

<u>Novabestuur:</u>	<u>Functie:</u>	<u>Adres:</u>	<u>Telefoon:</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Truus Rood	Penningmeester	Pimpelmeesstraat 11	0226-392036
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		Dorpsstraat 255	0226-392190
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	
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:	fl. 90,00 p/jaar
	Junioren:	- 110,00 p/jaar
	Senioren:	- 135,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	- 30,00 p/jaar
	Donateur:	- 10,00 p/jaar
	Body walking:	- 135,00 p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij Truus Rood, Pimpelmeesstraat 11, 1749 VM, Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk.

Redactie van het Nova Clubblad:

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg H19	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Reviusstraat 134	Alkmaar	0725-403250

Trainingstijden vanaf 6 april 2000:

Dinsdag:

17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.

O.l.v. Tineke Hidding

18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

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

O.l.v. Richard Toorenent
en Elles Stuyt

17.00 tot 18.00 meisjes geboren 1988 + 1989

jongens geboren 1989.

18.00 tot 19.00 meisjes geboren 1986 + 1987

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

jongens geboren 1985, 1986, 1987 + 1988

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Body walking:

Maandagmorgen 10.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.00 uur

O.l.v. Esther Spruit en/of
Miriam Lighthart

REDACTIONEEL MEI 2000.

De derde krant van het jaar 2000. Time is flying. Vooral als er zoveel activiteiten vanuit Nova worden georganiseerd. We kunnen terug kijken op een zeer geslaagde Westfrieze Omringdijk loop. Piet van de Welle en Jos de Groot hebben een knap stukje werk geleverd. Applaus voor deze mannen van de organisatie. Wé zijn trots op jullie. De teams van Nova hebben het ook heel goed gedaan. Vanuit zowel het dames als het heren team is er een verslag van deze loop. De wintercompetitie is afgesloten met de cross. Het was 9 april een prachtige zondag om dit gebeuren af te sluiten. Alle winnaars en winnaressen van harte. Vele gingen er weer met een prachtige prijs naar huis. Het was weer goed voor elkaar.

Een ander jaarlijks terugkerend uitje was het Nova-week-end. Deze keer zaten we met zijn allen op Vlieland. We hebben weer erg gelachen. En waarom....., dit wordt misschien duidelijk als U de foto's ziet in de Nova-keet. Van al deze gezelligheid doen Henry en Bertie verslag.

Op de agenda voor de komende maanden staan: De avondvierdaagse. Deze start op maandag 15 mei. Een week later: 21 mei start de sportweek. De maandag 22 mei is de atletiekdag van Nova. Voor al deze activiteiten verwachten we veel deelname, als vrijwilligers als supporters. Voor elk wat wils. In juli hebben we het grote Nova feest. De jeugd wordt in deze krant nogmaals opgeroepen of ze meedoen aan het feest, waarbij er ook een nachtje wordt gekampeerd. Allemaal weer leuke actieve en gezellige feesten in het verschiet.

In de redactie van de Nova krant vindt er een wisseling plaats. Everdien de Vet heeft afscheid genomen van haar functie als redactie lid. Everdien bedankt voor jou inzet. Marianne de Groot neemt de open plaats over. Marianne veel plezier met je nieuwe taak voor de Nova krant.

Natuurlijk alle vaste rubrieken in de krant; zoals schrijvers nieuws, koken met Will maar ook de jeugdhoeck. De jeugdhoeck zal nu weer iedere keer met veel nieuws in de krant te zien zijn, dit wordt mogelijk gemaakt door Els Rijkeboer. Zij gaat er voor zorgen dat er iedere keer een jeugdlid iets schrijft voor de krant. Een heel goed initiatief. Succes ermee.

Het is weer een gezellige dikke krant. Veel leesplezier.

De volgende krant komt uit in Juli 2000. Graag kopie voor dinsdag 27 juni op de bekende adressen.

Met ingang van donderdag 6 april worden de trainingstijden:

18.00 - 17.00 uur jongens en meisjes 8 t/m 10 jaar o.l.v. Richard Toorenent en Elles Stuijt

17.00 - 18.00 uur meisjes geboren in 1988 en 1989
jongens geboren in 1989

18.00 - 19.00 uur meisjes geboren in 1986 en 1987
jongens geboren in 1985, 1986, 1987 en 1988.

