

2003/4

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

Belangrijke informatie:

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

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

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

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

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	Dergmeerweg	WH	0226-393709
Anique Mooy	Watering 16	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	0725-403250
Marianne de Groot	Verzetslaan 18	WH	0226-393959

Trainingstijden vanaf 13 mei 2003

Dinsdag: op de Novabaan	
19.00 tot 20.00 jongens en meisjes 12 jaar en ouder	O.l.v. David v.d.Welle,
19.30 tot 21.00 senioren	
Donderdag:	
16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 9 jaar	O.l.v., Carlo Holla, Henry Hofman, Noortje v. Schie, Maaïke Tesselaar.
17.00 tot 18.00 jongens en meisjes 10 t/m 11 jaar	O.l.v. 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 Zandspoor:

Maandagmorgen 9.00 uur	O.l.v. Peter Robert
Zaterdagmiddag vanaf 15 maart	O.l.v. Peter Robert
15.30 uur	Miriam Ligthart
Vakantie van 7 juli t/m 4 aug	

Redactioneel juli 2003

De vierde uitgave van de Novakrant. Zo te zien aan de inzendingen op onze hotmail, wordt het weer een gezellige en dikke Novakrant. Dat is leuk zo voor de zomervakantie, lekker de Novakrant lezen voor jullie tent of caravan.

De Novakantine is opgeknapt! De mensen die hier aan mee hebben geholpen ontzettend bedankt hiervoor. Maaïke Tesselaar doet een uitgebreid verhaal over het wel en wee rondom de kantine. Bedankt Maaïke.

Zoals altijd zijn er diversen uitslagen te lezen over de prestaties van de Nova-atleten. Uitslagen van de coopertest, de clubkampioenschappen en de vrijdagavondwedstrijden. Gezien de zomervakantie zich aankondigt is het in de maand juli rustig op het gebied van wedstrijden. We willen jullie attenderen, dat de vrijdagavondwedstrijd wordt gehouden op 15 augustus en de clubkampioenschappen op 30 en 31 augustus .
Komt allen !!!!

Met de verlichtingsloop op zaterdag 6 september, hopen we veel Novablauw te kunnen signaleren. Iedereen veel succes toegewenst.

Lisanne Groen heeft dit keer een stukje voor de krant geschreven over haar trainingsstage in Portugal en de bevindingen bij TDR.
Matthijs de Groot een stukje, onze Louis van de Berg over een instuif wedstrijd in Castricum. Natuurlijk Will Molenaar met een lekker toetje. Een ieder bedankt maar weer.

Het redactioneel wil de felicitaties nog overbrengen aan Piet en Agaat van de Welle, met hun 40 jarige huwelijk dat op 25 juni heeft plaatsgevonden. Wij hopen dat jullie met de kinderen en kleinkinderen een leuke dag hebben gehad.

Zo willen wij iedereen een hele fijne zomervakantie toewensen. Met mooi weer en veel gezelligheid. Begin september gaan we de volgende Novakrant in elkaar zetten. Dus als jullie met kermis onder het genot van een drankje kunnen nadenken over een stukje in de Novakrant, jullie kopij graag inleveren in de laatste week van augustus. Onze hartelijke dank en een beregezellige kermis.
Veel leesplezier.

Tot ziens, een vakantiegroet van de redactie

Van de voorzitter

Op de heugelijke dag voor de familie v.d. Welle een stukje inleveren voor de NOVA-krant moet niet moeilijk wezen, zou je op het eerste gezicht denken. Natuurlijk wil ik Agaath en Piet van harte feliciteren met hun 40 jarig huwelijk. Ik hoop dat ze een heel prettige dag hebben in gezelschap van kinderen en kleinkinderen en verdere familieleden. Nog vele jaren, dat jullie nog lang van elkaar mogen genieten.

Accommodatie

Ook in deze tussenperiode hebben we weer besprekingen gehad over onze nieuwe accommodatie. Het beantwoorden van de vragen waar en wanneer blijkt voor de gemeentepolitiek een bijna onmogelijke opgave te zijn. Tegenwoordig werkt de gemeente met het duale stelsel. Dit houdt in dat de wethouders niet meer in de gemeenteraad zitten, maar als een soort minister beleid voorbereiden en de opdrachten van de raad uitvoeren. Dit heeft in Harenkarspel tot een politiek vacuüm geleid. Niemand lijkt meer de leiding te hebben. Heeft de raad uitgesproken dat het plan NOVA voorrang moet hebben. De wethouders trekken zich daar niets van aan en lieten ons in de laatste bespreking weten dat deze voorrang inhoud dat het zeker nog 4 jaar gaat duren. Iedereen begrijpt dat als je al ergens 4 jaar mee bezig bent dit niet acceptabel is. Wat nu de te volgen route is, wordt niet duidelijk. Wel is er vanmiddag een bijeenkomst waarin de Commissaris van de Koningin een ontmoeting heeft met de verenigingen in Harenkarspel. Daar geven we dan maar weer acte de presence en gaan we het wandelgangencircuit maar weer in om onze zaak te bepleiten. Iedereen snapt dat als niet voor de gek gehouden wordt, dat je je dan voor de gek gehouden voelt. Dat ik zo langzamerhand tabak heb van de arrogantie en de onbenulligheid waarmee we benaderd worden.

Vandalisme

De laatste tijd zijn we twee keer bezocht door jongelui die het wel aardig vonden om zaken aan de kantine en op het NOVA terrein te vernielen. Zo is er een raampje uitgewipt en zijn ze bij ons binnen geweest en is het afdekdoek van de hoogspringmat vernield. Vooral dit laatste is een gevoelige kostenpost. Deze gein levert een hoop werk op waar niets voor hebben. Met de gemeente is afgesproken dat er een betere afsluiting komt van het terrein. Dit geeft natuurlijk maar gedeeltelijk, want als je ergens binnen wilt, kom je er toch wel. Verder hebben we aangifte gedaan, want een jongetje had per ongeluk zijn pasje verloren met foto. Verder wil ik een beroep doen op leden die langs het terrein rijden en jongelui zien die daar bezig zijn ons te informeren.

Carlo

Jammer genoeg moeten wij voor kortere of langere tijd afscheid nemen van Carlo Holla, omdat hij een ander werkverband heeft en het hem niet meer past om op gezette tijden bij NOVA aanwezig te zijn. Wel kunnen wij hem eventueel af en toe nog als invaller treffen. Wij wensen Carlo veel sterkte en succes in zijn nieuwe functie. En bedankt voor de prettige en trouwe manier waarop je training hebt gegeven.

Trainers

Mede door het afscheid van Carlo hebben we nog steeds een trainersprobleem. Als U een oplossing weet, laat het ons dan even weten. Meestal was het hier zo; is de nood het hoogst is de redding nabij. Dus dat hopen we nu ook weer.

