

2004/4

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 0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-39 3177
Nelina Bruin		Wieder 25	WH 0226-39 2209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	WH 0226-39 2577
Theo Tesselaar		Rijperweg	St. Maarten
Telefoon Novakantine			0226-39 1082

Belangrijke informatie:

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec, Betaling van de conrtibutie 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 tevoren 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	Dergmeerweg	TH	0226-39 3709
Maaïke Groot	Surmerhuizerwg 8a	Eenigeburg	0226-39 0554
Kirsti Ootjers	Slochterwaard10	Alkmaar	072-540 3250
Lia Raat	Westfriesedijk	Schoorldam	

Trainingstijden vanaf 1 april 2004

Dinsdag: Op de Nova baan

19.30 tot 21.00 Senioren

Donderdag: Op de Nova baan

16.00 tot 17.00 Jongens en meisjes 6 t/m 7 jaar

18.00 tot 19.00 Jongens en meisjes 8 jaar

Marian Leijen, Henry Hofman, Monique Schrijver
Maaïke Tesselaar

19.00 tot 20.00 loopgroep Louis

19.30 tot 21.00 loopgroep Peter

Vrijdag Op de Novabaan

17.00 tot 18.00 Jongens 9 t/m 10 jaar

18.00 tot 19.00 Meisjes 9 t/m 10 jaar

19.00 tot 20.00 Junioren jongens en meisjes

Sportief wandelen: Vertrek bij het Zandspoor

Maandagmorgen

9.00 uur

Peter Robert

Zaterdagmiddag vanaf 3 april

15.30 uur

Peter Robert
Miriam Ligthart

REDACTIONEEL JUNI 2004

Nog even en we trekken er weer op uit. We gaan zo allemaal naar onze favoriete plek om weer eens lekker alle zorgen van ons af te zetten, en straks met nieuwe energie weer door te gaan. Maar voordat iedereen de spullen pakt om richting jullie uitgekozen vakantiebestemming af te reizen eerst nog het Novablad doornemen, want er staat weer van alles in te lezen. Waarschijnlijk een dikke krant, als de redactie de ingezonden stukken op onze hotmail bekijkt. Mensen bedankt allemaal, voor de tijd die jullie ervoor hebben vrij gemaakt.

De voorzitter heeft z'n verhaal weer voor jullie gemaakt met al het wel en wee over de Novafamilie en de sportactiviteiten daar omheen.(voetbal)

Belangrijke melding over de wijziging van de trainingsschema. Noteer het in jullie agenda.

Lia Nieuwland deelt haar ervaring met ons over de wandeltocht in Elsloo.

Linda Leeuwenkamp vertelt over de instuif wedstrijd bij Lycurgus in Hoorn.

Onze trouwe mensen hebben weer nieuws en zijn achter het toetsenbord gaan zitten om verschillende uitslagen te vermelden o.a. de coopertest. Tevens vinden jullie informatie met betrekking tot het sportief wandelen van Peter en Marian. Let op: ook al enige informatie over het trainingsweekend van 2005.

Ook de creatieve mensen onder ons kunnen zich uitleven voor het kookgebeuren en dit keer verzorgt door een nieuwkomer Tineke de Kroon, en Will niet te vergeten.

Op het allerlaatste moment nog snel een verslag van de NK in Sittard door Betsie.

Dames bedankt maar weer.

Henry heeft op de Barbaraschool een proeftraining gegeven aan groep 6, de leerlingen hebben een persoonlijke herinnering aan Henry gegeven, enkele van deze lofuitingen laten wij aan de Novalezers lezen. Wellicht dat de kwaliteit ietwat te wensen overlaat maar dat heeft te maken met het gekleurde papier waarop is geschreven.

In het zomerseizoen vinden er nog verschillende evenementen plaats, hierbij verwijst de redactie jullie naar het stukje van de voorzitter, maar toch willen we nog even stilstaan bij de clubkampioenschappen die worden gehouden op zondag 29 augustus en de verlichtingsloop op zaterdag 4 september. Komt allen, dan kunnen we trots zijn op al het Novablauw wat we zien schitteren.

Mocht iemand de Novakrant niet hebben ontvangen, dan kunnen jullie contact opnemen met een van de redactieleden en dan wordt de krant alsnog bezorgd.

De volgende Novakrant verschijnt op: **8 september** kopij inleveren voor **30 augustus**. Wij wensen jullie nogmaals een goede vakantie en veel leesplezier.

Een vriendelijke en zonnige groet van de redactie



27-06-04

Van de voorzitter

Op zondagmorgen vind ik eindelijk de rust om een stukje voor de Novakrant te schrijven. Na de voetbal van gisteravond. We gaan toch door ondanks de strafschoppen. Ik erger me bont en blauw aan het gedrag van enkele spelers en de onkunde vanaf de bank. Jullie zeggen misschien "daar heb je er weer eentje". Eigenlijk wil ik als voetballiefhebber alleen al niet kijken vanwege die Seedorf. Wat een verschrikking vind ik die vent. Als opa over het veld lopen en steeds balverlies leiden. Zelf zou ik deze ramp niet meegenomen hebben naar Portugal.

Alle vrije schoppen eist hij op en ook die komen vaak niet aan, laat staan dat hij zelf over enig scorend vermogen beschikt. Dicky Dick beschikt echter anders en laat Sneijder buiten de ploeg. Heel Nederland bemoeit zich met de opstelling inclusief ikzelf. Wie denken wij wel dat we zijn. Het eigenaardige is echter dat er bij voetbal nooit een objectieve meting plaats vindt. Kijk je naar Wimbledon, dan zie je per set wat wie heeft gedaan. Hoeveel unforced errors er zijn gemaakt. Bij Amerikaans basketbal is dat al niet anders. Statistieken en nog eens statistieken. Nu zeggen statistieken niet alles, maar er valt veel uit op te maken. Bij voetbal gaat er veel geld om in de sport, maar van meten is weten hebben ze nog nooit gehoord. Laat eens een statistiekje los op die Seedorf.

Bas Giling

Gistermiddag keek ik per ongeluk naar het NK wielrennen, in de laatste kilometer ontsnapte Bas Giling, door Herbert Dijkstra consequent Gilling genoemd, hoewel Herbert en Nelissen er pas erg in hadden dat het Giling was toen hij de streep gepasseerd was. Slechte prestatie voor vakmensen. Het wielrennen bij de beloften wordt zo'n beetje gedomineerd door gasten uit onze gemeente en omgeving, dat maakt het zeker zo interessant.

Na Dekker vorig jaar, Giling nu. Zullen ze er bij de gemeente wel erg in hebben wat voor impact dit heeft op jeugd in de omgeving? Ik heb mijn twijfels, maar Bas wil ik feliciteren met zijn prestatie.

Vrijdagavondwedstrijden

Twee keer hebben we bij TAS en vrijdagavondwedstrijd georganiseerd. Ruiken aan een kunststofbaan. Veel jonge NOVA-leden deden mee en kwamen zo in contact met het kunststof. Nu onze baan weer ingezaaid is, kunnen we de laatste wedstrijd weer "thuis" houden. We hopen natuurlijk dat er dan leden van TAS komen opdagen. Als dat het geval is, kunnen we van een geslaagde uitwisseling spreken. Meer onderlinge wedstrijden bevorderen de prestatiedrang en het leerproces. Wat ook belangrijk is, het was gezellig.

Verlichtingsloop

We gaan een periode in met een aantal wegwedstrijden. Ronde van Tuitjenhorn, Kalvermijltje en de Verlichtingsloop. We verwachten veel van onze leden aan de start. Alleen al om deze evenementen in de benen te houden. Voor de Verlichtingsloop is het de 25^{ste} keer. Het comité doet er alles aan om hier een extra tintje aan te geven. Dat extra tintje wordt voor een groot gedeelte bepaald door de deelname. **Dus doe mee.** Na de verlichtingsloop gaan we weer richting halve marathon, dan weer een paar boslopen en als laatste de **GroetuitSchoorl Run.**

Dit jaar op 13 februari. Let op dit is een zondag eerder dan andere jaren, in verband met het NK 10 kilometer op de weg. Noteer dit in Uw agenda. Dit geldt ook voor de vrijwilligers die meehelpten. Alle afstanden worden het komende jaar met chip gelopen. De inschrijving is op Internet of via voorinschrijving via Uw secretaris. Let op: we gaan tot 6.000 deelnemers, meer kan Schoorl, wegennet, de Blinkerd, parkeren niet aan. Schrijf je dus op tijd in!!

Ik wens ieder een mooie zomer en een prettige vakantie

Jos

Wandeltocht in Elsloo

Zondag 9 mei was er een wandeltocht in Elsloo en omgeving door Gert-Jan en Tineke Schager uitgezet. Ook had Gert-Jan wat fietsroutes geregeld voor diegenen die graag op de fiets van die mooie omgeving wilde genieten. Om 7.30 vertrokken wij met het busje van Niek en Marian met de racefietsen achterin voor Niek en Willem. Het was heel rustig op de weg en zonder problemen arriveerden wij om 9.30 bij Gert-Jan en Tineke, waar we hartelijk werden ontvangen. Kort daarop kwam ook de rest van de wandelgroep binnen. Het was heerlijk weer en we konden in de prachtige tuin van Gert-Jan en Tineke koffie drinken en met een heerlijke punt zelfgebakken appeltaart van Gert-Jan. Ook al ben je aan de lijn, hier kan je geen nee tegen zeggen. Om 10.30 gingen wij met 17 sportief wandelaars van start, nadat we de fietsers Willem, Niek, Theo, Tiny en Ted hadden uitgezwaaid. De tocht voerde ons door een prachtig landschap en een bosrijke omgeving. Na 13 kilometer kwamen wij aan bij het Jachthuis in Doldersum. Daar waren inmiddels Theo, Tiny en Ted ook al neergestreken. Een drankje en een kopje soep met stokbrood dat gaat er altijd wel in. Alleen het stokbrood moest zeker nog gebakken worden want daar hebben we niks van gezien. Na de stop moesten er nog 8 kilometers worden afgelegd en het tempo werd flink opgevoerd. De tocht ging verder door de heidevelden en een stiltegebied. Stil was het in ieder geval niet toen wij er met de groep doorheen liepen. Onderweg kwamen wij ook nog een groepje feestgangers tegen. Een familielid was die dag 60 jaar geworden en spontaan werd er voor de jarige door ons gezongen. We kregen nog een drankje aangeboden en een stokbrood voor onderweg maar dat hebben we toch maar niet gedaan. Een kilometer voor het eindpunt stonden Theo, Tiny en Ted ons op te wachten en gezamenlijk kwamen we weer bij Tineke aan. Willem en Niek waren inmiddels ook alweer gearriveerd en hadden ongeveer 100 km gefietst wat werd beloond door Tineke met koffie en de laatste stukken appeltaart. Met z'n allen zijn we daarna naar de plaatselijke kroeg gegaan en hebben daar nog wat bijgepraat onder het genot van een drankje. Om 17.00 uur werd de terugreis ingezet. Als afsluiting zijn we nog met een groepje naar de Moriaan gegaan, waar we heerlijk hebben gegeten en omdat het moederdag was kregen we nog een roos aangeboden door de eigenaar. Dit was een leuke afsluiting van een hele mooie dag. Zeker voor herhaling vatbaar. Gert-Jan en Tineke bedankt voor jullie hartelijk ontvangst en organisatie van deze dag.

Lia Nieuwland

Verlichtingsloop 2004

Op zaterdag 4 september 2004 is alweer de 25e Verlichtingsloop. Ook dit jaar zullen weer nationale en regionale toplopers aan de start verschijnen. Natuurlijk wordt ook de jeugd niet vergeten, voor alle categorieën zijn mooie prijzen te verdienen. Tevens zal de finale plaatsvinden van het klasement van de Rabo Golden 3, gesponsord door Rabobank Harenkarspel. Dit klasement is een samenwerking tussen de stratenloop in Tuitjenhorn op 14 augustus en het Kalvermijltje in Kalverdijk op 20 augustus. Bij iedere loop kunnen punten verdiend worden, waarna een klasement opgemaakt wordt. De beste 5 lopers uit het klasement kunnen mooie prijzen tegemoet zien. Ook voor de jeugd die aan alle drie de lopen meedoet hebben we een leuke herinnering klaar liggen.

