.55.6	2 ^e
Lynn Glas	10.2	2.02	3.30	163	3 ^e		

Meisjes pupillen C

Laura Strik	7.6	2.63	8.38	748	4 ^e		
Liz van den Berg	8.8	2.21	8.26	478	12 ^e		

Jongens pupillen B

	40 m	ver	bal	pnt.	plaats	1000 m
Erik Tesselaar	6.9	3.28	25.41	1284	2 ^e	3.57.4 2 ^e
Thomas Botman	7.5	3.00	18.31	1014	12 ^e	
Koen Rietveld	7.6	2.90	16.26	945	17 ^e	4.44.6 24 ^e
Robin Ens	8.4	2.61	27.45!!	911	20 ^e	
Tijs Hofmann	7.7	2.81	14.81	887	23 ^e	4.25.4 16 ^e
Dion Berkhout	8.6	2.73	18.44	788	28 ^e	5.45.4 29 ^e
Luuk van den Berg	7.5	2.71	-	663	31 ^e	

Estafette ging in 29.2. Hiermee een 2^e plaats en 882 punten.

Meisjes pupillen B

	40 m	ver	bal	pnt.	plaats	1000 m
Pien Stolk	8.0	2.61	12.67	760	11 ^e	4.39.4 9 ^e
Madelon Kemper	7.9	2.26	12.15	697	14 ^e	4.52.6 15 ^e
Elisa Revers	8.4	2.49	12.54	673	15 ^e	4.51.5 14 ^e
Laura van Baar	8.6	2.43	7.86	540	21 ^e	5.16.2 17 ^e

Estafette ging in 31.0. Hiermee een 3^e plaats en 722 punten.

Jongens pupillen A1

	60 m	ver	kogel	pnt.	plaats	1000 m
Hugo Vader	10.6	3.66	5.14	1160	10 ^e	4.39.8 16 ^e
Roy Glas	11.3	3.17	5.99	1030	14 ^e	4.11.7 11 ^e
Robbert de Nijs	11.1	2.70	4.95	892	17 ^e	4.43.9 17 ^e
Jesse Smit	10.9	2.67	4.11	851	18 ^e	
Bob Mosch	12.6	2.64	4.73	707	21 ^e	4.56.1 19 ^e

Estafette ging in 43.6. Hiermee een 3^e plaats en 641 punten

Jongens pupillen A2

	60 m	hoog	kogel	pnt.	plaats	1000 m
Bram Berkhout	9.8	1.15	5.18	1277	11 ^e	3.49.8 6 ^e
Maarten Elsenaar	10.1	1.10	5.81	1237	13 ^e	3.49.6 5 ^e
Jim Kruiver	10.2	1.10	4.27	1119	21 ^e	3.57.3 11 ^e

De volgende wedstrijden zijn op 17 mei (Heiloo) en 14 juni (Den Helder).

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS NOVA 30-03-2003
UITSLAGENLIJST

30-03-2003 12:41

Pag: 1

Plts	Naam	GJ	Vereniging/Woonplts	Tijd	Plts	Naam	GJ	Vereniging/Woonplts	Tijd
JMINI, MINI-C-B PUPIL					11	Bob Mosch			5:40
1	Kai Botman			5:23	MPA, A PUPIL				
2	Jan Willem Tesselaar (98			6:55	1	Trudy Ruijter			5:09
3	Oek Jongbloed (BM) 97			7:03	2	Eva Scholte	93		5:27
4	David Smeele (BM) 98			7:18	3	Anne Smeele			5:31
MMINI, MINI-C-B PUPIL					4	Daphne Pieterse			6:55
1	Lisa Mul			7:01	JJD, D JUNIOR				
2	Lynn Glas			7:21	1	Daan Leeuwenkamp			8:28
3	Julia van Harten			7:34	2	Bart von Bannisekt			8:41
4	Det Latenstein (BM) 98			8:51	3	Nick Holla			9:08
5	Sanne Holla			9:00	4	Dennis Tuinman			9:33
6	Celine Tesselaar (BM) 97			9:18	5	Jelle Kruijer			9:39
7	Lois Hink (BM) 99			9:28	6	Chiel de Ruijter			9:45
JPC, MINI-C-B PUPIL					7	Nick Mosch			10:05
1	Youp Schmidt			6:03	8	Bjorn Molenaar			10:10
2	Jeffrey Pieterse			6:17	9	Bas Druif			11:15
MPC, MINI-C-B PUPIL					MJD, D JUNIOR				
1	Kiki Klaver			5:41	1	Margriet Berkhout			8:43
2	Sjoukje Kruijer			7:15	2	Anne Schalkwijk			9:13
3	Laura Strik			7:30	3	Lieke Jansma			10:35
4	Amy van Harten			7:31	4	Femke Mosch			10:47
JPB, MINI-C-B PUPIL					5	Odile Borghouts			10:56
1	Erik Tesselaar			4:52	6	Tess Vader			11:06
2	Thomas Botman			5:00	JJC, A-B-C JUNIOR				
3	Tijs Hofmann			5:21	1	Atwin Groen			7:32
4	Robin Ens			6:01	2	Brian Paul Tesselaar (90			8:20
5	Jeroen Huiberts			6:14	3	Bas Elsenaar			9:30
6	Gijs Druif			6:48	MJC, A-B-C JUNIOR				
MPB, MINI-C-B PUPIL					1	Manon Kruiver			8:43
1	Pien Stolk			6:08	2	Eva Leeuwenkamp			9:32
2	Maud Dekker			6:23	3	Simone Schouten			9:37
3	Pien Stolk			7:37	4	Nienke Rijkeboer			9:56
4	Daphne Spijkerman (BM) 95			8:50	5	Josine van Son			10:30
JPA, A PUPIL					HSEN, SEN-AJUN (M)				
1	Bram Berkhout			4:31	1	Leon Ineke	84		30:30
2	Maarten Elsenaar			4:41	2	Coen Schoonheden	69		32:52
3	Jim Kruiver			4:44	3	Ivar Rood	80		33:09
4	Roy Glas			4:46	4	Matthijs de Groot	79		33:38
5	Hugo Vader			5:04	5	Peter Pronk	79		37:35
6	Sjoerd Kruijer			5:07	6	Rene Strooper	64		38:23
7	Randy Minkema			5:20	7	Ron Ligthart	65		40:15
8	Jordy Minkema			5:22	DSEN, SEN-AJUN (M)				
9	Robbert de Nijs			5:24	1	Nelina Bruin	70		20:03
10	Lars van Baar			5:38					

