

De redactie begint deze krant met de melding van een ontdekking! Er is een journalist opgestaan in Warmenhuizen. Het verhaal dat hij voor deze krant heeft ingeleverd is gekeurd door de redactie en zéér goed bevonden. We heten hem van harte welkom in de kring van schrijvers. Wij hopen dat hij vanaf heden regelmatig zijn steentje wil bijdragen aan de krant.

We hadden het hierboven over LAUW, een ongekend nieuw talent.

Van onze twee vaste medewerkers Peter en Marian kregen we het volgende aangeleverd:

1. een overzicht van de nummers met de aanvangstijden voor de clubkampioenschappen op 11 en 13 september
2. de uitslag van de Coopertest die is gehouden op 16 augustus j.l. Daaronder kan je in de tabel opzoeken hoe het is gesteld met je conditie.
3. een gedicht van de Belgische marathonloper Theo Claes over zijn vriend de marathon. In het laatste couplet dankt hij alle mensen die wedstrijden altijd weer mogelijk maken. Door plaatsing van dit gedicht eren we eigenlijk de mensen die bij NOVA steeds weer bezig zijn voor de leden, zoals het bestuur en de medewerkers.

Verder krijg je informatie van Piet van der Welle over diverse onderwerpen.

Ger schreef weer zijn befaamde Schrijversnieuws.

En Taxen als voorzitter is als stukjesschrijver natuurlijk onvervangbaar.

Van de KNAU ontvingen we een stukje over looptechniek.

Kortom, leeswerk genoeg. Veel plezier met deze krant, de redactie.

CPROEP

Vind je het leuk om de NOVA-krant in de bus te krijgen?

De redactie vindt het leuk als jullie dan af en toe een verslagje ergens van schrijven. Het mag lang zijn, maar ook kort. Het mag serieus zijn of komisch. Het mag over een wedstrijd gaan, maar ook over heel wat anders, bijvoorbeeld de vakantie, of school. Ook schrijfsels van ouders zijn van harte welkom.

VAN DE VOORZITTER.

Tussen het kijken door naar de Europese atletiekkampioenschappen moeten we toch ook onze periodieke plicht weer vervullen, n.l. het schrijven van en voor de Novafamilie. Het is helemaal rustig in en om de Novabaan; het duo knabbel en babbel zijn op vakantie. En dan opeens mis je zo, n pratende, doende en en gezellige Marian en Peter; ook hoor. Na de organisatie van haar zoveelste evenementje met een bout gezelschap Novafietsers..Het was weer een ardenner-weekend; de jongste was ong. 30 jr. en de oudste de duvel is oud, zo rond de 60 jr. Met dank aan Marian, doch dat afdalen mag wel iets langzamer? Klim maar wat sneller hou je meer tijd over, om van de afdaling te genieten "Kaaskoning" dan word je misschien "KLIMKONING".

Zo te zien en te horen zijn er weer verschillende jeugdige Nova wedstrijd-atleten die de vakantie goed doorgekomen zijn; Het groepje is niet zo groot en dezelfde namen komen telkens weer terug, maar ja daar kan je wat aan doen als je ook vaak in de krant wil komen te staan, zoals Jorg Ootjers die weer eens uithaalde op het hoogspringen de landelijke jun.C titel voor zich opeiste, grote klasse. Jorg traint ijverig en regelmatig als nu alle jeugd-atleten met dezelfde ambitie dat ook gaan doen dan komen er vanzelf resultaten naar boven drijven. Bij de een meer als bij een ander.

We lazen verder goede verrichtingen van Sven, Jeroen, Silvia Kruier, Arnold de Ruiters liep met Peter Hof een veelbelovende 1500 mtr. Ga zo door jongens en juist "SILVIA". We hoorden van leuke verrichtingen op diverse mini en kwart triathlons van Dirk, Gerrit, Piet m. Piet vd Welle en David en Nelina en Everdien. We lezen bijna dagelijks de naam Gerard Engel die man is ook erg lief voor zichzelf alle tijd; elke dag 24 uur lang. We lazen voor U Wim Keesom en Hans Pater 7e plaats bij de beddenrace in Nrd.Scharwoude met zo, n gangetje van plm. 20 km. per uur en dat 2,5 uur lang. Verder lezen en schrijven doen we maar niet voor jullie, want Louw Groot zou verslag doen van het Monchau weekend, kost veel ruimte.

GROETJES Theo de Nijs.

Nou de vakantie en kermis voorbij ons ligt is het gebeurd met het luie leventje en heb ik met een paar kilos meer mee te slepen toch de hardloopschoenen weer aangetrokken.

Ja, die kilootjes moeten er toch weer af. Helemaal stil gezeten heb ik nou weer niet, dat is niet de aard van dit beessie dus af en toe de racefiets maar voor de dag gehaald. En met dat zomerse weer was dat ook een leuke ontspanning. Net als Nico Pronk en Peter Robert die dachten wat die Schrijver kan kennen wij ook. Dus ze pakten ook de racefiets en ze wilden ook wel eens wat laten zien. Maar dat kwam natuurlijk scheef af.