Vakantie

De tijd van vakantie gaat weer in. Ik wens jullie allemaal een sportieve en prettige vakantie. Hou alles heel.

Jos

Hallo iedereen...

Zoals iedereen vast al gezien heeft, (tenminste dat hoop ik), heeft de Nova kantine een flinke opknapbeurt gekregen. Dat heeft ons best wat tijd en moeite gekost, maar dat was het zeker ook wel waard. Eerst hadden wij een plan bij Joop Nota neergelegd en zij was erg enthousiast. We mochten onze gang gaan, bedankt Joop! Al snel hadden Esther en Moniek de verf al in huis gehaald, en gingen we met een man of 8 's morgens al vroeg aan het werk. Zo, drie dagen hadden we gedacht, en dan zijn we zeker klaar. Nou zo ging het niet helemaal. Alleen het schoonmaken van de kantine kostte ons al drie dagen. Maar ja na het schoon maken kwam natuurlijk het leuke werk, alle kasten van Esther's vader hadden we leeg gehaald, en we konden aan de slag. Dus hier voor ook bedankt JAN (vader Esther). Twee dagen geverfd, en rondjes gefietst van de Nova keet naar van Baar. We hadden meer verf nodig dan we dachten. De novakantine kreeg een mooi kleurtje! We waren klaar, ja dat had je gedacht. We konden wel weer mooi de enorme troep opruimen. Die dagen erna, zijn Esther Moniek en ik naar Alkmaar gefietst, daar hebben we posters gehaald bij Runnersworld, erg leuke posters! Ook hebben we de hele stad uitgekamd, voor blauwe tafelkleden, tafelkleden genoeg gezien, maar geen blauwe! En nu is het geloof ik al weer vrijdag. Moniek, Bart en ik zijn in de Nova kantine bijeen gekomen, en we kwamen tot het besluit eerst maar de bestuurskamer op te ruimen. Omdat we daar een hoop troep hadden neer gelegd. Alle foto's, schilderijtjes, prijzen, en van alles hadden we daar neer gegooid. Fotolijstjes daar konden we wat mee, alle foto's opnieuw geplakt, de lijstjes schoongemaakt, en een leuk nieuw plekje gegeven. De prijzenkast hangt nu ook in de kantine, wat het leukste was om op te hangen. En er hangen zoals altijd ook weer een hoop krantenberichten. Die we uit de meest vreemde plaatsen te voor schijn haalden. Daar willen wij ook heel graag mee zeggen, Staat er iemand van Nova in de krant, KnIp HeT uIt En HaNg HeT oP!! Is altijd erg leuk. Nou ik geloof dat ik er nu bijna wel ben. En nu waarom ik dit stukje eigenlijk moest schrijven. De Nova kantine ziet er nu heel erg leuk uit. En dat willen wij als jeugd, en ik geloof ook u, graag zo houden. Daarom leek het mij verstandig om een schoonmaakdienst te regelen. Als er om de twee weken door een man of 2/3 word schoongemaakt, houden wij het lekker schoon. Als iedereen hier nou zijn steentje aan mee wil dragen, hoeft iedereen maar een keer in het half jaar schoon te maken ofzo! Ik zal een lijst in de Nova kantine ophangen, en daar kunt u uw naam opschrijven als u wilt helpen schoonmaken. Alvast heel erg bedankt!

Maaïke Tesselaar!

P.s. ook bedank ik schilders, die door dag Kater, nou en! Te laat geaccepteerd. En niet ook nog een echte Nationale selectie (Bart schilderen.



natuurlijk alle toffe en douw door gingen. komen werd niet te vergeten er stond topper uit de v/d Gracht) te

Rood verkleurde urine na het lopen

Inleiding

Rood verkleurde urine komt na intensief lopen betrekkelijk frequent voor. Dat is voor lopers soms een reden om er maar weinig aandacht aan te schenken en het min of meer normaal te vinden. Een rood verkleurde urine kan echter verschillende oorzaken hebben, die niet altijd onschuldig zijn. In onderstaande tekst wordt uiteengezet dat deze roodverkleuring veroorzaakt kan worden door bloed of een rode kleurstof in de urine. Afhankelijk van de oorzaak zal besproken worden welke maatregelen getroffen kunnen worden.

Bloed in de urine

- Ook bij gezonde mensen komen betrekkelijk vaak (5-15%) rode bloedcellen in de urine voor. Als dit weinig cellen zijn, ziet de urine niet rood. Bij lopers worden echter vaker en in grotere aantallen rode bloedcellen in de urine aangetroffen, waardoor de urine rood kan kleuren. In dat geval zitten er vaak ook eiwit in de urine. Gewoonlijk zijn deze rode bloedcellen en het eiwit afkomstig uit de nieren, die onder invloed van de zware inspanning zijn gaan lekken. De aanwezigheid van rode bloedcellen en van eiwit in de urine kan vastgesteld worden door een speciale stick in de urine te houden. Onder de microscoop is aan de vervorming van de rode bloedcellen te zien dat ze afkomstig zijn uit de nieren. Als de roodverkleuring van de urine wordt veroorzaakt door het lekken van rode bloedcellen uit de nieren, zal de urine binnen 1-2 dagen na de inspanning weer normaal gekleurd zijn en is er niets ernstig aan de hand.
- Een andere reden voor bloedverlies met de urine kan zijn dat het slijmvlies van de blaas en de plasbuis beschadigd is geraakt door de schokbelasting die optreedt bij het landen. Deze beschadiging treedt in de praktijk alleen bij mannen op, vooral als de blaas leeg is en dus gemakkelijker op en neer kan bewegen. Lopers die al eerder een slijmvliesbeschadiging van de blaas of plasbuis hebben opgelopen, doen er verstandig aan ervoor te zorgen dat de blaas niet helemaal leeg is tijdens het lopen en om zoveel te drinken zodat er tijdens het lopen nog urine geproduceerd wordt.
- Soms kunnen de nieren om een andere reden, bijvoorbeeld als reactie op een infectie of als bijwerking van bepaalde medicijnen, spontaan gaan lekken. De nieren zijn dan echt beschadigd en het lekken van bloedcellen en eiwit zal als regel spontaan optreden en toenemen.
- Er kan ook bloed in de urine komen doordat er bepaalde medicijnen gebruikt worden die de neiging tot bloeden vergroten. Er zijn niet veel lopers die echte bloedverdunners gebruiken, want deze medicijnen worden alleen gegeven bij ernstige aandoeningen om stolselvorming van het bloed te voorkomen. Stolselvorming van het bloed kan optreden bij bepaalde vormen van hart- en vaatziekten, zoals een hartaanval, niet goed functionerende hartkleppen, ritmestoornissen of trombose. Wel bestaat er tegenwoordig een tendens dat mensen met één van deze afwijkingen weer gaan of blijven sporten, zodat hier ook zeker aan gedacht moet worden. Veel atleten gebruiken pijnstillers (bijvoorbeeld Aspirine of Ibuprofen), die het bloed ook minder stolbaar kunnen maken. Als er na inspanning bloedverlies in de nieren optreedt, zal dit bloedverlies bij gebruik van deze pijnstillers vaak groter zijn (en dus vaker gezien worden).