De eerste start voor de jeugd is om 18.15 uur. De trimloop zal starten om 19.30 uur, deze lopers kunnen kiezen tussen 4 en 6 engelse mijlen. Alle wedstrijdlopers (KNAU) zullen om 20.30 uur van start gaan over 6 engelse mijlen. Uiteraard zijn er weer vele mooie prijzen te winnen zowel voor de jeugd als voor de senioren. Ook is er voor iedere loper een mooie herinnering. Inschrijven kan vanaf 17.00 uur in het Dorpshuis in Warmenhuizen.

Nieuw dit jaar is het ploegenklasement tijdens de trimloop. Je kan inschrijven als ploeg met vier deelnemers, waarvan de snelste drie lopers meetellen voor het ploegenklasement. Dus oproep aan alle Nova-atleten; probeer allemaal een ploeg te maken met andere lopers, bijvoorbeeld met de straat of de familie of gewoon een vriendenteam. Er zijn geen extra kosten verbonden aan het ploegenklasement. Er zijn leuke prijzen te winnen voor de snelste heren- en damesteams.

Voor informatie kan je bellen met David of Nelina: 0226-39 2209.

Het chronologisch overzicht ziet er als volgt uit:

18.15 uur	jongens en meisjes	5 en 6 jaar	1 ronde
18.25 uur	idem	7 en 8 jaar	1 ronde
18.35 uur	idem	9 en 10 jaar	1 ronde
18.45 uur	idem	11 en 12 jaar	1 ronde
18.55 uur	idem	13, 14 en 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 en dames en heren en dames Veteranen KNAU		



**NOVA LOOPCURSUS VOOR BEGINNERS VAN DONDERDAG
2 SEPTEMBER TOT EN MET DONDERDAG 4 NOVEMBER 2004.**

Hardlopen lijkt je wel wat, want dat is gezond, makkelijk in een druk leven in te passen en vooral ook leuk. Toch blijkt er steeds weer een hele goede reden om het niet consequent vol te houden. Je hebt het te druk of je voelt je te gammel.

Onze atletiekvereniging NOVA begrijpt dat lopers soms even een duwtje in de rug nodig hebben. Want wie heeft er niet regelmatig de aandrang om te gaan lopen en eindigt ondanks die goede voornemens toch op de bank? Of op een terrasje? Jammer, want vrijwel iedereen kan ervaren hoe lekker lopen is. En iedereen is ervan overtuigd dat regelmatig bewegen noodzakelijk is.

Maar hoe begin je met hardlopen?

Hoe krijg je je conditie weer op peil? Welk materiaal is goed? Het begint allemaal met het kopen van hardloopschoenen. Maar, goede schoenen kopen is een, er goed en regelmatig op lopen is een heel ander verhaal. Onze club NOVA begrijpt dat, dus starten zij een loopcursus van 10 weken voor beginners op donderdag 2 september 2004 van 19.30 tot 20.30 Uur op de atletiekbaan aan de Oostwal (tegenover het gemeentehuis van Harenkarspel).

De kosten zijn slechts € 25,- per persoon. Opgave bij Ron Janssen, tel. 06-13634170. Er wordt dan een inschrijfformulier naar u gestuurd met vragen die beantwoord moeten worden, zodat onze club een goede inschatting van uw sportachtergrond en lichamelijke conditie kan maken.

Deze advertentie komt binnenkort in De Aftrap (Tuitjenhorn), Contact (Warmenhuizen), De Duinstreek en het Schager Weekblad voor de resterende dorpen in Harenkarspel.

Woensdagen: 7/4, 14/4, 21/4, 28/4, 12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6 en 16/6

Zondagen/Maandagen: 12/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 31/5, 6/6 en 13/6 (12/4 is 2^e paasdag)

(31/5 is 2^e pinksterdag)

Vakantieperiode Sportief Wandelen en Nordic Walking.

Zaterdag 17 juli is weer de gezellige afsluiting van het seizoen. Dit betekent dat we eerst met z'n allen gaan Sportief/Nordic wandelen. Aansluitend op de bekende picknickplek gezellig nazitten met een hapje en een drankje. We starten na de vakantie weer op maandag 16 augustus met een lange wandeling, kunnen we daarna met een goed gevoel de kermis op.

Peter.

Cursus Nordic Walking.

De eerste cursus loopt 29 juni af. Naar de mening van de deelnemers: een succes. De volgende cursus start 1^e week oktober, op zaterdagmiddag, precies tijdstip volgt in de volgende Novakrant. Kosten: € 15 voor Nova-leden. Maximaal aantal deelnemers: 8

Weekend uit met AV NOVA in 2005.

Het is een jubileum, n.l. voor de 20^e keer gaan we met elkaar uit. En wel naar Appelscha, je kunt er prachtig hardlopen, wandelen en fietsen. We hebben daar een redelijk luxe boerderij gehuurd (het is tenslotte een jubileum) van 20 - 22 MEI. Let op: Dit is een afwijkende datum, met de hoop op lekker weer.....

Als je mee wilt, noteer deze datum. In de Novakrant van eind 2004 hoor je er meer over.

Peter en Marian.

Hartstocht

Zondag 26 september wordt weer een wandeldag georganiseerd in de gemeente Harenkarspel. Afstanden: 24 - 15 - 10 - 5 km.
Meer info volgt in de volgende Novakrant.

Peter.

Herfstwandeling, een oproep.

In mei hebben we o.l.v. Gert Jan de voorjaarswandeling gedaan in Friesland. Een verslag staat vast wel ergens in deze krant.

Wie van de Sportief/Nordic wandelaars wil de route voor de herfstwandeling uitzoeken?
Graag reactie naar:

Peter en Marian

Voor de rubriek Gevonden/verloren

Wie is een zwarte trainingsbroek kwijt. Deze is blijven liggen bij de laatste pupillenwedstrijden in Heerhugowaard.

Merk: fransa; maat 10

Op te halen bij de NOVA-baan.

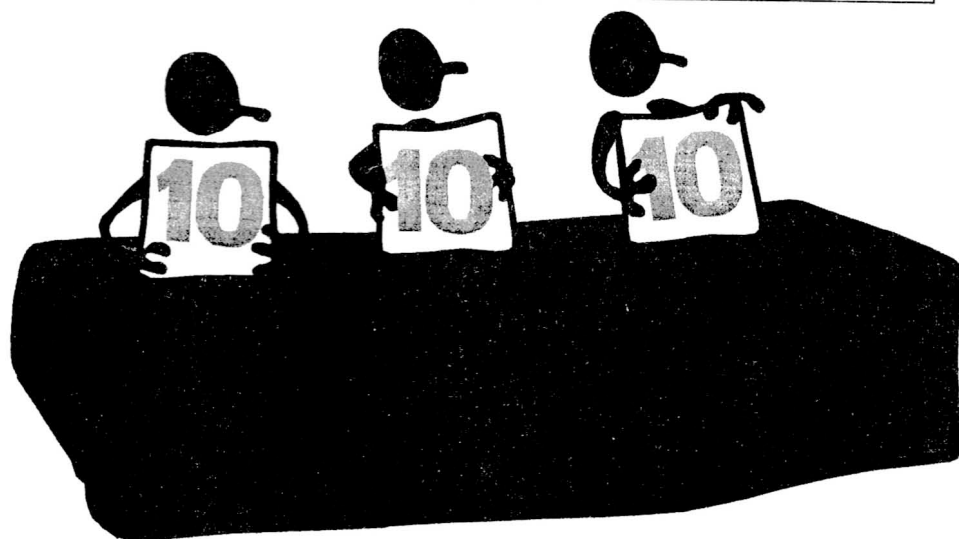
Wie o wie heeft na afloop van de training per ongeluk een verkeerd shirt mee naar huis genomen.

Het gaat om donkerblauwe loopshirt van Newline met een klein ritsje in de kraag.

Terug te bezorgen bij: Henry Hofmann

Uitslag 2 km. wandeltest

	<i>Tijd juni 2004</i>	<i>Tijd oktober 2003</i>	<i>Tijd oktober 2001</i>
Peter Robert	12,48		
Ineke Bas	13,15		
Marian Nolten	13,58	14,20	14,40
Kees van Wijk	14,05	14,55	
Lia Raat	14,33		15,12
Mirjam Ligthart	14,41		
Elly Mosch	14,58		
Annelies Smit	15,27		16,09
Ali Genet	16,19	16,50	16,47
Erica Blankendaal	16,32	17,10	17,05
Ineke Horio	16,36		
Wilma Dekker		15,26	16,30
Miriam Dekker		15,56	
Nel van Wijk		16,26	
Maleida Kamper		16,30	
Sandra Jansen		17,30	
Ida Dekker		18,03	
Theo Hopman			14,35
Gert Jan Schager			15,05
Simone Ligthart			15,11
Tiny Hopman			16,07
Anita Dekker			16,12
Thea van Iwaarden			16,16
Cecile vd Berg			17,05
Nel Strooper			17,13
Tineke Schager			17,31



Ik, Linda Leeuwenkamp, heb een stukje geschreven voor in de Novakrant en hoop dat jullie het nog kunnen plaatsen.
Alvast bedankt.

Wedstrijd bij Lycurgus op zondag 13 juni 2004.

Op zondag 13 juni jongstleden heeft een kleine groep jeugdleden meegedaan aan de instuifwedstrijd in Hoorn. Het was lekker weer en we waren met vijf ouders om onze leden aan te moedigen.

Bram Berkhout, Maarten Elzenaar, Jim Kruiver, Daan en Eva Leeuwenkamp hebben weer hun beste beentje voor gezet. Eva was de eerste die moest starten en wel op de 80 meter horden. Een moeilijk onderdeel, maar zij ging er helemaal voor. Voor de laatste horden kwam ze niet zo goed meer uit, maar ze werd derde in haar serie in een tijd van 17.4.

Daan was de volgende die in actie kwam en wel op het onderdeel verspringen. Hij sprong een nieuw persoonlijk record van 3.98 meter. Goed hoor!

Daarna waren Bram, Jim en Maarten aan de beurt in de categorie D-junioren eerstejaars. Maarten sprong een persoonlijk record met 3.52 meter, Jim sprong 3.64 en Bram 3.79 meter. Prima gedaan jongens.

Eva had als volgende onderdeel het hoogspringen en moest het opnemen tegen erg goede tegenstandsters. Zij sprong deze keer niet zo lekker en moest bij 1.30 meter de wedstrijd verlaten.

Toen was het tijd voor de sprint. Daan deed mee in de categorie D-junioren tweedejaars en kwam tot 11.8, waarmee hij net niet in de finale kwam.

In de series bij de D-junioren eerstejaars kwam Maarten tot 12.2, Bram tot 12.0 (een nieuw PR) en Jim tot 11.8 (ook een nieuw PR). Met deze tijden plaatsen deze drie mannen zich voor de finale.

Eva liep bij de C-junioren een tijd van 11.8, een tijd waarvan wij denken dat hij niet helemaal goed was geklokt. Helaas kwam ook zij net niet in de finale.

De langere afstand, 1000 meter, werd eerst gelopen door Bram, Maarten en Jim. Maarten ging als een speer van start en kon dit vrij lang volhouden.

Bram kwam echter steeds dichterbij en Jim volgde hem. Bram kon het tempo uitstekend volhouden en liep naar een prachtig nieuw record in 3.18.4 en werd eerste. Jim werd tweede in 3.26,3 en Maarten werd net voor de streep nog gepasseerd en werd vierde in een nieuw persoonlijk record van 3.32,7. Een hele goeie prestatie, drie Novaleden bij de eerste vier.

Hierna moest Daan van start bij de tweedejaars. In het begin werd hij een beetje klem gelopen, ging toen buitenom naar voren en maakte daardoor wel wat extra meters. Samen met de koploper trok hij goed door en ook Daan liep een heel mooi persoonlijk record in 3.19,1. Met deze tijd behaalde hij een tweede prijs.

Helemaal aan het eind van de dag moest toen de finale van de sprint nog worden gelopen. Onze drie jongens liepen alledrie iets langzamer dan in de series.

Jim werd vijfde, Maarten zevende en Bram achtste. Goed gedaan, want die 1000 meter zat nog wel flink in de benen.