Hun stuurmanskunst liet waarschijnlijk wat te wensen over want ze lagen alle twee over de grond te rollebollen en kwam ik ze gezamenlijk met een arm in de mitella op straat tegen dus mannen laat die fiets maar in de schuur staan dat moet je aan andere overlaten. Ik zou als ik jullie was gewoon maar weer de snelle stappers aantrekken dat gaat jullie waarschijnlijk beter af.

Ik heb dit jaar ook weer aan de Warmenhuizer Triathlon meegedaan wat altijd wel leuk is om te doen. Er waren dit jaar veel NOVA-leden die zich hadden ingeschreven om deze beproeving te volbrengen. Was ik vorig jaar nog de snelste NOVA-man, moest ik dit jaar David voor me dulden. Vorig jaar flitste ik hem tijdens het fietsen nog voorbij, ging dat verhaal dit jaar niet door. Door een slechte zwemtijd, toch al niet mijn favoriete onderdeel, liep ik grote achterstand op en dat zwemmen is een onderdeel wat hem juist goed legt dus liep hij lekker uit.

Maar met het fietsen voelde ik me beter op m'n gemak. Ik wist toch zo'n kleine twintig man in te halen en maakte veel van me achterstand goed. Alleen David de laatste man die ik in zou halen kreeg ik niet te pakken. Het gaatje bleek toch te groot te wezen en tijdens het lopen heb ik hem in de verste verte niet meer gezien dus aan de forme van David is op het ogenblik niks mis mee.

Net zoals Jos Hoogeboom en Pip die lopen ook al aardig in de rondte. Zoals ik ze in de Beddenrace van Langedijk kon bewonderen waar ze onder aanschouwing van zo'n 30.000 ! toeschouwers (welk evenement in Warmenhuizen komt er tegenwoordig zoveel volk op af als is het maar de helft) een goeie prestatie neerzetten door van de 130 bedden 4e te worden. Net zoals Hans Pater en Willem Keesoom die het met een 7e plek het ook uitstekend deden. Hans zat af en toe aardig te gloimen als hij op het bed zat, ja dat was duidelijk zijn favoriete onderdeel. Maar als Willem loof werd moest hij toch weer aan de bak.

De NOVA-beddenracers staan scherp voor de aankomende winterkompetitie.
Tot schrijfs GER

17 aug 1990

Voor heb die het lezen willen...

Er is mij gevraagd het reisverslag(weekend) te doen. Altijd op gehoopt en nu kreeg ik de kans. Over prettige dingen vertellen is niet zo moeilijk, schrijven is andere koek, maar waar gaat het om? oh ja, reisverslag.

Nou, de start was ongev. $\frac{1}{2}$ 2 vrijdag en terug zondagavond ongeveer half elf. Dat was het dan, maar daartussen? Aankomst in ons "oude" hotel, of je niet weg was geweest. Wij kwamen via een bevriende langlaufrelatie wat verlaat aan, maar geen punt, die bergen blijven gewoon op je wachten. Als je dat rotsenwerk van dichtbij bekijkt kan je duidelijk zien dat ze er al een tijdje liggen, dan ertegenaan omhoog fietsen zie je ze uit een heel ander oogpunt.

Vervloekt heb ik ze af en toe, en wie niet. En je weet het, het zal moeilijk w orden en toch trap je er in. Waar zit dan de kloof? (hoe schrijf je kloof)

Ik denk een soort overwinning op jezelf, of op een ander. En toch als die het moeilijk heeft tegemoet komend met raad bijv. op tijd drinken hoor, of: je eigen tempo blijven rijden Lauw, en met daad een van de vrouwen omhoog duwend (laag bij het zadel), ze waren je dan dankbaar, terwijl je het zelf moeilijk genoeg had. Zelf had ik het zaterdag na 40km al zeer moeilijk.

Ik was aan het begin van de week al niet fit. Gelul Groot moet je thuis blijven. Probeerde nog een ander hoogbejaard persoon achter mij te krijgen om "terug" te gaan, maar deze had nog een oude rekening te verheffen. Hij zei we hebben er 50 km op zitten en het wordt aanstonds lichter (leugenaar) wat denk je anders van die leuke barden. Opsteken onderweg is een plezierige bezigheid. Talenkennis in de groep staat op een hoog peil. De een doet het met handen en voeten, een ander spreekt in één zin frans-duits en een snuifje engels.