Deze laatste 2 groepen o.l.v. Louis van de Berg en Richard Toorenent. De ouderen trainen op donderdagavond vanaf 19.30 uur.

Het bestuur is nog op zoek naar meer assistentie bij de trainingen. Zijn er belangstellende ouders of oudere leden? Meldt je. Mochten er problemen zijn i.v.m. de nieuwe trainingsdag neem dan contact op met je trainer.

Verder is er voor de junioren ook de mogelijkheid om (tevens) te trainen op dinsdagavond van 18.30 tot 19.30 uur o.l.v. Tineke Hidding.

Veel trainingsplezier op de Novabaan,

UITNODIGING

Ter gelegenheid van het 20-jarig bestaan van A.V. NOVA worden alle junioren en senioren alsmede alle medewerkers, trainers, oud-leden, adverteerders en een ieder die onze vereniging een warm hart toedraagt uitgenodigd om dit feest te vieren.

Dit zal plaatsvinden op het NOVA – terrein in de speciaal voor deze gelegenheid geplaatste feesttent op zaterdag 1 juli 2000 om 20.00 uur.

Om 21.00 uur zal de speer (zie de achterzijde voor uitleg) worden geworpen om de winnaar van de waardebon t.w.v. f 500,- bekend te laten worden.

Om het feest te financieren wordt er van iedere aanwezige een bijdrage gevraagd van f 12,50 waarvoor men 5 consumptiebonnen ontvangt. Voor degene die hieraan niet voldoende heeft, zijn deze bonnen verkrijgbaar à f 1,50 per stuk.

Verder zal er worden gezorgd voor koffie en NOVA-cake en een verrassend stukje live muziek.

Om het feest te doen slagen is een grote deelname van het grootste belang, dus geef je op middels de antwoordstrook onder aan deze bladzijde, zodat het comité zich kan voorbereiden.

FEESTAVOND A.V. NOVA

Naam:

Komt wel / niet met personen.

Inleveren voor 15 juni bij Truus Rood, Piet Meijer of Aad Vader

Z.O.Z.



NOVA GOOIT EEN SPEER WAAR KOMT HIJ NEER.....

Speerpuntactie ter gelegenheid van het 20-jarig bestaan van A.V. NOVA

Om het 20-jarig bestaan van A.V. NOVA extra luister bij te zetten hebben de mensen van het feestcomité het volgende bedacht.

Op de feestavond van 1 juli zal een gerenommeerde speerwerper een speer werpen vanaf ca. 40 meter in een veld bestaande uit ca. 300 vakjes van 15 x 15 cm. Deze vakjes kunnen worden gekocht voor f 5,- per stuk.

De gelukkige eigenaar van het vakje waar de speer in land, wint de hoofdprijs bestaande uit een waardebon t.w.v. f 500,-.

De vakjes zullen per lot verdeeld worden en de indeling hiervan zal ruim van tevoren bekend worden gemaakt.

Deelnemers kunnen zich opgeven bij Piet Meijer, Truus Rood of Aad Vader.

Ook kan er geld worden overgemaakt op rekeningnr. 314055312 onder vermelding van Speeractie.

De feestcommissie: Piet Meijer, Aad Vader en Truus Rood.

SPEERACTIE A.V. NOVA

Naam:

Koopt vakjes à f 5,-.

Totaal: f,,-

Inleveren voor 15 juni bij Truus Rood, Piet Meijer of Aad Vader

Z.O.Z.

Van de Voorzitter

In NOVA-kringen is er weer heel wat gebeurd. Zo zijn de clubkampioenschappen weer achter de rug. Zijn de prijzen van de wintercompetitie bij de senioren weer uitgereikt. Is er een trainingsweekend geweest op Vlieland. En last but not least hebben we de Estafette Westfrieze Ommeringdijk gehad.

Clubkampioenschappen.

