

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

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie	Pupillen:	€ 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 Anneke Smit, Oudewal 1, 1749 CA, Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk.

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Watering 16	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	0725-403250
Marianne de Groot	Verzetslaan 18	WH	0226-393959

Trainingstijden vanaf 1 nov. 2002 t/m 1 april 2003

Dinsdag: **op de Novabaan**

18.30 tot 19.30 jongens en meisjes 11 t/m 15 jaar

O.l.v. Richard Toorenent,

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag: **In de Harenkarspel sporthal**

16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar

O.l.v., Carlo Holla, Henry Hofman, Karin Kruyer, Maaïke Tesselaar.

17.00 tot 18.00 jongens en meisjes 11 t/m 12 jaar

O.l.v. Louis v.d. Berg
Henry Hofman

18.00 tot 19.00 jongens en meisjes 12 t/m 15 jaar

O.l.v. Louis v.d. Berg
Richard Toorenent

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 9 november

15.00 uur

O.l.v. Peter Robert
Miriam Ligthart

REDACTIONEEL JANUARI 2003

Novaleden, voordat het redactioneel begint met het informatieve deel van de nova-gebeurtenissen, rest ons eerst om jullie allemaal een geweldig en zeer sportief 2003 te wensen. Met de kerstdagen en het oud en nieuw achter de rug, gaan we weer verder in het jaar 2003. Waarschijnlijk is er voldoende eten genuttigd met de feestdagen in de vorm van een aantal gangendiner. Oliebollen en appelflappen zullen ook van de partij zijn geweest. Hopelijk heeft iedereen ervan genoten om met frisse moed 2003 in te gaan. Zijn er mensen die slechte voornemens hebben voor 2003, we zeggen met z'n allen, doe vooral wat je niet laten kan. Genoeg gekletst over het nieuwe jaar. Laten we op het informatieve vlak verder gaan.

Matthijs de Groot heeft een mailingslijst/adres samengesteld met nuttige en handige informatie op atletiek gebied.

Er zullen uiteraard verschillende uitslagen in de novakrant vermeld zijn.

Twee wintercompetities zijn er gelopen door de senioren. Nova heeft op 22 december 2002 nog en bosloop gehad in Schoorl. Ook mochten we de schaatsen weer van zolder toveren om enige dagen te mogen genieten van de ijspret.

Het vervelende hiervan is dat de trainingen op de novabaan dan niet door kunnen gaan en er een andere alternatief moet worden gezocht. Als de vriesperiode zich dit seizoen nog een keer herhaalt, wordt er naar een andere locatie gezocht. Dit horen jullie dan van de trainers.

Er zal door Nova, net als andere jaren, een klaverjasdrive worden georganiseerd.

Zijn er personen die het leuk vinden om hier aan mee te doen, geef je dan op bij de volgende personen; Nel Meijer of Marian Robert. Succes alvast.

Verder is er nog weinig binnen gekomen voor de novakrant wat ik kan vermelden in het redactioneel. Op woensdag 5 maart gaan we de volgende krant in elkaar zetten, dus graag uiterlijk voor zondag 23 februari jullie kopij inleveren op de bekende adressen of via ons hotmail adres.

Zijn er personen die door wat voor omstandigheden geen krant hebben ontvangen, laat het de redactie weten, want ieder lid heeft recht op een krant. Veel loopplezier toegewenst!!!!

TOT ZIENS, DE REDACTIE

De Klaverjasdrive is gesteld op zaterdag 15 maart, zaal open 19.30 uur kaarten begint om 20.00 uur. Graag van tevoren opgave i.v.m. organisatie van hapjes e.d.

Kosten € 15,00 p.p. hiervoor je heb deelname aan de klaverjasdrive, drankjes, hapjes en prijzen die je kunt winnen aan deze gezellige klaverjasdrive.

Opgeven bij Nel 391424 of Marian 393338.

Van de Voorzitter

Accommodatie

Net bekomen van de oliebollen, moet er alweer een stukje voor de NOVA-krant geschreven worden. Het nieuwe jaar is alweer daar. We staan weer aan de vooravond van een sportief jaar. Een jaar waarvan we hopen dat er met de nieuwe baan wat voortgang in zit. In de afgelopen maanden hebben de secretaris en ondergetekende nogal wat woorden laten vloeien in de richting van de Harenkarspelse politiek. Inspreken in de gemeenteraad, overleg met burgemeester en wethouders, interview met de krant. Een en ander had tot gevolg dat de voortgang uit het slop lijkt te komen en dat de ambtenaren werken aan een bestuursbesluit.

In een bestuursbesluit wordt de marsroute beschreven, waarin wij richting nieuwe baan gaan.

Onder andere waar, hoe en wanneer. Dat zijn natuurlijk de belangrijke vragen. Op het gemeentehuis is een tendens om ons op de zelfde locatie te laten als waar we nu zijn.

De SIS zou dan moeten verhuizen, de gedachte is, hen naar het gebied tussen Oostwal en Fuik te verhuizen.

Uiteraard zijn zij daar niet op voorhand voor te porren. Het betekent dat de accommodatie die zij nu hebben waardeloos wordt en een soort desinvestering. Wij willen het proces zo min mogelijk storen. Hoe meer bezwaren, hoe langer het gaat duren. Elke plaats in het tussengebied is voor ons bespreekbaar. In februari zou het bestuursbesluit in de raad moeten komen en moet de raad zich uitspreken of zij het eens zijn met de marsroute. We zijn nieuwsgierig.

Jeugdcrosscompetitie KNAU

In november hadden we weer de eerste wedstrijd van de crosscompetitie. Voor deelnemers is het verplicht om aan twee wedstrijden mee te doen. Er moeten er nog twee gelopen worden, dus voor degenen die de eerste keer moesten voetballen of op een andere manier verhinderd waren is het zaak om voor de volgende wedstrijden nog in te schrijven. Als er 3 of meer aan een categorie meedoen, doe je als team mee en ga je zeker naar de finale. Dus voor jezelf en voor anderen: doe mee.

Halve van NOVA

Daaraan vooraf gaand hadden we de halve van NOVA. Met een goed deelnemersveld, ook al was dat wat minder dan de laatste jaren. Met behulp van de vele vrijwilligers waren we weer in staat om een en ander goed te organiseren.

Bosloop Schoorl

De derde zondag van december was de bosloop. We organiseren dit toch al heel wat jaren, maar ik kan me niet herinneren dat we zulk droevig weer hebben gehad. Het goot pijpenstelen. Vervelend voor de lopers, maar ook vervelend voor onze vrijwilligers. Gelukkig lieten die zich niet uit het veld slaan door dit noodweer, want het aantal deelnemers viel alleszins mee. Alleen bij de jeugd was de deelname laag te noemen, maar dezen kunnen zich 19 januari revancheren door wel aan de start te staan.

Stadioncross

Alcmaria Victrix organiseerde in het wielersstadion een cross, op een schitterend parcours. Jammer alleen dat zo weinigen meededen. Dit had een unieke sfeer en een beter lot verdient. Wel scoorden NOVA-leden zeer goed. Zowel bij de mannen als bij de vrouwen een eerste plaats. Ook onze secretaris scoorde boven verwachting met een zevende plaats. Waarschijnlijk was het een eenmalig gebeuren, want het stadion wordt vanaf februari tot multifunctioneel sportcentrum verbouwd, zodat mogelijk indooratletiek wedstrijden gehouden kunnen worden. We wachten het af.

Aan alle leden en vrijwilligers wens ik een sportief, gelukkig en gezond 2003 toe.

Jos

Stadioncross een succes?

De wielerveenbaan van Almaria Victrix wordt binnenkort geheel vernieuwd en overkapt. Het is nu een zandvlakte met allerlei heuvels en dalen. Voor deze wielervereniging de gelegenheid om eens iets anders te organiseren. Eerst waren het crossmotoren die het terrein bestormden en naast het crossen op de fiets zou het ook een ideaal parkoers zijn voor lopers bedacht wielervanaat Ton Kramer. Hoe organiseer je zoiets? Hij informeerde bij David van der Welle en kreeg zo wat bruikbare tips. David wilde hem ook nog wel helpen. Ton moest echter wel zorgen voor publiciteit, dus een folders uitreiken bij de bosloop van Nova en de Kerstcross in Opmeer. Ook nog een artikelje in de krant en een mailing naar wat Nova-jeugdleden. Eerst met een verkeerd tijdschema, dus daar weer een correctie op. Stress voor de wedstrijdsecretaris die te snel was geweest. In de krant stond dat Nova erbij betrokken was. Dus ook de voorzitter nog maar even inlichten. Ook werden Ted en ons erelid Truus Rood ingeschakeld en zo was het jurykorps compleet. Op deze manier heb je echter nog geen lopers aan de start. Maar Ton zag het toch wel zitten.