Ik redde mezelf aardig met het West-fries want een vrouw vroeg mij of ik esperanto sprak. Ik denk Groot je maak vorderingen (bek houwe) Toen moest Nico zonodig de rust in het peleton verstoren. Jammer, wat is die man hard. Je hoorde hem niet klagen. Ene Mottet s.r begon zich aardig te roeren. Hij wist dat zijn kontrakt niet verlengd zou worden, zo hij weer zou presteren als in 1989 (kontrakt verlengd) Erg jammer dat Jan door familie omstandigheden naar huis moest. Jan, de klub rekt een volgende keer weer op je. Kilometers hebben in het buitenland rare lengtes. Volgende keer proberen we het eens met bunders. Het resultaat is wel dat je een nieuw P.R scoort (in de bergen) Waar ik mij over verwonder is dat iedereen (bijna iedereen) na een bergetappe zo lekker eten kan. Nou drinken ging met mij beter. Ik geloofde het niet, in de tour de france waren er renners die 6 liter = 6kg water dronken. Hier kom ik op terug. Alein Mimoen een Frans-Algerijn won op Olympiade de marathon. Hij woog 110 pond, leverde 10 % van zijn lichaamsgewicht in. Dat was in de tijd toen men de mening was toegedaan van niet of heel weinig drinken. Achterhaald, zo weet je het maar nooit.

Zelf heb ik dat alles ook mogen beleven
zij hadden werkelijk niet overdreven
dat gevoel nadien... onvergetelijk
hoe kan een mens bij zoveel pijn
zo fiet en gelukkig zijn

Hiermede dank ik ook die mensen
die dat altijd weer mogelijk maken
de Marathon lopen, was ook één van mijn wensen
zo eindig ik nu heel bewust
en zal nog lang nagenieten.... in alle rust.

Theo CIAES

Dit was een gedicht van een Belgische marathon loper.

-o-

Chronologisch Overzicht
Clubkapijenscappjen baan 11 en 13 september 1990

11 SEPTEMBER AANVANG 18.45 UUR

| | |
|----------|-----------------------------------|
| 18.45 u. | 100 m Heren en jongens AB |
| 19.10 u. | 100 m Dames en meisjes AB |
| 19.10 u. | Hoog Heren en jongens AB |
| 19.35 u. | Kogel Dames en meisjes AB, 3 pog. |
| 20.10 u. | Kogel Heren en jongens AB, 3 pog. |
| 20.15 u. | Hoog Dames en meisjes AB |
| 21.00 u. | 1000 meter Heren |
| 21.15 u. | 800 meter Dames |

13 SEPTEMBER AANVANG 18.45 uur

| | |
|----------|-----------------------------------|
| 18.45 u. | 400 m Heren en jongens AB |
| 19.10 u. | 400 m Dames en meisjes AB |
| 19.15 u. | Speer Heren en jongens AB, 3 pog. |
| 19.35 u. | Ver dames en meisjes AB, 3 pog. |
| 20.00 u. | Ver Heren en jongens AB, 3 pog. |
| 20.10 u. | Speer Dames en meisjes AB, 3 pog. |
| 20.40 u. | 3000 meter Heren en jongens AB |
| 21.00 u. | 1500 meter Dames en meisjes AB |

OVER TWEE DAGEN VERVALLEN DE TWEE SLECHTSTE PRESTATIES.

EEN TECHNISCH EN EEN LOOP NUMMER

KOM OP TIJD ZODAT WE ONS AAN HET CHRONOLOGISCH OVERZICHT KUNNEN HOUDEN.

UITSLAGEN DIVERSE WEDSTRIJDEN2 Juni 1990 Hollandia te Hoorn Verenigde Spaarbankbokaal

| | | | | |
|--------------|------|--------|-------|-----------|
| Jorg Ootjers | J.C. | hoog | 1.90 | 1e plaats |
| | | discus | 35.44 | |

6 Juni 1990 Hollandia te Hoorn

| | | | | |
|------------------|------|-----------|--------|-----------|
| Ted smit | J.A. | 400 mtr. | 50.0 | 1e plaats |
| Arnout de Ruiter | J.C. | 1500 mtr. | 4.39.0 | |

22 Juni 1990 Haarlem

| | | | | |
|------------------|------|-----------|---------|--|
| Arnout Ruiter | J.C. | 1500 mtr. | 4.36.75 | |
| Ted Smit | J.A. | 400 mtr. | 50.24 | |
| Sven Ootjers | J.B. | Hoog | 1.90 | |
| Jeroen Paarlberg | J.B. | Hoog | 1.85 | |

30 juni 1990 DEM. Beverwijk

| | | | | |
|--------------|------|-------|------|--|
| Jorg Ootjers | J.C. | 100 m | 15.3 | |
| | | Ver | 5.67 | |

30 juni 1990 A.V.A ,64 te Aalsmeer

| | | | | |
|----------------|------|-------|-------|--|
| Frank Kaandorp | Heer | 100 m | 12.1 | |
| Bob Haanappel | | Speer | 49.32 | |

30 Juni 1990 AV Startbaan te Amstelveen

| | | | | |
|--------------------|--------|------|--------|--------|
| Bastiaan Toorenent | J.P.B. | 40 m | 40 m | 8.3 |
| | | | ver | 2.29 |
| | | | kogel | 4.07 |
| | | | 1000 m | 5.35.9 |
| Richard Toorenent | J.P.A. | 60 m | 60 m | 10.2 |
| | | hoog | hoog | 1.00 |
| | | | 1000 m | 4.026 |

5 Juli 1990 stratenloop Middenmeer

| | | | | |
|--------------|------|--|--|-------|
| Ben Rofekamp | Heer | | | 27.26 |
|--------------|------|--|--|-------|

3 Augustus Lycurgus te Krommenie

| | | | | |
|-----------|------|-------|--|---------|
| Peter Hof | J.C. | 800 m | | 2.19.99 |
|-----------|------|-------|--|---------|

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



Adviesburo: Wil de Groot

Beuninge 16 - 1749 BR Warmenhuizen - 02269-3074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!