Tot slot werden de medailles behaald op de 1000 meter opgehaald en voldaan gingen we huiswaarts. Het was een leuke goed georganiseerde wedstrijd en hopelijk gaan er volgende keer nog wat meer jeugdleden mee.

Een ouder.



NK- junioren A/B

Afgelopen weekeinde hebben 4 NOVA-leden aan het NK- junioren A/B deelgenomen. Ze leverden in Sittard prima prestaties. Het NOVA-blauw liet van zich spreken. Manon Kruiver, Margriet Berkhout en Lianne Groen kwamen op zaterdag samen, in dezelfde serie, uit op de 1500 meter. Manon en Margriet wisten zich beiden te plaatsen voor de finale die zondag plaatsvond. Lianne kon zich niet plaatsen. Met een tijd van 5.09.00 min. behoorde ze niet tot de 12 snelste. Margriet haalde een kunststukje uit door haar pr flink aan te scherpen en een tijd van 4.55.37 minuten neer te zetten. En dan te bedenken dat Margriet nog tot de categorie C (1^e jaars) behoort ! Manon voldeed aan haar verwachtingen door 2^e te worden in de serie met een tijd van 4.52.45 min.

De finale met 12 deelnemers was ongekend spannend. Manon behoorde met Reika Lennearts, Fanny van Manen en Nikky Fairly tot de favorieten. In de eerste fase van de race bleven de vier meiden bij elkaar. Van begin af aan nam Nikky de kop in een flink tempo. De boel werd uit elkaar getrokken. Manon probeerde nog aan te klampen maar toen een gaatje viel was dit moeilijk dicht te lopen vanwege de straffe wind die op de baan stond. De overige drie bleven met elkaar in een kopgroep lopen. Fanny van Manen was de sterkste. Zij finishte voor Reika en Nikky. Manon werd vierde wat toch een knappe prestatie mag worden genoemd. Haar tijd was dit keer 4.55.71 min. Margriet kwam in een tijd van 5.12.23 min., als elfde, over de finish.

Lianne had zich ook op de 800 meter ingeschreven. Deze afstand stond vrijdagavond op het programma. Met een tijd van 2.26.55 min. liep ze een verdienstelijke wedstrijd. Een plaats in de finale zat er ook dit keer niet in. Slechts 8 van de 28 deelnemers gingen door naar de finale. Broer Alwin kwam uit op de 3.000 meter. Met een pr van 9.35.30 min. zou hij redelijk in het veld mee moeten komen. De wedstrijd startte met een aantal snelle ronden waardoor Alwin voor zijn doen te snel begon. Dit moest hij in de laatste ronden bekopen. Hij kwam alleen te lopen en moest knokken tegen de windvlagen en zichzelf. Met een tijd van 9.57.41 min. werd hij 16e in de race. Natuurlijk was hij niet tevreden met de neergezette tijd.

Manon, Margriet en Lianne deelden, als NOVA/TDR-atleten, het gehele weekend, gezamenlijk een kamer in het Euregionaal Sport- en Congrescentrum te Sittard. Ook Alwin was hier net als alle andere elf TDR- juniors onder gebracht. Onder leiding van hun trainers Nico en Guido maakten ze het gehele NK mee, inclusief de plaatsing van Oranje voor de halve finale van het EK tegen Zweden. Een gezellige boel in een goede sfeer met goede prestaties. In totaal behaalde de groep van 15 junior-atleten drie gouden medailles binnen.

Betsie Groen

Door onze vaste reporter(Betsie) aangeleverd.
In de tussenliggende periode van de vorige Nova-krant en het NK hebben de bovengenoemde NOVA-leden nog verschillende wedstrijden op de baan gelopen. Hieronder een opsomming van hun prestaties:

14 mei 2004	Instuif av'34, Apeldoorn		
	Manon	1500 m.	4.44.69 min
	Lisanne	400 m.	1.03.39 min.
	Alwin	1500 m.	4.33.55 min.
20 mei 2004	Harry Schulting Games, Vught		
	Manon	800 m.	2.15.41 min.
	Lisanne	800 m.	2.25.92 min.
	Margriet	800 m.	2.26.21 min.
	Alwin	3.000 m.	9.35.30 min.
22 mei 2004	Global Athletics, Nijmegen		
	Leon	800 m.	1.54.24 min.
	Manon	800 m.	2.18.95 min.
	Lisanne	800 m.	2.28.01 min.
29 mei 2004	Memorial Vertommen-Cudy te Duffel (België)		
	Manon	1500 m.	4.40.37 min.
	Margriet	1500 m.	5.09.93 min.
	Lisanne	1500 m.	5.15.22 min.
	Alwin	1500 m.	4.35.78 min.
5 juni 2004	Zwitserloot Dakrun te Groesbeek (wegwedstrijd)		
	Alwin	5000 m.	16.53 min.
9 juni 2004	Special Palm Loopgala in Papendal		
	Manon	800 m.	2.17.04 min.
	Leon	800 m.	1.53.65 min.
16 juni 2004	Duinloper Meeting in Castricum		
	Manon	1000 m.	2.57.86 min.
	Alwin	1000 m.	2.58.42 min.
	Margriet	1000 m.	3.08.63 min.
	Lisanne	1000 m.	3.12.42 min.

Aan de nova krant

Voor het geweldig mooie nova weekend had ik een bokkepoten taart gemaakt.

Wil je het recept in de nova krant zetten.

Bokkepoten taart

Cake bodem kant en klaar of zelf bakken.

2 Pakjes slagroom

1 Pakje klopvast

Tokkelroom = een soort advokaat

2 Pak bokkepootjes.



Advokaat op de taart bodem doen.

Bokkepootjes door de helft doen.

De advokaat bedekken met de halve bokkepootjes.

Slagroom stijf kloppen met suiker.

Op de bokkepootjes de slagroom, daarop de andere helft van de bokkepootjes.

Daarop weer een laagje slagroom.

De stukjes en kruimeltjes van de bokkepootjes verdelen op de slagroom.

De taart 1 dag van tevoren klaarmaken.

Groetjes Tineke de Kroon.

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? *claudia bolrijck*
2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? *6 warmenhuizen*



3. Op welke school zit je? *vnaensele*
4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? / *jaar je mag spelen*
5. Wat is jouw favoriete onderdeel? *bal gooien*
6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? *kana kai*
7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *nee*
8. Wat is je favoriete t.v. programma? *time turne*

9. Wat is je mooiste c.d.? *skins*

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

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

de ~~cat~~ cat in the hat

12. Heb je nog meer hobby's?

voetbal

13. Waar heb je een grote hekel aan?

de wedstrijd

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

~~de volgende~~ *sid kamelink*

Vrijdagavondwedstijd 28 mei 2004 TAS '82 Nova

Doordat de Novabaan een nieuwe grasmat kreeg, konden de vrijdagavondwedstrijd niet doorgaan op onze eigen accommodatie. TAS'82 uit Schagen stelde hun baan beschikbaar. Zo reisden we met een grote groep Nova atleten naar Schagen. Ook de jeugd van TAS deed mee. Niet alleen de jongste jeugd was goed vertegenwoordigd, maar ook bij de oudere jeugd was er een grote groep. Het weer was prachtig, goed voor records. Behoorlijk wat pr's (persoonlijke records) werden verbroken.

Uitslagen:

mini pupillen en C-pupillen geboren: 1996/1997

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Manon Wiggers 97	9.70	1.85	7.06	3.20.3
Stef Gaarhuis 97	8.31	2.04	7.67	2.59.8
Inge Steegemans 96	8.37	2.27	9.21	2.47.7
Kirsten Lanting 96	9.65	2.35	8.94	3.06.3
Djessie Ligthart 96	7.76	2.79	10.12	2.36.0
David Smeele 97	9.08	2.29	15.06	3.02.3
Lynn Glas 96	8.50	2.60	9.11	3.02.7
Janine van Baar 96	8.52	2.34	8.34	3.01.0
Robin Tesselaar 96	8.11	2.51	14.26	2.32.1
Demi Buiten 96	8.24	2.35	9.39	2.52.0
Oek Jongbloed 97	8.56	2.12	8.97	2.43.5
Eva Rozendaal 96	8.14	2.75	8.22	2.34.6
Mitchel Groen 97	9.77	1.70	5.81	3.12.0
Lisan Buiten	9.94	1.50		
Julia Tesselaar	8.91	2.10	8.68	3.00.3
	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2 kg</u>	<u>600 meter</u>
Maaïke Ruijter 96	8.01	2.55	3.77	2.33.4
Job Ligthart 96	8.66	2.05	2.79	2.29.7
Jim Zutt 96	7.86	2.63	2.84	2.45.6
Lonneke Rademakers 96	9.02	2.25	1.57	3.10.2

B-pupillen geboren: 1995

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2kg</u>	<u>1000 meter</u>
Silvia Waltman 95	8.02	2.61	2.58	5.10.0
Stijn Ribbers 95	7.41	3.02	5.83	4.36.5
Thomas Smeele 95	7.56	2.41	3.61	4.32.3
Bob Dekker 95	7.19	2.89	4.64	4.30.0
Tim Dekker 95	8.38	2.50	3.57	4.49.6
Frank Nannes 95	9.15	2.30	3.60	
Lars Verkamman 95	7.48	2.71	4.08	4.34.9
Kiki Klaver 95	7.82	3.15	3.48	4.42.4
Tess Helsloot 95	8.88	2.10	3.31	5.23.2



A-pupillen geboren: 1994 – 1993

Naam	60 meter	verspringen	kogel 2kg	1000meter
Ino Stevens 94	10.21	3.65	5.93	4.10.7
Tristan Steegemans 94	10.43	3.37	4.43	4.27.9
Danielle Berkhout 94	10.38	3.35	5.05	4.34.4
Renee Schaafsma 93	10.21	3.13	3.37	4.39.8
Luuk Scheepers 93	12.87	2.45	4.02	5.29.2
Esther Sneekes 93	10.07	3.43	5.47	4.27.1
Jaimy Leegwater 93	10.36	3.42	5.90	4.16.4
Anne Smeele 93	10.57	3.15	4.32	4.23.3
Bas Dekker 94	11.79	2.97	5.38	4.36.8
Jesse Smit 93	10.30	3.27	5.20	4.10.1
Jochem Jansen 94	10.81	3.31	4.66	4.11.1
Laura van Baar 94	11.24	3.20	2.89	4.35.8
Tijs Hofmann 94	10.88	3.26	3.29	4.12.9
Erik Tesselaar 94	9.84	3.66	8.05	3.43.1
Melody Ligthart 93	11.75	2.90	4.19	5.07.9
Robert de Nijs 93	10.70	3.11	6.28	4.12.2
Lars Dignum 94	10.56	3.29	4.48	4.47.5
Nadim Akbari 93	13.45	2.67	2.78	4.53.7
Marijn Baars	10.40	3.44	5.11	4.28.6
Ashley Rol	9.66	3.52	4.70	4.25.6

Groep: junioren D geboren: 1992-1991

Naam	60 meter	hoog	speer 400	1000 meter
Jaimy Schouten 91	9.41	1.15	14.87	3.39.7
Anne Schalkwijk 91	9.64	1.20	11.11	3.41.9
Dyonice Kroon 91	9.45	1.05	14.74	4.08.4
Naam	80 meter	hoog	speer 400	1000 meter
Paul Glas 91	13.43	1.35	14.10	
Bram Dekker 92	13.19	1.00	13.82	
Maarten Elsenaar 92	12.54	1.10	16.10	
Daan Leeuwenkamp 91	11.74	1.30	18.88	3.19.8
Björn Molenaar 91	13.59	1.15	13.88	3.55.4

Meisjes C geboren: 1990 - 1989

Naam	80 meter	hoog	speer	1000 meter
Mandy Reinhardt 90	13.32	1.05	9.22	
Gabrielle Groenveld 89	12.59	1.15	8.66	3.51.6
Reina van t Woud 89	15.14	1.00	7.96	4.25.5
Ilse Leegwater 90	12.90	1.10	14.97	3.57.9
Nienke Rijkeboer 89	12.50	1.20	12.50	3.48.3
Eva Leeuwenkamp 89	11.77	1.25	18.06	
Simone Schouten 89	13.26	1.20	14.48	4.16.3

Junioren A/B/C geboren: 1985 t/m 1990

Naam	100 meter	hoog	speer	1000 meter
Niels van Nuland 89	14.05	1.30	17.47	3.37.3
Roderik v/d Kamp 86	12.13	1.55	29.40	2.53.7
Chiel de Ruijter 90	18.67	1.25	16.54	
Lassarieu Jalloh 87	14.36	1.20	18.05	3.21.9
Marieke Pranger 87	14.81	1.35	13.94	4.22.0



De jarigen van juli en augustus zijn:

Juli

01 Eva Scholte
 02 Bob Mosch
 02 Floris van der Kruk
 03 Lia de Moel
 03 Karin Roozendaal
 03 Anne Schalkwijk
 03 Truus Rood-Zutt
 04 Dorien Kroon
 05 Adrian de Nijs
 08 Ton Duimel
 11 Tom Kuhl
 11 Piet Stuyt
 12 Theo Hopman
 12 Bertie Smit
 15 Tiny Hopman
 15 Randy Minkema
 16 Jeroen Lagemaat
 19 Wisse Stolk
 21 Jaap de Kroon
 23 Dora Bruin-Klaver
 25 Lonneke Rademakers
 25 Koen Rietveld
 26 Ada Koopman
 27 Wilma Dekker-Karsten
 27 Piet Meijer

Augustus

03 Nicky Botman
 04 Marcel van der Oord
 04 Joyce Houtman
 05 René de Nijs
 05 Willem Dekker
 05 Hester de Goede
 09 Betsy Groen
 10 Robbert de Nijs
 14 Cees Modder
 14 Wil Jorna
 15 Cees van Wijk
 15 Els Rhoon
 16 Jan Berkhout
 18 Luca Stoop
 23 Jesse Smit
 23 Lisanne Groen
 24 Peter Kruijer
 24 Peter Robert
 25 Ron Ligthart
 25 Job Stam
 27 Margriet Berkhout
 28 Zoubida Ens
 30 Liset Blankendaal

hartelijk gefeliciteerd!