Natuurlijk kan ook bij een loper bloed in de urine gevonden worden door oorzaken die niets met de sportbeoefening te maken hebben. Zo kan er bloed in de urine gevonden worden:

- ♦ bij een urineweg-, blaas- of prostaatontsteking. Meestal is er dan sprake van pijn in de onderbuik en een frequente en pijnlijke aandrang. De diagnose kan door onderzoek van de urine bevestigd worden. In het geval van een infectie zitten in de urine namelijk naast rode bloedcellen ook witte bloedcellen (afweercellen) en bacteriën. Een bacteriële infectie kan bestreden worden door veel te drinken en door een antibiotica te slikken,

- ◆ bij een niersteen die uitgedreven wordt. Hierbij treedt vaak heftige pijn op,
- ◆ door een verhoogde bloedingsneiging die kan optreden door een tekort aan stollingsfactoren (bijvoorbeeld bij de bloederziekte hemofilie) of als een (tijdelijke) reactie op een bepaalde infectieziekte,
- ◆ bij kneuzing van de nieren, door een ongeval of een slag/trap in de rug,
- ◆ doordat er in de nieren of blaas plekken aanwezig zijn die sneller bloeden. Plekken die sneller bloeden kunnen uitstulpingen van het slijmvlies zijn (poliepen), maar ook een kwaadaardig gezwel (kanker),
- ◆ naast bovenstaande oorzaken, kan bloed- en eiwitverlies in de urine in zeldzame gevallen veroorzaakt worden door een nierziekte. Het is dus voor (de huisarts van) van een loper dus zaak om alert te zijn.

Rode kleurstof in de urine

- Als de rode bloedcellen ten gevolge van het neerkomen bij de landing op de hakken in grote aantallen kapot gaan (hemolyse), komt de stof die er gewoonlijk voor zorgt dat de rode bloedcel zuurstof kan binden (hemoglobine) vrij in de bloedbaan. De nieren scheiden deze stof met de urine uit, waardoor de urine er rood uit kan gaan zien. Onder de microscoop kan gekeken worden of deze roodverkleuring veroorzaakt wordt door rode bloedcellen of vrijgekomen hemoglobine. Bij kleine hoeveelheden kan dit hemoglobine zonder problemen door de nieren uitgescheiden worden, maar in grote hoeveelheden is het uitscheiden van deze stof schadelijk voor de nieren. De buisjes in de nieren waarin de urine gezuiverd en uitgescheiden wordt, kunnen verstopt raken en (mogelijk onherstelbaar) beschadigen. In dat geval is het dus zaak om veel te drinken, waardoor het vrije hemoglobine gemakkelijker uitgescheiden kan worden. Natuurlijk is voorkomen beter dan genezen. Als de rode bloedcellen snel stuk gaan door het lopen, draag dan goed schokabsorberend schoeisel of loop alleen hard op een zachte ondergrond.
- Bij zeer intensieve sportbeoefening zijn het niet alleen de rode bloedcellen, maar ook de spiercellen die stuk kunnen gaan. Hierbij kan het spiereiwit myoglobine, dat door de nieren uitgescheiden moet worden vrij in de bloedbaan komen. De nieren zijn hier er echter niet op berekend, waardoor er onherstelbare beschadigingen kunnen optreden in de nierbuisjes. Bij myoglobinurie zijn de spiergroepen die aangedaan zijn, pijnlijk en gezwollen en zijn bij laboratoriumonderzoek de spier(afbraak)enzymen (CPK) in het bloed sterk verhoogd. Vanzelfsprekend is het belangrijk door een goede trainingsopbouw te voorkomen dat een dergelijke mate van spierbeschadiging optreedt!
- Sommige medicijnen, maar ook kleurstoffen die bijvoorbeeld in bietjes en snoepgoed voorkomen, kunnen een roodverkleuring van de urine geven.

Samenvatting

Urine kan door vele oorzaken een rode kleur hebben. In het geval dat de urine na een intensieve duurloop een rode kleur heeft, maar binnen een tot twee dagen weer de normale kleur heeft teruggekregen, kan ervan uitgegaan worden dat deze (te) intensieve duurloop de oorzaak is van deze roodverkleuring, mits er geen andere klachten zijn! In het artikel worden adviezen gegeven om herhaling zoveel mogelijk te voorkomen. In alle andere gevallen is verder onderzoek door de huisarts of uroloog aan te raden om een andere oorzaak uit te sluiten en eventuele beschadiging van de nieren zoveel mogelijk te voorkomen.

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 9 MEI 2003:

9 mei 2003 hielden we op het Nova terrein weer de eerste vrijdagavondwedstrijden, onderlinge wedstrijden voor de jeugd. Ondanks dat een aantal kinderen van groep 8 terug kwamen van het kamp, was er een goede opkomst. De baan was net van een laagje zand voorzien, waardoor het gras zwaar was. Toch werd er hard gestreden. Het resultaat:

UITSLAGEN:

MINI PUPILLEN + PUPILLEN C (geboren 1995 en jonger):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Julia Tesselaar	9.4	2.10	6.05	3.18.6
Liz van de Berg	8.6	2.30	9.56	2.57.3
Floor van de Berg	11.1	1.80	6.50	
Laura Strik	7.7	2.65	11.81	3.13.8
Lynn Glas	9.9	2.11	10.10	3.19.6
Lonneke Rademakers	9.5	2.15	4.00	3.29.8
Lisa Mul	9.1	2.32	9.25	3.14.3
Kai Botman	8.7	2.40	13.32	2.40.6
Frank Nannes	9.0	2.37	11.74	3.24.4
Ferdy Minkema	8.5	2.70	13.32	2.46.5
Robin Tesselaar		1.30	8.12	

PUPILLEN B (geboren 1994):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Laura van Baar	8.4	2.65	8.70	5.04.5
Pien Stolk	8.0	2.92	11.79	4.42.8
Thomas Botman	7.7	2.72	16.76	4.17.5
Luuk van de Berg	7.6	2.94	16.76	4.24.0
Robin Ens	8.4	2.92	32.89	4.44.8
Jochem Jansen	8.0	2.72	20.45	4.28.4
Bas Dekker	8.7	2.52	20.40	5.05.6
Nikki Botman	7.8	3.25	19.60	4.34.8
Dion Berkhout	8.4	2.61	18.69	5.11.3
Koen Rietveld	8.0	3.06	20.45	4.41.3