BESTUUR

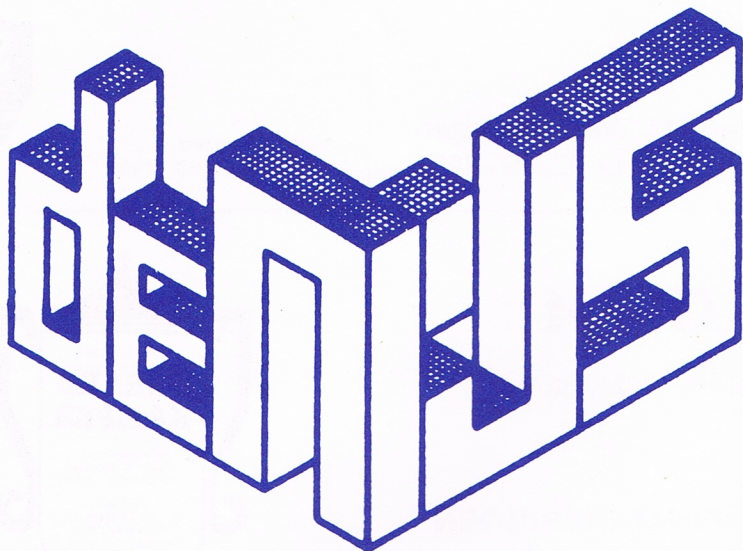
| | | |
|----------------------|---|------|
| Theo de Nijs | De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter) | 1964 |
| Piet v. d. Welle | Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris) | 2339 |
| José Meijer-Schipper | Beuninge 78, Warmenhuizen (penningm.) | 2922 |
| Joop Nota | Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn | 1602 |
| Glen Pronk | Langedijker 23, Warmenhuizen | 1838 |
| Truus Rood | Pimpelmeesstraat 11, Warmenhuizen | 2036 |
| Piet Meijer | Oudewal 7, Warmenhuizen | 1424 |
| Kees van der Vaart | Westfriesedijk 47, Krabbendam | 2568 |
| Piet Stuyt | De Kloet 3, Tuitjenhorn | 3177 |

REDAKTIE NOVAKRANT

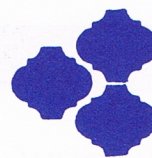
| | | |
|---------------------|---------------------------------------|------|
| Sjaak Nannes | Alingterp 14, Warmenhuizen | 1213 |
| Koos Dekker | Posthoorn 21, Warmenhuizen | 1433 |
| Anja Pronk-Dekker | Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen | 3434 |
| Truud Dekker-Boekel | Kalverdijk 29, Kalverdijk | 2869 |
| Mariska Tesselaar | Stationsstraat 81, Warmenhuizen | 3600 |
| Paul Dekker | Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.) | 1433 |
| Silvia Nannes | Alingterp 14, Warmenhuizen | 1213 |
| Karin Rozenaal | Rijperweg 54, St. Maarten | 2814 |



**Bouwbedrijf
M.J. de Nijs en Zn. B.V.
Warmenhuizen**



**NIEUWBOUW
VERBOUW**



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsopgave

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

**Supermarkt
HOOGBOOM**

Eigen inkoop op de veiling van groenten en fruit. Wij snijden onze groenten zelf en gebruiken GEEN kleurstoffen.

Dagelijks verse aanvoer van zuivelprodukten. Brood van de warme bakker.

Voordelig winkelen door middel van altijd laag geprijsde artikelen.

Planten en bloemen.

Ook verzorgen wij graag uw fruitmand of levensmiddelenpakket voor elke gelegenheid.

AMBACHTELIJKE SLAGERIJ

LEO DE PEE

**Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn
Telefoon 02269 - 1354**

"DE SMIDSE"

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

HUISHOUDELIJKE ARTIKELEN
RIJWIELEN
SANITAIR
CENTRALE VERWARMING
GAS- EN
WATERLEIDING-
INSTALLATEUR
KADO-ARTIKELEN

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**

VITTORIO

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORHUIS
JAN GROOT**

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



8 Augustus 1990 Hollandia te Hoorn

| | | | |
|----------------|-----|----------|--------|
| Arnout ruiters | J.C | 800 mtr. | 2.14.6 |
| Silvia Kruijer | M.B | 800 mtr. | 2.16.0 |

19 Augustus 1990 Lycurgus te Krommenie

| | | | |
|--------------|-----|---------|-------|
| Sven Ootjers | J.B | 110 m h | 15.76 |
| | | ver | 5.65 |

DE JEUGDHOEK

De schoolvakanties zijn voorbij. Iedereen moet proberen weer in z'n ritme te komen. Bijtjids naar bed en van bed, regelmatig te eten. Trainen hoort als je lid bent van Nova ook in dit regeltje thuis. Probeer er iedere donderdag om 4 uur te zijn. Voor de oudere jeugd is dit van 5 tot 7 uur.

