

juni 1992

Bestuur:

Theo de Nijs (voorzitter)
De Baan 33 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 1964

Piet van der Welle (secretaris)
Sportlaan 20 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2339

Jose Meijer-Schipper (penningmeester)
Beuninge 78 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2922

Joop Nota
Dorpsstraat 71 Tuitjenhorn
Tel.: 02269 - 1602

Jos de Groot
Kanaalweg 26 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2405

Truus Rood
Pimpelmeesstraat 11 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2036

Piet Meijer
Oudewal 7 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 1424

Gemma Barsingerhorn
Dergmeerweg 32 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 3048

Piet Stuyt
De Kloet 3 Tuitjenhorn
Tel.: 02269 - 3177

Barbara v.d. Winden
Oudewal 75 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2061

Redactie Novakrant:

Koos Dekker
Marlequi 8 Tuitjenhorn
Tel.: 02269 - 4538

Anja Pronk-Dekker
Fabrieksstraat 20 a Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 3434

Nel Meijer-Droog
Oudewal 7 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 1424

Mariska Rooks-Tesselaar
Stationsstraat 81 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 3600

Silvia Nannes
De Vlet 31 Tuitjenhorn
Tel.: 02269 - 4920

Karin Rozendaal
Rijperweg 54 St. Maarten
Tel.: 02269 - 2814

Van de Voorzitter

Zoals we gewoon geraken aan het steeds aanhoudende mooie weer, zo raken we ook gewend aan de steeds hoger springende Sven Ootjers, waar zal het maximum liggen, hopenlijk een begane grondvloer tot plavond verdieping, zeg maar twee meter veertig centimeter, wie weet.

En als alles normaal verloopt zal Sven ook deel gaan uitmaken van de Nederlandse afvaardiging der junioren naar de Wereldkampioenschappen in Seoel.

Ook afgelopen zaterdag konden we in Bergen zien hoe je eigenlijk behoort te lopen, want bij de halve marathon zagen we een Keniaanse atleet een klasse, stijl en snelheid demonstreren zoals je niet al te vaak ziet, wat ging die gozer hard en je kreeg zowat het gevoel dat de rest er maar wat bijhing, want zo enorm veel atleten kregen een ronde aan de broek en dit hadden we ook nog niet eerder zo erg gezien.

Doch tussen al die atleten zagen we als geweldige uitschieter Jos Hoogboom een prachtige tijd neerzetten op de halve en Niels Trentelman werd goede 12e op de twee rondjes is \pm 10,5 km.

Geen doorgang van de sportweek wat erg jammer is, misschien wat al te veel aanbod van het goede. Zo zagen we ook onze competitieploeg voor 1992 afhaken, we willen misschien van alles te veel zonder echte keuzes te maken.

De werkgroepen die de baan aan het renoveren waren en zijn zetten hun werk voort en het knapt enorm op, zo ook het schilderwerk ziet er mooi uit.

Ook het groepje Novafietzers die onder leiding van :jawel: Marian Robert aan een fietstocht deelnamen in Noorwegen zijn weer heelhuids terug en kunnen terug zien op een fijne korte vakantie in het land van Kees Verkerk etc.

Tot de volgende keer en iedereen alvast een plezierige vakantie toegewenst van het Novabestuur.

REDAKTIONEEL

De zomer is begonnen dus hier een zonnige Novakrant. Uiteraard de vaste schrijvers zoals Ger Schrijvers en onze voorzitter. Verder een interessant artikel over vrouwen sportbeoefening, leuk om te lezen. Atie en Nico Pronk leverden een verslag in van het trainingsweekend in Heesch en verder een berichtje van de fam. Robert, de agenda en de nodige uitslagen. Dus veel leesplezier en de copie inleveren tot na de kermis. Hasta la viesta

Schrijversnieuws

Ondanks ik nog niet honderd procent genezen ben, heb ik toch de snelle stappers af en toe aangetrokken. Na drie maanden niks doen begin je het toch wel papzat te worden. Dus tijdens de bolletjesloop gokte ik maar een probeerseltje door een rondje met een paar nova-jeugdleden mee te lopen. Richard de Dreu ging er als een speer vandoor dus die was weg. Na een kilometer kwam ik bij Daan en samen liepen we naar Elian toe. Als dank dat zijn ouwe vader hem op sleeptouw nam ging hij er maar direct vantussen en liet hij mij en Elian in de steek. Onderweg kwam ik Louis Suiker nog tegen die namens het bolletjescomite op zijn post het verkeer te regelen. Hij was al een tijdje benieuwd hoe het met mij ging. Nou dat kon hij dus goed zien nog niet florisant gezien die novamannetjes mij net hard genoeg gingen. Daan liep al gauw uit toch zo'n honderd meter. Dat zat mij vanzelf niet lekker dus Elian en ik sloten een combinatie en liepen al gauw in tot zo'n twintig meter. Toen kreeg Elian last van de warmte. Toen waagde ik een laatste jump en kwam toch bij Daan die zeker een goede dag had want op het laatste rechte end was dat snuitertje mij mij toch te rap af. Hij bleef Elian ook nog twintig seconden voor en verbrak daardoor zijn persoonlijke rekord nog effe; goed gedaan jochie!!

Ik ou het ook nog even over de sportweek hebben. Wat dit jaar niet door kon gaan vanwege tekort aan belangstelling. Ook de EK-voetbal werd als een belemmering aangeduid. Maar dat is natuurlijk geen geldig excuus want het is al een jaar van te voren bekend wanneer dat gehouden word: en wat dan nog zo'n sportweek is toch veel gezelliger. Ik vind het een beetje een zielige vertoning dat Nova met zoveel leden niet eens een ploeg van acht of tien man bij elkaar kan krijgen. Daardoor zijn wij medeschuldig dat de sportweek niet door kan gaan. Jammer, volgend jaar moet dat toch maar anders want het is maar één week in het jaar de koppen bijelkaar.

Ik heb ook al mijn eerste triathlon gehad; al was het een kleintje in het Waarland. Ik had mij door mijn blessure niet echt voorbereid maar zo'n I/8 triathlon moet toch geen probleem zijn. Het zwemmen is door nieuwe regels verlengd naar 750 meter en het water was met 19° niet echt warm maar toch te doen. Ik kwam als gebruikelijk als een van de laatste het water uit en bij de wissel bij mijn fiets kwam ik erachter dat mijn hardloopschoenen waren gestolen. Toen was de lol er goed vanaf maar ik ben toch maar op de fiets gestapt.

vervolg schrijversnieuws

De motivatie was nou ver te zoeken. Iedereen die ik inhaalde bekeek ik of hij mijn schoenen aan had en bij de wissel bleken mijn schoenen toch echt spoorloos te zijn. Op mijn blote voeten had ik veel bekijks bij het looponderdeel. Van kwaalgeit ging ik de hele reutemeteut voorbij en vergat ik mijn blessureleed. Ja moeten ze maar niet zo'n lullige stroek uithalen want dan word ik kwaad maar dat weten ze nou daar in het Waerland.

Tot schrijfs.

LUSTRUM-ACTIE DICK VAN RIJN STICHTING

De Dick van Rijn Stichting Sport Gehandicapt Nederland stelt zich ten doel materiële en financiële steun te verlenen aan de breedtesport van de gehandicapt. De stichting is vijf jaar geleden opgericht en viert dit jaar derhalve zijn eerste lustrum. In die vijf jaar is reeds voor meer dan een half miljoen gulden door de stichting aan de gehandicapte sporters besteed.

De viering bestaat uit een te houden mega-marathon in de periode 23 tot en met 27 juni 1992. Zes gehandicapte rolstoel-atleten zullen in vijf ongeveer gelijke etappes vijfhonderd kilometer tussen Pieterburen in Noord-Groningen en de Pietersberg in Zuid-Limburg afleggen.

Aan sportief Nederland vragen we om de vijfhonderd af te leggen kilometers te sponsoren met één cent per kilometer. Maak dus f 5,- over op de speciaal voor dit doel geopende Postbankrekening **288799** van de Dick van Rijn Stichting Sport Gehandicapt Nederland te Hilversum.

Uw postcode plus huisnummer is uw lotnummer in een gratis loterij met vier reisprizen, steeds voor twee personen.

- 1 - een zevendaagse vakantie reis naar Kreta
- 2 - een zevendaags vakantieverblijf in hotel 'Het Wapen van Delden'
- 3 - een weekendreis naar Parijs
- 4 - een weekendverblijf in hotel 'De Zwaan' te Delden.

Notaris G.H.W. de Jongh te Hilversum verricht de trekking in de maand september 1992.

Heel eenvoudig

vijf gulden op Postrekening 288799.

U reist misschien.

U helpt zeker.



Gerard Lenting meer dan een goede atletiektrainer

Van onze verslaggever
KAREL FRUGTE

HAARLEM — Coach of the year, coach van het jaar. De atletiekunie kent die traditie niet. Wat de atleten van KAV Holland betreft kan die titel onmiddellijk worden toegekend aan Gerard Lenting, een 32-jarige Haarlemmer die met zijn atletengroep grossiert in successen. De resultaten van 1991 op een rijtje: bij de diverse NK's tien keer goud, zes maal zilver, twee maal brons. Verder vijf Nederlandse juniorenrecords. De belangrijkste atleten uit zijn stal: Petra Huybrechtse, Mieke van der Kolk, Sven Ootjers, Walter Kruk, Esther Schouten.