PUPILLEN A1 (geboren 1993):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2kg</u>	<u>1000 meter</u>
Anne Smeele	11.5	2.73	3.45	4.39.9
Rianne Wilkens	12.8	2.80	3.32	5.09.7
Tom Tesselaar	11.9	2.63	3.65	4.48.1
Robbert de Nijs	11.3	2.89	5.48	4.17.2
Randy Minkema	11.4	2.87	4.08	4.36.3
Roy Glas	11.8	3.23	6.27	4.13.3
Jelle Kramer	12.3	2.88	4.70	4.44.2
Hugo Vader	10.7	3.40	5.30	4.15.8
Jesse Smit	11.4	2.91	4.73	4.51.5

PUPILLEN A2 (geboren 1992):

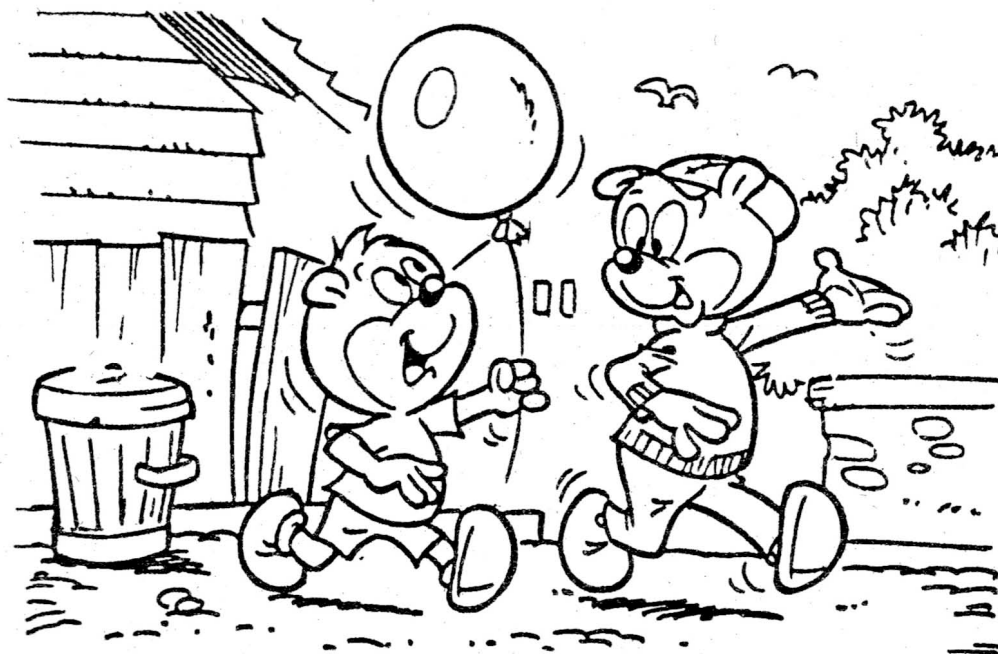
<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2kg</u>	<u>1000 meter</u>
Lynn van Ommen	12.2	2.82	4.90	5.00.6
Maarten Elsenaar	10.7	3.24	5.66	3.59.7
Jordy Minkema	12.1	2.90	4.97	4.57.7
Bram Berkhout	10.2	3.39	5.53	3.49.9
Jim Kruiver	10.2	3.40	5.26	4.01.8

JUNIOREN D (geboren 1990 - 1991):

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel (2/3kg)</u>	<u>1000 meter</u>
Odile Borghouts	9.9	1.15	5.69	4.33.6
Anne Schalkwijk	10.3	1.10	6.79	4.11.1
Tess Vader	11.2	1.15	5.57	5.03.7
Ilse Leegwater	10.5	1.20	6.10	4.29.4
Madeleine Stoop	10.2	1.10	7.96	4.42.3
Margriet Berkhout	10.0	1.10	6.20	3.38.1
Femke Mosch	10.4	1.15	7.23	4.41.1
Tim Kramer	14.3	1.20	4.26	3.51.6
Chiel de Ruijter	15.1	1.30	6.42	4.17.8
Björn Molenaar	15.9	1.05	4.68	4.27.1
Paul Glas		1.25	6.40	

JUNIOREN C(geboren 1988 - 1989):

<u>Naam</u>	<u>80 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer 600 gr</u>	<u>1000 meter</u>
Simone Schouten	14.0	1.20	12.83	4.21.8
Manon Kruiver	13.1	1.25	14.53	3.28.7
Moniek Schrijver	12.8	1.45	23.32	
Jesse Peetoom	13.6	1.25	11.50	4.18.9
Bas Elsenaar	13.6	1.20	13.84	4.07.5



Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *hans van Baar*

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *10 Warmenhuisen*



3. Op welke school zit je? *Theresia*

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? *3 jaar*

De wedstrijden

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *verspringen*

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

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *Dat ik goed wordt*

8. Wat is je favoriete t.v. programma? *Top of the pops*

9. Wat is je mooiste c.d.? *Hitwon 22 en Jim*

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

Omdat het grappig is

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

12. Heb je nog meer hobby's? *Tennis, schaatsen*

13. Waar heb je een grote hekel aan? *Witlof*

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

willemina's toetje

Mmmmmmm ik houd van amaretto.

Dit toetjesrecept heb ik laatst gelezen in een vakantielibelle. En het is lekker!

Zucotto

Benodigheden

- 250 gr poedersuiker
- 6 eidooiers
- 7 dl slagroom
- 375 gr mascarpone
- 8 blaadjes gelatine
- 1 borrelglaasje amaretto
- 250 gr pure, gehakte chocolade
- 150 gr blanke, gehakte amandelen
- 6 mooie grote glazen of ijscoupes

Bereiding

- Rooster de amandelen in een pan of in de oven en hak ze in kleine stukjes.
- Hak de chocolade in kleine stukjes.
- Klop de slagroom met de helft van de suiker op tot het zo dik is als yoghurt en zet het koud.
- Week de gelatine in ruim koud water.
- Verhit de amaretto in een steelpannetje.
- Knijp de slap geworden gelatineblaadjes uit en voeg deze toe aan de hete likeur.
- Even losroeren en opzij zetten. Zo af en toe nog wel even roeren.
- Klop de eidooiers met de rest van de suiker tot er een lobbige massa ontstaat. Lobbig is het als het zo taaiig dik wordt.
- Roer daar de mascarpone losjes doorheen.
- Giet het amarettogelatinemengsel als dit lauwwarm is geworden bij het mascarponemengsel. **Let op!** Laat het niet te koud worden, anders kan je het slecht roeren en krijg je klonten.
- Meng tot slot de slagroom door de massa en spatel de gehakte amandelen en stukjes chocolade erdoor.
- Doe de zucotto in mooie grote glazen. Effe koud wegzetten.
- Steek vlak voor het serveren in ieder glas 3 lange vingers.