Gezegend met schitterend weer waren de clubkampioenschappen. Door dit schitterende weer was het parcours niet zo zwaar, waardoor het lopen goed doenbaar was. Aan het einde lagen weer schitterende prijzen. Zelf was ik niet geheel in goeden doen, een griepje zat me dwars. Iets waarbij ik me vreselijk gauw verveel. Vier dagen niks doen valt op zich natuurlijk mee, want er zijn veel erger dingen. Ik was niet vooruit te branden. Gelukkig zijn er dan nog andere bestuursleden, die de zaken flink uit handen nemen.

Trainingsweekend

Op Vlieland werd dit jaar het trainingsweekend gehouden. Ik heb weer als vanouds genoten. Dit jaar eens geen quiz in de avonduren, maar een heuse playback show. Zelf had ik daar niks van verwacht, maar het niveau was buitengewoon hoog. De prestaties werden door een vakjury beoordeeld. Ook deze jury was een topper, zodat de kaken na de voorstelling stijf waren. Verderop zal U wel een uitgebreid verslag vinden, want een van de juryleden werd spontaan tot vrijwilliger aangewezen. De felicitaties gaan natuurlijk naar Shania Twain. Zij won deze eerste NOVA-playbackshow en zij heeft beloofd het 20 jarig bestaan luister bij te zetten.

Estafette Westfrieze Ommeringdijk.

Over feest gesproken. Mensen wat mooi. De eerste keer dat NOVA zoiets organiseerde in samenwerking met Dick van de Weide en Jan Groot uit Den Helder. Met zeer veel dank aan Piet v.d. Welle, die het leeuwendeel van het werk voor zijn rekening heeft genomen. Iedereen van een routeboek voorzien met tekst en plaatjes is een hele klus. Jammer is het dan dat er ploegen zijn die het boek al bij de start vergeten zijn en denken: "dat doen we wel even zonder". Gelukkig was het geen wedstrijd. Dat werd het trouwens wel. Een prachtige ook vond ik. De strijd met de dijk werd gewonnen door de mannen van Hera, met onze mannen op een goed tweede plaats. En wat te denken van onze vrouwen. Hoedje af voor deze spetters. Tegen het parcours in rijdend verwachtte ik een stelletje uigeputte meiden tegen te komen. Het tegendeel bleek waar. Fris en monter gingen ze de strijd aan met de laatste 25 kilometer, wat resulteerde in een hele knappe tijd. Volgend jaar staat de estafette weer op de kalender. En wel op 1 april, geen grap hoor je er dan achter te zetten. Wij hoorden na afloop alleen maar positieve verhalen en opbouwende kritiek. Let hier eens op de volgende keer en daarop. Wij knopen dat in onze oren. Het zal echter onmogelijk zijn om de zaak te bewegwijzeren, zoals gesuggereerd is. Lezen mensen, daar zal het op neer komen. Het stond goed in het boek. Het boek meenemen is dan een eerste vereiste.

Jaarvergadering.

De jaarvergadering was redelijk bezocht en verliep vlot. Ter afsluiting vertoonde Piet zijn dia's van zijn fietstocht naar Santiago de Compostella. Op die zelfde avond werd Piet weer opa. Hij bleef er ijsig kalm onder, maar is natuurlijk trots op Lasse. We feliciteren Piet en Agaath en niet in de laatste plaats de trotse ouders, Mirjam en Gerben met hun zoon.

Scheidsrechters

We hebben meegedaan aan de scheidsrechterscursus, d.w.z. David en Piet v.d. Welle en ondergetekende. Zes avonden waren we te gast bij Hera, waarvan de laatste avond de examenavond. Alle drie geslaagd, zodat we bij NOVA met goed fatsoen wedstrijden kunnen houden, zonder dat we van buiten een scheidsrechter hoeven aan te trekken. Waarschijnlijk zijn deze zomer ook wel eens bij andere clubs scheidsrechter om een beetje ervaring op te doen.

Nationale Grasbaan Kampioenschappen

Een zeer grote ploeg van NOVA gaat meedoen aan de Nationale Grasbaan Kampioenschappen in Monnickendam op 24 en 25 juni. Met begeleiders gaan er 60 personen, die gaan proberen de medailleoogst van vorig jaar nog te overtreffen. Inmiddels heeft iedereen zijn nummers opgegeven en zijn de uitnodigingen de deur uit, waarin staat wat het kost, wat je mee moet nemen en hoe we ons gedragen. Vorig jaar was dit een feest. Iedereen gedroeg zich als teamlid en moedigde elkaar aan. De prestaties waren goed en de gezelligheid vierde hoogtij. We rekenen hier dit jaar weer op.