Wat is er zo speciaal aan Gerard Lenting? „Niets”, zegt Petra Huybrechtse, één van de grootste sprinttalenten van dit moment. „Ik ben gewoon blij met hem. Hij is een goeie trainer.” „Een enige trainer, heel erg goed. Objectief en eerlijk”, vindt ook Mieke van der Kolk, vijfvoudig Nederlands kampioene verspringen. „De sfeer bij de vereniging. Die is uniek”, menen beide atletes. „Die stimuleert de prestaties. Je wordt beschouwd als een persoon, niet als een atleet. Je bent één van de velen; wordt geaccepteerd als mens en niet gezien als een vedette, die onmiddellijk wordt neergesabeld als er iets mis gaat.”

Sven Ootjers dankt zijn progressie vooral aan Lenting, die de hoogspringer langzaam naar de top brengt. De recordhoogte van 2,17 meter, die de Warmenhuizer afgelopen zondag in Eindhoven bedwong, opende voor hem de deur naar Seoul, waar dit jaar de WK voor junioren wordt gehouden. Zijn zoveelste recordverbetering, maar slechts één volgende trede op de lange weg naar de top.

Is Gerard Lenting een topcoach? Als de CIOs-docent die vr ag in de kantine van KAV Holland krijgt voorgelegd,

barst hij eerst in lachen uit. Vervolgens valt er een stilte. En dan, aarzelend: „Voor Nederlandse begrippen misschien wel, maar ik voel dat niet zo. Internationaal gezien zeker niet. Ik ben gedreven, dat wel. Wat dat betreft spiegel ik mij aan Crujff, Westphal, Selinger, Pat Riley. Die Amerikaanse basketbalcoach bij voorbeeld maakt op mij een verpletterende indruk. Wat die coaches gemeen hebben is hun gedrevenheid, hun begeestering, die ik bij mijzelf ook herken.”

De biografie van Gerard Lenting vermeldt dat hij in Slochteren is geboren op 4 april 1960, zijn studie CIOs (specialisatie atletiek) in 1982 heeft afgerond en in dat jaar ook districtstrainer hoogspringen werd. Vanaf 1983 is hij docent bij het CIOs in Overveen. Is trainer geweest bij DEM in Beverwijk, AV Haarlem, AV Haarlemmermeer en is sinds 1986 bij KAV Holland in Haarlem als trainer werkzaam.

Sfeer

Daar werd het klimaat van een gezelligheidsvereniging langzaam gewijzigd in dat van een club waar sfeer en topsport hand in hand gaan. „Ik denk dat die sfeer bij ons uniek is”, zegt Lenting. „Een voorbeeld. Na de districtskampioenschappen in Purmerend, waar de prestaties door de harde wind tegenvielen, is de hele groep naar het strand gegaan. Vijfendertig man, vanaf 7 uur op het strand. Eeen beetje volleyballen, biertje drinken, gezellig kletsen. Ontspanning. Als ik dat zie, dan krijg ik een ontzettend goed gevoel van binnen. De onderlinge band is heel sterk. De atleten hebben belangstelling voor elkaar. Ze hebben het gevoel ergens bij te horen, niet alleen te staan.”

„Ik ben als trainer geen echte specialist. Wel begonnen als hoogspringtrainer, maar later is de meerkamp belangrijk voor mij geworden. Een logische ontwikkeling. Immers, de clubs waarbij je werkzaam bent, willen ook dat je op andere onderdelen inspringt. Dan moet je wel nieuwe kennis vergaren. Ik ben veel meer geïnteresseerd in atleten dan in nummers. Als ze wat willen, ben ik bereid ook veel voor ze te doen.

Daarbij gaat het mij meer om de individuele dan om de absolute topprestatie. Laat ik het zo zeggen: ik ga uit mijn dak als ik met een groep recreanten werk, die niet eens in staat is een rondje van 400 meter te lopen en tien weken later meedoet aan een trimloop van vier kilometer. Dat vind ik geweldig.”

Estafetteploeg

Zijn atleten zwermen deze weken weer uit. Deels over Nederland, deels over Europa. Petra Huybrechtse loopt komend weekeinde met de 4x100 meter estafetteploeg in Duitsland en volgende week woensdag in Lissabon, waar zij haar vriend, de Europese indoorkampioen 60 meter Jason Livingstone hoopt te ontmoeten. Sven Ootjers komt volgend weekeinde bij de Westathletics in Brussel in actie. Mieke van der Kolk springt morgenmiddag in Leiden, bij de wedstrijden om de

Gouden Spike en denkt eind juni nog in Duitsland te kunnen starten. Esther Schouten hoopt zondag in Bergen op Zoom Nederlands meerkampkampioene te worden.

Gerard Lenting wil op de achtergrond blijven. „Ik houd er niet zo van in de belangstelling te staan. Ik ben ook niet iemand die atleten vraagt of ze bij mij of bij de vereniging willen komen. Willen ze bij mij komen trainen? Prima. Maar dan wel lid van de club worden en verplicht twee keer per week met de groep meetrainen. Ik heb er geen behoefte aan een vereniging binnen een vereniging te worden.”

□ Gerard Lenting, Mieke van der Kolk, Petra Huybrechtse en Sven Ootjers (vlnr) trotseren de regen tijdens hun dagelijkse warming up.

Foto Joop Boek

Rommel en Materialen op de baan

Het komt vrij regelmatig voor dat er materialen en andere rommel blijven liggen op het gras. Ook worden er wel eens stenen op gegooid.

Dit kan absoluut niet omdat hierdoor:

- bij het maaien de materialen vaak beschadigd worden
- bij het maaien ook de maaimachine beschadigt.

We zijn al verschillende keren door de gemeente, die zorgt voor het maaien, hierop gewezen. Als dit zo blijft wordt er niet meer gemaaid.

Graag een oproep aan alle gebruikers:

RUIM ALLES OP en zie je iets liggen wat een ander per ongeluk heeft laten liggen neem het dan even mee.

Het Bestuur

Dit zijn de jarigen in de maanden juli en augustus

JULI

1 Arnold Suiker
2 Richard de Dreu
3 Truus Rood
Karin Rozendaal
4 Ingeborg Ligthart
5 Adriaan de Nijs
8 Ton Duimel
11 Piet Stuyt
16 Greet Trentelman
17 Björg Trentelman
21 Albert Veldhuis
27 Piet Meijer
28 Tineke Hidding

AUGUSTUS

5 Willem Dekker
Rene de Nijs
9 Kirsti Ootjers
14 Kees Modder
16 Hans de Koning
23 Ronald v. Hecke
24 Nico de Nijs
Peter Robert
25 Marijke Groot
27 Sid Smit
28 Cas Broersch
M. Schrijver
30 Ton Zwanink
31 Jelle Berkhout

A G E N D A

- 3 juli 1992 onderlinge wedstrijd A-pupillen 18.30-20.30 uur
- 4 juli 1992 finalewedstrijd CD-kompetitie Beverwijk
- 4 sept 1992 onderlinge wedstrijd A-pupillen 18.30-20.30 uur
- 8 sept.1992 finalewedstrijd B-kompetitie
- 20 sept.1992 Dam tot Damloop Amsterdam
- 26 sept.1992 finalewedstrijd pupillen-kompetitie

Zoals jullie zien is de agenda al aardig uitgedund. Hoewel de zomer nog moet komen zijn de belangrijkste kompetitiewedstrijden al weer achter de rug.

Willen jullie toch nog meedoen met wedstrijden overleg dan even met de trainer(s) en zoek wat uit in het wedstrijdboek dat in de kantine ligt.

SPORTWEEK

Zoals iedereen waarschijnlijk wel heeft vernomen gaat de sportweek niet door.

Dit i.v.m. een te geringe belangstelling van de deelnemende teams. Volgend jaar is er misschien wel een voortzetting van deze sportieve gebeurtenis, maar daar wordt nog over vergaderd.

NEL.