Eet smakelijk!

Willemina

PS. Het brooddeeg van kip in een jasje uit de vorige novakrant dat moet je niet opeten, het is alleen maar voor de smaak van de kip.

Een avondje Castricum

Op vrijdag 6 mei werd er bij de a.v. Castricum een instuifwedstrijd gehouden voor o.a. C en D junioren.

Bij informatie bij de loopgroep op donderdagavond, die iedere keer redelijk druk wordt bezocht, bleek er wel belangstelling te bestaan.

Vanuit de groep kwamen een aantal atleten, en met de aanvulling van Manon Kruiver en "de Groentjes" via de TDR groep was Nova met elf jeugdathleten en naar later bleek 1 veteraan vertegenwoordigd.

Nienke Rijkeboer, Josine van Son, Femke Mosch en Margriet Berkhout beten de spits af en moesten er een onderlinge strijd van maken want van andere verenigingen was geen belangstelling, hoogstwaarschijnlijk bang voor dit Nova geweld.

Onder prima omstandigheden, lekker zonnetje, maar niet te warm en weinig wind ging Margriet voortvarend van start, met de andere Nova dames in haar kielzog die wat voorzichtiger en naar later bleek misschien wel een beetje te voorzichtig van start gingen. Margriet wist het straffe begintempo goed vol te houden en de finish te bereiken in een nieuw pr van 3.23. Een prima prestatie ook omdat Margriet totaal geen mensen had waaraan ze zich kon optrekken. Hierachter ontbrande een felle strijd tussen de overige Nova dames welke in het voordeel van Nienke werd beslist met vlak hierachter Josine en Femke, waarbij beslist opgemerkt moet worden dat de snelste tijd van Femke zo rond de 4.25 lag en zij nu binnenkwam in 4.07.

Nog even over de voorzichtige start van deze dames

	Tijd op 1 ^e 500 meter Totaal	Tijd op 2 ^e 500 meter	
Nienke	2.13	1.50	4.03
Josine	2.05	2.01	4.06
Femke	2.12	1.55	4.07

Bij de jongens waren de A pupillen Bram Berkhout, Maarten Elsenaar en Jim Kruiver ingedeeld bij de D junioren.

Voor de start Maarten nog gewaarschuwd om niet als een kamikaze piloot weg te gaan, na de start had hij dit weer compleet vergeten. In het veld met D junioren moest hij dat later toch wel een beetje bekopen, Bram deed dat in dit geval beter, en onze Jim zullen we de volgende keer op zijn hart drukken wat feller van start te gaan. Ook bij deze jongens, zelfs voor onze Maarten werd een sneller tweede gedeelte gelopen.

Bram kwam keurig binnen in 3.36, Maarten in 3.45 en Jim in 3.52. (de 500 meter tijden waren voor Bram 1.52, Maarten 1.50 en Jim 2 minuten rond).

Via een enthousiaste fan langs de kant was ons ter ore gekomen dat Alwin in een sterke groep zat waarin atleten, die hij op de wat langere afstand wel kon hebben, maar op de voor hem wat korte 1000 meter zou dit een moeilijke opgave worden. In de race zat inderdaad een uitschieter maar onze Alwin beet zich vast in het achtervolgende groepje van 3 man en kwam voor het eerst in zijn carrière binnen net onder de 3 minuten, !!!!!!!!!!!!! een beregoeie prestatie.

Bas Elsenaar trof het niet dat hij in een klein, selectief gezelschap moest starten bij de C junioren.

Onze Bas werd al snel op achterstand gezet maar onder luide aanmoedigen van de kant, en doorzettingsvermogen van onze Bas was daar ook voor hem de bevrijdende finish in 3.55.

Manon Kruiver en Lisanne Groen liepen een 1000 meter ingedeeld bij de B junioren en veteranen dames.

Ook hier vormde zich achter een eenzame vluchtster een groep van 4 dames waarin Lisanne en Manon. Op de laatste 100 meter moest dit nog even worden uitgevochten, en Manon dit in haar voordeel wist te beslissen in een tijd van 3.15 met direct daarachter Lisanne in 3.16, tijden die er best mogen zijn.

Hadden we al de jeugd gehad, komt daar nog die Nova veteraan. Jan Berkhout had zich ingeschreven met een tijd van 3.15 over de te lopen 1000 meter. Jan had geen idee wat het zou gaan worden, van de kant werd al gezegd, als je maar sneller gaat dan je dochter, maar in een redelijk groot veld waarbij de concurrentie groot was en je je lekker kon meter met je mede atleten zagen wij Jan door de finish komen in **een tijd binnen de 3 minuten**, rond de 2.58 of 2.59, volgens internet 2.54 maar dat bewaart Jan voor de volgende keer een tijd wat hij zelf nooit had verwacht en wat ook duidelijk aan hem te zien was.

Zo hadden we een leuk einde van deze instuif waarbij we in een aantal groepen misschien wat meer tegenstand hadden verwacht maar voor de atleten die voor het eerst aan zo'n meeting hadden meegedaan een heel leuke ervaring. (Ook voor jou iets de volgende keer?)

Op een instuif mag je zelf uitkiezen welk nummer of onderdeel je wilt doen, er wordt niet alleen lang gelopen maar ook gesprint, gesprongen, geworpen etc. en de instuiven worden vaak 's avonds gehouden waarbij in een kort tijdsbestek je je onderdeel(delen) afwerkt, wel moet je even rekening houden met de tijdstippen van de diverse onderdelen

Ook jij tot de volgende, iedereen een heel prettige vakantie.

Louis

The crossword puzzle grid consists of the following cells:

- 4: 1 cell (top)
- 2: 5 cells (row 2)
- 3: 1 cell (row 4, column 5)
- 1: 6 cells (row 5)
- 5: 4 cells (row 6)

Clues and illustrations:

- 1: A comma (,)
- 2: A cartoon bear wearing sunglasses
- 3: A coin
- 4: A ghost
- 5: A steamship

Hallo allemaal!

Nu zal ik een stukje schrijven over de trainingsstage in Portugal.

We gingen van 25 april tot 9 mei. Voor 2 weken dus, met het vliegtuig.

Het leek me echt heel leuk om te doen, hardlopen in Portugal.

Toen we aankwamen regende het een klein beetje, de rest van de stage is het mooi weer geweest, steeds rond de 30 graden of iets minder warm.

Er waren 6 "juniors" mee, waarvan ik de jongste was. De anderen waren:

Mandy van Es, Tom Wiggers, Tjerk Conijn, Jacco Koot en Cees Onderwater.