Twintig jarig bestaan.

Inmiddels zijn de diverse feestcomités bij elkaar geweest om de zaken voor het feest voor te bereiden. Met een heus NOVA-spel gaan we proberen de kosten wat in de greep te houden. Waarbij een optreden van een lokale popgroep niet zal ontbreken. Lees er verder over in dit blad. Als we toestemming krijgen van de gemeente zetten we een tent op het middenterrein en breekt daar het feest los. Twee weekenden lang zal NOVA in het teken van het 20-jarig bestaan zijn.

Avondvierdaagse.

Van 15 tot en met 19 mei houden we weer de avondvierdaagse. Meestal treffen we het bar met het weer en daar rekenen we dit jaar weer op. We hopen op een recorddeelname, dus NOVA-leden maak alvast reclame voor dit evenement. We kunnen de centjes goed gebruiken met het oog op de nieuwe baan. We hopen weer op een ruime 600 deelnemers.

Ropa-Run.

Nova-leden en NOVA-medewerkers gaan meedoen aan de RoPa-Run. Dit is een estafette van Rotterdam naar Parijs over 540 kilometer. Ondergetekende gaat mee als begeleider van een team. Het team met de weinig aansprekende naam Groep Gerechtsdeurwaarders Nederland is de sponsor van ons team. Een beetje een vreemd idee vind ik, maar het gaat om het goede doel. Ons team bestaat uit 10 lopers en 10 begeleiders. Van die laatste categorie ben ik er een. Met een snelheid van ongeveer 17 kilometer per uur hopen we op Parijs af te gaan, waar Nederlandse militairen een tentenkamp hebben ingericht. Dag en nacht gaat het door richting de Franse hoofdstad. Wat ooit als een soort grap begon is in de loop van de jaren uitgegroeid tot een grote happening, waar maar liefst 150 ploegen aan meedoen. Ik zal proberen een dagboek bij te houden van de belevenissen. De eerste beleving was al de fotosessie in het bos in Heiloo op en rond de kattenberg. Als bekende Nederlander was daar Ron Zwerver aanwezig, die het sponsor gebeuren ondersteund en ons bij start in Rotterdam uitgeleidde zal doen. Wat een gewone en sympathieke snuiter, die zich aan iedereen voorstelde met Ron Zwerver, er vanuit gaande dat wij hem niet kenden. Natuurlijk kent sportminnend Nederland deze grote sportman. Toen ik echter aan mijn collega vertelde dat ik met hem op de foto was gegaan keek die me vragend aan met een blik van nou en? Hij had nog nooit van hem gehoord, als ook een dame bij organisatie van de RoPa-Run. Volgens mij komen deze mensen van een andere planeet.

Jos

Dijkenloop Hoorn

Op zondag 26 maart organiseerde A.V. Hollandia uit Hoorn hun 25^{ste} dijenloop, deze was door de W.C.-commissie opgenomen in de W.C..

Om half 12 gingen de 10 en 20km van start vanaf de atletiekbaan van Hollandia weggetoeterd door de fanfare/drumband.

Ivar en ik gingen hard van start en gingen in de voorste linies de baan af richting de A7, het parcours liep grotendeels over de weg parallel aan de A7. Ivar behield het hoge tempo en ik liet me zakken naar een groep verder op. Bij Aad, Peter, Ger en Ron J. kon ik aanhaken, Theo ging er al snel vandoor richting de kop van de wedstrijd.

Aad liet na 2km vallen dat Theo voor ons liep en gelijk daarop pleegde Ron J. een versnelling. Ik besloot bij de groep te blijven maar Ger dacht hee daar gaat Ron. Het tempo van de groep zakte en om Ivar ooit nog te achterhalen moest ik er in mijn eentje achteraan.

Op weg naar het keerpunt kregen we nog even pal tegenwind gelukkig kwam een mannetje van eerder uit de groep met Aad en Peter achterop en nam op zijn beurt kop over. De man liep door want die deed 20km en ik mocht keren, terug naar Hoorn. Ivar had al terrein moeten laten lopen want die had zich wat opgeblazen en kwam achter Ron te liggen. Ron kon al vanaf de 3^e kilometer Ger niet bijhouden want die liep ondanks zijn kuitblessure perfect en een moordend tempo.