ATLETIEKVERENIGING ATOS WEDSTRIJDORGANISATIE
 ATLETIEKACCOMMODATIE ELZENHAGEN - AMSTERDAM-NOORD

KARS NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMPEN 30 EN 31 MEI 1992

UITSLAGEN 10 KAMP JONGENS B

pl.nr.	voornaam	naam	vereniging	tot. 1100m ledag:	ptn.	wind	ver	ptn.	wind	kgogel	ptn.	spols	ptn.		
1	41	Mark	Roovers	PH Vught	2458	12.05	641	-0.48	5.75	533	-1.4	14.76	775	3.60	509
2	31	Niels	Kruller	AAC	2454	11.34	786	-0.48	7.02	818	0.0	11.30	564	2.70	286
3	32	Ivo	Faashen	Caesar	2353	11.87	677	-0.48	5.99	584	+1.0	14.89	783	2.80	309
4	43	Jeroen	Stapel	PAC	2311	12.33	588	+2.00	5.92	569	+0.5	13.48	697	3.40	457
5	40	Mark	Stoger	Spado	2305	12.54	549	+2.00	6.18	626	+1.3	10.46	513	4.00	617
6	33	Jorg	Ootjers	Nova	2302	12.25	603	+2.00	6.16	621	+1.9	12.24	621	3.40	457
7	44	Maarten	Klaver	SAV	2266	12.53	551	+2.00	6.00	587	+0.5	11.78	593	3.70	535
8	39	Peter	Struys	SAV	2184	12.15	622	+2.00	5.90	565	+0.9	10.90	540	3.40	457
9	37	Willeem	Schellingerhout	Spark	2065	12.02	647	-0.48	5.94	574	+1.0	11.57	580	2.60	264
10	42	Peter	Sjoerds	Nea-Volh	2023	12.31	591	-0.48	5.96	576	-0.8	16.05	854	0.00	0
11	38	Dennis	Haverkate	TIDW	2019	12.05	641	+2.00	5.90	565	+1.1	10.31	504	2.80	309
12	45	Martijn	Kempkens	Sperwers	1949	12.18	616	-0.48	5.56	494	+3.5	9.94	482	3.00	357

← 1e dag

2e DAG

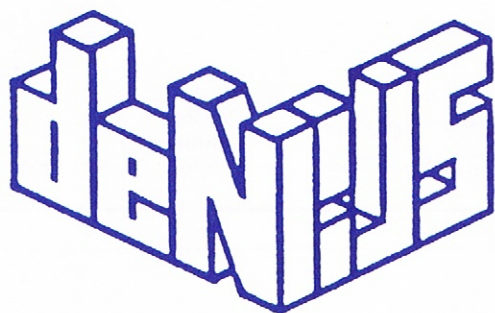
pl.nr.	voornaam	naam	vereniging	tot.	tot. 1100H ledag:	ptn.	wind	diskus	ptn.	hoog	ptn.	speer	ptn.	1500m	ptn.		
1	33	Jorg	Ootjers	Nova	5575	2302	15.40	802	-0.49	32.20	508	1.92	731	51.84	616	450.50	616
2	31	Niels	Kruller	AAC	5570	2454	15.19	827	-0.49	35.68	577	1.80	627	43.94	499	455.45	566
3	32	Ivo	Faashen	Caesar	5531	2353	16.32	697	-0.49	39.22	649	1.71	552	56.76	689	454.57	591
4	43	Jeroen	Stapel	PAC	5415	2311	16.05	727	-0.49	39.60	656	1.77	602	44.30	505	450.76	614
5	40	Mark	Stoger	Spado	5258	2305	17.04	620	-0.49	35.76	579	1.80	627	45.16	517	451.51	610
6	41	Mark	Roovers	PH Vught	5255	2458	16.12	719	-0.49	36.84	601	1.65	504	37.58	407	456.98	566
7	44	Maarten	Klaver	SAV	5095	2266	16.16	715	-1.00	33.36	531	1.83	653	35.20	373	500.54	557
8	39	Peter	Struys	SAV	5061	2184	16.17	714	-1.00	28.54	436	1.71	552	48.20	562	450.91	613
9	38	Dennis	Haverkate	TIDW	4988	2019	15.81	754	-1.00	38.88	642	1.68	528	37.72	409	447.08	636

← 2e dag.

Jorg werd dus NK!

Proficiat

bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



postbus 1
1749 zg warmenhuizen
telefoon 02269 - 2944
telefax 02269 - 2974

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsopgave

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

VOOR UW AUTORIJLES

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

voor al uw
RIJBEWIJZEN
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2011

AAD MEIJER / VAKSCHILDER

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 2629

Afwerking en adviezen

"DE SMIDSE"

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

Huishoudelijke artikelen
rijwielen
sanitair
gas- en
waterleiding-
installateur
kado-artikelen

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**

VITTORIO

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORTHUIS
JAN GROOT**

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



M v/d BERG

BOUWBEDRIJF

- * NIEUWBOUW
- * VERBOUW
- * ONDERHOUD

Goudsboer 11
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen
Fax 02269 - 4154

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998



aannemersbedrijf

gebr. meijer warmenhuizen bv

Oudewal 7 1749 CA Warmenhuizen Tel.(02269) 1424 - 2653

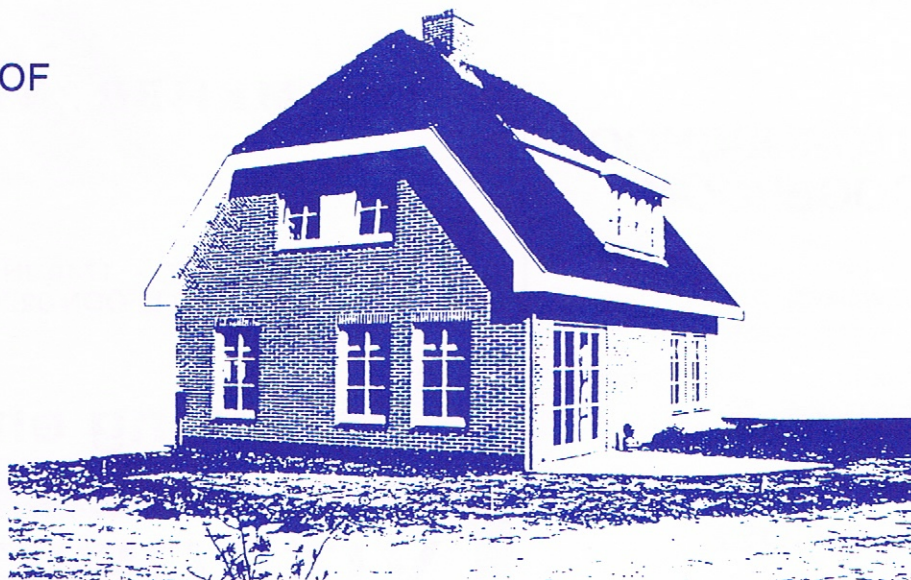
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN
SCHUREN
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen
DAKRamen

BOUWTEKENINGEN
EN AANVRAGEN



VRAAG VRIJBlijVENDE OFFERTE AAN

**'N NVOB-AANNEMER.
DAAR KUN JE VAN OP AAN.**



UITSLAGEN VAN COMPETITIEWEDSTRIJDEN

De wedstrijden van de zomercompetitie zitten erop als jullie deze novakrant lezen. We hebben meegedaan in de C/D competitie en de B competitie met jongensploegen. Helaas is het aantal meisjes te klein om een ploeg te kunnen samenstellen. Hoewel we nog niet alle uitslagen hebben ontvangen hier alvast die van de volgende wedstrijd:

C I D 16 mei 1992 te HH Waard		13 juny te Krommenie	
J.D 80 m.	RENE de GROOT	13.1	12.9
	BART ULLIEP	13.3	
1000 m.	RENE de GROOT	3.32.4	3.27.6
	WIETSE HOF	3.42.1	3.35.6
80 m. h.	MATTHIJS de GROOT	17.6	18.4
	RICHARD TOORENENT	18.2	
	VICTOR HORSTMAN		19.2
4x80 m. estafette		50.2	50.1
HOOG	IVAR ROOD	1.25	1.30
	MATTHIJS de GROOT		1.25
VER	WIETSE HOF	2.91	3.34
	RICHARD TOORENEND	3.63	
	VICTOR HORSTMAN		3.33
KOGEL	BERT PRONK	8.28	8.31
	BART ULLINGS	6.06	-
DISCUS	BERT PRONK	21.76	18.22
	IVAR ROOD	13.48	19.08
		-----	-----
		3251 pnt. 4e pl.	3199 pnt 3e plaats
JC. 100 m.	JASPER ROOD	15.0	14.6
800 m.	SANDER DE VRIES	2.49.4	2.42.6
	ARNOLD SUIKER	2.56.1	3.01.3
1500 m.	RUUD PRONK	5.13.5	4.57.0
4x100 m.			
HOOG	FRANK LIGTHART	1.35	1.35
	RUUD PRONK	1.35	1.35

MEERKAMPWEDSTRIJD 2/3 MEI 1992 te HEERHUGOWAARD

JORG OOTJERS	J.B	100 m.	11.7		
		VER	6.14		
		KOGEL	12.00		
		POLS HOOG	2.90		
		110 m.h	15.7		
		DISKUS	33.80		
		HOOG	1.85		
		SPEER	47.75		
		1500 m.	4.50.7		
		TOTAAL	5338	PNT.	1e PLAATS

MEERKAMP 9/10 mei 1992 te grootebroek

JORG OOTJERS	J.B	100 m.	12.3	1500 m.	5.04.1
				110 m.h	16.4
		VER	5.82	DISKUS	34.82
		KOGEL	11.56	HOOG	1.83
		POLSHOOG	2.80	SPEER	44.50
		TOTAAL	4905 pnt	1e pl.	

RONALD vd HECKE	J.B	100 m.	12.3		
		VER	4.81	ALLEEN DE 1e DAG	
		KOGEL	9.39		
		POLSHOOG			
		TOTAAL	1344 pnt.		

15 MEI INSTUIFWEDSTRIJDEN TE ZAANDAM

SILVIA KRUIJER	M.A	1500 m.	4.32.1	1e	
PETER PRONK		VER	3.89	3.62	
FRANK LIGTHART			3.74	3.63	
SANDER de VRIES		KOGEL	6.27	-	
JASPER ROOD		DISCUS	22.12	22.48	
ARNOLD SUIKER		SPEER	19.66	17.98	
PETER PRONK			17.84	16.88	
		4113 pnt.	4e pl.	3894 pnt.	5e pl.