Onze trainer Nico Bijman, was ook mee. Hij bleef 1 week. Verder was er nog 1 andere trainer en de wat ouderen, mensen van 18 tot in de 30. Allemaal heel goede atleten, het was erg leuk om met deze mensen te mogen trainen.

De groep was heel gezellig en we zijn ook een aantal keren uit eten geweest e.d. Zo leerde je de andere atleten ook beter kennen en dat was echt leuk, ik ben echt heel blij dat ik mee geweest ben en kan het iedereen aanraden.

We deden steeds 2 trainingen op een dag, een om 8 uur 's ochtends, een duurloop, óf om 9.30 uur een baantraining, dan kon je 's middags rusten, slapen. Om 4 uur een baantraining óf om 5 uur een duurloop. Dit deed je steeds al die dagen achter elkaar.

Verder deed je niet veel, uitrusten.

Je had ook wel eens 1 training op een dag, of een hele rustdag. Dan kon je de omgeving verkennen. We mochten zelf boodschappen doen voor ons eigen huisje en ook zelf koken. Dit was echt leuk.

Van die trainingen op de baan of de weg, leerde je erg veel.

Je moest steeds veel water drinken met het warme weer.

Ik ben door de warmtestage ook wel beter geworden, denk ik. Ik heb veel ervaring opgedaan. Bram Som en Arnoud Okken en Gert-Jan Liefers e.d. waren ook in Portugal toen wij er waren, ze zaten ongeveer in het huisje naast ons. Zij vertelden ons ook dingen over het hardlopen en konden ons wat leren.

Verder ben ik me aan het voorbereiden op het NK baan in Lisse, voor de 800 en de 1500 meter. Daarvoor trainen we nu veel op de baan, om dat goed te leren.

We hebben al wedstrijden gedaan in Nijmegen, Vught en ook in Castricum.

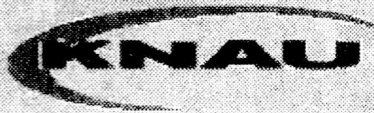
Het lijkt me erg spannend om het NK te lopen. Ik hoop op een goede uitslag. Ik ben in ieder geval hard aan het trainen en denk dat het wel gaat lukken.

Het is het NK voor junioren A en B meisjes. Het wordt van 27 t/m 29 juni gehouden.

Ik heb er nu al zin in.

Dat was het weer, ik zal wel weer iets schrijven als ik het NK heb gedaan.

Lisanne Groen



**NEDERLANDSE
KAMPIOENSCHAPPEN
BAANATLETIEK**



**SENIOREN
12-13 JULI 2003
OLYMPISCH STADION
AMSTERDAM**

Zaterdag 12 en Zondag 13 juli

**Nederlandse kampioenschappen baanatletiek 2003
in het Olympisch Stadion te Amsterdam!!**

Jouw kans om bekende atleten als Rens Blom, Rutger Smith, Patrick van Balkom, Lieja Tunks-Koeman, Gert-Jan Liefers, Bram Som, Simon Vroemen en Monique de Wilt in actie te zien!!

Maar dit jaar is er ook..

Een gratis loopclinic door Han Kulker, sprintclinic door Nelli Cooman en technische clinic voor jeugd t/m 15 jaar, onder leiding van enkele (ex)topatleten! Deze clinics worden gegeven in het Olympisch Stadion voor aanvang van het hoofdprogramma, op zondag 13 juli tussen 10.30 en 12.00 uur. Je kunt je voor één van deze clinics opgeven via email: rinskedaniels@knau.nl, onder vermelding van je naam, adres, woonplaats, leeftijd en vereniging.

Een handtekeningenboekje voor de jeugd, met de namen en foto's van de deelnemende topatleten. Hiermee kun je tijdens het NK op handtekeningenjacht en kennis maken met de toppers van Nederland!! Voor de marathonpoort zal een meetingpoint zijn waar atleten langskomen om handtekeningen te geven.

Een spandoekenwedstrijd met als thema: "Moedig je favoriete atleet of atlete aan!" Degene met het mooiste, leukste of origineelste spandoek wint een mooie prijs, beschikbaar gesteld door adidas! Je kunt zowel zaterdag als zondag meedoen. Vooraf inschrijven is niet nodig, je kunt je op de dag zelf opgeven bij het meetingpoint voor de marathonpoort.

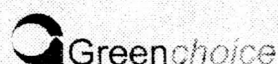
Toegangsprijzen:

	Za.	Zo.	Beide dagen
Volwassenen	€ 6,-	€ 8,-	€ 12,-
Jeugd t/m 15 jaar	€ 2,-	€ 2,-	€ 3,-

Op vertoon van de flyer die verkrijgbaar is bij verschillende evenementen en wedstrijden van het baancircuit krijgen volwassenen 2 euro korting en is toegang voor jeugd t/m 15 jaar gratis!

Het programma begint op zaterdag om 11.30 uur en op zondag om 12.00 uur. Dus neem je familie, vrienden en al je clubgenoten mee en kom op 12 en 13 juli naar het Olympisch Stadion in Amsterdam!!

Voor meer informatie zie www.phanos.nl/NK2003 of www.atletiek.nl



Hallo,

Ik ben extreem vroeg met het schrijven van dit stukje, maar ik ken mezelf. Het is nu 8 mei ik heb zojuist de novakrant van Mei gelezen. Alwin Groen geeft hierin het goede voorbeeld en vertelt waarmee hij bezig is op het gebied van atletiek, voor het gebeurt dit tegenwoordig bij TDR.

Ook ik ben afgelopen winter overgestapt, om verschillende redenen ben ik in september begonnen met trainen bij SV Noordkop Atletiek in Den Helder. In Januari heb ik ook m'n licentie overlaten zodat ik op wedstrijden zoals competitie uit kan komen voor Noordkop. Noordkop is een atletiekvereniging net als Nova, alleen dan groter en ze hebben beschikking over de atletiekbaan van de Koninklijke Marine.

Samen met Maaïke Tesselaar ga ik drie keer in de week naar Den Helder om te trainen onder leiding van Jaap Wassenburg. Rene Tijm gaat ook een keer in de week mee. Jaap geeft training aan B junioren en ouder. Dit is een gezellige groep van ongeveer 30 jongens en meiden die aan verschillende onderdelen van de atletiek doen. Zo is er een groep werpers, een deel springt hoog, ver of met de polsstok, er wordt horden gelopen en gesprint. Ik train voor de lange sprint(400m) en de middellange afstand (in mijn geval 800m).