De volgende nieuwe leden heten wij van harte welkom. Veel plezier bij Nova:

Lotte Houtenbos
 Ineke Horio

Fietstocht vanuit Sevilla

In de vorige Novakrant kondigde ik aan een tijdje op reis te gaan en mijn gezin en Nova achter te laten. Nu ik kan jullie vertellen dat alles inmiddels achter de rug is en dat ik weer heelhuids verenigd ben met alles wat mij lief is. Ook werd mij onmiddellijk duidelijk dat Nova nog steeds een bloeiende vereniging is. De laatste wedstrijd van de pupillencompetitie in Den Helder heb ik nog voor een stukje bijgewoond want ja ik wilde toch nog weer een stukje fietsen. Verder heb ik nog net de laatste ontwikkelingen voor de aanleg van een nieuwe accommodatie kunnen volgen door de vergadering van de commissie Maatschappelijke Zaken bij te wonen. Niet zo erg hoopvol moet ik zeggen. Inclusief allerlei kosten welke niets met de atletiekbaan te maken hebben rekent de gemeente op een uitgaaf van 2,7 miljoen en er is 1 miljoen beschikbaar. Zijn er nog rijke Novaleden die bij willen spitten? Ik niet, na een fietstocht van Zuid Spanje naar huis in 7 weken is mijn zakgeld op. Ik moet echter wel zeggen dat het leven in Spanje niet duur is, wat een verschil met Frankrijk. Voor de gewone dingen waar wij mee te maken hadden zoals koffiedrinken en eten betaal je in Frankrijk ongeveer twee maal zoveel als in Spanje.

Ja, 7 weken fietsen en 4200 km afleggen op een fiets met ongeveer 20 kg. bagage en dan ook nog de nodige heuvels/bergen over vraagt wel wat conditie. Ben ik blij dat ik zo regelmatig train. Nu kon ik dit volbrengen zonder uitputtingsverschijnselen. Ingewijden zeggen dat ik ben afgevallen, maar ik kan mijn broeken nog gewoon ophouden hoor. Misschien dat het koortje of de riem even strakker moet, maar meer ook niet. Wij hebben geen weegschaal in huis dus het is verder niet te controleren. Ik ging samen met m'n broer Sieuw die een kop groter is en ook wat zwaarder. Die was 8 kg. kwijt geraakt vertelde hij na een consult bij zijn weegschaal.

Wat brengt je ertoe om zo'n fietstocht te maken?

Gewoon eens iets anders doen. Omdat zowel mijn broer als ik van fietsen houden hebben we 6 jaar terug een pelgrimstocht op de fiets naar Santiago de Compostela in Noord-West Spanje gemaakt. Sommige mensen doen dit lopende, maar ook velen met de fiets. Sieuw is inmiddels ook gepensioneerd en omdat Santiago de Compostela toch onze belangstelling bleef houden kwam het plan op om eens een andere route naar deze bedevaartsplaats te nemen. Een minder bekende route is de Via de la Plata, ook wel de Zilverroute genoemd. Deze loopt van Sevilla naar Santiago en is ook niet zo lang, plm. 1.250 km. Om de uitdaging wat groter te maken besloten wij om vervolgens van Santiago naar huis op de fiets te gaan en hiervoor een andere route te nemen dan we de vorige keer deden. Ruw geschat dachten we hiervoor ongeveer 8 weken nodig te hebben. Nu dat werd wat korter omdat alles onderweg mee zat en we geen grote problemen tegen kwamen.

De Via de la Plata was al in de Romeinse tijd een belangrijke verbinding van Sevilla naar het noorden. Toen de moren in 711 Spanje binnen vielen konden zij snel oprukken naar het noorden door gebruik te maken van deze route. En verder blijkt uit de Spaanse geschiedenis dat de moren in de 13^e eeuw weer via dezelfde route het land werden uitgegoid.

Door de ontdekking van het apostelgraf van Sint Jacob (Jacobus/Jacques/Santiago) in 813 werd de Via de la Plata een belangrijke pelgrimsroute vanuit het zuiden van Spanje. Ondanks de moorse periode kwamen de bedevaarten tot ontwikkeling. Later werd dit weer minder, maar tegenwoordig staan de routes weer volop in de belangstelling. Alleen de overwegingen om een dergelijke reis te voet of per fiets te maken zijn wel anders als in vroeger jaren. Culturele en sportieve belangstelling is nu meer de aanleiding, al moet ik zeggen dat bij het bezoeken van heel eenvoudige Romaanse kerkjes en de prachtige kathedralen onderweg er ook af en toe nog wel een stukje spiritualiteit om de hoek kwam kijken.

Onze start was op vrijdag 7 mei per vliegtuig naar Sevilla. Fiets goed ingepakt en maar kijken of die goed zou overkomen. Nu dat gaf geen probleem. In Sevilla kwam hij gewoon met de andere bagage over de lopende band in de aankomsthal. Van het vliegveld naar de stad was ongeveer 10 km en er was alleen maar een autoweg. Dus over de vluchtstrook. Het was in het begin van de avond dus gelukkig niet zo druk. Sevilla is een prachtige stad. Deze hebben we eerst bezichtigd voor we op de fiets stapten. Er is een boekje met een fietsroute. Daarnaast hadden we een Spaans boekje met de wandelroute. Dat was gemakkelijk voor het vinden van onderdak adressen want wij kamperen niet, Af en toe weken we ook wat af van de fietsroute om een bepaalde plaats te bezoeken en dan kwam de wandelroute ook goed van pas. We deden prachtige plaatsen aan zoals Merida, ook wel het Rome van Spanje genoemd, met een Romeins Amphitheater waar nog steeds muzikuitvoeringen plaats vinden.

Verder Cáceres, Salamanca met het indrukwekkende Plaza Mayor, Zamora, en nog meer bekende plaatsen met heel veel oude gebouwen, eenvoudige kerkjes en dan weer indrukwekkende kathedralen. Elke morgen was het weer een verrassing wat we tegen zouden komen en hoe onze slaapkamer eruit zou zien. Soms sliepen we tussen de lakens met w.c. en douche op de kamer en de volgende nacht op een stapelbed in onze eigen slaapzak en een kledingstuk als kussen. Voor pelgrimsonderkomens moest je je soms bij de plaatselijke politie (police local) melden. Als er meer gasten waren moest degene die het laatste vertrok afsluiten en de sleutel weer inleveren.

Toen we Santiago naderden zijn we eerst naar Finisterra gereden, een vissersplaatsje helemaal in het westen van Spanje. Vroeger dachten de mensen dat hier de wereld op hield. Naar Santiago was toen nog 100 km. Op het grote plein voor de kathedraal in Santiago werden we onmiddellijk aangesproken door een vrouw met de vraag of we nog een kamer zochten. Zij had er wel een. We waren eerst wat argwanend, maar besloten het er toch op te wagen. In een heel smal straatje in het centrum vlak bij de kathedraal troffen we een redelijke kamer en er was ook nog plaats voor de fietsen en voor een redelijke prijs.

Na vertrek uit Santiago gingen we in feite weer op weg naar huis maar het langste stuk moest nog komen. We reden eerste een klein stuk langs de camino Frances. Dit is de bekendste route en de weg voor de wandelaars loopt een stukje vlak naast de grote weg. Nu daar was duidelijk te zien dat het druk zou worden in Santiago. Wij bogen af in noordelijke richting om langs de noordkust (Ruta del Norte) richting Frankrijk te gaan en we zagen verder bijna niemand meer. Veel wegen zijn er niet op dit stuk met als gevolg dat je vaak op een grote weg rijdt. Voordeel is dat het wat sneller gaat, want door de vele hoge viaducten behoeft je minder te klimmen en te dalen. Nadeel is dat het soms wat druk kan zijn met autoverkeer. In Bilbao namen we een dag rust om de stad te bekijken met een prachtig museum. We sliepen hier bij een lerares waarmee Sieuw in contact was gekomen door een uitwisseling van scholen. Zo kwamen we ook wat meer te weten over de stad, de Spaanse gewoonten en het dagritme. Van 18.00 tot 21.00 uur wat door de binnenstad slenteren, in een barretje wat drinken en pas na 21.00 uur uit eten gaan. Ik moet zeggen dat we toen bijna omvielen van de honger. Voorbij Bilbao wijzigden we onze route en gingen weer in zuidelijke richting naar Paplona om bij Roncevalles de Pyreneeën over te gaan naar St. Jean-Pied-de-Port. Toen werd het echt lekker warm. Boven op de pas zochten we nog beschutting voor de frisse wind, maar in de afdaling liep de temperatuur op naar ruim 30o. In een afdaling wel lekker hoor. Deze plaats is voor veel pelgrimsgangers die niet van huis vertrekken ook vaak een vertrekpunt. Nu dat was duidelijk te merken. We vonden onderdak bij een Nederlands echtpaar dat hier een speciale pelgrimsherberg runt. Vanaf dit punt volgden we de beschreven westelijke fietsroute via Dax, langs Bordeaux, Saintes, Poitiers naar Tours. Een veel vlakker land met bossen, druiven en landbouw. Elke dag kwamen we wel een paar (Nederlandse)fietsers tegen op weg naar het zuiden. Soms maakten we een praatje en werden er wat gegevens uitgewisseld over de weg en overnachtingsmogelijkheden. De route in omgekeerde richting rijden viel niet altijd mee en kost nogal wat tijd omdat je veel vaker stil staat om de juiste weg te zoeken. We volgden nu bijna altijd heel rustige wegen met weinig verkeer. Na Tours voerde de route naar Chartres en dan westelijk van Parijs naar Compiègne, Tournai, Antwerpen en dan heel simpel gezegd naar huis. Nu ik moet zeggen dat het in werkelijkheid ook wel een beetje zo is. Voorbij Parijs voel je dat je op weg naar huis bent. Je hebt zoveel ervaren en gezien dat je ook wat minder op neemt. Toch heeft ook België vele mooie plaatsen waar we langs reden. In Nederland gingen we vanaf Bergen op Zoom via enkele dammen over Goeree Overflakkee naar de Haringvlietdam om daar de Noordzeeroute (LF1) op te pakken. Dat reed lekker gemakkelijk. Niet meer op de kaart kijken, maar alleen de bordjes volgen. Op het Velserpont raakten we in gesprek met 2 mannen op de racefiets en een rugzakje met wat bagage. Vader en zoon Hopman. Zij kwamen uit de omgeving van Bordeaux waar ze lelies hebben staan. Heen met de auto en op de fiets terug. Lekker he. En dan ben je zomaar thuis met veel wind, af een toe een stevige bui en na enkele dagen weer in een gewoon ritme. Maar een prachtige reis waar we nog vaak met heel veel plezier aan terug zullen denken. Oh ja, ik zou het bijna vergeten maar onderweg ben ik ook nog 65 jaar geworden en toen ik de bankafschriften na keek bleek dat ik mijn eerste AOW reeds had ontvangen dus ben ik niet helemaal plat zak.