B. JUNIOREN 17 MEI 1992 te BEVERWIJK

100 m.	RONALD V. HECKE	12.2
400 m.	JEROEN DEKKER	64.4
800 m.	CHRIS PRONK	2.27.8
HOOG	RONALD v HECKE	1.60
VER	MAARTEN PRONK	5.26
KOGEL	CHRIS PRONK	9.80
DISCUS	MAARTEN PRONK	29.40
SPEER	JEROEN DEKKER	28.18
4x100		50.2

Het trainingsweekend in Heesch

Het trainingsweekend in Heesch wilde een aantal Nova-leden de afstand (ongeveer 185 km) fietsend afleggen.

We vertrokken om half tien bij de kopman van de Nova-ploeg huize Parsingerhorn.

Alsof de duivel er mee speelde maar zoals elk jaar hadden we de wind weer eens pal tegen.

Tot de koffie voor Amsterdam ging het wel want de kopmannen Louis en Nic hadden het wiel van een wielercoureur gevonden.

Langs het Amsterdam-Rijn kanaal was het naar Utrecht toe stampen geblazen tegen een harde wind in maar er waren mannen die goed kopwerk deden onder andere Kees Blantendaal, alhoewel ik vond dat hij later bij een brug wel even een black-out kreeg maar voor de rest voelden wij elkaar perfect aan in de waaiers.

Toen we Utrecht inneden konden we even uitblazen doordat de kopmannen van voren kwamen en meteen de koers controleerden.

Alsof er een wonder gebeurde maar ineens kregen we de wind in de rug en met de handen op het stuur reden we zo de warme buurt van Utrecht in alsof we er elke week kwamen, want er werd nog puur geknipoogd en geseind.

We hadden er inmiddels wel honger van gekregen, dus hebben we in Utrecht meteen maar warm gegeten.

Na al deze vitaminen naar binnen te hebben gewerkt, maakten we ons op voor het laatste traject van deze onstuimige koers.

Er werd in ieder geval het eerste stuk behoorlijk hard gereden.

Hoe dat kon weet ik ook niet maar bij de Bilt werd er herhaalde malen het wiel van een vrouwelijke bromfietster gezocht.

Gelukkig kwam er na een paar kilometer weer wat rust in de koers en konden we het traject via Doorn naar Tiel op een verantwoorde manier afleggen.

In Heesch aangekomen werden we door Marjan R. Tinie K. Louw en Tinie G. hartelijk ontvangen en na een warme douche getraakteerd op heerlijke chili cokesje (spel ik het goed).

In ieder geval hadden de meesten 's avonds alweer een hoop praat met de later aangekomen Nova-ploeg en konden de rest van de avond mooi aanzitten.

De volgende morgen, dus zaterdagochtend, na een licht ontbijt, de eerste training. Peter had voor iedereen een programma, en Marjan lag alles vast op de video. Na de training, douchen, koffie drinken en gezellig aanzitten. s'Middags hadden Marjan en Peter weer een mooie fiets-route uitgestippeld, helaas even tekort, maar Marjan kennende, geen enkel probleem. Ze breide er direct een flinke lus aan. De race-fietsers vonden deze tocht zwaarder als de vorige dag. Thuisgekomen direct aan het avondeten, maar de keukenploeg zat zo gezellig aan, dus het eten duurde nogal even. Waardoor er enkele ongeduldige heren diverse keren in de keuken kwamen kijken of het eten al klaar was.

s'Avonds klaverjassen, spelletjes doen, en ook hartenjagen. Dit laatste kon eerst helaas niet doorgaan door gebrek aan tafeltjes. Maar na overleg met Fiet "de organisator" kregen we toch nog een plekje.

Zondagmorgen was er nog een duurloop op het programma, waarna het direct begon te regenen.

Het gezellige weekend werd afgesloten met koffie en gebak in het Valkhotel te Vianen.

De Smeltende Kezers.

Nog even een berichtje van de Trainingsweekendcommissie.

Ongetwijfeld staat elders in de NOVA-krant het verslag van het weekend in Heesch. Atie en Nico Pronk stonden namelijk te popelen om het verslag te mogen maken !

Wij willen alle Heesch-gangers echter bedanken voor de attenties, die wij hebben gehad. t.w.:

- een kado-bon
- een mand met prachtige ranonkels
- een boekje, met 40 fietsroutes in Nederland

p.s.: als iemand het fiets-route-boekje even wil lenen, klop rustig bij ons aan

Koninginnedag hebben we trouwens ook weer goed besteed. We hebben toen namelijk de lokatie voor 1993 vastgelegd:

23 t/m 25 april 1993 : Groepsaccomodatie "Zonnehoeve"
in Roden (Drenthe)

De Zonnehoeve ligt op een 3/4 ha groot bosomzoomd terrein, direkt aan het Drentse rijwielpadennet. Het bos is op loopafstand.

Het is weer een prachtige accomodatie, met een mooie keuken, een groot dagverblijf en verschillende slaapzalen.

Berichtje voor de fietsers: afstand Warmenhuizen - Roden: plm. 190 k.m.

Opgave kan nu reeds, maar in een latere NOVA-krant komen we hier ook nog op terug.

T.W.C. Peter en Marian

INLEIDING

Sport was van oudsher een mannenbezigheid. In de Griekse oudheid was het zelfs voor vrouwen verboden om naar sportwedstrijden te kijken. Nog steeds is het zo dat niet alle sporten voor vrouwen toegankelijk zijn. Bij atletiek wordt deze achterstand echter snel ingehaald. Denk hierbij maar aan de lange afstand. Pas in 1960 werd de 800m voor vrouwen (weer) op het wedstrijdprogramma opgevoerd. In 1984 ook de marathon, een afstand die sinds "menscheugenis" al door mannen gelopen wordt. Ook bij de andere nummers wordt de achterstand ingelopen. Sedert een paar jaar is het hinkstapspringen voor vrouwen ingevoerd terwijl er momenteel al (officieuze) kogelslinger-wedstrijden worden georganiseerd voor vrouwen.

De laatste decennia hebben vrouwen zich in een recordtempo verbeterd. Dit is ongetwijfeld een gevolg van het feit dat vrouwen veel meer en intensiever zijn gaan trainen. Onder invloed van de vrouwenemancipatie is een zwetende vrouw, althans op het sportveld, een geaccepteerd maatschappelijk verschijnsel. De vraag roept zich op of vrouwen uiteindelijk tot dezelfde sportprestaties in staat zullen zijn als mannen? Op grond van lichamelijke verschillen is dit echter niet te verwachten. Statistische berekeningen die het tegendeel beweren, houden hier geen rekening mee. Hieronder zullen de belangrijkste lichamelijke verschillen besproken worden.



UITHOUDINGSVERMOGEN

Bij de duursporten blijken mannen prestaties te leveren die zo'n 10% beter zijn dan die van vrouwen. Dit wordt onder meer veroorzaakt doordat de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht bij mannen hoger is. Dit wordt onder andere veroorzaakt door:

- Een groter volume bloed dat per slag door het hart van de mannelijke sporter uitgepompt wordt.
- Een hoger gehalte aan haemoglobine, de stof die in de rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof naar de spieren toe.
- Het feit dat de vrouw een vetpercentage heeft dat gemiddeld 10% hoger ligt dan bij de man. Extra "balast" dus.

De lichaam van de vrouwelijke sporter blijkt echter wat zuiniger met de energie- en vochtinhouding om te kunnen gaan. Hoe langer de duurprestatie wordt, des te kleiner wordt het verschil tussen het prestatieniveau van de man en van de vrouw. Daarnaast is gebleken dat er geen verschillen tussen mannen en vrouwen zijn in de opbouw van de spier qua spiervezeltypeverdeling (snelle of langzame vezels) en in trainbaarheid.

KRACHT EN SNELHEID

Bij sportactiviteiten waarbij kracht en explosiviteit belangrijk zijn, nummers als kogelstoten, discuswerpen en starten bijvoorbeeld, komen mannen tot (veel) betere prestaties als vrouwen. Oorzaken van deze verschillen moeten niet alleen gezocht worden in verschillen in lichaamsbouw en lichaamseigenschappen. De gemiddelde Nederlandse vrouw vindt krachtsport (nog steeds) "te mannelijk" en begint er niet zo snel aan.

Natuurlijk zijn er een aantal verschillen in kracht tussen mannen en vrouwen. Zo neemt de maximale kracht van een jongen in de puberteit sneller toe als die van een meisje. Uiteindelijk resulteert dat in een (veel) grotere spiermassa en spierkracht. Deze factoren zijn van groot belang bij de werpnummers, maar ook bij de nummers waarbij snelheid en explosiviteit (b.v. de sprint) van belang zijn. Het is niet voor niets dat kogelstoters zo snel zijn op de eerste 30 meter!



PRESTATIEMOTIVATIE

Bij de vrouwen die aan topsport doen zijn er geen aanwijzingen dat er verschillen zijn in prestatiemotivatie of faalangst. Dat mag dan zo zijn voor de vrouwen aan "de top", voor de "gewone" atlete lijkt dit niet op te gaan. Vrouwen blijken veel eerder op de houden met de (wedstrijd-)sportbeoefening. Vooral in de puberteit geven veel meisjes het op! Daarna blijkt het moederschap in Nederland (bijna) niet te combineren is met een sportcarrière. Binnen de KNAU is slechts 25% van de senioren vrouw!