Per 1 nov. gaan we naar de sporthal "Harenkarspel". Voor de oudere jeugd vanaf 12 jaar is het dan weer van 5 tot 6 uur. Het uur van 6 tot 7 uur vervalt dan. Nog even iets anders over de grote clubactie, deze gaat begin oktober van start. Ook Nova gaat deze loten verkopen. Nova krijgt van ieder lot 1,-. Probeer dan zoveel mogelijk loten te kopen van leden van de vereniging. Dit brengt een aardig bedragje op voor de kas.

Als jullie deze krant lezen zijn de clubkampioenschappen misschien al voorbij. Deze worden zaterdag 15 september gehouden om 1 uur bij de Nova baan. Al is er geen grondige reden, probeer dan altijd zoveel mogelijk te komen. Het is voor de atleetjes leuker met meerdere te sporten en het is voor de organisatie prettiger om het voor een grote groep te organiseren. Verder veel plezier op de trainingen, het is goed voor een mens om lekker te sporten, goed voor ontspanning en sociaal contact.

NEL.

Ra Ra wie weet het?

Welke sprong komt niet op het programma van atletiekwedstrijden voor?

•suonds•

Welke atleet is ook een heer die tijdens het eten stiekum kushandjes rondwerpt?

DISKUSWERPER (DISKUSWERPER)

Grote Clubactie

Ook dit jaar doet onze vereniging weer mee met de grote clubactie. Een landelijke loterij voor verenigingen. De verkoop van loten start op donderdag 27 september en we rekenen erop dat alle leden loten van onze vereniging kopen. Aan een aantal jeugdleden zal worden gevraagd om op donderdag in een bepaalde wijk loten te verkopen.

Ook onze senioren wordt gevraagd om 's avonds tijdens de training loten te kopen. Wij rekenen op ieders medewerking en onze penningmeester is jullie natuurlijk uiterst dankbaar als alles wat vlot verloopt.

Geestmerambachtloop

Zondag 23 september a.s. organiseert onze vereniging weer een triathlon in het recreatiegebied Geestmerambacht. De start is om 10.30 uur bij de ingang aan de noordzijde. De afstanden zijn 6 en 12 km., dus een of twee rondjes over het fietspad rond het meer.

Natuurlijk verwachten we weer veel Nova-atleten aan de start. Tot ziens.

Clubkampioenschappen

Voor de senioren zijn deze op dinsdag- en donderdagavond 11 en 13 september. De start is om 18.45 uur.

Van te voren aanmelden is niet nodig, gewoon komen en gezellig meedoen.

Voor de pupillen en junioren zijn de wedstrijden op zaterdagmiddag 15 september en de aanvang is om 13.00 uur.

Meisjes en jongens kom zoveel mogelijk het is altijd erg gezellig deze middag en het is toch leuk om je eens te meeten met je leeftijdgenoten.

Wij hopen dat jullie allemaal komen.

Eervolle uitnodiging

Twee van onze succesvolste leden mochten van de KNAU een uitnodiging ontvangen voor de jeugdinterland Nederland-België-Ierland op 21 juli 1990 te Sittard. Ted Smit mocht starten op de 800 meter jongens en Silvia Kruyer op de 1500 meter meisjes. Als we bedenken dat Silvia nog maar meisje B is begrijpt iedereen dat dit wel zeer uitzonderlijk is.

vervolg 'Eervolle uitnodiging

Natuurlijk hopen we dat beiden doorgaan op de goede weg, waarschijnlijk straks nog aangevuld met andere atleten van onze vereniging zoals Sven, Jorg en Jeroen.

Nederlandse Kampioenschappen

Op 29, 30 juni en 1 juli werd er in Leiden gestreden om de Nederlandse Kampioenschappen junioren A en B. Ook hier weer prima resultaten.

| | | | |
|-------------------|------------------|-----------|---------|
| 1500 m. meisjes B | Silvia Kruyer | 1e plaats | 4.43.69 |
| hoog jongens B | Sven Ootjes | 3e plaats | 2.00 m. |
| | Jeroen Paarlberg | 7e plaats | 1.88 m. |
| 800 m. jongens A | Ted Smit | 2e plaats | 1.54.05 |

Sven sprong even hoog als de winnaar van het goud, maar jammer genoeg was zijn serie sprongen net wat ongunstiger.

Als deze uitgave van de Nova-krant uit komt weten we dat hij met een sprong van 2.03 inmiddels is opgerukt op de seizoenslijst naar een eerste plaats.