Klok, rondbord en bel lagen gereed om de lopers van dienst te zijn.

De eerste start om 16.00 uur voor de 7 en 8-jarigen. Het bleef echter wel erg rustig. Maar ja toch 7 jongens en meisjes aan de start, waaronder 1 Novalid. Thomas Botman, zoon van een enthousiast Almaria lid, en kleinzoon van een Novabestuurder/jurylid. Iedereen was uiteraard dol enthousiast toen bij in de tweede ronde de leiding nam en met ruime voorsprong won. In de volgende leeftijdsgroepen zagen we nog enkele Novaleden. Chiel de Ruijter deed zijn uiterste best en ook Simone Schouten en Nienke Rijkeboer streden op het scherpst van de snede. Gelukkig dat zij er waren want de opkomst viel wel erg tegen.

Bij de senioren 8 inschrijvingen. Om het veld nog wat aanzien te geven werden de juryleden Piet van der Welle en Nelina Bruin op het laatste moment nog gecontracteerd en probeerde oud burgemeester en nu voorzitter van Almaria Jos Louter ook nog even een ronde zijn vroegere secretaris te volgen. Hij haakte echter al snel af. Het werd na 4 ronden van 1600 meter een overwinning voor Jong Blauw animator Matthijs de Groot voor Ivar Rood. Bij de dames maakte Nelina haar faam waar door als eerste te finishen.

Het was wel een prachtig parkoers, een echte cross en met de verlichting aan gaf het zeker de nodige sfeer. Alleen jammer dat er zo weinig deelnemers waren. Een voordeel was dat hierdoor de volledige uitslag in de krant kon worden gezet.

Sportinfo

Atletiek

Stadionveldloop (Alkmaar, 28 december)

Mannen: 1. Matthijs de Groot (Warmenhuizen), 2. Ivar Rood (Warmenhuizen), 3. Jos Groen (Tuitjenhorn), 4. Paul Hak (Alkmaar), 5. Bart Bozelie (Alkmaar), 6. Theo van der Schaaf (Alkmaar), 7. Piet van der Welle (Warmenhuizen).

Jongens: 16 t/m 19 jaar: 1. Danny Baths (Alkmaar), 2. Gideon Kok (Spierdijk), 3. Arjen Hart (Berkhout), 4. Remco Bruin (Alkmaar).

12 t/m 15 jaar: 1. Dion Kramer (Alkmaar), 2. Oscar van Wagendonk (Sint-Pancras), 3. Dex Groen (Tuitjenhorn), 4. Chiel de Ruijter (Warmenhuizen).

9 t/m 11 jaar: 1. Ezra Romeijn (Egmond-Binnen), 2. Yoran Follenga (Bergen), 3. Ike Groen (Tuitjenhorn), 4. Jerno Viergever (Alkmaar), 5. Tim Rood (Alkmaar). **7/8 jaar:** 1. Thomas Bosman (Warmenhuizen), 2. Joël Vennik (Purmerend), 3. Jeffrey Kok (Spierdijk), 4. Max Wiegers (Egmond aan den Hoef).

Vrouwen: 1. Nelina Bruin (Warmenhuizen), 2. Laura Hak (Alkmaar).

Meisjes: 12 t/m 15 jaar: 1. Michella Horn (Heiloo), 2. Nienke Rijkeboer (Warmenhuizen), 3. Simone Schouten (Warmenhuizen). **9 t/m 11 jaar:** 1. Marjolein Klant (Petten), 2. Claudia Koster (Alkmaar). **7/8 jaar:** 1. Josine Koen (Purmerend), 2. Ikina Kramer (Heiloo), 3. Sanne Wiegers (Egmond aan den Hoef).

Als je nog eens

De Internationale Challenge Marathon van Malta wilt lopen raad ik je aan: DOEN! Wij hebben in November 2002 hieraan deelgenomen. Bij deze het verslag.

Hoe kom je er op om deel te nemen?

Op advies van een Rabo-collega hebben wij (Peter, Nico Berkhout, Arie en Ria van Wonderen en ik) ons opgegeven voor deze Marathon. De vrouw van Nico (Anja) was onze verzorger, (mental)coach en psycholoog. Uitgangspunt: Lekker lopen in een goede temperatuur en genieten van al het moois dat Malta te bieden heeft.

Hoe is het gegaan?

Heel goed. We hebben de eerste twee dagen heerlijk geacclimatiseerd. Dat betekent een beetje wandelen en er op uit met de local bus.

De dag erna was de eerste wedstrijddag: 11,2 km. Totaal stonden 185 mensen op de startlijst. Naast zo'n 60 Nederlanders kwamen de deelnemers uit Marocco, Engeland, Italië, België, Yugoslavië, Spanje, Schotland, Frankrijk, Zuid-Afrika, Duitsland en natuurlijk Malta.

Dan denk je: 11,2 km. is goed te doen. Dat viel best wel tegen. Het was warm (25 graden), bovendien was het parcours 'heuvelachtiger' dan we verwacht hadden. De tijden:

Peter 50.42

Nico 53.07

Arie 53.13

Ria 68.29

Marian 74.08

Eenmaal in 't hotel: lekker zwemmen in heerlijk warm water én nog even de sauna in. Zo werden de spiertjes weer soepel voor de volgende dag.

6 km staat op het programma. Met de bus naar de start aan de andere kant van het eiland. De vorige dag startten we in de namiddag en vandaag lekker vroeg in de morgen, dus is het niet zo heet! Parcours was wél heuvelachtig, maar dit viel mee, evenals de temperatuur. De tijden:

Peter 25.50

Nico 26.39

Arie 26.55

Ria 36.05

Marian 38.27

's Middags weer in het lekkere zwembad en óp naar de volgende dag, 25 km. We startten om 08.00 uur vanuit ons hotel. Rustgaan beginnen, aan het eind zitten nog een paar vervelende klimmetjes. De eerst 8 km. verliepen goed, een beetje op en neer. Dan komt er een klim van 2 km. (en ook weer een afdaling). Het gaat goed tot de 21° km. Hier volgt een klim gelijk aan de klimweg in Schoorl, maar dan veeeeeeeeel langer.

Denk je dat je er bent, volgt en nóg zo'n klimpartij! Uiteindelijk loop je in de winkelstraat van de hoofdstad Valetta en zie je de finish, nog een laatste stuk vals plat. Ik was blij dat ik er was (en iedereen, die gefinished was) De tijden:

Peter 2.03.59 Totaaltijd: 3.20.31 38° totaal, 7° Nederlander en 4° in leeftijdscategorie

Nico 2.03.24 Totaaltijd: 3.23.10 42° totaal, 9° Nederlander en 6° in leeftijdscategorie

Arie 2.12.12 Totaaltijd: 3.32.20 59° totaal, 15° Nederlander en 11° in leeftijdscategorie

Ria 2.47.58 Totaaltijd: 4.32.32 138° totaal, 49° Nederlander en 8° in leeftijdscategorie

Marian 3.07.07 Totaaltijd: 4.59.42 148° totaal, 55° Nederlander en 5° in leeftijdscategorie

Totaal hebben 158 deelnemers de finish bereikt. Na de finish stond Anja ons op te wachten, verleende hand- en spandiensten om ons te verkleden en ons te voorzien van sportdrink, koffie, gebak (hoort er allemaal bij!). Na een heerlijk warm bad lekker met z'n 6-en uit eten en óp naar de feestavond. Peter was ingedeeld in een Dutch-team. Dit team werd 2° en elke deelnemer kreeg een geweldig grote beker. (t.b.v. NOVA-kantine).

Na dit evenement hebben we de laatste dag nog het eiland Gozo bezocht. Waar Malta voor een groot gedeelte is vol gebouwd is Gozo nog natuurlijker en rustiger. Heel mooi.