MENSTRUATIE

De menstruatie op zich heeft volgens onderzoeken geen invloed op de reactietijd, de spierkracht of de zuurstofopname tijdens inspanning.

Wel kan de menstruatie indirect van invloed zijn op de prestatie door de volgende factoren:



- * **Het prémenstruele syndroom.**

Zo'n 20-40% van de vrouwen heeft last van het "prémenstruele syndroom", wat onder andere gepaard kan gaan met moeheid, prikkelbaarheid en een "opgeblazen gevoel" met pijnlijke borsten.

Met name het feit dat vrouwen zich tijdens of voorafgaande aan de menstruatie vermoeid kunnen voelen, kan leiden tot een kortere "volhoudtijd" tijdens inspanning. Overigens zijn er aanwijzingen dat getrainde vrouwen hier minder last van hebben.

- * **Verhoogde ijzerbehoefte.**

Sportende vrouwen hebben een verhoogde behoefte aan ijzer, onder andere doordat er met het zweet en het maandelijks bloedverlies ijzer verloren gaat. IJzer is echter onmisbaar bij de opbouw van haemoglobine (de stof die in rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof) en van het spiereiwit myoglobine, dat betrokken is bij het vrijmaken van energie voor de arbeidende spier. Als er een tekort aan ijzer is kan dat resulteren in een langzamer herstel na een training en uiteindelijk ook in vermoeidheidsklachten en prestatievermindering. Het advies luidt dan ook om een "ijzerrijke voeding" te eten, met veel groene groenten, rood vlees en volkoren producten. Het drinken van thee, koffie en melk bij de maaltijd moet beperkt worden, aangezien deze dranken de opname van ijzer uit de voeding remmen. Soms zal het toch nodig blijken om "ijzerpillen" te gebruiken. Dit mag dan echter alleen als het ijzertekort in het bloed echt is aangetoond, want teveel ijzer in het lichaam is ook weer niet goed.

- * **Verhoogde kans op blessures bij wegblijvende menstruatie.**

Het is bekend dat bij veel duursportsters de menstruatie onregelmatig wordt of zelfs gedurende langere tijd wegblijft. Dit lijkt misschien niet zo erg of zelfs gunstig (minder bloedverlies!), maar uiteindelijk is dat het niet. Het wegblijven van de menstruatie gaat namelijk vaak gepaard met een verlaagde concentratie aan het vrouwelijk hormoon "oestrogeen". Dat kan uiteindelijk resulteren in "botontkalking", waardoor er een verhoogde kans is op het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje in de botten. Als er zo'n vermoeidheidsbreukje is ontstaan, kan er minimaal 6 weken niet (voluit) getraind worden. Het is bekend dat vrouwen die "de pil" gebruiken minder kans op botontkalking hebben.

ZWANGERSCHAP

Pas de laatste jaren is er meer (wetenschappelijke) belangstelling gekomen voor zwangerschap en sportbeoefening. Het is gebleken dat er zonder bezwaar doorgetraind kan worden in de (normaal verlopende) zwangerschap. Het zal echter duidelijk zijn dat bij het vorderen van de zwangerschap de sportbeoefening enigszins aangepast moet worden.

Bij lange duurlopen zal de buik in de weg gaan zitten terwijl de borsten vaak te zwaar en te gevoelig worden. In de loop van de zwangerschap neemt de kans op (overbelastings-) blessures toe. Het lichaamsgewicht neemt toe, terwijl de gewrichtsbanden juist soepeler worden. Daarnaast neemt de kans op vallen toe door de veranderde lichaamsverhoudingen. Krachttraining en de technische nummers zoals hordenlopen en verspringen worden gevaarlijk(-er). Vaak resulteert dit erin dat veel vrouwen in de laatste maanden van hun zwangerschap stoppen met hardlopen en er de voorkeur aan geven om te gaan zwemmen, fietsen of wandelen.

CONCLUSIE

Pas de laatste decennia zijn vrouwen meer aan sport gaan doen. Zij lopen hun prestatieve achterstand op mannen snel in. Er zullen echter altijd prestatieve verschillen blijven doordat er lichamelijk verschillen aantoonbaar zijn in uithoudingsvermogen en krachtniveau.

ONDER DE LOEP GENOMEN



1. Wat is je naam? Harja Meyer
2. Wat is je leeftijd? 19
3. Op welke school zit je? HvA
4. Wat is je lievelingseten? Macaroni
5. Wie is je favoriete groep of zanger(es)? The commitments
6. Hoelang ben je al lid van NOVA? 3 1/2 jaar
7. Waarom ben je lid van NOVA geworden? leuk me wel leuk
8. Heb je nog broer(s) of zus(sen) die op NOVA zitten? Ja, Lisa, maar ze komt nooit
9. Van wie krijg je de trainingen? Tineke Hidding
10. Hoe zijn die trainingen? leuk
11. Doe je naast NOVA nog andere sporten? Nee
12. Doe je mee aan competities? Nee
13. Hoe ziet jou leukste training eruit? als de zon schijnt
14. Wie moet er de volgende keer "onder de loep" genomen worden en waarom? Barbra v/d Winden, omdat het haar idee was.

Prettige

Wij zijn woebel-wabbers.
Zonder kleur zijn we heel lelijk.
Vind je niet?
Help ons dan even. Kleur ons eens
heel mooi. Je zult zien hoe knap
we dan zijn!

Vakantie





ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 4125



**FOTOVAKWERK DAT
GEZIEN MAG
WORDEN!**

Dorpsstraat 500 - 1722 EL Zuid-Scharwoude
Telefoon 02260 - 17332

Dorpsstraat 101 - 1749 AB Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1835



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW - VERBOUW - ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen - Telefoon 02269-1374

CHINEES-INDISCH RESTAURANT

龍城滬家

"WARMENHUIZEN"



DORPSSTRAAT 107
1749 AB WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 3230
DAGELIJKS OPEN VAN
12.00 T/M 22.00 UUR

AUTOBEDRIJF
N.F. Schipper

LEVERING EN ONDERHOUD VAN
ALLE NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S

Oostwal 97-99
1749 XL Warmenhuizen
Telefoon 02269-1203



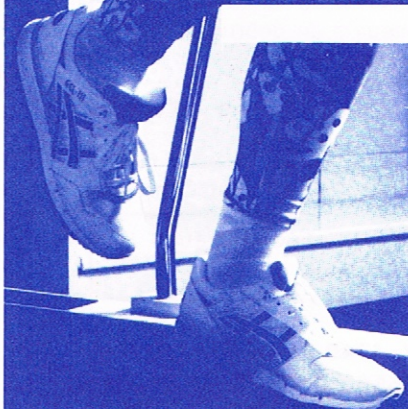
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1415/3429 Fax 02269 - 3718

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



RUNNERSWORLD



Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Die uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Nederland vindt.



Achterstraat 43, 1811 LH Alkmaar,
tel. 072-111327

Herberg



Uw adres voor:

- * Bruiloften en partijen
- * Diverse eetwaren
- * Tevens zaalverhuur

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1284

Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319

Terry van Irisette

ALS DE BESTE GETEST



woninginrichting
hans broersen

Veilingweg 74
1749 EJ Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1736



De Terry van Irisette is een zalig zacht en heerlijk soepel dekbed. Dat viel de redactie van de consumentengids ook op. Dus noemden zij Irisette's Terry 'de beste koop'. Logisch eigenlijk. Want de Terry valt heerlijk ruim, heeft een superlichte Trevira Novaloft vulling en is er in tientallen maten en vier verschillende uitvoeringen. Er is dus altijd wel een Terry die u op het lijf geschreven is.

irisette®
Synthèl
HET BETERE
ALTERNATIEF



LPG - DIESEL - SUPER - EURO 95

Olie, koelvloeistof enz.
auto-accessoires in onze shop

Openingstijden: Maandag t/m zaterdag
van 7.15 tot 20.00 uur.

H. Zutt
De Fuik 23 - 1749 XH Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1387

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



Postbus 29, 1749 ZG Warmenhuizen
Sportlaan 11, Warmenhuizen
Telefoon 02269-1645

Lid: Ned. Verbond van Accountants-Administratieconsulenten
Lid: Ned. Orde van Accountants-Administratieconsulenten

't Is al jaren Juwelier Ligthart
't Blijft nog jaren Juwelier Ligthart

En zo hoort het ook.

Bezoekt vrijblijvend onze aparte
showroom met keuze uit
± 125 klokken en 50 barometers

ligthart
warmenhuizen



Goudsmid - Juwelier - Horloger - Antieke klokken
Dorpsstraat 142 - Telefoon 02269 - 1539
Vrijdagavond koopavond/Maandag gesloten



**Kies het zekere voor het onzekere...
kies MERCEDES-BENZ**



A. GOMES B.V.

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN**

**specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM**

**WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON 02269 - 1277
SCHOORL
PAARDEMARKT**

HENK JONKER autobedrijf



Levering van alle merken
nieuwe en gebruikte
automobielen.

Onderhoud, reparatie- en spuit-
werkzaamheden.

Erkend Dinitrol Anti Roest Centrum.

Rijks erkend A.P.K.-keuringstation
V.V.N.-keuringstation.