Langzaam maar zeker kon ik naar Ivar toe lopen en 3km voor het eind kon ik er op en er over. Op het viaduct kon ik nog even zwaaien naar Ron L. Ron J. kon ik lang niet meer hebben. Uit het aanzicht van de dame die ons het Hollandia terrein kon ik nog wat laatste krachten putten om de laatste meters te voltooien, zo kon ik met een tevreden gevoel de 10km in 41:00 volbrengen.

Het lot van de loterij leverde helaas niets op maar al had ik me vier beurten later in geschreven dan had ik een heerlijke grote zalm gewonnen en alleen die gedachte en de 50 punten voor de W.C. waren al genoeg.

Westfrieze Omringdijk Estafette

Op zondag 2 april stond ik om 6:15 uur op om vervolgens om 7:00 uur aanwezig te zijn in NOVA kantine om de laatste dingen te bespreken over de loop. Na de uitleg van David van de Welle en wat getrompetter klonk om 7:30 uur het officieuze startschot voor de 136 km. lange loop over de Westfrieze Omringdijk. We liepen met ze allen drie kilometer naar ruïne Nuwendoorn. Wij startten met een team bestaande uit 8 man, verdeeld over 2 busjes. Matthijs de Groot, Ivar Rood, Bouke van der Schaaf (van Hylas) en ik zaten in bus 1 die bestuurd werd door Rene de Groot. In bus 2, die bestuurd werd door Peter de Ruijter, zaten Joris de Groot (vervanger van de geblesseerde Rene de Groot), Coen Schoonheden, Rene de Nijs en Jeroen Paarlberg. David begeleidde ons op de fiets. We werden gesponsord door Runnersworld en Sporthal Harenkarspel. Zij betaalden ieder de helft van het inschrijfgeld en Runnersworld zorgde voor shirtjes. Om 8:05 uur klonk het officiële startschot bij ruïne Nuwendoorn, waarvoor een deel van het geld van deze estafette bestemd was. Er gingen 29 teams van start. Voor ons team liep Matthijs het eerste stuk, met Ivar en Bouke mee op de fiets, omdat de busjes er de eerste vijf km. niet bij mochten. Na 5 km. en op een vierde plek liggend loste ik ze af op Schoorldam. Het wisselen ging door middel van het overgeven van een sjerp, wat wij braaf deden, maar veel andere teams niet (achteraf gehoord van een insider). Vanaf toen gingen we stukken van 1 km. per persoon lopen. Toen ik Joris afloste lagen we op een derde positie. Na nog enkele wisselingen lagen we alweer op een tweede positie met enkele honderden meters achterstand op het eerste team, de mannen van Hera. Door een omleiding voor de busjes bij Koedijk ging het wisselen niet helemaal goed en daardoor liep Jeroen een iets te lang stuk, maar als fanatiek trainer was dit geen probleem voor hem. Daarna ging alles weer goed. We vervolgden onze weg naar Alkmaar waar we net voor negenen bij de Friese brug kwamen en dat betekende dat we om moesten rijden met onze busjes, omdat het paaltje daar pas om negen uur omlaag ging. De onderlinge verschillen tussen de teams werden ondertussen steeds groter. Het team dat als derde lag, Schaatstrainingsgroep Geestmerambacht, verloor grote afstand op ons. Het verschil met Hera bleef nagenoeg gelijk op zo'n tweehonderd meter. Vanuit Alkmaar liepen we door naar Hoorn over de rustige dijk waar we bijna geen last hadden van ander verkeer. Het team van Hera liep langzamerhand weg bij ons. Bij Hoorn was het verschil ongeveer twee en een halve minuut. Het derde team lag toen 9 minuten achter ons. Ons gemiddelde het eerste uur lag volgens Davids kilometerteller op 19 km. per uur. Vanuit Hoorn liepen we verder naar Enkhuizen. Daar hadden we een beetje last van de omleiding, want bus 1 reed een stukje om vanwege slecht kaartlezen. De lopers hadden hier gelukkig geen last van en we vervolgden gewoon weer onze weg. Om het tempo te behouden vond David het beter om 700 metertjes te lopen in plaats van 1 km. Daar was