Zo kwam er al weer een einde aan een mooie, maar ook vermoeiende week. Met elkaar hebben we het heel gezellig gehad, zeker voor herhaling vatbaar, maar dan wel een ander 'evenement'

Marian (en Peter natuurlijk)

Inspanning en weerstand tegen infecties (griep en verkoudheid)

Inleiding

Uit onderzoek is gebleken dat sportmensen die minder dan 32km per week trainden, minder vaak een infectie hadden dan sportmensen die driemaal zoveel trainden. Daarnaast is gebleken dat de intensiteit van de training hierbij ook een belangrijke rol speelt. Als de intensiteit van de sportbeoefening lager ligt dan 65% van de maximale zuurstofopname, wordt het weerstand tegen infecties gestimuleerd, waardoor de kans op een infectie afneemt. Bij inspanningen met een hogere intensiteit neemt de weerstand tegen infecties juist af, waardoor de kans op een infectie toeneemt. Het is echter nog onduidelijk hoe deze beïnvloeding van de weerstand werkt. Waarschijnlijk moet er daarbij rekening gehouden worden met bijkomende factoren.

Enkele bijkomende factoren die van belang zijn bij het ontstaan van infecties

Hieronder staan enkele factoren beschreven die van invloed kunnen zijn op de weerstand tegen infecties.

- Sporters die 'overtraint' zijn hebben een verhoogde kans om een infectie op te lopen. Bij overtrainde sporters is de balans tussen belasting en belastbaarheid verstoord. Deze situatie wordt vooral veroorzaakt door (te) zware trainingen waarbij onvoldoende tijd voor herstel wordt genomen. Vaak vertellen deze sporters dat zij al een paar weken niet lekker 'draaiden' voordat zich vervolgens een infectie openbaarde. Het is dan de vraag of dit 'niet lekker draaien' al een uiting was van de beginnende infectie of dat deze sporters al overtraint waren, waardoor de kans om een infectie op te lopen groter was.
- Daarnaast speelt de kwaliteit van de voeding een belangrijke rol. Vanzelfsprekend zal de voeding voldoende energie moeten bevatten, waarbij zo'n 55-60% van de energie uit koolhydraten gehaald moet worden, zo'n 30% uit (onverzadigde) vetten en zo'n 10 -12% uit eiwitten. Daarnaast dient de voeding ook voldoende mineralen en vitamines te bevatten, waarvan ijzer en vitamine C in het geval van de opbouw van weerstand tegen infecties de belangrijkste zijn.

Griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn infecties waarmee we in ons klimaat regelmatig te maken hebben. In de koude, vochtige jaargetijden, als onze weerstand extra wordt beproefd, komen deze aandoeningen het meest voor. Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen ontstoken. Hoesten, niezen, keelpijn, hoofdpijn en tranende ogen zijn daarvan het gevolg. Eigenlijk is het gehele lichaam erbij betrokken; koorts, spierpijn, een algeheel gevoel van slaptte zijn veel voorkomende verschijnselen. Er zijn wel enkele verschillen aan te geven tussen een verkoudheid of griep.

- Bij een verkoudheid zullen de symptomen in het algemeen niet zo heftig zijn en ligt het accent van de klachten op de slijmvliezen van de neus. Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus dat al in het lichaam aanwezig is, maar pas bij verlaging van de weerstand tot een infectie zal leiden. Gemiddeld zal iemand 1 tot 2 keer per jaar een verkoudheid oplopen.
- Griep is het gevolg van een (epidemische) besmetting door een (influenza)virus, dat wordt verspreid door handcontact, hoesten of niezen. Afhankelijk van de lichamelijke conditie kan iemand meer of minder vatbaar zijn voor een infectie met het griepvirus terwijl ook hevigheid waarin iemand griepverschijnselen krijgt, sterk kan verschillen. Bij een echte griep wordt iemand binnen enkele uren ziek, waarbij het accent van de klachten meestal ligt op bonzende hoofdpijn, hoge koorts en spierpijn over het hele lichaam. Soms wordt de keel rood en pijnlijk en treedt een droge hoest op. Aangezien er vele soorten griepvirus zijn, bestaat de kans dat iemand meerdere keren per jaar (winter) griep krijgt. De kans daarop is niet zo groot, want gemiddeld krijgt ruim één op de twintig mensen griep. Voor sporters is dat als regel een ramp, want het betekent dat ze veel conditie kwijt zullen zijn en zeker één of meerdere weken niet (goed) kunnen trainen.

Sporten tijdens en direct na een infectie (griep of verkoudheid)

Infecties gaan vaak gepaard met koorts. Van koorts wordt gesproken bij een lichaamstemperatuur boven de 38°C. Koorts is een uiting van het feit dat het lichaam alle zeilen bijzet om de infectie onder controle te krijgen. Het is dus logisch dat bij iemand die koorts heeft, het lichamelijke prestatie- en herstelvermogen is afgenomen. Bij de griep bestaat daarnaast ook nog het risico dat ook de hartspier geïnfecteerd raakt, waardoor er stoornissen in het hartritme kunnen optreden. Sporten met koorts moet dan ook met klem worden ontraden. Enkele dagen na het verdwijnen van de koorts kan de training geleidelijk weer worden opgepakt, maar de training zal vooral qua intensiteit en omvang aangepast dienen te worden. Uitputting moet absoluut worden vermeden en luisteren naar het lichaam is hierbij echt noodzakelijk! Uit onderzoek is gebleken dat het prestatievermogen tot tien dagen na de koortsende ziekte nog duidelijk afgenomen kan zijn. Daarna duurt het vaak nog weken voordat de sporter weer op het oude niveau kan trainen, laat staan weer op het oude wedstrijdniveau zit.

Preventieve maatregelen tegen het krijgen van een infectie

Een sporter kan er zelf veel aan doen om niet ziek te worden. Eén van de belangrijkste maatregelen om niet ziek te worden, is uit de buurt van zieken te blijven. Of als dat niet te vermijden is, handcontact te vermijden en de handen vaak te wassen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de besmetting met name via de handen wordt overgebracht. Kaarten met iemand die de griep heeft, is de manier is om ook de griep te krijgen. Daarnaast zijn er nog een aantal andere maatregelen te nemen en te overwegen:

- **Aanpassen trainingsbelasting**

De meest voor de hand liggende is natuurlijk om de trainingsbelasting zo te doseren dat de kans op overtraining zo gering mogelijk is. Een naderende overtraining is echter niet altijd even gemakkelijk objectief vast te stellen. Het belangrijkste is dat de sporter zijn lichaam goed kent en in de gaten houdt hoe hij zich voelt. Het bijhouden van een logboek is hierbij van essentieel belang. Als een sporter zich nog onvoldoende hersteld voelt, stijve spieren heeft en eigenlijk geen zin heeft om weer te gaan trainen, moet dat opgevat worden als een mogelijk signaal van een beginnende overtraining. Het is belangrijk om na een uitputtende inspanning voldoende tijd (24-28 uur) te nemen voor herstel. Na een marathon kan dat herstel weken tot maanden vergen!

- **Grieprik**

Het is in het algemeen goed te voorspellen welke influenzavirussen in West Europa verantwoordelijk zullen zijn voor een griep epidemie van dat seizoen en dus tegen welke soorten een vaccin gemaakt moet worden. Dit vaccin wordt voorgeschreven aan mensen die structureel een verminderde weerstand, met name om de soms ernstige complicaties van deze ziekte te voorkomen. Denk hierbij aan bepaalde groepen hart- en longpatiënten en ouderen. Ook voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn om deze grieprik te laten zetten. Met name voor diegenen die in de voorgaande jaren al eens de griep hebben gehad. In deze overweging dient echter wel betrokken te worden dat:

- ◆ iemand die de grieprik heeft laten zetten, daar zich enkele dagen wat minder fit door kan voelen;
- ◆ de grieprik niet beschermt tegen alle soorten (griep)virussen. Vanzelfsprekend beschermt de grieprik niet tegen het oplopen van een verkoudheid, aangezien die door een ander soort virus wordt veroorzaakt. Maar er bestaat ook een kleine kans dat iemand die de grieprik heeft gehad toch de griep krijgt, doordat er een onverwachte soort van het griepvirus in Nederland rondwaart, of doordat de atleet heeft gereisd naar een gebied waar andere griepvirussen voorkomen dan in Nederland. Denk hierbij aan reizen in verband met wedstrijden of een trainingsstage;
- ◆ de kosten van de grieprik voor eigen rekening zijn.