We doen er krachttraining(niet altijd, en niet allemaal), vervolgens lopen we met z'n allen een of twee grote ronden in en daarna doen we rek- en strek oefeningen, lenigheidsoefeningen, soms wat opdrukken of buikspieroefeningen. Als we dat gedaan hebben komt er altijd een uitgebreid loopscholingsprogramma, van deze loopscholing heb ik al heel veel geleerd. Verschillende facetten van het lopen worden er uitgelicht en geoefend, zo doen we veel skippings (knieheffen) op verschillende hoogten, hakbil, kaatsen veel verschillende soorten, verschillende soorten pendelpassen (dit is een loopbeweging waarbij accent wordt gelegd op de afzet), ook worden verschillende sprongvormen geoefend.

Na deze forse inleiding gaat iedereen aan het werk met zijn of haar eigen onderdeel en krijgt hiervoor een eigen schema. Rene gaat dan hoogspringen onder leiding van Piet Nuijens. Maaïke blijft bij Jaap en ik ga naar een van de looptrainers of krijg van Jaap een schema.

Deze grote groep doet mee aan meerdere competities, er zijn teams jongens en meisjes B/junioren, een team jongens A/junioren en een dames en een heren team 2^e divisie. In dat heren team doe ik tegenwoordig ook mee op de 400m. Het doel is dit jaar onder de 50s te gaan op de 400m en m'n pr op de 800m te verbeteren.

Natuurlijk ben ik nog steeds lid van Nova en ben ik als andere bezigheden het toelaten op donderdag op de baan te vinden en op zondag bij de Jong Blauw/training.

Matthijs de Groot (tice@wint.nl)

Hallo NOVA!

Nu dan eindelijk ook een stuk(je) van mij in de Novakrant. Ik had het wel eerder mogen doen, vind ik. Maar ik heb weinig tijd gehad door schoolwerk en natuurlijk hardlopen (echt waar hoor).

Nu heb ik vakantie en heb ik even rustig de tijd om iets te schrijven over mijn "loopcarrière".

Een soort van carrière is het nu wel geworden. Ik heb 5 maanden geleden besloten om lid van TDR te worden. Het leek me leuk om goed te worden in hardlopen, om steeds weer betere prestaties neer te zetten en er bijvoorbeeld naar te streven om Nederlands Kampioen te worden (niet dat het nu al zover is, hoor).

En aangezien ik van TDR een kans kreeg om goed begeleid te worden "op weg naar de top", heb ik deze aangepakt en ben ik bij TDR begonnen.

Ik kreeg een schema op voor de hele week, waar het voetbal ook ingepland stond, nu niet meer, nu het seizoen is afgelopen. Mijn schema voor deze week is bijvoorbeeld : Maandag een duurloop van 30 tot 45 minuten.

Dinsdag een training, die je via de e-mail thuisgestuurd krijgt, gemaakt door een van de trainers, bedoeld om thuis uit te voeren, als je niet op de gezamenlijke training kunt komen.

Woensdag rust.

Donderdag trainen bij Lycurgus in Krommenie.

Vrijdag weer een duurloop, net als maandag.

Zaterdag rust.

Zondag trainen in Schoorl of Castricum (in de duinen of op de baan).

Je hebt dus een aantal rustdagen en verder doe je trainingen of wedstrijden.

Doordat ik meer ben gaan trainen, "vroeger" deed ik dat misschien 1 of 2 keer in een week, merk ik wel dat ik het makkelijker volhoud en ook in een sneller tempo loop.

Het is leuk om te zien dat je vooruit gaat, je kunt meedoen met het NK en als je goed doorgaat het jaar erna zelfs winnen. Dan heb je wat bereikt en dat voelt goed, of als je bijvoorbeeld je tijd op een bepaalde afstand verbetert en iedereen ook vindt dat je goed vooruitgaat, daar word je gewoon blij van. Dan krijg je meer vertrouwen in jezelf en heb je er meer plezier in om te lopen. Het is gewoon een leuke sport, die je altijd en overal kunt doen.

TDR helpt je dus om op de goede manier je talenten te ontwikkelen. Vooral door de verschillende trainingen in de week. Door een duurloop krijg je meer inhoud, door een training in de duinen meer kracht, door sprintjes en baantrainingen meer snelheid.

Je moet er zelf een logboek over bijhouden, daarin opschrijven hoe alles is gegaan en hoe je je voelde. Zo kunnen de trainers alles goed in de gaten houden.

En door bij grote wedstrijden mee te doen leer je ook hoe het er daar aan toe gaat, in de "echte topsport", en kun je je ook meten met goede atleten uit het hele land.

Je ervaart die sfeer en leert daarmee om te gaan.

Dat ik hiervoor met voetbal moest stoppen en nooit meer bij NOVA kom, is wel erg jammer.

Je moet er dus wel wat voor opgeven en zeker weten dat je er voor gaat. Daar heb ik uiteindelijk dus toch voor gekozen.

Ik vond het een hele eer dat ik door TDR werd gevraagd om bij ze te komen trainen en vind het mooi dat ze wat in mij zien. In de korte tijd dat ik nu bij TDR train heb ik al veel geleerd en de mensen zijn ook erg aardig.

Toch is het nog steeds leuk om lid van NOVA te zijn, het is een leuke club en ik train er altijd met plezier (niet om te slijmen). Ik zal jullie zeker op de hoogte houden over wat ik bij TDR allemaal doe.

Nu weten jullie in ieder geval wat ik de laatste tijd heb gedaan.

Ik zal volgende keer ook schrijven over mijn trainingsstage in Portugal, wat ook een onderdeel is van het programma van TDR en "mijn voorbereidingen op het NK Baan in Lisse".

Lisanne Groen

Verlichtingsloop

PROGRAMMA:

18.15 uur	jongens/meisjes	5/ 6 jaar	1 ronde
18.25 uur	jongens/meisjes	7/ 8 jaar	1 ronde
18.35 uur	jongens/meisjes	9/10 jaar	1 ronde
18.45 uur	jongens/meisjes	11/12 jaar	1 ronde
18.55 uur	jongens/meisjes	13/14/15 jaar	2 ronden
19.10 uur	prijsuitreiking jeugd		
19.30 uur	recreatieloop 4 en 6 Eng. Mijlen niet KNAU-leden		
20.30 uur	heren/dames en heren/dames veteranen KNAU		

Inschrijving:

In het Dorpshuis aan de Dorpsstraat te Warmenhuizen

Inschrijfgelden:	jeugd	€ 2,-
	KNAU-leden	€ 3,-
	Niet KNAU-leden	€ 4,-

Informatie: 072 – 5120284
0226 – 392209



Coopertest.

	mei 2003	15 augustus 2002	mei 2002
	m	m	m
Coen Schoonheden	3511		3417
Peter Pronk	3273		
Rene de Nijs	3270	3250	3225
Henry Hofmann	3258	3299	3330
Arie Kossen	3090		
Petra Rol	2875		2743
Aad Pancras	2794		
Bart Schalkwijk	2760		
Stafâne Pointgnt	2490		
Marianne de Groot	2340		
Theo Tesselaar		3435	
Matthijs de Groot		3400	3490
Kees van Wonderen		3307	
Rene Tijm		3232	
Hans Smeele		3212	3175
Aad Vader		3125	3125
Stefan Boerman		3050	
Joop Kooij		2983	
Hans van Wonderen		2925	
Carla Latensteijn		2825	2806
Karin Kruijer		2784	
Marjan Leijen		2762	
Mirjam Ligthart		2400	2371
Loes Suiker		2333	
Alwin Groen			3271
Peter Robert			3142
Nils Trentelman			3134
Ad Ligthart			3125
Rene Strooper			3105
Bert Groen			2764
Lisanne Groen			2759
Piet vd Welle			2625
Yvonne Boerdijk			2574
Betsy Groen			2435

Sportief wandelen.