Piet van der Welle

Ik heb veel geleerd over
atletiek.

Het was ook heel leuk.
Sommige dingen waren ook
moeilijk.

Kirsten

Atletiek
ik vond alles leuk om

te doen
misschien ga ik zelf wel op
atletiek.
in ieder geval vond ik het leuk
Lyanne

we gingen balwerpen
werpen en verspringen
het was leuk en gezellig
ik heb er erg van genoten

Dankjewel

←←← Erik

Ik vond het
heel leuk dat we met u zon-
dag mochten
feesten.
De onderdelen waren heel erg
leuk.

Heel erg bedankt
Roy

Het was de coolste
Donderdag
VAN MIJN Leven

reuzingen vond ik wel leuk
balwerpen was gaaf jammer dat
ik niet het verst was
met hardlopen was ik eerste
Het was wel gaaf



Erwin

NOVA TIPS en verslag.

Naam: Nadim ~~XXXXXXXXXX~~

We gingen met de klas naar het ijsbaan de sis daar gingen we twee ~~XXXXXXXXXX~~ onderdelen doen met Henric Hofman als eerst deden we verspringen ~~we mochten~~ eerst twee keer proef en dan echt.

En toen ~~XXXXXXXXXX~~ balwerpen sommige waren heel goed en anderen heel erg slecht en als ~~erst~~ ~~eerst~~ gingen we sprinten we ~~mochten~~ moesten in vier groepen van zeven. Want ons Athelma was olimpice spelen

Tips voor:

Verspringen

- 1 Eerst ale bij voeten achter en als laatste naar voren met je voeten.
- 2 Bij de witte balk springen.
- 3 Je handen-bits tellen ook.

Groep: 6a

Datum: 10 juni 2004

Balwerpen

- 1 Bal eerst achter je oor een aanloopje en dan gooien.

Hardlopen

- 1 eerst zacht en dan harder en dan heel erg snel rennen.

KNAU Jeugd Atletiekdag

Op zondag 20 juni was ik uitgenodigd voor de KNAU Jeugd Atletiekdag. Dat is een dag waarop van elke vereniging uit het land atleten kwamen om daar een vriendschappelijke wedstrijd te houden. Het thema van deze wedstrijd was 'Niet apart maar samen', dat betekende dat er ook kinderen met een beperking mee mochten doen. Ik was ook uitgenodigd samen met Chiel de Ruiter. We zaten samen met nog 5 clubs in de bus. Dat was één regio. We vertrokken om 9.00 uur vanuit Heerhugowaard naar het Olympisch Stadion in Amsterdam. Daar aangekomen zag het er heel mooi uit. Het was een heel groot stadion met overal atleten en vlaggen. We gingen eerst naar ons plekje toe op de tribune. Daar kreeg je een nummer en een T-shirt. Die mocht je houden. Toen gingen we beginnen. Er was een officiële opening met een heleboel bekende atleten, zoals: Nelly Cooman, Jos Verdonk, Yvonne Wissel, Sammy Monseh enz. Die atleten hielpen je ook met de onderdelen. Dat was wel leuk. Daarna gingen we beginnen met de onderdelen die we moesten doen. Ik moest verspringen en estafette lopen en Chiel moest discuswerpen en kogelstoten. Het ging niet zo goed met verspringen en ook niet zo goed met estafette. Ik vond het wel jammer dat ik niet meer onderdelen mocht doen. Er waren ook nog een soort spelletjes: Fun in Athletics, dan moest je allerlei leuke spelletjes doen die met atletiek te maken hadden. Dat vond ik erg leuk om te doen. Om 18.00 uur was het afgelopen. Toen was er een soort prijsuitreiking. Je kreeg geen prijs als je gewonnen had, maar punten. Al die punten werden bij elkaar opgeteld en daaruit kwam een totaal wat voor de hele regio telde. Onze regio was niet de regio met de meeste punten, maar we waren wel tweede met gokken. Voor de wedstrijd moest de coördinator een puntentotaal noemen. Bij ons was dat 21.101 punten. In totaal hadden we 21.189 punten. Daardoor waren we tweede geworden met gokken hoeveel punten je had. Elke atleet uit onze regio kreeg een bidon als prijs. Toen was het afgelopen en gingen we naar huis toe met de bus. Om 19.00 uur waren we weer in Heerhugowaard en ging ik naar huis toe. Ikzelf vond het een hééél erg leuke dag en zou het graag nog een keer over doen. Björn Molenaar

Nova tweedehands kleding

Voor de jeugd is het de bedoeling dat er straks tweedehands kleding te verkrijgen is. Dat is voor iedereen leuk om voor een zacht prijsje een nova-shirtje of broekje of binnen/buiten gympen te kopen.

Alles moet nog opgestart worden, dus voorlopig kan er alleen worden ingebracht. Het is de bedoeling dat u, uw nette tweedehands spullen in een knappe plastic zak, voorzien van naam en adres op **maandagmiddag tussen half 5 en half 6 inlevert bij**,

Lydia van den Berg

Oudevaart 42

Warmenhuizen tel 394778

Zet ook duidelijk op of aan de zak wat u er voor wilt hebben.

Het is natuurlijk het allerbeste als u zegt, hou maar lekker voor **de nova- jeugd**.

Dus breng uw spullen snel, dan kan er ook weer snel gekocht worden.

Vriendelijke groeten Lydia

Vrijdagavondwedstijd 18 juni 2004 TAS '82 Nova

Het was vrijdag 28 mei zo goed bevallen bij TAS'82 dat we na afloop meteen gevraagd hebben of we 18 juni weer van de accommodatie gebruik mogen maken. En dat mocht. Weer stonden veel ouders klaar om de kinderen naar Schagen te brengen en om te helpen. We hebben deelnemers nodig maar zonder chauffeurs en juryleden lukt het niet om een wedstrijd te organiseren. BEDANKT!!!!

Het weer was goed. Het was kouder dan de vorige keer, maar het bleef droog.

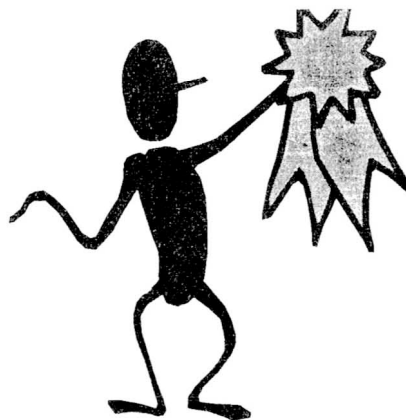
Uitslagen:

mini pupillen en C-pupillen Geboren: 1996 – 1997

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Marleen Bakker '96	9.31	1.93	4.00	3.28.2
Inge Steegemans '96		2.45	9.90	2.43.2
Kirsten Lanting '96	9.08	2.21	7.93	3.00.2
Aron vd Oosterkamp '96	7.26	2.77	13.05	2.18.3
Bonne Veenstra '97	8.37	2.29	11.37	2.48.3
Kai Botman '97	7.61	2.72	24.94	2.12.8
Hester de Goede '97	8.94	1.88	7.57	3.18.8
Floris vd Kruk '97	9.38	1.92	17.22	2.55.6
Mitchell Groen '97	9.37	1.93	7.62	3.13.6
Jolijn Prins '96	7.95	2.04	9.17	2.49.8
Lisa van Dijk '96	9.28	1.98	11.98	3.13.6
Jasmijn van Duin '97	8.69	1.88	8.90	3.09.7
Sam de Nijs '98	9.01	2.18	9.34	3.08.0
Tom de Goede	11.84	1.05	3.88	
Jorick Bijlsma '97	9.41	1.85	9.14	3.09.7
Lynn Glas '96	8.30	2.50	7.60	2.56.2
Maaïke Ruijter '96	7.80	2.75	10.84	2.31.3
Demi Buiten '96	8.84	2.38	10.30	3.03.3
Eva Rozendaal '96	7.78	2.62	10.25	2.31.0
Djessie Lighthart '96	7.95	2.68	12.85	2.30.4
Robin Tesselaar '96	8.26	2.55	13.98	2.32.2
Julia Tesselaar '96	8.36	2.15	8.83	2.54.1

B-pupillen geboren: 1995

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Eva Buis	7.89	2.48	8.75	2.52.1600m
Joeri Slagter	7.61	2.79	12.86	4.01.5
Pim Bakker	7.93	2.67	10.61	4.48.5
Bob Dekker	7.37	2.77	18.42	4.29.3
Frédérique vd Kruk	8.10	2.49	14.77	
Tim Dekker	8.20	2.44	14.63	4.44.6
Frank Nannes	8.66	2.38	13.42	5.21.2
Lars Verkamman	7.54	2.68	18.06	4.32.8
Kiki Klaver	7.84	3.00	11.53	4.29.9
Rick Groen	8.02	2.39	8.68	5.09.1
Manouk Bijlsma	8.09	2.34	10.37	5.00.6



A-pupillen geboren: 1994 - 1993

Naam	60 meter	hoog	balwerpen	1000 meter
Ino Stevens 94	10.40	1.00	23.14	4.10.8
Rosalie Molenaar 94	10.79	1.00	19.40	4.59.8
Danielle Berkhout 94	10.48	1.05	12.35	4.37.9
Susanne Franken 94	11.40	0.85	12.01	
Jochem Jansen 94	10.61	1.00	21.27	4.04.0
Thomas Botman 94	10.44	1.05	20.46	3.53.7
Pien Stolk 94	11.45	0.95	14.80	4.31.3
Bas Dekker 94	11.85	0.95	21.87	4.48.1
Tijs Hofman 94	10.73	1.05	13.46	
Erik Tesselaar 94	9.89	1.20	32.08	3.36.0
Renee Schaafsma 93	10.17	1.00	13.40	4.58.8
Jesse Smit 93	9.76	1.20	21.78	4.08.5
Hugo Vader 93	10.27	1.15	17.83	4.01.0
Robert de Nijs 93	10.64	1.10	20.18	4.12.3

Junioren D geboren: 1992 - 1991

Naam	80/100m	verspringen	kogel 2/3kg	1000 meter
Lisanne Blomvliet 92	9.71	3.13	5.46	4.05.5
Jaimy Schouten 91	9.47	3.45	7.50	3.34.6
Anne Schalkwijk 91	9.20	3.58	7.90	3.32.3
Maarten Elsenaar 92	12.58	3.14	4.93	3.48.9
Robby	13.41	3.33	5.77	4.07.5
Bram Berkhout 92	12.58	3.65	5.37	3.22.3
Paul Glas 91	13.58	3.75	7.97	3.53.0
Jim Kruiver 92	11.83	3.85	4.96	3.25.0
Björn Molenaar 91	13.88	2.87	4.94	3.54.3

Junioren A/B/C geboren: 1985 t/m 1990

Naam	80/100 m	verspringen	kogel	1000 meter
Mandy Reinhardt 90	13.13	2.98	5.98	4.27.1
Gabrielle Groenveld 89	12.62	3.41	6.71	3.46.1
Laura de Moel 88	11.48	4.21	5.82	3.53.2
Marieke Pranger 87	11.68	4.10	7.56	
Eva Leeuwenkamp 89	11.22	4.16	7.68	3.58.8
Dagmar Keizer	13.27	3.49	4.98	4.04.3
Bart Schalkwijk 87	13.31	4.51	7.90	3.16.3
Lassarieu Jalloh 87	14.38	3.97	6.09	3.18.7

Laatste vrijdagavondwedstrijd is op 2 juli. Dan op onze eigen accommodatie. TAS'82 is ook uitgenodigd.