Als besloten wordt deze grieprik te laten zetten, is eind oktober / begin november daarvoor de beste tijd.

Samenvatting

Uit onderzoek is gebleken dat laag intensief uitgevoerde training de weerstand stimuleert. Uitputtende vormen van inspanning onderdrukken de weerstand tegen een infectie, waardoor er een verhoogde kans op het oplopen van een infectie ontstaat. Voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn een grieprik te laten zetten.

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar de Sallandse Heuvelrug !

*We gaan van vrijdagavond 11 t/m zondag 23 april 2003
naar Kampeerboerderij De Eskamp, aan de rand van het dorp Lemele (gem. Ommen)*

We rekenen op deelname van veel NOVA-leden, zowel de (wedstrijd)-atleten als de sportief wandelaars !

De kosten zijn 60 € per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest..., zoals bier, wijn, fris.)
- tussendoortjes
- fietsuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de autokosten

Programma:

De (wedstrijd)-atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de sportief wandelaars wordt een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen) Op zaterdagmiddag maken we een fietstocht(je) en zaterdagavond ?

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op.

*Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338 ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl (Bankrekening 3585.61.000)*

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 11 t/m 13 april 2003 naar de Sallandse Heuvelrug

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____ *E-mail-adres* _____

gaat / gaan mee.

Wil / kan tegen vergoeding met de auto naar Lauwersoog rijden: Ja / Nee

EHBO

in de praktijk

Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) kan erger voorkomen. Het herstel begint namelijk op het moment dat de eerste hulp op gang komt. Hier leest u hoe u die eerste hulp op eenvoudige, maar goede manier kunt bieden.

Sporten is leuk en gezond! Meestal... want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Helaas zijn er jaarlijks ruim twee miljoen sportblessures. De nieuwe campagne van het actieprogramma Sport Blessure Vrij probeert daar iets aan te doen, onder meer via EHBSO.

EHBO-diploma

Het is belangrijk een blessure direct na het ongeval op de juiste manier te behandelen om de gevolgen te beperken en het herstel te bevorderen. Daarom is het verstandig dat alle trainers en begeleiders een EHBO-cursus volgen. Bent u trainer of begeleider en heeft u nog geen diploma? Informeer bij uw vereniging naar de mogelijkheden. U kunt ook terecht bij de plaatselijke EHBO-vereniging.

EHBO-ers kunnen overigens niet alle blessures behandelen. Ze bieden de eerste hulp en moeten inschatten of de blessure zo ernstig is dat het slachtoffer moet worden doorverwezen naar een huisarts of naar het ziekenhuis.

Een complete EHBO-kist is essentieel om eerste hulp te bieden. Hoewel het wettelijk verplicht is om een goed gevulde EHBO-kist te hebben, beschikt niet elke vereniging hierover. Veel EHBO-kisten zijn verouderd of geplunderd.

Met een checklist kunt u de inhoud regelmatig op een eenvoudige manier controleren. Op www.sport.nl/sportblessurevrij staat een lijst met wat er in een kist behoort

te zitten. Daarnaast vindt u er bestelmogelijkheden voor verschillende EHBSO-kits.

De kist mag natuurlijk niet op slot zitten of achter slot en grendel staan; iedereen moet er altijd bij kunnen, bij voorkeur binnen dertig seconden. Neemt u liever het zekere voor het onzekere? Zorg dan voor een klein EHBO-kistje of tasje dat u steeds in uw sporttas bij zich heeft.

Telefoon

Naast een goed gevulde EHBO-kist is het van belang dat er een telefoon beschikbaar is die altijd en onmiddellijk gebruiksklaar is (dus geen kaart- of munt-telefoon). Veel mensen hebben een mobiele telefoon. Dat is mooi... alleen moet u dan wel weten wat de belangrijke telefoonnummers zijn. Zorg dat er een 'up-to-date' lijst (alarmnummer, arts, ambulance, brandweer) is en hang die bij de telefoon. Zorg er ook voor dat de ingang van de accommodatie goed toegankelijk is voor bijvoorbeeld een ambulance.

ICE-regel

Een belangrijke regel van EHBSO is de ICE-regel. Deze past u toe bij kneuzingen, verstuikingen en spierscheuringen om de optredende zwelling zoveel mogelijk te beperken.

Hieronder treft u hem aan:

I = Koelen met water, ijs of een cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of coldpack)

I = Immobiliseren: zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.

C = Compressie: laat een drukverband aanleggen door een deskundige.

E = Elevatie: leg het lichaamsdeel hoog.

Dit koelen moet door de geblesseerde sporter de eerste 48 uur enkele malen per dag worden herhaald. Bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel raadpleegt u een arts.

Zakboekje EHBSO

Sport Blessure Vrij beschikt over een zakboekje EHBSO. Dit boekje beschrijft veel voorkomende sportblessures (uiteenlopend van een blaar, bloedneus en verstuiking tot botbreuk, ontwrichting en hersenschudding) en de actie die ondernomen moet worden. Daarnaast bevat het boekje algemene informatie over blessurepreventie (warming-up, sportuitrusting, inhoud EHBO-kist) en een overzicht van belangrijke adressen. Het boekje kost € 3,50 en kunt u bestellen via www.sport.nl/sportblessurevrij.

Op deze site is ook meer informatie te vinden over de landelijke campagne en over veilig sporten.

Hou het gezond!

Hoe trainers blessures helpen voorkomen

Met tips voor jeugdtrainers over:

- Eerste hulp bij sport ongevallen
- Fair play
- Sportschoenen

SPORT BLESSURE VRIJ

**SPORT
BLESSURE
VRIJ**

Dit artikel is gemaakt in het kader van een landelijke campagne gericht op jonge sporters met het doel om te voorkomen dat zij (opnieuw) een blessure oplopen. Er staan drie thema's centraal: Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO), Fair Play en Sportschoenen.

De campagne maakt deel uit van het actieprogramma Sport Blessure Vrij, een initiatief van NOC*NSF en Consument en Veiligheid, ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en ZonMw.

Sportief Wandelen groeit door.

Dit jaar telt ons land al tegen de 6000 actieve Sportief Wandelaars.

Twee maal zoveel als vorig jaar.

NOC*NSF, initiator van sportief Wandelen in Nederland, kan tevreden zijn.

Noord-Holland loopt voorop met sportief wandelen. Dit blijkt uit recent onderzoek. Dit

onderzoek is uitgevoerd met behulp van een schriftelijke enquête onder 385 sportief wandeltrainers die opgenomen zijn in het register sportief wandelen. Van deze 385 personen zijn er 167 actief als begeleider sportief wandelen, met name in de randstedelijke provincies.

Per oktober doen meer als 5600 deelnemers mee. Veel van de nu nog inactieve begeleiders

hebben wel de potentie om te gaan starten met het aanbieden van sportief wandelen. Noord

Holland heeft 35 sportief wandeltrainers die actief zijn, zij hebben gezamenlijk 85 groepen en

1358 deelnemers. Noord-Holland heeft de meeste groepen en de meeste deelnemers.

Gemiddeld ongeveer 16 deelnemers per groep. Sportief wandelen is geschikt voor een zeer

brede doelgroep: jong en oud, inactieve, semi-actieve en fitte mensen. De organisatie van

sportief wandelen is zeer divers onder andere door sportverenigingen, fysiotherapeuten,

welzijnswerk, sportscholen, GGD en zelfstandig/commerciële aanbieders. Deze laatste vormt

de grootste groep (56,9%). Van de personen die deelnemen is ongeveer de helft 55 jaar of

ouder. Over het algemeen wandelen zij in een groep die niet specifiek gericht is op deze

leeftijdscategorie. Als je dit op onze vereniging toespitst is de gemiddelde leeftijd eerder rond

de veertig.

Uit het onderzoek is duidelijk naar voren gekomen dat sportief wandelen een activiteit is die

door iedereen beoefend kan worden. Het is een sport die voor vele doelgroepen geschikt is.

Niet alleen voor het sportief bezig zijn maar ook voor de sociale contacten kan sportief

wandelen belangrijk zijn. Als ik dit dan weer toespits op onze vereniging en zie hoe iedereen

met elkaar omgaat kan ik dat alleen maar onderschrijven. Sommige hebben zelfs een eigen

“wandel vriend(in)”.