iedereen het mee eens en dat betekende snellere aflossingen en een kortere rust voor de lopers. De methode werkte. Het verschil met Hera werd verkleind van tien minuten naar zo'n zeven minuten. Toen Hera dit te horen kreeg gingen zij 400 metertjes lopen om hun voorsprong te behouden. Dat lukte hun helaas ook en het verschil liep daarna weer geleidelijk op. Het was een trimloop en geen wedstrijdloop, maar sporters willen natuurlijk altijd eerste worden. Even voorbij Medemblik werden de aflossingen op voorstel van David nog korter, 500 meter. Dit betekende dat er heel snel gewisseld moest worden. Loper uit de bus zetten, loper in de bus stappen en daarna snel 500 meter verder rijden om de volgende er alweer uit te zetten. Dat was soms erg lastig op de smalle stukken van de dijk, vooral met tegenliggers, maar alles ging gelukkig goed. Het tempo zakte wel langzamerhand weg maar we waren toen ook al 7 uur onderweg. Ik kreeg wat last van een knieblesure, maar bleef toch doorlopen. Omstreeks 15:45 uur kwam Warmenhuizen in zicht. De laatste 500 meter dribbelden we met ze allen naar de finish. We kwamen achter Hera als tweede binnen in een tijd van 7:54.29. Daar waren we allen heel gelukkig mee. Iedereen ging daarna naar huis om te douchen en 's avonds hebben we onder het genot van een drankje nog mogen genieten van de (wat magere) pastamaaltijd in de sporthal. Het was een hele mooie ervaring om mee te maken en als er nog zoiets komt zal ik zeker weer mee willen doen. De uitslagen zijn te vinden op de mooie site van av NOVA: <http://www.nova.x1.nl> waar u ook terecht kunt voor uitslagen, verslagen, informatie over evenementen, loopagenda, wist u datjes, (binnenkort) foto's en nog veel meer. Bezoek hem gerust een keer. Heeft u zelf verslagen, uitslagen of andere dingen die u graag op de NOVA site wil hebben mail het dan naar mij toe. Het adres is luckyleo_@hotmail.com / lineke@nl.packardbell.org

Leon

Wandelvierdaagse

Ook dit jaar staat de wandelvierdaagse weer op het programma. En dan te bedenken dat we dit alweer voor het 21e jaar gaan organiseren. Dit loopevenement is niet meer weg te denken uit de dorpen Tuitjenhorn en Warmenhuizen. Dat blijkt ook uit het aantal deelnemers dat jaarlijks aan de start verschijnt. De laatste jaren zijn dit er tussen de 550 en 600, vooral veel kinderen met begeleiding van vaders en moeders. Het kan weer een gezellige week worden. Maandag 15 mei is de eerste avond en er kan gestart worden tussen 18.00 en 19.00 uur vanaf onze accommodatie aan de Oostwal. Er zijn routes uitgezet van 5 en 10 km. Degenen die 10 km lopen wordt geadviseerd om voor half zeven te starten. Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd tot en met 15 jaar f 5.-- en voor ouderen f 8.--. Iedereen die vier avonden heeft gewandeld ontvangt na afloop op de vrijdagavond een herinneringsmedaille.

ESTAFETTELOOP WESTFRIESE OMRINGDIJK.

Wat ging er aan vooraf ?

Na eerdere verzoeken afgewezen te hebben (blessureleed) meldde 3 weken voor de estafette Ad Ligthart zich of ik niet zou willen meedoen met het Wooncompagnie/Jos Bes team.

Ad hield nogal aan. Daar ik de hele winter al enigzins last had van een hamstringblessure wilde ik liever niet mee doen. Mijn plan was namelijk om alleen nog de Novacross te lopen en dan een tijdje stoppen. Dáár moest ik nog een keer voor Gerrit en Aad zien te komen, om mijn plaats voor de wintercompetitie vast te houden.(2e of 3e)

Onder voorbehoud stemde ik toe: als de blessure niet erger zou worden zou ik mee doen. Het team bestond uit Ton Duimel, Gerrit Schrijver, Ad Ligthart, Hans de Koning, John Vader, Joop van Stralen, Ron Ligthart en mijn persoontje. Een week voor de estafette belde Ad weer op, Gerrit had met een kuitbeenblessure afgehaakt. Of ik nog iemand wist.....