De Huisweid 1-3, 1749 EL Warmenhuizen
Telefoon 02269-3556

HYUNDAI

Op zaterdag 23 mei moesten de Nova jeugdleden onder tropische omstandigheden de tweede wedstrijd van het distrikt afwerken.

Direkt na aankomst werd er gezocht naar een schaduwrijk plekje, ging de zonnebrand van hand tot hand, voorzag de begeleiding zich ook van korte broek en hemd of zelfs geen hemd.

Voor de onderdelen hoogspringen, verspringen balwerpen en kogelstoten was deze hitte nog niet zo erg, maar bij de sprint, en vooral de 1.000 meter had men er behoorlijk last van.

Bij de sprint betrof dit vooral het stof (de wedstrijden werden gehouden op een sintelbaan).

Op de 1.000 meter werden de Nova lopers(sters) ruim voorzien van water door sponzen en flessen water die over de hoofden van de atleten leeg werden gegoten. Kwam men niet nat binnen van het zweet, dan was dat wel van het water onderweg. Toch liep iedereen deze 1000 meter, Nova pupillen, prima gedaan.

Hieronder de resultaten van deze wedstrijden.

Jongens pupillen C.

	40 mtr.	balwerpen	verspringen
Ruurd Schouten	7.5 sec.	21.00 mtr.	3.11 mtr.
Kees v Wonderen	7.5 sec.	18,18 mtr.	2.94 mtr.

In het totaal klassement van de pupillen C eindigde Ruurd op een 1e en Kees op een 3e plaats. Uitstekend gedaan dus.

Jongens pupillen B

	40 mtr.	balwerpen	verspringen
Jelle Berkhout	8.1 sec.	15.64 mtr.	2.43 mtr.
Willem Bas	8.4 sec.	15.94 mtr.	2.58 mtr.
Leon Ineke	8.2 sec.	16.56 mtr.	2.33 mtr.
Adrian de Nijs	8.6 sec.	19.70 mtr.	2.00 mtr.

Jongens pupillen A

	60 mtr.	kogelstoten	verspringen
Arthur Horstman	11.2 sec.	3.96 mtr.	2.68 mtr.
Klaas v Wonderen	10.8 sec.	5.29 mtr.	2.88 mtr.
Richard de Dreu	10.2 sec.	6.89 mtr.	3.67 mtr.
Arjen Jonker	10.0 sec.	6.62 mtr.	3.49 mtr.
Elian Ineke	10.7 sec.	5.72 mtr.	3.45 mtr.
Daan Schrijver	11.0 sec.	5.10 mtr.	3.18 mtr.

Meisjes pupillen A

	60 mtr.	kogelstoten	hoogspringen
Karin de Vries	11.1 sec.	4.13 mtr.	0.85 mtr.
Chrisje Schouten	10.6 sec.	2.93 mtr.	0.90 mtr.
Elles Stuijt	12.4 sec.	4.67 mtr.	1.00 mtr.
Bjorg Trentelman	10.8 sec.	5.36 mtr.	1,10 mtr.

De onder de tropische omstandigheden verlopen 1.000 mtr.

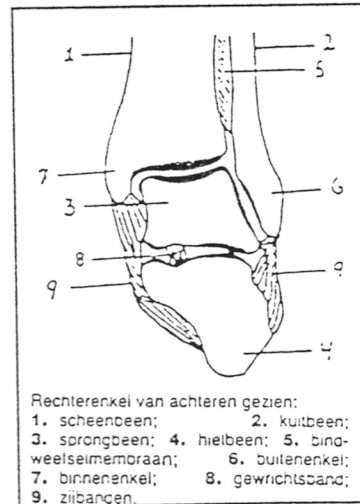
Ruurd Schouten	4.34.7	Kees v. Wonderen	3.54.1.
Jelle Berkhout	4.13.7	Willem Bas	5.11.2
Leon Ineke	4.28.3.	Adrian de Nijs	4.35.5
Klaas v. Wonderen	3.53.3	Arthur Horstman	4.50.6.
Karin de Vries	4.59.8.	Bjorg Trentelman	4.26.4
Elles Stuijt	5.29.6	Chrisje Schouten	4.23.3.
Richard de Dreu	3.42.6.	Arjan Jonker	4.15.4.
Elian Ineke	4.04.0	Daan Schrijver	4.18.2

DE ENKEL

Underschat nooit de ernst van 'een omgeklapte voet'. In het begin lijkt het vaak nogal best mee te vallen. Maar daar komt u dan later wel achter: de volgende dag kunt u alleen nog maar met behulp van een schoenlepel uit uw bed komen...

De enkel

Het enkelgewricht verbindt het onderbeen met de voet en is meestal voor hardlopers een probleemloos deel van het lichaam... totdat de enkelbanden het begeven. De enkels horen tot het onderbeen (nr. 6 en 7), het sprongbeen en het hielbeen behoren tot de voet (nr. 3 en 4). Een aantal licht elastische (enkel)banden houdt de zaak bijeen. Als de voet 'omklapt', dan wordt er aan de enkelbanden getrokken. Afhankelijk van de kracht waarmee dit gebeurt, kunnen de enkelbanden worden uitgerekt (verstuijing, stadium 1, 2 of 3), ingescheurd of zelfs doorgescheurd (stadium 4, 5 of 6). In alle gevallen is er sprake van een vochtuitreding. In stadium 1 geeft dat een lichtgele verkleuring en vanaf stadium 2 en verder gaat de vochtuitreding gepaard met een bloeduitstorting (geeft blauwgele verkleuring, des te blauwer des te ernstiger), waardoor er een verdikking ontstaat. De ernst van de verdikking verschilt per stadium (ook hier weer: des te dikker des te ernstiger).



De enkelblessure

Bij (overbelastings)blessures zijn er zes stadia te onderscheiden. In elk volgend stadium is de blessure erger en duurt de genezingstijd langer. Alleen in de stadia 1 en 2 kunt u door zelfzorg de blessure zelfstandig te boven komen. Bij stadium 3 moet er medische hulp ingeroepen worden, niet

meer zelf verder gaan dokteren. In de stadia 4 tot en met 6 komt de gedachte aan thuisdokteren waarschijnlijk niet eens bij u op. Het doet zo'n pijn dat u onmiddellijk koers zet richting dokter of ziekenhuis.

Een enkelblessure kan natuurlijk plotsklaps ontstaan. Als u dat kuiltje niet zag, kan het zo gebeurd zijn, uw voet klapt om en het is meteen balen gebleden: u zit met één klap in bijvoorbeeld stadium 4, 5 of 6 (zoals bijvoorbeeld Feyenoorder John de Wolf eind maart overkwam). Terwijl u bij een achillespeesblessure, door geen acht te slaan op bepaalde signalen, geleidelijk vanuit stadium 1 in stadium 2, 3 en verder kunt komen.

Maar als u echter geen acht slaat op een licht verstuipte enkel, dan kan die ook tot een ernstiger blessure uitgroeien. Een waarschuwing: als uw voet omklapt, lijkt het in het begin vaak nogal best mee te vallen, er kan nog gewoon doorgelopen worden. Niets aan de hand lijkt het, of aan de enkel eigenlijk. Maar daar komt u dan later wel achter. De volgende dag kunt u alleen nog maar met behulp van een schoenlepel uit uw bed komen...

Als uw voet omklapt, als u 'door uw enkel gaat', past u altijd onmiddellijk ICE toe om te bewerkstelligen dat de verdikking van het enkelgewricht zo gering mogelijk wordt en zo kort mogelijk duurt.

ZELFZORG

ICE (=koelen) 15min. / minstens 30min. pauze

Immobilisatie (vaste voet- en onderbeenstand)

Compressie (drukverband)

Elevatie (hoogleggen)

Immobilisatie en compressie

Leg een drukverband aan met een zelfklevende zwachtel of met tape. Let erop dat het enkelgewricht in een stand van 90 graden staat en dat het onderbeen er recht boven zit. Gebruik daarbij beslist geen vette watten. Dat geeft een broei-effect, dat in de eerste 48 uur altijd vermeden moet worden. Het drukverband dient ervoor om te voorkomen dat lichaamsvocht bij het geblesseerde lichaamsdeel naar buiten kan treden. Hoe meer vocht er uitkomt, hoe dikker en hoe stijver het enkelgewricht wordt en hoe langer het herstellen zal duren. Het drukverband moet niet te dik zijn, omdat er meteen daarna gekoeld moet worden met ijs. Het ijs wordt bovenop dat drukverband gelegd.



IJS

Het ijs blijft er 15 minuten op liggen. Dan volgt er een pauze van tenminste 30 minuten. Daarna wordt de behandeling vier tot zes keer herhaald. Ijs heeft de eigenschap dat het de bloedvaten

kan doen samentrekken, waardoor er geen lichaamsvocht bij het geblesseerde lichaamsdeel naar buiten kan treden, waardoor het enkelgewricht niet onnodig dik wordt en de enkelbanden niet onnodig worden uitgerekt. Tevens zorgt ijs ervoor, dat de lichaamsvloeistoffen dikker worden. Ook dat bemoeilijkt de uittreding van lichaamsvloeistof. Dat laatste kan vergeleken worden met water. Hoe kouder dat wordt, hoe minder vloeibaar. Tijdens de ijsbehandeling moet geprobeerd worden de voet hoog te houden.