Sportief wandel trainers zijn er daarom nodig om aan deze groei het hoofd te bieden. Binnen

onze eigen club is Mirjam Ligthart daarom aan een cursus sportief wandeltrainer begonnen.

Dit begint met een basis cursus lesgeven toegespitst op het wandelen. Het niveau is

vergelijkbaar met dat van Recreatie Sportleider-A. Belangrijk onderdeel is de praktijk

opleiding. Deze vindt plaats binnen de eigen vereniging onder leiding van een

praktijkopleider. De theorie wordt door de cursisten zelfstandig thuis bestudeerd met behulp

van een cd-rom. Sportservice Noord-Holland draagt zorg voor de invulling van het onderdeel

sportief wandelen en coacht de praktijkopleiders d.m.v. een studie coördinator.

De cursus duur is ongeveer 80 uur. Maar verder helemaal persoonlijk omdat je je eigen studie

tempo bepaal. En dan kunt aangeven wanneer je bepaalde proeven wilt doen. Mirjam de club

en in het bijzonder de sportief wandelgroep is hier heel blij mee en wensen je daarom alle

succes toe. Misschien kunnen we nog meer mensen enthousiast krijgen die jouw voorbeeld

volgen.

Halve Marathon Egmond

kan je ook wandelen! Dat gaan we met de Sportief Wandelgroep Nova dan ook doen. De

wandeltocht is op 11 januari, we schrijven in bij Hotel Zuiderduin en starten, i.v.m. het

verwachte hoge water, met elkaar om 08.30 uur. Neem een rugzakje mee met iets te eten en te

drinken. Neem eventueel contact met elkaar op om samen naar Egmond te rijden. Mocht je

meer willen weten kan je mij bellen. (0226-393338)

En verder

iedereen nog de beste wensen voor 2003 toegewenst.

Peter.

**Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV
Nova**

17 november 2002 Krommeniedijk

Heren: 16 km				Dames 10 km			
		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	60,02	50 vet.	1.	Betsy Groen	52,05	50 vet.
2.	Coen Schoonheden	60,12	50	2.			
3.	Peter Pronk	65,17	49	3.			
4.	Henry Hofmann	66,11	49 vet.	4.			
5.	Aad Vader	67,28	48 vet.	5.			
6.	Eef Zuiker	70,00	47 vet.	6.			
7.	Rene Strooper	70,21	48				
8.	Jos Schalkwijk	70,55	46 vet.				
9.	Arie Kossen	71,32	45 vet.				
10.	Rene de Nijs	72,32	44 vet.				
11.	Peter Kruijer	72,58	43 vet.				
12.	Piet vd Welle	78,32	42 vet.				

**Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie
AV Nova**

1 december 2002 Duincross Den Helder

Heren: 10 km			Dames 10 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Matthijs de Groot	38,25	50	1.	Karin Tas	51,20 50
2.	Coen Schoonheden	38,53	49	2.	Karin Kruijer	54,26 49
3.	Theo Tesselaar	39,36	50 vet.	3.	Betsy Groen	56,45 50 vet.
4.	Peter Pronk	41,36	48	4.	Mirjam Ligthart	57,41 48
5.	Aad Vader	41,44	49 vet.	5.	Yvonne Boerdijk	60,22 47
6.	Rene Strooper	43,53	47	6.	Marian Robert	67,21 49 vet.
7.	Arie Kossen	44,41	48 vet.	7.		
8.	Louis Suiker	45,32	47 vet.			
9.	Rene de Nijs	45,34	46 vet.			
10.	Peter Robert	45,58	45 vet.			
11.	Ron Ligthart	47,31	46			
12.	Piet Stuijt	48,54	44 vet.			
13.	Dick Smit	49,23	43 vet.			
14.	Piet vd Welle	49,33	42 vet.			
15.	Rinus Molenaar	51,37	41 vet.			



Jong Blauw wenst u een sportief 2003!!!

Alweer de 8^{ste} editie van het Jong Blauw nieuws. En omdat er in deze wintermaand niet veel gebeurd op het gebied van baanatletiek hebben we een beetje een terugblik op afgelopen jaar.

We hebben een ontzettend leuk 2002 gehad, met veel sportieve successen. Onze trainings- en wedstrijdgroep is steeds groter geworden en ook steeds beter. Sommige atleten deden mee aan Nk's en presteerden goed. Anderen wisten regionale wedstrijden te winnen of goede pr's neer te zetten. Ook op de clubkampioenschappen hadden de Jong Blauw-leden veel podiumplekken. En zo bestaat Jong Blauw nu alweer ruim een jaar. Deze periode is wat rustig, daarom "slechts" één kantje en een beetje. Maar als straks in April het baanseizoen weer begint zult u volop van ons horen! Voor nu een heel fijn 2003!!!

Blessuregolf teistert Jong Blauw...

Binnen Jong Blauw is sprake van een heuse blessuregolf. Nadat Maaïke bijna een jaar uit de running is geweest, hebben nu Frank Hilberts en Moniek Schrijver last van blessures. Maaïke Tesselaar is net weer rustig aan begonnen, met haar weg terug, het is nog best moeilijk en ook heel zwaar om weer op haar oude niveau te komen. "Ik word er nog uitgelopen door meisjes waar ik het eerst ruim van kon winnen!" aldus Maaïke. Maar het positieve is natuurlijk dat ze weer bijna zonder pijn kan trainen.

Maar er is ook slechter nieuws: Moniek Schrijver heeft last van haar ribben (waarschijnlijk gebroken...), maar wist hier toch mee door te sporten! En Frank Hilberts heeft al een tijdje last van zijn lies, en is daarom al een tijdje afwezig op trainingen en wedstrijden. We hopen allemaal dat ze beiden weer snel helemaal fit zijn!

Jong Blauw presteert goed in regiowedstrijden...

Veel leden van Jong Blauw hebben de afgelopen 2 maanden weer goed gepresteerd op indoor- of crosswedstrijden. Bart Schalkwijk heeft een aantal crosscircuit wedstrijden gelopen, en eindigde steeds op een goede plaats. Bij zijn leeftijdscategorie is veel concurrentie, maar toch wist Bart goed te presteren. Hopelijk haalt hij de landelijke finale!

Ook deed een afvaardiging van Jong Blauw mee bij een indoorwedstrijd in Den Helder. In de hal van sportcomplex Quelderduyn was het mogelijk om te sprinten, kogel te stoten, hoog te springen een een midlange afstand te lopen. De sprint was voor iedereen een 60 meter. En de middellange afstand was een 600 of 1000 meter. Hieronder de uitslagen:

<u>Matthijs de Groot</u>	60 mtr	7.86s	2 ^e
	1000 mtr	2.55.59	2 ^e
<u>Moniek Schrijver</u>	60 mtr	9.18s	7e
	Hoogspringen	1.35m	7e
<u>Bart Schalkwijk</u>	60 mtr	9.32s	8e
	1000 mtr	3.37.07	5e
<u>René Tijn</u>	Hoogspringen	1.85m (pr)	1 ^e
	60 mtr	7.66s	1 ^e

Jong Blauw Baanathletiek Mailinglijst, voor atleten en fans...

Er is door Matthijs de Groot een mailinglijst opgezet voor Nova en Jong Blauw leden. Via deze mailinglijst krijgen de opgegeven atleten/fans informatie over wedstrijden in de regio of over uitslagen van gelopen wedstrijden.

Er bestaat al een andere mailinglijst, waarop atleten, coaches en trainers informatie uitwisselen over trainingen, trainingsmethodes en wedstrijden.

Deze Jong Blauw Mailinglijst heeft dezelfde opzet, alleen veel minder deelnemers en de informatie is veel specifiek gericht op de baanathletiek, speciaal voor Nova-leden.

Het is voor iedereen mogelijk zich op te geven voor deze mailinglijst, u krijgt dan bijna elke week een mailtje over wedstrijden of uitslagen. Je kunt natuurlijk ook zelf een mailtje sturen naar de hele lijst over wedstrijden die je wilt gaan bezoeken. Maar je kunt ook vragen stellen aan de andere atleten. Kortom, het is een handig initiatief om informatie uit te wisselen met veel mensen, zodat we met veel mensen af kunnen reizen naar wedstrijden in of buiten de regio!