Van Harte Gefeliciteerd met jullie verjaardag

September

23 : Ilse Barsingerhorn
9 : Karin Vader
3 : Jeroen Paarlberg
5 : Peter Zomerdijk
6 : Silvia Kruyer
9 : Frank Ligthart
13 : Trees Pronk
18 : Yvonne Biersteker
19 : Leo Suiker
22 : Anja Pronk
23 : George Nieuwland
24 : Eric Tas
27 : Elles Stuyt

Oktober

5 : Erik Strooper
Jaap Nieuwland
2 : Judith Ligthart
6 : Ruud Pronk
7 : Dagny Trentelman
9 : Marion Visser
10 : Gijs Bregman
Natascha Paarlberg
22 : Nel Ootjers
25 : Truud Dekker- Boekel
28 : Paul Dekker
29 : Ben Klappe

DE LOOPTECHNIEK

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen zijn in totaal zes clubbladartikelen aangeboden. Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikelen zullen dieper ingaan op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden.

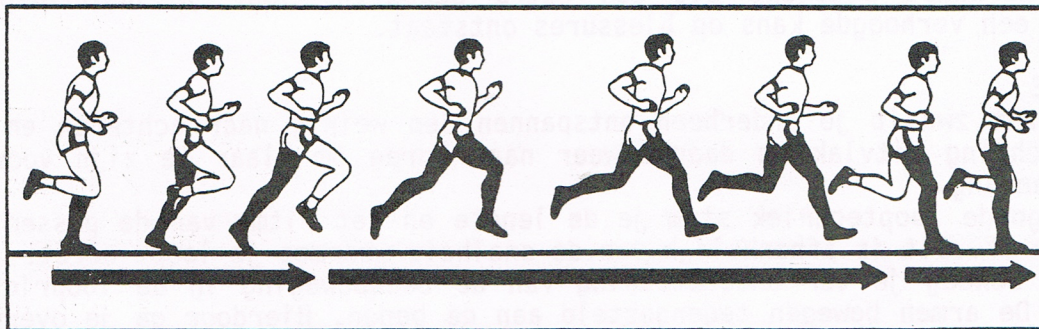
INLEIDING

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen. Denk hierbij maar aan toplopers als Tonnie Dirks, Gerard Nijboer en Marti ten Kate.

Toch is het zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zonodig bij te schaven zodat het lopen zo min mogelijk kost en je blessures voorkomt.

Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze (cyclisch) talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000! passen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben.

De loopbeweging is te onderscheiden in de landing met steunfase, de afzet en zwaai fase.



AFZETFASE

ZWEEFFASE

STEUNFASE

LANDING EN STEUNFASE

Het is van belang dat je de voet waarop je land recht vooruit en onder je lichaam plaatst. Het onderbeen hangt dan recht naar beneden. De krachten tijdens de landing worden opgevangen in de banden en gewrichten van je voeten en je benen.

De overgrote meerderheid van de hardlopers landt op de buitenzijde van de hak of op de middenvoet. Op deze manier kan de schokdemping zo soepel mogelijk plaatsvinden. De voetafwikkeling vindt dan plaats van de buitenzijde van de hak of de middenvoet naar de binnenzijde van de voorvoet. De enkel en de voet zakken hierbij (iets) naar binnen toe weg. Dit wordt pronatie genoemd. Door deze pronatie tijdens de landing en afwikkeling kunnen de schokken die optreden tijdens de landing goed opgevangen worden, waardoor de kans op blessures zo klein mogelijk blijft.

Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling echter te veel naar binnen wegzakken spreken we van "overpronatie". Hardlopers die over-

proneren lopen een verhoogde kans op het ontstaan van bijvoorbeeld blessures aan het scheenbeen, de achillespees en de knie. Je kunt overpronatie op verschillende manieren herkennen. De eerste manier is om achter een hardloper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van "overpronatie". Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij je oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen weggezakt. In het artikel over "Hardloopschoenen" zal besproken worden wat je met behulp van schoeisel aan deze "overpronatie" kunt doen.

De belasting tijdens de landing blijkt afhankelijk te zijn van de persoonlijke loopstijl! Zo vindt bijvoorbeeld bij een minderheid (10%) van de hardlopers de voetlanding op de voorvoet plaats. Deze manier van voetlanding is extra belastend voor de kuit en achillespees, waardoor er een verhoogde kans op blessures is. Je kunt dus het beste op de hak of middenvoet landen. Daarnaast wordt de grootste kracht die opgevangen moet worden tijdens de landing mede beïnvloed door het schoeisel en de ondergrond. Goed schoeisel, afgestemd op de ondergrond en op het lichaamsgewicht van de hardloper is dus van groot belang.

Als er onvoldoende demping van de krachten plaatsvindt, dan kan dit leiden tot een overbelastingsblessure of zelfs tot een vermoeidheidsbreukje (stressfractuur) van b.v. de voet of het scheenbeen.