Tussenstand wintercompetitie AV Nova seizoen 2003 - 2004																							
Datum	14-sep	5-okt	19-okt	9-nov	30-nov	21-dec	25-jan	15-feb	21-mrt	4-apr													
Afstand Dames	10,5	10,7	10	10	16,1	12	8,8	21	9,5	6													
Afstand Heren	4	5,7	6	6	9,5	12	8,8	10	5,5	9													
	Bosloop Schoorl	Bosloop Castricum	Bosloop ergen	Dijkgatbos W.meer	Zwaansmeer Krommenie	Bpsloop Schoorl	Bos&Duinross Texel	GroetuitSchoorlRun	Cross Anna P.	Clubcross													
Heren Vet. 1	Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1 Henry Hofmann	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	50	50	50	49	49	49	49	49	49	49	297	8	305
2 Theo Tesselaar				1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	50	50	50	50	50	50	50	300	2	302
3 Rene Strooper	4	3	4	3	5	3	6	3	4	5	47	48	47	48	46	48	45	48	47	46	286	8	294
4 Aad Vader	2	2	2			5	3	5	5	3	49	49	49	0	0	46	48	46	46	48	289	4	293
5 Arie Kossen	5	5	3	4	4	4	5	4	3	4	46	46	48	47	47	47	46	47	48	47	284	8	292
6 Rene de Nijs	7		7	5	3		4	6	6	6	44	0	44	46	48	0	47	45	45	45	276	4	280
6 Eef Zuiker	3	4	6		6			7	7	8	48	47	45	0	45	0	0	44	44	43	273	2	275
8 Peter Kruijer		6	8	6		6	7	10	8	7	0	45	43	45	0	45	44	41	43	44	266	4	270
9 Jos Schalkwijk		7	9	7	7	7	8	11	9	9	0	44	42	44	44	44	43	40	42	42	261	6	267
10 Joop Kooij	6		5					8	10		45	0	46	0	0	0	0	43	41	0	175	0	175
11 Hans Smeele								9			0	0	0	0	0	0	0	42	0	0	42	0	42
12 Theo Tesselaar T.							9				0	0	0	0	0	0	42	0	0	0	42	0	42
Heren Vet. 2	Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1 Peter Robert	1	1	1	2	1	1	2	1		2	50	50	50	49	50	50	49	50	0	49	300	6	306
2 Ron Janssen		2	3	1	2	3		2	1	1	0	49	48	50	49	48	0	49	50	50	297	4	301
3 Dick Smit	2	4	4	4	4	4	3	5	2	3	49	47	47	47	47	47	48	46	49	48	288	8	296
4 Louis Suiker		3	2	3	3	2	1				0	48	49	48	48	49	50	0	0	0	292	0	292
6 Piet Stuijt		6	6	5		7	4	3		5	0	45	45	46	0	44	47	48	0	46	277	2	279
7 Piet vd Welle		8	5	7					3	6	0	43	46	44	0	0	0	0	48	45	226	0	226
8 Aad Pancras		5			5	5		6			0	46	0	0	46	46	0	45	0	0	183	0	183
9 Ton Kuijs	3		7			6		7			48	0	44	0	0	45	0	44	0	0	181	0	181
10 Bert Groen								4		4	0	0	0	0	0	0	0	47	0	47	94	0	94
11 Piet Meijer		7		6							0	44	0	45	0	0	0	0	0	0	89	0	89

Skeelertoertocht Flevopolder , 12 juni 2004.

Een jaar of vijf geleden ben ik in aanraking gekomen met skeeleren. Aangezien ik een liefhebber ben van schaatsen en dan met name toertochten door onze mooie polders leek het skeeleren me een mooi alternatief. En ja, de winters liggen ook niet meer voor het oprapen. Zoals je voor schaatsen afhankelijk bent van ijs (niet vaak dus), heb je voor skeeleren droog weer nodig (iets vaker dus). Afhankelijk van het weer begin ik dan zo eind april weer met mijn wekelijkse vaste rondje (circa 20km.) Ja, en op een gegeven moment wil je wel eens iets meer en iets anders dan alleen maar het vaste trainingsrondje. Zodoende heb ik vorig jaar samen met mijn skeelermaat de toertocht (34km.) in Zaandam gereden en tijdens de zomervakantie een zelf uitgestippelde tocht richting Callantsoog (50km.) Dit waren fantastische ervaringen en het stond voor mij vast dat er dit jaar iets meer moest gebeuren. Na de laatste Elfstedentocht (wat lang geleden alweer) was ik weer eens aan een grotere uitdaging toe. Via mijn nieuwe zwager uit Lelystad kwam ik in contact met de Zeebodembodem-Events. Een evenement wat bestaat uit hardlopen, duathlon en skeeleren. De uitgezette skeelertocht had de keuze uit 25, 43, 65 of 90km. Zodoende stond ik dus op 12 juni om 9.50uur in Lelystad met zo'n 70 andere deelnemers aan de start voor de... 90km. Helaas waren de weersvoorspellingen niet echt gunstig, harde wind en kans op buien. Dit klopte dan ook redelijk want een half uur voor de start had het flink geregend en de vlaggen bij de start probeerden zich los te rukken van de masten. Maar dat we eenmaal van start gingen was het zonnetje gelukkig weer aanwezig en vertrokken we richting Dronten. De eerste 3 kilometers waren niet bepaald om vrolijk van te worden, de brede fietspaden door de boomrijke buitenwijken waren nog kletsnat, waardoor je bij iedere afzet spagaat dreigde te geraken. Enerzijds denk je dan al gauw aan stoppen maar je hoopt toch op verbetering. En zo geschiedde, eenmaal buiten Lelystad waren de wegen gelukkig droog! Al spoedig hadden we ook de eerste klim, het viaduct over de A6. maar nog fris en met de wind in de rug was dit prima te doen. Aangezien een dergelijke afstand voor mij nog onbekend was, had ik me voorgenomen om het eerste gedeelte met de wind in de rug mezelf niet over de kop te rijden en te sparen voor het laatste (zware) stuk. Ik heb dan ook geen poging gedaan om met de kopgroep mee te gaan en sloot me aan bij 3 andere rijders, waaronder een goed uitziende jonge dame. Ontspannen rijdend kwamen we na 55 minuten bij stempelpost 2, in Dronten aan. Hier sloeg een van de mannen af voor de 43km. en reden we met een verkregen appeltje voor onderweg richting Ketelhaven waar we een geloste rijder achterop reden. Met z'n vieren vervolgden we onze weg via een buitendijks, vers geasfalteerd fietspad langs het Ketelmeer naar Kampen. Hier aangekomen hielden we een eerste korte onderbreking om krachten te verzamelen voor een tegenwinds traject van 12km. naar Dronten. Aangezien ik onderweg al had vernomen dat de jongedame en haar oudere metgezel de 65km. zouden rijden leek het mij verstandig om te polsen wat de "vierde man" van plan was. Het was ene Hans uit Wolvega, die zei dat hij de "90" wel wilde proberen. Van te voren had ik me er al een beetje op ingesteld dat ik het grootste gedeelte van de tocht wel eens in m'n eentje zou komen te zitten, dus moedigde ik Hans dan ook van harte aan om het restant van de tocht gezamenlijk te voltooien. Toen ik hem vertelde dat na het stuk Kampen – Dronten en vice versa, mijn vrouw (Nel dus) aan de overzijde klaar zou staan met koffie en lekkers, hoefde ik niet eens meer aan te dringen. Na dus weer gestempeld te hebben in Dronten en afscheid genomen te hebben van de andere twee, kwamen we na circa 50km. om 12.15uur weer in Kampen aan waar Nel al met camera en catering in de aanslag stond. Even lekker zitten en een droog shirtje en sokken voelde al goed aan. Maar toen we ook nog verwend werden met koffie en koffiebroodjes was het helemaal compleet!

Na de break eerst weer even rustig het ritme opzoeken en Nel ging ons het laatste gedeelte van de route op de fiets ondersteunen. Zowel voor de mentale- als de inwendige verzorging en soms als windbreker. Door een prachtig bosrijk gebied langs de oever van het Veluwemeer op weg naar Elburg. Tussen de bomen had je wel het voordeel van de luwte maar de vele takjes en plaatselijk natte plekken op het fietspad dwongen je toch tot rustig en vooral geconcentreerd rijden. De lagers van Hans z'n skeelers begonnen al aardig te protesteren van al het ongerief op het wegdek. Het leek wel of er een dozijn piepende muizen achter me aan reed. Bij Elburg besloten we om een van de aangelopen wielen er tussenuit te halen, waarna we aan het slotstuk konden beginnen, oftewel 25 km. met een stevige tegenwind terug naar Lelystad. Dwars door de open polder werden we ook nog eens getrakteerd op een buitje en in het laatste deel ook nog op een stuk fietspad gelijk een kraterlandschap. En ja, vlak voor Lelystad kregen we het onvermijdelijke viaduct over de A6 weer te verwerken. Als de benen dan enigszins vermoeid zijn en de wind nog even krachtig blaast dan lijkt zo'n helling wel veel langer en hoger! Toen ook dat opstakel overwonnen was liep het restant op "rolletjes" en gleden we om 3.10uur over de finish. Met een zeer voldaan gevoel kwamen we terug in de sporthal. De spieren voelde gelukkig nog goed aan, maar voor de voeten was het een bevrijding dat de schoenen eindelijk uit mochten. Al met al was het een geslaagde dag en de netto tijd van 4uur en 40 min. onder deze omstandigheden stemde mij ook zeer tevreden.

Piet Stuyt

Clubkampioenschap a.v. NOVA 2004

tussenstand Heren / Dames / Veteranen en A+B junioren

PL:	NAAM	10 / 22 juni		28-aug						loop-nummers				technische-nummers				loop/ techn.	TOTAAL 5- kamp
		400m.	1500m. 3000m	(n.v.t.) 100m.	800m.	hoog	verspr.	kogel	discus	pnt. 400	pnt. 1500	pnt. 3000	pnt. 800	pnt. hoog	pnt. ver	pnt. kogel	pnt. disc.		
Heren																			
1	Matthijs de Groot	55.5	10.57.6							578		403						981	
2	Ad Ligthart		11.55.1							-		271						271	
3	Peter Pronk	1.11.8								122		-						122	
4	Tim Bogaerd	1.17.2								14		-						14	
Heren Veter.																			
1	Henry Hofmann	59.3	10.48.1							450		427						877	
2	Jan Berkhout	1.01.8	10.46.7							374		431						805	
3	Aad Vader	1.06.1	11.02.9							256		390						646	
4	Peter Kruijer	1.05.8	11.51.3							264		279						543	
5	Arie Kossen	1.08.6	11.38.8							195		306						501	
6	Rene Strooper	1.10.7	11.39.8							146		304						450	
7	Aad Pancras	1.12.1	12.38.6							116		185						301	
8	Ron Jansen		11.51.3							-		279						279	
9	Joop Kooy		12.24.1							-		213						213	
10	Piet Stuyt		13.05.1							-		137						137	
Jongens A-B																			
1	Bart Schalkwijk (B)	1.05.2	12.16.8							279		227						506	
Dames Veter.																			
1	Tannes Kruijer	1.25.9	6.22.0							213	277							490	
3	Mirjam Dekker	1.23.5								251	-							251	
2	Betsie Groen	1.34.1	6.58.2							100	151							251	
4	Ineke Bas	1.23.8								246	-							246	

Heren Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Peter Pronk	2	1	1	1	1	1	2	2		2	49	50	50	50	50	50	49	49	0	49	299	6	305
2	Ron Ligthart	3	3	2	2	2	2			2	3	48	48	49	49	49	49	0	0	49	48	293	4	297
3	Coen Schoonheden	1						1	1			50	0	0	0	0	0	50	50	0	0	150	0	150
4	Leon Ineke									1		0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	50	0	50
5	Mattijs de Groot										1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	0	50
6	Tim Boomgaard		2									0	49	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
7	Stephane Poingt		4									0	47	0	0	0	0	0	0	0	0	47	0	47
Dames Veteranen		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Tannes Kruijer		1		1	1	1	1	1	1	1	0	50	0	50	50	50	50	50	50	50	300	4	304
2	Betsie Groen		2	1	2	2	4	2	4	2	2	0	49	50	49	49	47	49	47	49	49	295	6	301
3	Nel Meijer	1	3	2		4	3	3	3		3	50	48	49	0	47	48	48	48	0	48	291	4	295
4	Marianne de Groot	2	4		3	3	2		2	3		49	47	0	48	48	49	0	49	48	0	291	2	293
5	Loes Suiker	3						4				48	0	0	0	0	0	47	0	0	0	95	0	95
												0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Dames Senioren		Plaats										Punten										Punten	Bonus	Totaal
Wedstrijd		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Petra Rol	3			1		2	1	1	1	2	48	0	0	50	0	49	50	50	50	49	298	2	300
2	Yvonne Boerdijk	1	1	3	2			2	3	2	3	50	50	48	49	0	0	49	48	49	48	295	4	299
3	Miriam Dekker	4	2	2							4	47	49	49	0	0	0	0	0	0	47	192	0	192
4	Esther Huyberts			1			1					0	0	50	0	0	50	0	0	0	0	100	0	100
5	Carla Latenstein						4		2			0	0	0	0	0	47	0	49	0	0	96	0	96
6	Miriam Ligthart		3	4								0	48	47	0	0	0	0	0	0	0	95	0	95
7	Nelina Bruin										1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	50	0	50
8	Anniqee Mooij	2										49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	49	0	49
9	Marjan Leijen						3					0	0	0	0	0	0	48	0	0	0	48	0	48

Veel pr's bij wedstrijden in Purmerend.