Je kunt je opgeven voor deze mailinglijst door een mailtje te sturen naar:

novabaanathletiek@hotmail.com

Worden Jong Blauw leden ingelijfd bij andere clubs???

In het vorig Jong Blauw nieuws vertelden we dat er enige leden op proef zijn bij andere clubs in de regio. Het lijkt nu wel of sommige transfers echt gaan plaatsvinden

Het gerucht gaat dat Alwin en Lisanne Groen al zijn gecontracteerd door TDR! Zeker is dat ze een keuring achter de rug hebben. We hopen voor hen dat ze beide veel zullen leren bij hun nieuwe "club", en dat we ze nog wel eens zien bij Nova of op wedstrijden!

Over de transfer van Matthijs de Groot is nog weinig bekend. Hij zou wellicht naar Hylas of naar Noordkop gaan. Wel is bekend dat hij momenteel al 2 keer per week traint in Den Helder, maar of het tot een transfer zal komen is nog niet duidelijk.

Ook de toekomst van Maaïke Tesselaar is niet duidelijk. Zij gaat wellicht naar Schagen verhuizen en dan liggen er mooie opties open voor trainingen bij TAS of ook naar Noordkop, waar ze nu ook al traint!

Ook René Tijm gaat een keer in de week naar Den Helder, graag zou hij vaker gaan, maar doordat hij ook in zijn examenjaar zit is dit bijna niet te doen. Ook zijn toekomst bij Nova is niet zeker, omdat hij misschien Adrian de Nijs wel achterna gaat naar Groningen.

Adrian de Nijs is trouwens lid van Vitallis, de Groningse Atletiekvereniging!

Zo kan Jong Blauw misschien wel een samenwerkingsverband worden tussen regioclubs! Iedereen van Nova kan in ieder geval elke zondag met ons mee blijven trainen!

Als laatste nog een uitslag van de Stadioncross in Alkmaar. Matthijs de Groot heeft hierbij de winst bij de 6.3km op zijn naam geschreven in de categorie heren. In dezelfde categorie werd Ivar Rood 3^e (hij kwam voor de gelegenheid nog even over...).

koken met Willemina

Chocoladetaart met pistachevulling

8 à 12 punten

Benodigdheden

- 200 gr cakemeel
- 2 x 200 gr boter
- 200 gr witte basterdsuiker
- 100 gr ongezoeten gepelde pistachenootjes (dus koop ca 5 ons nootjes, je eet tijdens het pellen nml. de helft op.....)
- 4 eieren
- 1 ½ theelepel vanille-essence (Baukje)
- 400 gr poedersuiker
- 200 gr witte chocolade
- zilverpilletjes (Baukje)
- 2 à 3 eetlepels melk
- enkele druppels levensmiddelenkleurstof (Baukje)
- ronde taartvorm met een inhoud van ca. 1 ½ liter, ca 24 cm doorsnede
- bakpapier, glasplaat, mixer

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 175 C
- Pistachenootjes pellen en grof hakken
- Cakevorm invetten en bestuiven met wat bakmeel
- 1 x 200 gr boter en basterdsuiker schuimig opkloppen
- eieren toevoegen en goed mixen
- cakemeel en noten toevoegen en mixen tot een glad beslag
- deeg in vorm, in de oven, 1 ¼ uur laten bakken
- cake uit oven, op taartrooster af laten koelen

- botercrème maken door 200 gr boter te mixen met de poedersuiker
- met de melk maar je de crème een beetje smeug
- met een paar druppeltjes kleurstof geef je de crème de gewenste kleur
- leg de glasplaat in de oven
- smelt de chocolade au bain marie smeer de helft uit met een spatel op de met bakpapier beklede glasplaat
- laat de chocolade stollen
- breek de chocolade in grove scherven
- andere helft idem dito, bewaar deze chocoladestukken even in een trommeltje, neehee, niet snoepen!
- Snijd de cake overdwers doormidden, eventueel met een nylandraadje
- Smeer een dikke laag crème van ca 1½ cm op de onderste helft en doe voorzichtig de bovenste helft er weer op.
- Beplak de taart met de chocoladestukken en de zilveren pilletjes.
- Zet de taart tot het serveren heel koel weg afgedekt met plastic folie, want de witte chocolade trekt vocht aan.
- Beter is dus nog gelijk serveren, maar ja, meestal ga ik na het bakken mezelf eerst even opfrissen en wassen alvorens de visite komt.....
- De taart een half uur voor het serveren uit de koeling halen anders dan js de crème te hard

Wel, geniet ervan!

Smakelijke groeten van Will

Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

15 december 2002 10 em t Veld

Herren: 15,6 km				Dames 9,6 km		
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	58,49	50 vet.	1.	Betsy Groen	48,34 50 vet.
2.	Henry Hofmann	62,34	49 vet.	2.	Mirjam Ligthart	52,54 50
3.	Aad Vader	64,23	48 vet.	3.	Marian Robert	53,56 49 vet.
4.	Rene Strooper	66,18	50			
5.	Eef Zuiker	66,30	47 vet.			
6.	Ron Ligthart	67,12	49			
7.	Peter Robert	68,04	46 vet.			
8.	Jos Schalkwijk	68,19	45 vet.			
9.	Peter Kruijer	68,26	44 vet.			
10.	Piet Stuijt	71,43	43 vet.			
11.	Dick Smit	72,46	42 vet.			
12.	Piet vd Welle	75,33	41 vet.			

MEDULIN

Hier een kaartje vanaf
de Europese
Kampioenschappen
Cross. Schitterend
parcours, in super-
vorm en super
veel zin om te
roepen!

kaartjesmarkt
20051749U
HINK



NOVA,
Piet vd Welle
SportLAAN 20
1749 VB Warmenhuisen

The Nether Lands
R522R184 A1749U

**Uitslagen EK
cross 2002**

Meisjes (3730 m): 1. Charlotte Dale (GB) 12.16, 2. Elina Lindgren (Fin) 12.27, 3. Galina Egorova (Rus) 12.28, 4. Tatjana Petrova (Rus) 12.29, 5. Adrienne Herzog 12.30, 6. Asly Cakyr (Tur) 12.38, 25. Selma Borst 12.59, 34. Kijiken 13.10, 45. Verstraten 13.17; 75. Lesley van Miert 13.49, 81. Margret Hink 14.14.

Landenklassement: 1. Groot-Brittannië 27, 2. Rusland 35, 3. België 105, 4. Nederland 109

Jammer dat Margret

een verstuikte enkel

opliep.

Anders had er zeker

meer ingezet

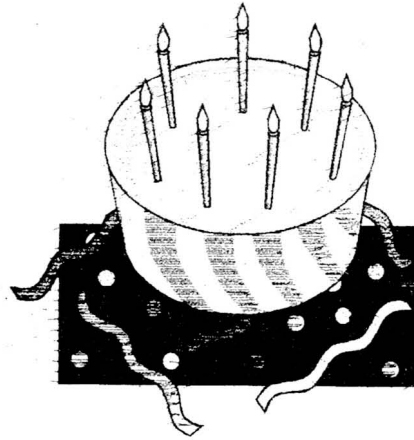
Crosscompetitie 2002/2003

Zaterdag 16 november 2002 was de eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor pupillen en junioren. Deze was aan onze vereniging toegewezen door de K.N.A.U., dus veel werk aan de winkel. Door de vele regen maakte het bestuur zich wel wat zorgen over het parkoers en werd er aan de gemeente om houtsnippers gevraagd. Deze waren er voldoende door alle omgewaaide bomen tijdens de storm begin november. Dus werd er op enkele plekken de nodige snippers gestrooid om te voorkomen dat de schoenen in de modder bleven steken. Op het weiland naast het zwembad waren toch nog enkele heel natte plekken, dus lopen met helemaal droge voeten was niet mogelijk, of je moest kunnen vliegen. Sommige atleten gingen wel heel hard, maar vliegen was er toch echt niet bij. Ruim 300 deelnemers deden er mee en in een vlot tempo werden de verschillende categorieën afgewerkt.