AFZET

Bij de afzet is het van belang je voet af te wikkelen over de grote teen. Het lichaamszwaartepunt komt bij de afzet voorbij het steunpunt. Je zwaait je andere been ontspannen naar voren, waarbij je de knie buigt. Veer bij de afzet niet teveel want dat kost veel (onnodige) energie, waardoor je eerder moe wordt. Daarnaast betekent dit een extra belasting voor je achillespezen, waardoor een verhoogde kans op blessures ontstaat.

ZWEEFFASE

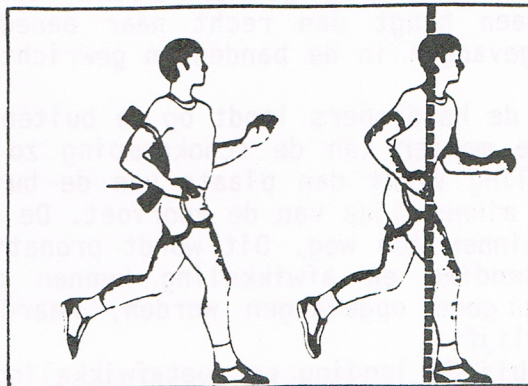
Na de afzet zwaait je onderbeen ontspannen een weinig naar achteren en naar boven richting zitvlak en daarna weer naar voren om klaar te zijn voor een nieuwe landing.

Bij een goede looptechniek stem je de lengte en het ritme van de passen goed op elkaar af. Dit is afhankelijk van de snelheid waarmee je loopt wordt.

De armen beweeg je ter ondersteuning van de beenbeweging in de looprichting bewegen. De armen bewegen tegengesteld aan de benen. Hierdoor ga je overmatig draaien van de romp tijdens de loopbeweging tegen.

Het is zaak om je spieren van de schouders, armen en handen ontspannen te houden. Je schouders hangen hierbij af, je ellebogen zijn licht gebogen en je handen zijn ontspannen tot een vuist gemaakt.

Je romphouding moet je rechtop of licht voorover houden. Als je teveel met de romp achter over loop kan je (ernstige) rugklachten krijgen.



FOUT: HOLLE RUG

JUISTE LICHAAMSHOUDING

Om een goede looptechniek te kunnen uitvoeren en ook lange tijd te kunnen volhouden, zul je aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen!

De eerste voorwaarde is dat je je uithoudingsvermogen geleidelijk aan optraint. Als je tijdens een training of wedstrijd "op je tandvlees loopt" blijft er van de goede looptechniek vaak weinig over. Een tweede voorwaarde is dat je evenwichtig ontwikkelde spieren moet hebben. Spierversterkende oefeningen voor zowel buik-, rug- en bekkenspieren zijn van groot belang om blessures aan de rug en het bekken te voorkomen! Een derde belangrijke voorwaarde is dat dat je voldoende lenig bent. Denk niet dat het voor jou als (lange afstand) looper minder belangrijk is! Vaak hebben langeafstandlopers sterk verkorte kuit- en bovenbeenspieren waardoor (onnodige) blessures in de hand gewerkt worden! Het is dus zaak om iedere training rekkingsoefeningen uit te voeren. Hoe je de rekkingsoefeningen uit moet voeren heb je kunnen lezen in het clubbladartikel "Warming up en cooling down bij hardlopen".

Kortom, een juiste looptechniek draagt bij aan het voorkomen van blessures. De atletiektrainer is erin gespecialiseerd om fouten in de looptechniek snel te herkennen. Met behulp van specifieke oefeningen en loopscholing kan deze techniek bijgeschaafd en onnodige blessures voorkomen worden.

ATLETIEK

W E R E L D

Trainen op gras en schelpen

Voor sommige atletiekonderdelen is een goede accommodatie onontbeerlijk, wil je je erin kunnen bekwalen. Bij andere nummers komt het er minder op aan. Misschien is dat wel de voornaamste reden waarom er in ons land bij de junioren bijvoorbeeld meer talent rondloopt op de 800 meter dan bij het polsstokhoogspringen. Neem nu Ted Smit uit het Noordhollandse Warmenhuizen, die dit seizoen veelvuldig in beeld was als een mogelijke kandidaat voor deelname aan het WJK, 2de ook op de 800 meter tijdens het NK-Jeugd. Bij zijn vereniging Nova moet de Westfries het hebben van een 400m-grasbaan, waaromheen een schelpenbaan van zo'n 525 meter ligt. De eerstejaars A-junior voelt zich er echter nauwelijks door benadeeld. Integendeel, hij vindt de situatie zelfs prima. Ted: "Ik denk, dat dat juist beter is, zo'n grasbaan. Omdat je gewend bent om op zo'n beroerde baan te lopen, wordt het alleen maar beter als je daarna op een goede baan loopt. We trainen meestal op de schelpenbaan, maar die is niet echt vlak. Ze doen daar niet zoveel aan. Van de 4 keer in de week dat ik train, train ik trouwens 2 keer in de duinen. Dat is ook goed natuurlijk". Het is duidelijk, Ted Smit zit er niet