Hoogleggen

Door de voet hoog te leggen en hoog te houden, liefst boven het hart, wordt voorkomen, dat er een te hoge druk optreedt op de geblesseerde plek. Hoe hoger die druk, hoe meer kans er is, dat er vocht uittreedt, waardoor de plek verder verdikt en steeds onbeweeglijker wordt. Overdag kunt u uw voet op een stoel leggen en 's nachts kunt u bijvoorbeeld een kussen onder het voeteneinde van de matras leggen.

Vervolgbehandeling

Na 48 uur haalt u het drukverband eraf. De enkel ziet er in ieder geval licht gekleurd uit. Maar als er geen verdikking meer te zien is, dan zat uw enkelblessure in stadium 1 en nu moet u de voet onbelast gaan bewegen door middel van draaibewegingen linksom en rechtsom, alsmede ook bewegingen op en neer. Zolang het onbelast bewegen pijnlijk is, koelt u na afloop daarvan weer gedurende 15min. met ijs (leg altijd een doekje tussen huid en ijs). Dat doet u vier keer per dag. Vanaf het moment dat het onbelast bewegen pijnloos is geworden, wordt overgeschakeld op het belast bewegen door middel van de Versterkende oefening 4 (V4, zie inzet).

Dit alles wordt aangevuld met het bevorderen van de lokale doorbloeding, wat ook uitstekend gaat met ijs als hulpmiddel: ijsmassage (zie inzet). Verder aanvullen met: wisselbaden (45sec. heet en 30sec. koud, 20min. lang, tijdens het hete bad de voet onbelast bewegen; eindigen met heet); massage van het onderbeen en/of fysiotherapie. Die vervolgbehandeling is van groot belang om het ontstaan van verklevingen in de enkelbanden te voorkomen.

De blessure zal anders minder goed genezen en de enkelbanden zullen kwetsbaarder blijven voor het oplopen van nieuwe blessures.

Zie verder bij 'Opbouwtraining'.

Stadium 2

Als u na 48 uur het drukverband eraf haalt en de enkel is nog steeds verdikt, dan zit u mogelijk in stadium 2.

Zelfzorg

U gaat nog eens 24 uur door met ICE. 24 uur later haalt u het drukverband weer af en als de verdikking nu wel weg is, zit uw enkelblessure in stadium 2 en begint u met de hiervoor beschreven vervolgbehandeling.

Stadium 3

Als de verdikking na 72 uur nog niet weg is, zit u in stadium 3. U gaat nu onmiddellijk naar de huisarts of naar het ziekenhuis.

Stadium 4 en verder

Als u tijdens het ongeval 'krak' gehoord heeft, dan gaat u, na het toepassen van ICE, onmiddellijk met drukverband en al naar het ziekenhuis of naar de huisarts.

Niet zelden wordt de enkel dan in het gips gezet (kan ook bij stadium 3).

Opbouwtraining

Als het belast bewegen van de voet (V4) zeven dagen lang pijnloos kan worden uitgevoerd, dan kunt u weer rustig gaan beginnen met hardlopen. De opbouwtraining begint met langzaam lopen op een vlakke ondergrond met een preventief ingetapete enkel (zie tekeningen). Als de enkel niet protesteert, kan de enkeltape na verloop van tijd achterwege blijven en kan de trainingsbelasting langzaam worden opgevoerd. Besteed vanaf nu één of twee keer in de week de nodige tijd aan het uitvoeren van V4 en besteed ook veel aandacht aan het rekken van de kuitspieren (R1 en R2, zie de HLK van januari). Overhaast het niet en kijk uit waar u loopt als u op ongelijk of onbekend terrein loopt.

Ook is het van belang om goed steunende loopschoenen te gebruiken. Met name mensen die 'overproneren' (die met de binnen-enkel overmatig naar binnen wegzakken), hebben vaak enkelblessures. Hun enkelgewricht is nogal 'los', daar hun enkelbanden zeer flexibel of uitgerekt zijn. Goed steunende schoenen, gecombineerd met V4 voor de versterking van de spieren, pezen en banden in voeten en onderbenen voorkomen dat u weer gemakkelijke enkelblessures kunt krijgen. ♦

Zelfzorg zowel preventief (voorkomend) als curatief (genezend)

Preventief

Het beste om een enkelblessure te voorkomen: draag goed steunende schoenen, doe regelmatig een spierversterkende oefening voor de spieren, pezen en banden van voeten en onderbenen (evenwichtsoefening), doe rekoefeningen voor de kuitspieren en uiteraard: kijk uit waar u loopt!

Curatief

Onmiddellijk ICE toepassen (ijs, vastzetten, drukverband en hoogleggen) en dit enige tijd achtereen volhouden. Dit alles heeft tot doel zoveel mogelijk te voorkomen dat er ter plekke vocht uittreedt. Alles moet erop gericht zijn om de verdikking zo gering mogelijk te laten worden en zo snel mogelijk te laten verdwijnen. De enkelbanden worden dan niet teveel en niet te lang uitgerekt.

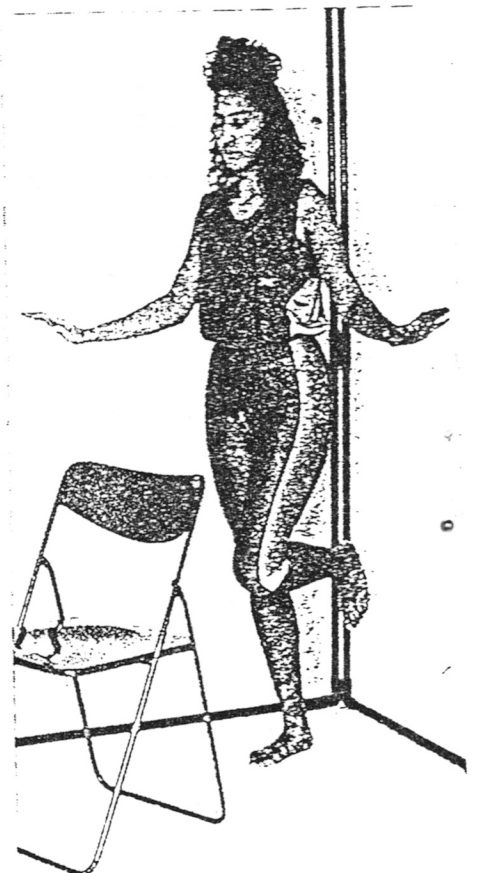
Uitgerekte enkelbanden genezen ook, maar doen dat wel in uitgerekte[®] toestand. Het enkelgewricht wordt daardoor wat 'losser'. Er ontstaat een beetje meer ruimte dan vóór de enkelblessure, waardoor een volgende blessure sneller kan plaatsvinden. Nadat de verdikking weg is, wordt de voet eerst onbelast bewogen en als dat pijnvrij kan gebeuren, wordt er belast bewogen (evenwichtsoefening). Na zeven dagen pijnvrij belast bewegen, kan er begonnen worden met de opbouwtraining.

VERSTERKENDE OEFENING: 4

(V4) Spieren enkel, onderbeen en knie. Ga in de hoek van de kamer staan. Zorg ervoor dat er een stoel vlak voor u staat. Ga op één been staan en doe uw ogen dicht. Probeer uw evenwicht te bewaren door flink met uw voet- en onderbeenspieren te werken. Blijf één minuut met uw ogen dicht staan. De muren van de kamer en de stoel dienen ervoor om steun bij te zoeken als dat nodig is. Herhaal deze oefening tien keer één minuut per voet.

IJSMASSAGE

Om een goede doorbloeding te bewerkstelligen, kan ook gebruik gemaakt worden van ijsmassage. U vriest een bekertje water in met daarin een stokje. Nadat u uw huid met watervrije vaseline heeft ingevet, masseert u, in draaiende bewegingen, de aangedane plek maximaal 8 minuten met het stuk ijs. U houdt het ijsklompje vast aan het stokje. Leg iets onder uw voet om het lekwater op te vangen.



Vrijdagavond 5 juni, de 2e avond voor de onderlinge NOVA jeugdwedstrijden. In tegenstelling tot de eerste keer nu een heerlijk zonnetje, prima temperatuur en ook deze keer weer een grote opkomst.

Nu het zonnetje er toch was dienen we onze vaste hulpen er even in te zetten zoals Ronald van Hecke, Maarten Pronk, Bjorn Zutt, Gre Trentelman, Paul Trentelman, Jasper Rood, Mira Bruin, starter Jos de Groot en Niels Trentelman die er mede voor zorgen dat alles vlot en gezellig op de bekende Nova wijze kan verlopen.

Helaas moesten we deze keer Arnold Braak missen wegens ziekte (hij moest zowat in bed vastgebonden worden), Jet Jonker wiens voet nog niet helemaal in orde was, een paak vakantiegangers en een feestvierder.

Ook deze keer een paar nieuwe gezichten, Jelle Berkhout, de dames Nina Zutt en Sandy Rood, Erik Tillema, Viktor Horstman, Ruurd Schouten, Paul Slijkerman en Matthijs de Groot.

Over de geleverde prestaties was bijna iedereen tevereden. Bijna iedereen verbeterde zijn tijd op zowel de sprint als de 1.000 meter en ook bij het balwerpen/speerwerpen en hoogspringen gingen diverse persoonlijke record naar de eeuwige jachtvelden.