De resultaten van onze leden waren:

Jongens Jun.B		Meisjes Jun.B	
Bart Schalkwijk	17 ^e	Lisanne Groen	4 ^e
Jongens Jun.C		Meisjes Jun. C	
Alwin Groen	1 ^e	Manon Kruiver	3 ^e
Bas Elsenaar	22 ^e	Nienke Rijkeboer	13 ^e
		Eva Leeuwenkamp	15 ^e
		Josine van Son	17 ^e
		Simone Schouten	22 ^e
Jongens Jun. D2		Meisjes Jun. D1	
Bart von Bannissekt	7 ^e	Margriet Berkhout	2 ^e
Dennis Tuinman	10 ^e	Femke Mosch	13 ^e
Chiel de Ruijter	12 ^e		
Jongens Jun. D1			
Nick Mosch	19 ^e		
Bas Druif	20 ^e		
John Mosch	22 ^e		
Jongens Pup. A2			
Bram Berkhout	2 ^e		
Jim Kruiver	10 ^e		
Maarten Elsenaar	11 ^e		
Jordy Minkema	20 ^e		
Jongens Pup. A1		Jongens Pup. B	
Jesse Smit	14 ^e	Erik Tesselaar	1 ^e
Randy Minkema	16 ^e	Thomas Botman	4 ^e
Bob Mosch	19 ^e	Luuk van den Berg	5 ^e
		Tijs Hofmann	15 ^e
Jongens Pup. C		Mini pupillen	
Youp Schmit	4 ^e	Lonneke Rademakers	1 ^e

De volgende wedstrijden van deze competitie zijn op 11 januari 2003 bij Dokev in Anna Paulowna en op 8 februari 2003 bij ARO'88 in Obdam. Niet op Texel dus.



De jarigen van januari en februari zijn:

JANUARI

- 2 Chiel de Ruyter
Luuk van de Berg
- 3 Manon Kruiver
- 4 Cecile van den Berg
- 6 Bas Elsenaar
- 7 Kees Ooievaar
Lieke Jansma
Hans Smeele
- 8 Marjan Leijen
- 9 Nel van Wijk
- 10 Jorg Ootjers
- 11 Paul Glas
- 12 Karin Tas
- 14 Bjorn Molenaar
- 15 Kim Grootjes
- 18 Wim Keesom
Louw Groot
- 19 Rene Tijm
- 20 Monique Goudsblom
- 22 Sjoerd de Boer
Aad Vader
Sander Goudsblom
- 24 Anique Mooij
- 27 Youp Schmit

FEBRUARI

- 4 Loes Suiker
Matthijs de Groot
M. Hink
- 8 Kees van Wonderen
- 10 Erica Blankendaal
- 11 Henry Hofmann
Miriam Ligthart
Anneke Smit
- 12 Theo Tesselaar
- 13 Elizabeth Vader
- 17 Karen Kruyer
- 19 Nic Holla
- 20 Bert Groen
- 22 Carlo Holla
- 24 Lars van Baar
- 25 Maaïke Tesselaar
- 27 Maarten Blankendaal
- 28 Marian van Wonderen
Nico Hink
- 29 Nel Strooper

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

NIEUWE LEDEN: Randy Minkema, Ton Kuijs, Ilse Leegwater, Jordy Minkema, Sander Goudsblom, Jan Raat, Youp Schmit, Sanne Holla, Joy Leegwater, Riauna Wilckens, Anna Brouwer, Marjan Janssen, Monique Goudsblom, David Brouwer, Ada Koopman, Truus Maaré

WELKOM BIJ ONZE VERENIGING EN HEEL VEEL LOOPPLEZIER !!!!!!!!!

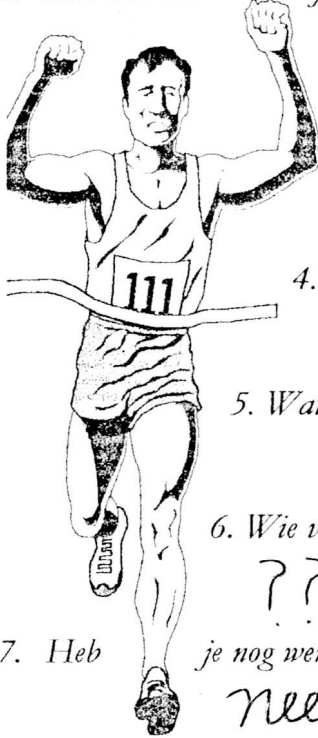
Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?

Thijs ~~van~~ Tenelaar

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

11 wormenhuisen



3. Op welke school zit je?

Theresia

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

3 jaar
je doet veel verschillende dingen

5. Wat is jouw favoriete onderdeel?

verspringen hoogspringen

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

?????

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

nee! niet echt

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

A-Team/dubs of Hasserd/Renegade

9. Wat is je mooiste c.d.?

Hikone Best of '99

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

Kuifje, mooie avonturen

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

Enter the hitman

12. Heb je nog meer hobby's?

~~nee~~ nee

13. Waar heb je een grote hekel aan?

spuiten mijn ene juf!!!!

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

Gjon Morch

Tijdens de jaarvergadering in maart 2002 werd door Joop Kooy de vraag gesteld: Wat te doen bij calamiteiten? Een goede vraag, waarop tijdens een bijeenkomst met de trainers dieper is ingegaan. Als we het woord calamiteit opzoeken in het woordenboek lezen we: grote ramp of algemene noodtoestand. Dit is een sterke uitdrukking, maar laten wij hopen, dit niet bij Nova mee te maken. Een calamiteit kan ook uit gradaties bestaan en het is zeker zinnig om je in dit onderwerp te verdiepen als vereniging of als groep. Dit is dus gebeurd. Verschillende zaken kwamen aan de orde zoals: Waar is de telefoon? (Nova-kantine, in kamertje bij de voordeur). Hierbij hangt een lijst met belangrijke telefoonnr's.. Bij een melding een duidelijke aanduiding van de ligging van de Nova-baan doorgeven, de EHBO-kist, wie bezit het EHBO- diploma? Enz. enz. Zo zijn er veel punten behandeld. Door goed en behoedzaam met materiaal om te gaan kan men ook veel voorkomen. Vooral bij de technische onderdelen zoals kogel, discus en speer altijd de voorschriften goed in acht nemen. Hierop moet de trainer goed toezien, maar ook van de atleet wordt voorzichtigheid gevraagd. Niet zomaar stoten of werpen, eerst opletten. Een ongeluk ligt echter in een klein hoekje. Ook de omgeving moet veilig zijn. Laten wij hier samen voor zorgen. Preventief zijn!
Zo wordt 2003 zeker een heel goed jaar!

In maart a.s. zal de volgende ledenvergadering zijn. Voor alle ouders van de jeugdleden en voor de oudere leden een goede gelegenheid om te communiceren over onderwerpen welke belangrijk zijn voor een beter begrip en contact.

Samen Vereniging Zijn!

Afscheid van Elles op 28 nov. 2002

Donderdag 28 nov. kwamen 2 Pieten bij Nova. Van 16.00 – 17.00 uur een gezellig feest bij de jongste groepen. De Pieten hadden pepernoten en cadeautjes mee, maar voor Elles zou dit de laatste keer zijn.

Door drukte i.v.m. haar studie was zij in oktober reeds gestopt met lesgeven. Het Sinterklaasfeest wilde zij nog verzorgen en dit was weer als vanouds.

Als verrassing werd zij op deze middag in de bloemetjes gezet. Jos de Groot (de voorzitter) was gekomen om haar te bedanken voor haar inzet, spontaniteit en creativiteit. 7 jaar lang de jongste groep begeleiden is van enorme waarde. In het begin deden Elles en ondergetekende samen de training van de jongste groep en later nam zij dit over.

Door alle kinderen werd Elles toegezongen en bedankt. Elles namens bestuur, trainers en kinderen nogmaals bedankt en veel succes bij alles!

De jongste groep wordt nu geleid door: Karin Kruyer en Maaïke Tesselaar. Ook Noortje van Schie is de groep komen versterken. Zij assisteert Henri en Carlo.

Groeten,
Joop Nota

DE 7-HEUVELENLOOP

Aangezien de dam tot damloop dit jaar werd overgeslagen en Yvonne haar zinnen had gezet op de 7-heuvelenloop, en ik er ook wel trek in had, ging de reis op 17 november 2002 richting Nijmegen.

Gedrieen wel te verstaan want als dames is het toch heerlijk je te laten chaperoneren door een lekkere kerel en die werd gevonden in de vorm van (de u mogelijk onbekende) Jan Bocker. Op de o horen puntjes, maar als computerleek weet ik niet hoe ik dat moet vogelen dus vertel ik het er maar bij.