Dan is het makkelijk als je een 'bestand' hebt, waaruit je kunt putten. (in ons geval: het Winter-Competitie-Bestand). Na eens rustig gekeken te hebben kwamen we eerst op "Bobbes" de Ruijter. Die wilde wel maar had verplichtingen bij VIOS. Willem Keesom gebeld. En als wij Willem bellen dan weet hij het wel. "Weer hew je me nou weer voor nôdig" zei Willem. Na het verhaal uit de doeken te hebben gedaan was Willem er wel voor te porren. Een paar dagen voor de loop kwam het hele team nog een keer bij Ton bij elkaar. Hier werd alles nog eens doorgesproken. Daar bleek dat het toch wel een 'doenig dagje' zou worden, daar wij, naast het lopen, ook het autorijden en het kaartlezen voor onze rekening zouden nemen. Tijdens de vergadering schuift ook de buurman van Ton nog even aan. Hij geeft onder het nuttigen van de nodige biertjes nog een aantal goed bedoelde adviezen.(als hijzelf maar niet mee hoeft te doen)

De dag zelf.

We waren allemaal om 07.15 uur bij de sporthal.

Ad met zijn "space wagon" en Jos met de bestelbus en een extra fiets. We zouden niet naar Krabbedam gaan om dat het aantal kilometers die dag al meer dan genoeg zou zijn (en ik vanwege mijn blesure elke onnodige kilometer wilde vermijden.) Verder was het weer op dat moment nog niet best. (regen) Wij gingen direct naar Schoorldam en namen bij de scheepswerf van Kuiper een goede start positie in.

We stonden daar al gezellig samen met het "recreatie team" van Hera. Met daarin o.a. Pip en Linda Tesselaar. Zij hadden de koffie al opstaan in hun Camper. Wij werden daarvoor uitgenodigd maar hebben dat toch maar beleefd afgeslagen.

Om 8.05 uur was het startschot in Krabbendam. Ton en Ad waren onze startlopers, waarna ik het zou overnemen in Schoorldam. Vanaf dat punt zou ook onze begeleidende fietser Jos Bes meegaan. Vlak voor de wissel had ik mijn regenbroek en jack nog aan Jos gegeven. En daarna..... hebben we Jos pas weer gezien in Alkmaar. Hij was de looper van zijn team even helemaal kwijt. Zijn mobiele was nog even niet aan dus ook telefonisch was hij ook even niet te bereiken. Verder "liep" het met Jos de hele dag perfect. Hij hield je de hele dag goed uit de wind en hield de route goed in gaten. Er waren toch wel een aantal moeilijke passages. Vooral in de steden Alkmaar - Hoorn - Enkhuizen en Medemblik moest je goed opletten. Daar wij deze routes in de steden vooraf met de nodige stadsplattegronden goed bestudeerd hadden gaf dat weinig prolemen. Zelf ben ik ook redelijk bekend in deze plaatsen i.v.m mijn werk.

In Enkhuizen hadden wij 2 mensen met een extra fiets en Jos door de stad gestuurd. Zij moesten dat met zijn tweeën lopend oplossen. Met de auto liepen wij vast op wegopbrekingen. We hebben er toen maar voor gekozen om zo snel mogelijk naar de buitenkant te gaan en daar Oosterdijk weer op te zoeken. Overall kwam je auto's van teams zoekend tegen. En ook blijken lopers in Enkhuizen het spoor behoorlijk te zijn kwijt geraakt. Nadat de rook was opgetrokken lag het team van Aad Vader 500 meter achter ons (zaten voor ons) en met het team van Jan Berkhout was onze achterstand ongeveer gelijk gebleven. Dit waren toch de teams waarmee we in de slag waren. Verder hadden wij het geluk dat toen wij bij de Oosterdijk kwamen we onze looper Willem Keesom aan zagen komen lopen. Die kon zonder verdere zoekproblemen worden afgelost. Ook in Medemblik hadden wij 2 lopers met een fiets vanaf Radboud door de stad gestuurd. En zelf waren

wij met de auto's weer naar de buitenkant gereden. Tot onze verbazing liep het team van Aad ineens voor ons en het team van Jan Berkhout was nergens meer te zien.