Ivar Rood leefde zich helemaal uit op zijn technische nummers en sprong 10 cm hoger dan hij ooit had gedaan, Frank Ligthart die 1.40 meter hoog sprong, ook een verbetering en op een wijze die bij iedereen wat vreemd over kwam, Richard de Dreu over 1.20 meter, Kees van Wonderen over 1.05 meter en Bjorg Trentelman over 1.10 meter.

Op de sprint, die twee maal mag worden gelopen, werden de lopers(sters) met de twee snelste, de derde en vierde tijd etc aan elkaar gekoppeld wat voor de tijdwaarneming tijdens de tweede loop menig probleem opleverde door de zeer kleine onderlinge verschillen. Opmerkelijk was dat een van de dames nml. Sandy Rood alle mannen te snel af was en op de sprint de snelste tijd wist te realiseren.

Op de 1.000 meter werd ook felle onderlinge strijd geleverd. Als Pluk de Groot nu eens wat minder achter om gaat kijken, wat toch energie vraagt, zit er beslist een tijd onder de 3.30 in. Rene de prijzen liggen aan de streep en niet achter je.

Richard de Dreu had nu met tegenstand te maken en kwam op een knappe 3.39.50, Klaas van Wonderen als le jaars A pupil tot 3.49.50 en broer Kees (nog een C pupil) 3.56.00. Ook Sander van Hecke, Nina Zutt, Sandy Rood en Victor Horstman liepen dicht tegen de 4 minuten grens, of iets daaronder, ook voor deze mensen een prima prestatie.

We hopen op vrijdag 3 juli a.s. onder hopelijk weer prima omstandigheden onze derde wedstrijd te houden en verwachten buiten de opkomst van onze Nova atleten ook een grote opkomst van ouders.

UITSLAGEN VAN DE 2E ONDERLINGE WEDSTRIJDEN VAN 5 JUNI

NAAM	60 METER	HOOGSPRINGEN	BALWERPEN	1.000 MTR
Arjen Jonker	10.24	1.05 mtr.	27.99 mtr	4.15.00
Henri Ruiter	9.63	1.15 mtr	17.75 mtr	4.26.00
Sander v Hecke	10.34	0,90 mtr	17.26 mtr	4.05.00
Arthur Horstman	11.07	0.85 mtr	14.16 mtr.	4.48.00
Richard de Dreu	9.63	1.20 mtr	26.12 mtr	3.39.50
Johan Tillema	11.23	0,95 mtr	19,89 mtr	4.20.26
Menno Ligthart	9.99	1.00 mtr	20,54 mtr	4.33.00
Bjorg Trentelman	10.50	1.10 mtr	14.23 mtr	4.33.00
Elles Stuijt	11.88	1.00 mtr	10.30 mtr	5.13.00
Chrisje Schouten	10.32	0.90 mtr	9.75 mtr	4.17.00
Karin de Vries	10.58	0,90 mtr	7.38 mtr	4.43.00
Klaas v Wonderen	10.33	0.95 mtr	23.86 mtr	3.49.50
60 METER				
Erik Tillema	7.91	0.85 mtr.	14.45 mtr.	4.54.00
Kees v Wonderen	7.35	1.05 mtr	18.59 mtr	3.56.00
Ruurd Schouten	6.92	1.00 mtr	20.87 mtr	4.11.00
Jelle Berkhout	7.45	0.90 mtr	11.75 mtr	4.17.50
80 METER			SPEERWERPEN	
Rene de Groot	12.34	1.05 mtr	19,40 mtr	3.32.70
Wietse Hof	13.41	1.15 mtr.	18.62 mtr	3.59.60
Victor Horstman	13,20	1.10 mtr	17.21 mtr	4.01.00
Ivar Rood	12.88	1.35 mtr	26.86 mtr	4.38.00
Bart Ligthart	13.93	1.15 mtr	18.02 mtr	4.41.00
Frank Ligthart	12.73	1.40 mtr	20.69 mtr.	-----
Bert Pronk	13.20	1.20 mtr.	23.43 mtr.	4.15.00
Paul Slijkerman	13.71	1.00 mtr.	18,72 mtr.	4.38.00
Nina Zutt	12.67	1.20 mtr	22.29 mtr.	3.52.00
Sandy Rood	11.98	1.20 mtr.	14.43 mtr.	4.00.00
Matthijs de Groot	12.57	1.20 mtr.	18.04 mtr.	3.28.43

ONDERLINGE WEDSTRIJDEN NOVA VOOR PUPILLEN EN D JUNIOREN.

Op vrijdag 1 mei diende er gestart te worden met de onderlinge wedstrijden tussen de diverse Nova jeugdleden.

Vrijdagmorgen, het is net als met de start van de wintercompetitie, het water komt met bakken uit de hemel. Nu kan onze grasbaan wel wat water hebben maar als ik rond een uur of 12 eens polshoogte ga nemen kunnen er beter zwem- of kanowedstrijden worden gehouden, overal water. Het wordt echter droog, de zon komt er door, misschien kan het toch nog. Zo rond een uur of vier ga ik met onze deskundige op dit gebied, de heer Nils Trentelman, polshoogte nemen. Het is wel wat minder maar er kan niet gelopen worden op de grasbaan. Het geplande kogelstoten en verspringen kan wel worden afgewerkt, maar sprinten! Dan komt de deskundige op het idee de sprint af te werken op de schelpenbaan aan de kant van het zwembad en de 1.000 meter te lopen rond de baan op het schelpenpad.

Niet langer denken maar aan de slag, banen uitzetten etc. Na nog wat gemopper over het onvindbaar zijn van o.a. de startblokkennen, die naar later bleken gebruikt werden om een tennisnet lekker strak te laten staan, en om de belijning om het veld aan te geven was om half 6 alles klaar om te starten.

Aanvang van de wedstrijden was half 7, maar om kwart over 6 was bijna iedereen al aanwezig.

Er kon dus lekker op tijd worden begonnen. Iedere ploeg had een eigen leider(ster) en diverse jeugdleden van Nova stonden tijd op te nemen, afstanden te meten bij het verspringen of kogels uit de prut te halen bij het kogelstoten, terwijl een bestuurslid zich een lekker uit kon leven met het startpistool.

Gelukkig waren er ook een aantal ouders aanwezig, al hopen we dat de volgende keer op vrijdag 5 juni alle ouders aanwezig zullen zijn. Uit de diverse reacties na afloop van zowel atleten als publiek is vast komen te staan dat dit soort onderlinge wedstrijden een welkome aanvulling is en dat iedereen, ondanks de wat moeilijke omstandigheden had genoten.

Tevens is tijdens de wedstrijden gebleken dat het tijdschema aan de ruime kant was, wat met zich meebrengt dat er de volgende keer nog een aantal extra jeugdathleten mee kunnen doen, die hierover tijdig bericht krijgen.

Met dank aan al de mensen die hebben geholpen, op naar de volgende wedstrijden. Hieronder de geleverde prestaties.

NAAM	<u>60 METER</u>	<u>VERSPRINGEN</u>	<u>KOGELSTOTEN</u>	<u>1.000 MTR.</u>
Elian Ineke	10.37	3.33 mtr.	5.43 mtr.	4.03.--
Jos de Wit	10.16	3.34 mtr.	6.05 mtr.	4.16.--
Arjan Jonker	10.20	3.30 mtr.	5.78 mtr.	4.18.--
Henri Ruiter	10.02	3.43 mtr.	5.27 mtr.	4.40.--
Sander v. Hecke	10.72	2.97 mtr.	6.-- mtr.	4.16.--
Arnold Braak	10.60	3.37 mtr.	6.44 mtr.	4.02.--
Richard de Dreu	10.39	3.38 mtr.	7.42 mtr.	3.44.--
Bjorg Trentelman	10.87	3.01 mtr.	5.12 mtr.	4.21.--
Elles Stuijt	11.98	2.71 mtr.	4.65 mtr.	4.57.--
Karin de Vries	11.35	2.88 mtr.	3.85 mtr.	4.49.--
Jorinde Schrijver	10.49	3.19 mtr.	5.61 mtr.	4.34.--
Klaas.v.Wonderen	10.18	3.03 mtr.	5.44 mtr.	3.56.--
Johan Tillema	11.51	2.81 mtr.	4.99 mtr.	4.40.--
Menno Ligthart	10.33	3.18 mtr.	5.58 mtr.	4.10.--
Kees.v.Wonderen	10.93	2.91 mtr.	4.55 mtr.	4.10.--

NAAM	<u>80 METER</u>	<u>VERSPRINGEN</u>	<u>KOGELSTOTEN</u>	<u>1.000 MTR.</u>
Rene de Groot	12.85	3.63 mtr.	6.05 mtr.	3.30.--
Wietse Hof	13.96	3.21 mtr.	5.47 mtr.	3.38.--
Ivar Rood	13.46	3.59 mtr.	7.75 mtr.	4.26.--
Bart Ligthart	14.40	2.88 mtr.	6.02 mtr.	5.06.--
Frank Ligthart	13.15	3.50 mtr.	6.82 mtr.	3.39.--
Bert Pronk	13.72	3.25 mtr.	8.74 mtr.	4.15.--
Richard Toorenent	13.31	3.48 mtr.	6.07 mtr.	4.18.--