De tassen vol met eet en drinkwaar stapten we rond de klok van half 10 op de trein (eerste klas). In de coupe zat al een atleet wiens ogen alsmaar groter werden toen hij zag wat er allemaal uit de rugzakken tevoorschijn kwam. Yvonne had voor de koffie gezorgd en ook in koek was voorzien. Nee, de getrainde atleet wilde wel wat eten voor de wedstrijd maar de ladingen die door ons werden verorberd zou hij alleen halen voor een marathon, nou ja. Al in Zaandam zat de trein voller dan vol, volle coupe's, volle gangpaden, afijn, de NS ten voete uit.

Niet te ver voor de starttijd, eigenlijk net mooi, op naar de startvakken, te vergelijken met de vakken als op de D-T-D. Een (lees 1) ding was wel anders en dat was de sfeer. Als achterste vak was niets te merken van enige activiteiten bij de start maar dat ging dagen toen we zelf langs de start gingen aangezien en er ook helemaal geen enkele andere activiteit was dan het gepiep van de vele chips die over de matten gaan. En dan nog te bedenken dat er zelfs mensen zijn die het nog nooit is opgevallen dat het passeren van een mat een piepend geluid maakt! Totaal geen feestsfeer of bandje (lees bentje) of muzikale klanken. Zelfs de lopers leken wel meer bedaagd dan tijdens de D-T-D.

Direct na de start verloren Yvonne, Jan en ik elkaar uit het oog. Lekker eigen tempo lopen, eigen wedstrijd bepalen want ja, die 7 heuvelen, die konden nogwel eens lastig zijn!!!! Dat bleek mee te vallen, zo vonden we alle 3 na de wedstrijd. Heel erg veel zwaarder dan de Zeeweg is het niet geweest en de pukkel die altijd wordt afgebeeld op foto's als het over de 7-heuvelenloop gaat is in werkelijkheid hevig doch niet zo lang.

Op de gehele route was 1 verfrissingspost op ongeveer 9 km. De opmerking die ik maakte over het water wat zo goed smaakte, als ware het een glas bessen met een klontje, kwam mij op vele verbaasde, boze en zelfs meelevende blikken te staan. Maar ook werd ik hierdoor herkend door een loopster uit 't Veld, die ik tijdens al mijn loopjes wel tegen lijk te komen. Eindelijk een stukje gezelligheid. Na een kleine km moest ik haar laten gaan en uiteindelijk was ze een aantal minuten eerder aan de finish. Deze korte, plezierige ontmoeting is dan ook wel ongeveer het enige spektakel wat er is te vertellen over de loop die dus verder, in vergelijking met de D-T-D, vreselijk saai is. Geen bandjes, geen gekke verklede mensen, geen kinderen met koekjes, bedenk het maar, het was er niet. Het enige wat er wel was, wat de D-T-D niet heeft is de mooie natuur, voor zover je daar tenminste oog voor kunt hebben.

Na de finish bleek wel dat we alle 3 lekker hadden gelopen en dat is toch ook belangrijk en het samen naar zo'n evenement gaan was ook zeker voor herhaling vatbaar. We kwamen wat dat aangaat dus toch voldaan en in goede stemming thuis.

De 7-heuvelenloop kan op ons conto worden bijgeschreven maar zal vermoedelijk door ons alle 3 niet nog een keer bezocht worden.

Sportieve groeten, Yvonne, Jan en Miriam

Uitslagen van wedstrijden waaraan Novaleden deelnamen.

Indoorgala Noordkop Den Helder op 22 december 2002

Moniek Schrijver	MC	hoog	1.35
Bart Schalkwijk	JB	60 m	9.32 8 ^e in finale
		1000 m	3.37.07
Rene Tijn	JA	60 m	7.66 1 ^e
		hoog	1.85 1 ^e
Matthijs de Groot	man	60 m	7.86 2 ^e in finale
		1000 m	2.55.59 2 ^e

Impressie bosloop 22 december 2002

Zoals gewoonlijk de zondag voor Kerst onze eerste bosloop in Schoorl. Mijn taak het uitzetten van het parkoers voor de 12 km. Op tijd weg van huis, overigens niet vroeger dan normaal. Anders ga ik lopen. Het regent, de auto nemen heeft geen zin, want de fiets heb ik nodig. Dus regenpak aan en gaan. In Schoorl staat Theo al klaar met hekken en lint. Dus lint achterop de fiets en aan het werk. Onderweg grote plassen en steeds maar regen. Zolang je in beweging bent gaat het wel, al worden de handen wel koud. Mijn handschoenen moet ik regelmatig uitwringen. Waar doe je het allemaal voor? Met dit weer zal er toch wel geen hond komen speelt er door mijn gedachten.

Weer terug richting start/finish zie ik al veel mensen inlopen. De groep uit Volendam is er ook weer. M'n humeur verbetert, toch niet alles voor niets. Hoe dichterbij de start kom hoe drukker het wordt en in Honky Tonk kan je over de hoofden lopen. Velen blijven zo lang mogelijk binnen. Anneke is al zenuwachtig. Heb ik wel voldoende mandarijnen? Ze pakt er nog wat extra ik. Wat een grote groep bij de start. Gelukkig.

Ik pak mijn fiets weer en ga vooruit naar mijn post. Voor ingewijden de post van Felix Zutt. In de wind en in de regen. Als je dan stilstaat ontdek je hoe koud het is, vooral als je nat bent. Gelukkig komen de lopers al gauw. Ik ben jaloers op ze, met lopen heb je het al gauw lekker warm, maar als post niet. Gelukkig duurt het niet te lang voordat Nelina met de laatste loper komt. We hebben verschil van mening over de route van de sportieve wandelaars die nog moeten komen. Die moeten bij mij linksaf in plaats van rechtdoor, dat klopt wel maar waar moeten ze weer linksaf? Bij Theo Hopman of Ben Nannes? Ik ga ze maar tegemoet en stuur inmiddels post Gerard naar huis. Wat verderop komen de wandelaars aan. Peter en Marian begeleiden hen. Ik hoor de geplande route. Die is toch anders dan Nelina denkt. Dat moet dus recht gezet worden. Nu dat lukt precies. Bij post Piet Ligthart ben ik gelijk met Nelina en de laatste "hard" loper, zodat alles op z'n pootjes terecht komt.

Mijn taak zit erop. Terug naar Honky Tonk. Voor de warme chocolademelk? Vergeet het maar, ik ben zo koud en nat dat ik geen zin heb om de natte kleding uit te doen en dan later weer aan te trekken. Ik rij door naar Warmenhuizen voor de warme douche.

Gelukkig geeft de grote opkomst toch nog veel voldoening en ik hoorde dat Anneke precies genoeg mandarijnen had, ook nog voor de wandelaars.

De volgende bosloop op zondag 19 januari a.s. Deze telt voor onze eigen wintercompetitie, zowel voor de senioren als de jeugd. Het belooft dan goed weer te worden.

AGENDA

11 jan.	Jun/pup	2 ^e wedstrijd crosscompetitie bij Dokev in Anna Paulowna
19 jan.	Sen/Jeugd	Bosloop Schoorl van Nova wintercompetitie senioren en jeugd
25/26 jan	Sen/Jeugd	Indoor Zuidbroek (Groningen)
1 febr.	Jeugd	Rondje NOVA-baan voor wintercompetitie
8 febr.	Jun/pup	3 ^e wedstrijd crosscompetitie Obdam
16 febr.	Sen/Jeugd	Groet uit Schoorl Run wintercompetitie senioren scholierenloop voor jeugd
1 mrt.	Jeugd	Rondje NOVA-baan voor wintercompetitie
10 mrt	Allen	Jaarvergadering in de Novakantine
30 mrt.	Sen/Jeugd	Clubcross en afsluiting wintercompetitie senioren en jeugd

Zoals jullie in deze agenda zien, is de 3^e wedstrijd van de crosscompetitie niet op Texel, maar bij ARO'88 in Obdam. Texel zag geen kans om de cross te organiseren vanwege het feit dat het zwembad verbouwd wordt en er milieubezwaren te verwachten waren als de cross bij het NIOZ bij de veerhaven gehouden zou worden.

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