<http://www.groetuitschoorl.nl>

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS NOVA 30-03-2003
UITSLAGENLIJST

30-03-2003 12:41

Pag: 2

Pits Naam	GJ Vereniging/Woonplts	Tijd	Pits Naam	GJ Vereniging/Woonplts	Tijd
2 Anita Wever (BM)	69	26:19			
HVET. SEN-AJUN (M)					
1 Theo Tesselaar	56	34:15			
2 Henri Hofmann	60	36:28			
3 Peter Robert	50	37:06			
4 Arie Kossen	59	37:13			
5 Aad Vader	54	38:04			
6 Eef Zuiker	57	38:36			
7 Joop Kooij	54	38:53			
8 Peter Kruijer	55	39:03			
9 Jos Schalkwijk	58	39:19			
10 Nico Hink	52	39:39			
11 Dick Smit		42:29			
12 Piet van der Welle	40	42:44			
13 Rinus Molenaar	61	42:59			
14 Bert Groen	52	44:51			
15 Kuijs	45	45:14			
DVET. SEN-AJUN (M)					
1 Carla Latenstein	65	24:06			
2 Lucien Dekker (BM)	66	24:53			
3 Betsy Groen	57	25:59			
4 Marianne de Groot	54	26:42			
5 Miriam Ligthart	66	26:48			
6 Marian Robert	49	31:53			
JJA. SEN-AJUN (M)					
1 Rene Tijm	85	20:01			

Atletiekvereniging NOVA te Warmenhuizen/Tuitjenhorn

zoekt op korte termijn een enthousiaste

JEUGDTRAINER

voor de oudere pupillen en junioren.

De training wordt gegeven op donderdag vanaf 17.00 uur.

Informatie/aanmelden bij Piet van der Welle, Sportlaan 20, 1749
VB Warmenhuizen (tel. 0226-392339) of bij Joop Nota-de Nijs
(tel. 0226-391602)

AGENDA

9 mei	Pup/jun	Vrijdagavondwedstrijd, instuif eigen leden 18.30 uur
12/16 mei	Allen	Wandelvierdaagse, start tussen 18.00 en 19.00 uur
17 mei	Pup	2 ^e wedstrijd pupillencompetitie bij Trias Heiloo
23 mei	Sen/jun AB	2 ^e wedstrijd regio baancircuit Noordkop Den Helder
29 mei	Sen/jun AB	Hemelvaartinstuif Trias Heiloo
14 juni	Pup	3 ^e wedstrijd pupillencompetitie bij Noordkop Den Helder
20 juni	Pup/jun	Vrijdagavondwedstrijd, instuif eigen leden 18.30 uur
20 jun	Sen/jun AB	3 ^e wedstrijd regio baancircuit Hera Heerhugowaard
15 augustus	Pup/jun	Vrijdagavondwedstrijd, instuif eigen leden 18.30 uur
30 augustus	Sen/jun AB	Clubkampioenschappen meerkamp
31 augustus	Pup/junCD	Clubkampioenschappen meerkamp
6 september	Allen	Verlichtingsloop Warmenhuizen
13 september	Pup.	Finale pupillencompetitie Hera Heerhugowaard
19 september	Pup/jun	Nacht van Nova, vrijdagavondwedstrijd met verlichting

Nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)
Uiteraard staat er ook de nodige informatie op internet: www.knau.nl