Op de laatst gehouden jaarvergadering werd besloten om met de junioren van Nova aan een aantal instuifwedstrijden mee te gaan doen. De KNAU competitie voor de jeugd is voor de jeugd van Nova niet erg interessant en dan zijn instuifwedstrijden een prachtig alternatief.

Bij een instuif worden een aantal onderdelen afgewerkt waarvoor je vlak voor de wedstrijd nog kan inschrijven.

Zo kan je altijd inschrijven op je favoriete onderdeel als dat wordt gehouden en er eventueel nog een aantal bijnummers bij te doen als dit wat betreft de tijd goed uitkomt.

Voor deze eerste keer ging een ploeg van 12 ras atleten uit Warmenhuizen op weg naar Purmerend. Deze opkomst was hartstikke goed mede gezien een aantal mensen wat zo nodig op vakantie moest naar Turkije of naar een of ander park hier in Nederland. De grootste groep kwam uit de loopgroep van donderdagavond, de volgende keer zien we natuurlijk ook meer atleten uit de groep van Maaik. Je kan aan Odile vragen hoe leuk deze wedstrijden zijn. De omstandigheden deze avond zijn prima, geen wind en een lekker temperatuurtje wat wil je nog meer. Bij aankomst op de kunststofbaan was de inschrijving al verzorgd en konden we aan de voorbereiding gaan beginnen.

Om 7 uur zagen we Anne met de kogel in de weer, liet Chiel de speer door de lucht vliegen en vlogen Bram en Jim zelf bij de verspringbak. Jim sprong 3,68 en onze Bram bleef 1 centimeter van de 4 metergrens, 3,99 meter.

De begeleiding deze avond bestaande uit Jan, Jos, Linda en Louis hadden de handen vol om iedereen bij te staan en van goede adviezen te voorzien want overal was (Let op Mathijs) Nova Blauw aanwezig.

Jammer was het dat Brian Paul, die gestart was met verspringen al na 2 sprongen de wedstrijd moest staken omdat zijn knie weer op begon op te spelen. We hopen dat Brian Paul snel over dit leed heen is en de volgende keer wel het volledige programma af kan werken.

Om half acht zien we Sjon Mosch in volledige concentratie zijn onderdeel kogel afwerken. Met 1 verre gooi die werd afgekeurd, maar de rest keurige stoten haalt Sjon 6.45 meter met de kogel, een afstand die hij nog nooit had gehaald.

Dat er nog meer meisjes hard kunnen lopen op de sprint ondervinden Eva, Margriet en Nienke op de 80 meter. Eva in 11.6 en Nienke en Margriet beiden in 11.8 lopen een prima race maar eindigen niet bij de eersten. Dat deze atleten uit het goede hout zijn gesneden blijkt dan weer dat men zich voornemt hierop wat meer en fanatieker te gaan trainen om zo een volgende keer weer een betere prestatie neer te zetten.

Ook Daan, Bjorn, Jim, Bram en Sjon gaan voor hun 80 meter. Daan nog een beetje huiverig omdat hij zich een vorige keer op de sprint blesseerde maar nu met een goede warming-up helemaal geen last. Bij de D jongens laat Jim zich verrassen door de heer Berkhout op deze korte afstand, maar belooft de volgende keer sportief wraak te nemen. Vlak hierachter zien wij onze Sjon ook keurig zijn 80 meter race volbrengen.

Daan loopt 11.8 en Bjorn 13.7 seconden op de 80 meter.

Nadat ze op de korte afstand al goed had gepresteerd zien we Odile bij het verspringen ruim over de 4 meter grens gaan. Anne blijft op dit onderdeel net onder de 4 meter

Voor het onderdeel verspringen voor de D junioren 2^e jaars is niet veel belangstelling en zo kan het gebeuren dat Bjorn met nog iemand van Nea Volharding dit onderdeel aan het afwerken is. Het voordeel is wel dat je snel een extra sprong(en) mag maken.

Iemand die we nog niet in actie hadden gezien was Chiel. Helaas werd deze avond zijn favoriete onderdeel het hoogspringen niet afgewerkt, en gaf Chiel zich volledig op de speer en bij het

kogelstoten. De verschillen in deze klasse, de C jongens zijn groot. Zo zijn er al jongens die zich op 1 onderdeel concentreren en bijvoorbeeld een speer over de 40 meter werpen. Voor ons, mede gezien de trainingsomstandigheden wat moeilijker, maar Chiel, de zomer is weer aangebroken, en dan kan je weer wat meer technisch doen samen misschien met de heer Kuhl.

Ook Sjon, Eva en Daan wagen zich aan het speerwerpen en doen dit naar behoren. Daan krijgt zelfs wijze aanwijzingen van een vreemde trainer maar weet hierdoor wel beter en verder te werpen.

Na de sprint en de technische nummers komen de langere loopnummers aan bod. Bram, Jim, Bjorn en Daan gaan voor de volle kilometer. Bram had een paar weken eerder al een prima 1000 meter tijd neergezet bij wedstrijden van Hylas. Vanaf de start, de D1 en D2 junioren liepen in 1 wedstrijd, gaan 3 mannen van Nea Volharding er als een speer vandoor. Daan twijfelt of hij mee moet gaan maar besluit dit niet te doen. Op de helft van de wedstrijd worden de verschillen niet groter, eerder kleiner maar de afstand met de koplopers is toch te groot. Daan weet van deze mannen er nog 1 te pakken maar moet de andere 2 laten gaan. Maar zo'n wedstrijd met goede lopers levert wel lekkere tijden op. Daan loopt deze 1000 in 3.21, een tijd die hij nog nooit heeft gelopen, Bram komt niet aan zijn scherpe tijd van Alkmaar, onze Jim loopt echter wel een pr. in 3.33.3, Bjorn weet in dit geweld net niet onder de 4 minuten te blijven maar belooft dit de volgende keer wel te doen.

Anne en Odile lopen bij de D1 meisjes de voor hun wat ongebruikelijke 600 meter. Voor Anne wat aan de korte kant, voor Odile die niet zo vaak deze afstanden loopt een uitdaging. Ook hier gaat meteen na het startschot de beuk erin. In deze groep lopen ook de D2 junioren mee. Anne weet in een groepje aan te pikken en blijft lekker meegaan en komt in precies 2 minuten binnen, Odile doet het prima, perst er het laatste stuk een ferme sprint uit en komt in 2.07 over de streep.

Dan hebben we nog Nienke en Margriet voor de 600 meter. Margriet die vorig jaar in Schagen net boven de 1.50 liep neemt meteen na de start het initiatief en loopt samen met een Nea atlete weg van de groep. Ze blijven tot 300 meter bij elkaar, daarna komt de versnelling van Margriet en moet de Nea atlete haar langzaam laten gaan. Op de laatste 50 meter moet echt alles worden gegeven maar als je dan finish in 1.45 is dat gewoon vet goed. Nienke loopt 2.09 en volgens mij moet dat sneller kunnen.

De wedstrijden op zich waren al heel geslaagd, maar opeen zagen we een atlete lopen met een medaille om haar nek. Na informatie bleek men voor de nummers 1, 2 en 3 ook nog medailles te hebben. De gehele Nova delegatie naar boven en behangen met goud, zilver of brons konden we ons tegoed doen aan koffie met koek of ijs.

Rond half tien werd begonnen aan de terugreis en konden we terug zien op zeer geslaagde wedstrijden waar door de Nova jeugd goed werd gepresteerd.

De volgende keer hopen we weer op deze goede deelname of misschien (mensen uit de groep van Maaïke kom op hè) nog wel meer, en gaan we er weer een geslaagde dag of avond van maken.

Hier nog alle uitslagen

Kogelstoten		80 meter	
Sjon Mosch	6.45	Bram Berkhout	12.1
Anne Schalkwijk	8.25	Jim Kruiver	12.4
Chiel de Ruijter	5.84	Sjon Mosch	14.2
		Eva Leeuwenkamp	11.6
		Daan Leeuwenkamp	11.8
		Bjorn Molenaar	13.7
		Nienke Rijkeboer	11.8
		Margriet Berkhout	11.8
1000 meter		Verspringen	
Bram Berkhout	3.27.8	Bjorn Molenaar	3.41
Jim Kruiver	3.33.3	Odile Borghout	4.14
Daan Leeuwenkamp		Anne Schalkwijk	3.81
	3.21.9	Brian P. Tesselaar	4.38
Bjorn Molenaar	4.02.3	Margriet Berkhout	4.07
		Nienke Rijkeboer	3.93

60 meter

Odile Borghout 9.1
Anne Schalkwijk 9.5

600 meter

Anne Schalkwijk 2.00.0
Odile Borghout 2.07.5
Nienke Rijkeboer 2.09.0
Margriet Berkhout 1.45.7

Speerwerpen

Chiel de Ruijter 16.65
Daan Leeuwenkamp 17.83
Eva Leeuwenkamp 17.87
Sjon Mosch 17.77

Louis.

Sportmedische aspecten

Vaak zijn er sportmedische problemen waar kinderen vaker mee te maken kunnen krijgen.

Hierbij het een en ander over jeugd en sportbeoefening.

Inleiding.

Lichamelijke activiteit is zeer belangrijk voor de groei en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan de gezondheid en het verbetert de lenigheid, de balans, de coördinatie, de kracht, de reactietijd en het zelfvertrouwen. De trainingen moeten dan wel afgestemd worden op de belastbaarheid van kinderen en het feit dat zij met name in de puberteit gevoeliger zijn voor het oplopen van blessures. Helaas blijkt uit de praktijk dat kinderen te vaak getraind worden op een wijze die bestemd is voor volwassenen en ook aan wedstrijden deelnemen die voor volwassenen zijn bedoeld. Denk hierbij aan het lopen van een marathon door kinderen. Kinderen die op deze wijze worden getraind lopen een verhoogd risico op uiteenlopende algemene sportmedische problemen en blessures. Ook het burn-out syndroom kan optreden. Dit alles dreigt bij kinderen waarbij de ouders teveel verwachten en teveel eisen van het kind.

Er zijn problemen waar kinderen (vaker) mee te maken kunnen krijgen zoals

Hitte probleem

Kinderen kunnen nog minder goed overtollige lichaamswarmte afvoeren, warmte die onder andere vrij komt bij intensief en langdurig sporten. Dat betekent dat kinderen een grotere kans hebben op hitteproblemen (zonnesteek) bij duurinspanning.

Menstruatie stoornissen

Bij (te) intensief trainende meisjes kunnen problemen voorkomen. Dat kan een uiting zijn van te lage spiegels van vrouwelijke hormonen. Aangezien vrouwelijke hormonen nodig zijn voor een goede botstofwisseling, zullen deze meisjes een grotere kans hebben op botontkalking en een vermoeidheidsbreukje.

Eetstoornissen

Bovengenoemde menstruatiestoornissen treden eerder op als meisjes (te) mager zijn. Dit kan veroorzaakt worden door (te) intensieve duurtraining, maar soms ook veroorzaakt door ernstige eetstoornissen waarbij het meisje dwangmatig weinig eet. Deze stoornis wordt Anorexia Nervosa genoemd. Als dat het geval is, is dit een zeer ernstige zaak waarbij deskundige hulp ingeroepen dient te worden.