Ted Smit vindt trainen op een 'beroerde baan' niet erg nadelig.

mee, dat hij voor zijn trainingen is aangewezen op gras, zand en schelpen. Waarom ook? Sinds hij als tweedejaars D-junior aan wedstrijden deelnam, haalde Ted bij kampioenschappen altijd wel het ereschavot. Vorig jaar werd de Nova-atleet zelfs B-juniorkampioen op de 800m en liep hij op de 400m de snelste tijd van allemaal. Inmiddels zijn zijn beste tijden 1.51.11 op de 800m (beste

zelfs 1.51.91) en 50.0 op de 400m. Wat de vraag oproept welk nummer hem nu eigenlijk het meeste trekt "Die 800m kan ik natuurlijk het beste, dus daar richt je je het hele seizoen op. Maar ja, je doet hem dan natuurlijk wel vaak en dan begint het toch een beetje te vervelen. Eigenlijk vind ik de 400m leuker om te doen", meent Ted Smit, die dezer dagen een begin maakt met de CIOS-opleiding. "Ik zit in de topsportklas, dan heb je meer tijd om zelf te trainen. Je doet de opleiding dan in 4 in plaats van 3 jaar".

Volgend jaar wil de Noordhollander een serieuze gooi doen naar deelname aan het EJK. Ted: "Ja, dat zit er dan misschien wel in. Het zal dan wel gaan tussen Marko Koers, Dennis van Tongeren en mij. Als ik maar een keer een goede wedstrijd heb met tegenstand. In mijn eentje kan ik ook wel redelijk lopen, maar tegenstand heb je nodig, vooral op het laatste eind".

Bronzen medailles voor De Jong en Ory van Hera Nova-atleet Jorg Ootjers wint hoogspringtitel bij C-spelen

(Van een medewerker)

WARMENHUIZEN — Jorg Ootjers van atletiekvereniging Nova is kampioen geworden op het onderdeel hoogspringen tijdens de landelijke C-spelen in Amsterdam. Omdat er voor de C-junioren geen officiële Nederlandse kampioenschappen zijn, gelden de landelijke C-spelen als de officiële titelstrijd van Nederland. Na een vier uur durende strijd in de drukkende warmte kon het nietige Nova zijn zoveelste titel begroeten. Hera-atlete Mirjam de Jong pakte in Amsterdam brons op het hoogspringen met 1.65 meter; een zelfde prestatie als de nummers een en twee. Marit Ory liep op de zeshonderd meter een gedurfde race, die eveneens met een derde plaats werd bekroond (1.36.2 minuten).

Corina Dekker was tijdens de openingswedstrijden van de nieuwe kunststofbaan in Den Helder een klasse apart. Ze won in een prima 2.16.2 minuten voor veterane en clubgenoot Greet Warnaar, die 2.27.9 minuten klokte.

Nova

Ootjers bleef op sportpark Ookmeer zes centimeter verwijderd van zijn persoonlijke record. De Warmenhuizenaar sprong nu over 1.85 meter, waarna hij de lat op 1.92 meter liet liggen. Die recordpoging mislukte net, zodat Ootjers zijn record op 1.91 meter zag blijven staan. Wel verbeterde de C-junior twee andere clubrecords: op de 300 meter horden staat nu een tijd van 45.9 seconden in de Nova-boeken en bij het onderdeel polsstokhoogspringen 2.40 meter. Jorg Ootjers heeft een invitatie ontvangen om op zaterdag 8 september in Dortmund deel te nemen aan een jeugdinterland.

Arnout Ruiter en Peter Hof verbeterden hun persoonlijke records op de 1500 meter. Op sportpark Ookmeer kwamen zij respectievelijk tot 4.23.5 minuten en 4.31.4 minuten. Zowel Ruiter als Hof vielen tijdens deze C-spelen buiten de prijzen, omdat ze allebei niet in de snelste serie zaten.

Sven Ootjers maakte het familiesucces compleet door bij de wedstrijden om de Spaarbankbokaal in Hoorn een nieuw hoogspringrecord te vestigen. Ootjers verbeterde zijn scherpe persoonlijke record van 2.02 met een centimeter. Zijn geslaagde poging over 2.03 meter was niet slechts goed voor een nieuw clubrecord; ook het baanrecord van Hollandia Hoorn ging eraan. De B-

junior heeft nu de beste landelijke seizoenprestatie achter zijn naam staan. Jeroen Paarlberg onderstreepte Nova's suprematie bij het hoogspringen door de tweede stek voor zich op te eisen met een sprong van 1.95 meter. Paarlberg verbeterde het clubrecord op de 300 meter horden, de nieuwe richttijd van de Nova-B-junioren is 42.53 seconden.

Ted Smit won, eveneens in Hoorn de 400 meter. De A-junior legde in 50.15 sec de baan op de Blauwe Berg af. Silvia Kruyer deed 2.16.4 minuten over twee ronden en won op die manier de 800 meter.