De zomervakantie zit er aan te komen. Dus ook de periode dat we met wandelen een zomerstop inlassen. Deze periode is vanaf maandag 7 juli tot en met zaterdag 2 augustus. Dus de laatste wandeltraining is op zaterdag 5 juli en de eerste wandeltraining na de zomerstop is maandag 4 augustus. Na de laatste wandeltraining (5 juli dus) hebben we nog een gezellige afsluiting in het duin met een hapje en een drankje. Een ieder alvast een hele mooie vakantie toegewenst.

Gevonden voorwerpen.

Van wie is de fleecetrui die voor mijn vakantie na de maandag wandeltraining in mijn auto is blijven liggen. Kleur zwart met een gouden ijskristal in een ruit op de voorkant van de trui. Deze is bij mij op te halen.

28 september hartstocht 2003.

We zijn volop bezig met de voorbereiding van deze wandeldag. In de werkgroep voor deze dag hebben 4 mensen van de Sportiefwandelgroep en 2 vanuit het Novabestuur zitting genomen. Voor de dag zelf hebben zich tot nu toe 8 mensen opgegeven dat zouden er nog wel wat meer mogen zijn. Heb je tijd geef je dan op.

Peter.

Clubkampioenschappen senioren, veteranen en junioren A en B

Donderdag 5 juni was de eerste mogelijkheid om te lopen voor de clubkampioenschappen 2003. Een aantal leden kwam bewust, maar een aantal schrokken er van. De reacties waren verschillend. Sommigen liepen spontaan een afstand mee, anderen keken of traiden was en een enkeling vertrok. De dames hadden de keus uit 400 m en/of 1500 m en de heren 400 m en/of 3000 m.

Hier volgen de uitslagen:

	400 m	3.000 m
MB Esther de Nijs	1.13.2	
D.Vet. Yvonne Boerdijk	1.26.4	
D.Vet. Miriam Ligthart	1.26.9	
	400 m	3.000 m
JA Bart v.d. Gragt	53.4 (bm)	
Rene Tijm	53.4	11.51.3
Heer Matthijs de Groot	54.6	10.41.5
Ron Ligthart	1.20.6	13.07.9
H.Vet. Henry Hofmann	1.01.5	
Jan Berkhout	1.03.5	
Theo Tesselaar	1.06.3	
Aad Vader	1.06.8	
Joop Kooy	1.09.1	
Arie Kossen	1.09.7	
Rene de Nijs	1.12.5	11.14.9
Eef Zuiker		11.54.9
Piet van der Welle		13.48.2

Herkansing op dinsdag 17 juni 2003. Deze uitslagen volgen nog.

Uitslag clubkampioenschappen a.v. Nova d.d. 17 juni 2003

400 mtr

1 Bart Schalkwijk 1.11.15

1500 mtr.

Yvonne Boerdijk 7.09.7

3000 mtr.

1	Coen Schoonheden	10.01.7
2	Theo Tesselaar	10.19.6
3	Jan Berkhout	10.39.8
4	Peter Pronk	11.03.2
5	Henry Hofman	10.03.9
6	Aad Vader	11.25.6
7	Arie Kossen	11.49.2
8	Eef Suiker	11.51.9
9	Ron Jansen	12.15.1
10	Piet Stuyt	13.11.7
11	Bert Groen	13.47.8
12	Bart Schalkwijk	13.55.4

Regelmatig wordt ik benaderd met de vraag waar de Nova-shirts te koop zijn. Maar behalve het kopen van nieuwe shirts kunnen we ook een oud shirt een tweede leven geven.

Er is onder jeugd altijd een verloop en als je op NOVA blijft wordt je groter maar je NOVA-shirt groeit niet met je mee.

Ook zijn er sporters die uit goede schoenen gegroeid zijn (denk aan zaalschoenen of spikes).

Namens mij en een aantal ouders het verzoek om in de NOVA krant een rubriek op te nemen met te koop gevraagd en aangeboden.

Als jullie dit ook een goed idee vinden wil je dan in de aankomende krant een aankondiging hiervan doen en aangeven waar men de advertenties kan inleveren.

groeten Henry.

Bij deze iedereen die iets te koop heeft of wilt weggeven, meld het op het Nova adres novakrant@hotmail.com dan komt het vanzelf in de krant. Heb je geen computer geef het dan door aan Henry, dan stuurt die het wel door.

De redactie

AGENDA

20 juni	Pup/jun	Vrijdagavondwedstrijd, instuif eigen leden 18.30 uur
20 jun	Sen/jun AB	3 ^e wedstrijd regio baancircuit Hera Heerhugowaard
5 augustus	Pup/jun	Vrijdagavondwedstrijd, instuif eigen leden 18.30 uur
9 augustus	Allen	Stratenloop Tuitjenhorn (onderdeel Golden three)
22 augustus	Allen	Kalvermijltje Kalverdijk (onderdeel Golden three)
30 augustus	Sen/jun AB	Clubkampioenschappen meerkamp
31 augustus	Pup/junCD	Clubkampioenschappen meerkamp
6 september	Allen	Verlichtingsloop Warmenhuizen (onderdeel Golden three)
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

Uitslagen diverse wedstrijden

Nea Volharding te Purmerend 25 april 2003 Instuifwedstrijd

Alwin Groen	JC	800 m	2.24.9
Manon Kruiver	MC	600 m	1.53.1

A. V. De Spartaan te Lisse 11 mei 2003 Ter Specke Bokaal

Matthijs de Groot	Man	400 m	51.73
Leon Ineke	Man	800 m	1.58.06

Noordkop Den Helder 23 mei 2003 2^e wedstrijd regio Baancircuit

Maaïke Tesselaar	MB	kogel	11.81
		Discus	26.81
Rene Tijm	JA	100 m	11.5
		Hoog	1.85
Frank Hilberts	Man	100 m	11.6