Inspanningsastma

Sommige kinderen worden benauwd als ze hardlopen. Deze benauwdheid kan veroorzaakt worden door inspanningsastma. Bij deze astma reageert het slijmvlies en de spiertjes rondom de kleine longvertakking overgevoelig op het inademen van grote hoeveelheden lucht. Als deze lucht koud en droog en/of vervuild is zal de prikkeling van het slijmvlies en dus de verschijnselen van inspanningsastma optreden. De uitademing wordt dan bemoeilijkt en gaat soms met "piepen" gepaard.

De inademing kan met "gieren" gepaard gaan. Aanpassing van de training is vaak al voldoende om de klachten te voorkomen. Is de trainingsaanpassing niet voldoende dan is een puffje van een bepaald medicament (voorgeschreven door de huisarts) voor aanvang van de sportbeoefening dit vaak wel.

Pubertijd.

Het tijdstip waarop de pubertijd optreedt kan per kind sterk verschillen, maar begint bij de meeste kinderen tussen het 11^e en 15^e levensjaar (bij meisjes eerder dan bij jongens). In de pubertijd neemt bij jongens met name de bot- en spiemassa toe, terwijl bij meisjes vaak ook het onderhuidse vetweefsel toeneemt.

Kinderen hebben tijdens de pubertijd een grotere kans op het oplopen van blessures.

De lengtegroei neemt sterk toe waardoor de lichaamsverhoudingen en het lichaamsgewicht veranderen

De lengte van pezen en spieren (tijdelijk) achterblijven, waardoor de lenigheid tijdelijk afneemt.

De motorische en technische vaardigheden (tijdelijk) afnemen, terwijl er vaak wel veel risico genomen wordt. (Je laat je toch niet kennen)

Ze vaker gaan trainen (prestatie motivatie)

De groeischijven en de groeikernen tijdelijk extra kwetsbaar zijn.

Blessures bij jeugdigen

De bovengenoemde extra kwetsbaarheid van de groeikernen en de groeischijven voor letsel kan resulteren in vaak ernstige jeugdblessures. Bekende voorbeelden van deze blessures zijn

Een irritatie van de groeischijf onder de aanhechting van de 4-koppige bovenbeenspier op het onderbeen. Deze kan door steeds herhaalde en te zware belastingen geïrriteerd raken, waardoor pijn en lokale zwelling kunnen optreden. Uiteindelijk kan een benige zwelling op het onderbeen ontstaan, waarbij de aanhechting van de kniepees verminderd belastbaar kan blijven.

Het uitscheuren van de aanhechtingen van spieren met groeischijf en al, uit het bot. Dit gebeurt met name bij de spieren die rondom het bekken aanhechten, bijvoorbeeld tijdens een sprint.

Verstoring van de groei van bepaalde groeikernen in gewrichten door een tijdelijke verstoring van de bloedvoorziening. Hierdoor kan het gewrichtsoppervlak beschadigd raken en een stukje bot los in het gewricht komen te liggen. Dat losse stukje bot kan tussen de gewrichtsoppervlakten inklemmen, wat dan acuut een heftige pijn veroorzaakt. Ook het gewricht raakt hierdoor beschadigd waardoor eerder slijtage zal optreden.

Daarnaast treden in de groeisput ook vaak "gewone" blessures op zoals daar zijn

Spierverrekking of scheuring. De kans op deze blessure neemt toe als de coordinatie en lenigheid in de groeisput vermindert, terwijl de spierkracht juist toeneemt. Als er een spierscheur is opgetreden neemt herstel zeker zo'n 6 weken in beslag. Eer kan pas weer met (intensief) sporten worden begonnen als de spierlengte en de kracht volledig zijn hersteld.

Wisselende pijnklachten rondom de knieschijf. Deze pijnklachten berusten vaak op een gevoelig kraakbeen achter de knieschijf. Dit kan veroorzaakt worden door een tijdelijk minder goed sporen van de schijf, door een gebrek aan spierkracht en/of spierlengte van de spieren rondom het kniegewricht en/of door een gebrekkige coördinatie bij de uitvoering van de sportbewegingen.

Het steeds 'zo maar door de enkel heengaan. Vaak zijn de banden van het gewricht (nog) niet goed intact, maar is het vooral het eenbenige evenwicht dat is verstoord. Aanvullende (evenwichts) oefeningen kunnen hierbij een hoop ellende voorkomen

Samenvatting.

Een trainer van kinderen moet rekening houden met de tijdelijk verminderde belastbaarheid van kinderen in de groeispurt en extra aandacht proberen te geven een lenigheid- coordinatie- en looptechniek training om blessures (zoveel mogelijk) te voorkomen. Als er toch sportmedische problemen ontstaan, is de trainer de aangewezen persoon om de atleet of atlete de weg naar een goed sportmedische begeleiding te wijzen en in overleg de training aan te passen

Bericht aan Anne en Margriet.

Vol verwachting heb ik uitgekeken naar "het lintje", maar ik heb niets gehoord. Als is eerlijk ben stel ik echter ook veel meer prijs op dat lintje van jullie dan zo'n echte.

Onderlinge wedstrijden op 28 mei 2004.

Door het omploegen van onze baan was het niet mogelijk deze wedstrijden op ons eigen complex te houden. Door de goede verstandhouding met onze collega's uit Schagen mochten we deze eerste wedstrijden op de kunststofbaan in Schagen afwerken samen met de pupillen en junioren van Tas wat nog een extra leuk accentje aan deze wedstrijden gaf. Onder prima omstandigheden, David en Nelina hebben daar een patent op, zag het rond een uur of 7 geel en blauw op de baan in Schagen. Daar ik hulp moest verlenen bij het verspringen heb ik niet alles kunnen volgen. Wel hoorde ik overal positieve berichten en werden her en der persoonlijke records neergezet op versschillende onderdelen. Het laatste onderdeel, de 600 of 1000 meter was door mij weer wat beter te volgen. Als een van de eersten zien we Erik Tesselaar direct na de start een groot gat slaan en dit wordt al naar gelang de wedstrijd alleen maar groter. Met grote voorsprong komt Erik binnen (tijd bij mij helaas niet bekend). Tijdens de laatste training voorafgaand aan deze wedstrijd ging het gerucht dat ene Jim Kruiver mee had gedaan aan een 1000 meter tijdens een wedstrijd waar ook Manon samen met de TDR atleten moest lopen. Haalde Jim in Purmerend al een stuk van zijn pr. af, volgens onbevestigde berichten had meneer hier een tijd van rond de 3.21 neergezet, in ieder geval weer sneller dan de tijd van Bram Berkhout laatst in Alkmaar, een geweldige prestatie natuurlijk. Bram ontbrak in Schagen door vakantie omstandigheden, maar Daan Leeuwenkamp wilde toch even laten zien dat hij nog steeds een van de snelste was. Gelijkmatig lopend en vooraf gegaan door een haas op kleurige schoenen, liep Daan een prima race en kwam voor de eerste keer onder 3.20. Maar meer atleten gingen als een speer, Bjorn Molenaar een pr. in 3.55, Nienke Rijkeboer in 3.45 en vlak hierachter Ilse Leegwater. Anne Schalkwijk kwam binnen in 3.41, een prima tijd, maar naar mijn mening, en afgaande op de tijden tijdens de training kan onze Anne nog harder. Al met al heel leuke wedstrijden in Schagen en ik hoop dat de uitslagen via Nelina en David in deze Nova krant komen.

Louis.

koken met will

Ik houd van nogataart, ik vind nogataart lekker. Ik koop het niet aldoor, want dan eet ik me rondom dik.

Vandaag had ik weer trek in nogataart, en ik ging te visite. Dus denk ik, mooi, ik neem een stuk nogataart mee.....Had de bakker het niet meer!

Wel, dan ga ik het zelf maken!

Dus , op internet , op zoek naar het recept voor nogataart. Nou, da's niet zo makkelijk. Ik heb me, enigszins tegen mijn wil in, maar in laten schrijven bij een website om het recept te verkrijgen.

De bron van onderstaand recept is een Belgische website, het recept wordt aangemerkt als zijnde internationaal, maar of het een recept is a la nogataart van bakker Beemsterboer? En die geeft natuurlijk nooit zijn recept prijs!

Daarbij komt dat ik voor morgen nog een recept moet inleveren bij de Novaredactie.

Dus, bij deze krijg je dit recept voorgeschoteld, en je begrijpe al wel, of het lekker is , dat weet ik niet! Gewoon proberen hoor!

Wat ik zelf erg leuk vind is de beschrijving van de ingrediënten, kan iemand mij b.v. uitleggen wat boudoirkoekjes zijn?

Crème fleurette = zoiets als slagroom, zure room, polderroom

Charlotte met Roquefort en Nogataart met nootjes en karamelsaus

Ingrediënten

6 eiergelen

100 gram suiker

120 gram Roquefort Société

40 cl. water

10 cl. Porto

4 blaadjes gelatine

'boudoir'-koekjes

300 gram vloeibare 'crème fleurette'.

Karamelsaus:

100 gram suiker

10 cl. water

Nogataart:

100 gram suiker

20 gram honing

125 gram gemalen nootjes

Stappen

Nogataart

De suiker en de honing in een beetje water aan de kook brengen tot het karamelstadium. Strooi de gemalen nootjes erin en giet deze bereiding op een geoliede plaat. Laat afkoelen.

Charlotte

Laat de gelatineblaadjes weken in koud water. Maak intussen (eierklopper) een glad mengsel van het eigeel en de suiker. Giet hierover het vooraf opgewarmde mengsel van Roquefort, porto en water. Kook dit mengsel als een Engelse pudding, d.w.z. alles in een kookpan aan de kook brengen, voortdurend blijven roeren met een houten spatel, zonder echt te laten koken. Onmiddellijk van het vuur halen bij het eerste kookborrelen. Voeg aan deze crème de gelatineblaadjes toe. Alles goed mengen en laten afkoelen. Wanneer het mengsel afgekoeld is, goed opkloppen. Voeg (met de handmixer) de 'crème fleurette' toe en daarna de fijngestampde nogataart. Beleg een charlottevorm met boudoirkoekjes, en besprenkel deze lichtjes met de porto. Giet de bereiding in de vorm. Laat afkoelen in de koelkast. De charlotte uit de vorm halen en bij het serveren elk stukje met een beetje karamelsaus overgieten.

Veel studderplezier en eet smakelijk!

Will

Coopertest

	mei 2004	jan. 2004	2003	2002
	m	m	m	m
Jan Berkhout	3375		3281	
Henry Hofmann	3307		3260	3330
Rene de Nijs	3298	3175	3270	3250
Peter Pronk	3205		3273	
Rob Bouwen	3096			
Peter Robert	3075		3134	3142
Arie Kossen	3067	2938	3090	
Eef Zuiker	3050	2976		
Ron Janssen	3028	2925	3018	
Peter Kruijer	3012	2910	2975	
Paul Valkering	2890			
Klaas Zuiker	2832			
Aad Pancras	2827	2801	2928	
Carla Latensteijn	2825			2825
Bert Groen	2793			2764
Piet Stuijt	2777	2645	2775	
Betsy Groen	2425	2468		2435
Ineke Bas	2375			
Coen Schoonheden		3340	3511	3417
Matthijs de Groot		3262	3407	3490
Aad Vader		3089	3250	3125
Rene Strooper		3000	3146	3105
Esther Huiberts		2855		
Marjan Leijen		2690		2762
Ton Kuijs		2670	2665	
Piet vd Welle		2515	2665	2625
Yvonne Boerdijk		2385	2599	2574
Mirjam Dekker		2325	2431	
Theo Tesselaar			3485	3435
Tim			3190	
Joop Kooij			3009	2983
Petra Rol			2905	2743
Dick Smit			2830	
Louis Suiker			2820	
Bart Schalkwijk			2760	
Stafáne Pointgnt			2595	
Nel Meijer			2515	
Marianne de Groot			2457	
Anniqne Mooij			2360	
Yolanda Strooper			2300	
Tijs Hofmann			2225	
Kees van Wonderen				3307
Alwin Groen				3271
Rene Tijm				3232
Hans Smeele				3212
Ad Ligthart				3125
Stefan Boerman				3050
Hans van Wonderen				2925
Karin Kruijer				2784
Lisanne Groen				2759
Mirjam Ligthart				2400
Loes Suiker				2333