Tot dan toe hadden we gewisseld om ongeveer 1 ½ km. Wilden wij toch nog een poging doen het team van Aad in te halen dan moesten we korter gaan lopen. Na overleg besloten we om de kilometer te wisselen. Een gouden greep. Net nadat wij uit de Wieringermeer waren hadden we ze weer te pakken. We wisten onze voorsprong nog wat uit te bouwen. Al kwam dit ook omdat er bij hun nog een keer verkeerd werd gelopen. Dit was maar goed ook want in de laatste tien kilometer kwamen ze toch nog weer terug. Door zelf ook nog wat korter te gaan wisselen wisten we ze maar net voor te blijven. Het team van Jan was in Medemblik verkeerd gelopen wat ze na afloop ook direct toegaven. Dit maakte verder ook niet zoveel uit, maar het had nog een leuke strijd kunnen worden die we waarschijnlijk toch verloren hadden. Volgend jaar zullen we deze strijd nog maar een keer overdoen.

Want dat er een volgende keer moet komen dat is duidelijk. Zelf vond ik het een heel leuke ervaring. De tijd dat je er mee bezig bent (9uur) is nog net leuk.

Na afloop was het goed toeven in de Sporthal: een pastamaaltijd en..... (veel) bier. Een heerlijke ontspanning (na inspanning). Met de andere ploegen hebben we nog gezellig nagekaart. Nadat het damesteam van Nova was binnegehaald hebben we dit nog maar eens dunnetjes overgedaan.

Wat komt er zoal bij kijken ? (Team-Organisatie)

De dag vliegt om, je moet één keer in de \pm 50 minuten lopen. Daarna even uitlopen, dan uitzweten, eten en drinken in de auto en droge kleren aantrekken. Als je niet moest rijden hield je de route in de gaten. Bovendien moest je letten op de looper die klaar was, 'opdat hij niet per ongeluk werd vergeten'. Ook moest je goed opletten of je in de goede auto zat op het moment dat je weer moest lopen. Wat je natuurlijk ook niet moest vergeten: Om je heen kijken en genieten van het mooie Westfrieze landschap, wat je vanaf de dijk krijgt voorgeschoteld.

Het was een leuk team, dat er met elkaar 'voor ging'. Veel bewondering heb ik voor de fietser Jos die 140 k.m. en dus ook 9 uur op die fiets moest zitten. Konstank op de looper moest letten en de route in de gaten moest houden.

Eten - drinken en kleding.

Daags vantevoren en s'morgens veel pasta gegeten. Voor overdag waren er ongeveer 50 bananen mee, en 40 flesjes sportdrank. Zelf had ik nog 10 krentenbollen met kaas mee, heet water om thee of soep te maken, en diverse energierepen. Honger hebben we dus niet gehad. Maar je moest gewoon de hele dag door blijven eten en drinken om de 'hongerklap' voor te zijn. Af en toe moest je ook zorgen dat je droge kleren aantrok. Maar dat zal bij slecht weeromstandigheden nog wel heel wat meer zijn.

Tot slot

Ad en Jos, bedankt ! Jullie hebben er wel heel wat werk aan gehad, maar het was prima voorelkaar. Ook de sponsors Wooncompagnie en Schildersberdijf Jos Bes.

De organisatie kan ook tevreden zijn. Piet (vd Welle) en Jos (de Groot): tot volgend jaar maar weer.

P.S. Met de clubcross is het niet goed gekomen, Gerrit en Aad zaten dik voor me.

Voorlopig ben ik nu uitgelopen. (Dus je hoeft mij voorlopig voor een 'loopevenement' niet te vragen). De blessures moeten eerst maar eens over zijn !

Een tevreden Westfrieze Omringdijkloper: Peter Robert

Bedankt!

Van de deelnemers aan het NOVA-weekend hebben we een KOMPAS-kadobon gekregen. Heel leuk !

Peter en Marian.

LADIES-TOILET-END OF STORY

Oftewel het laatste deel van de dames-wc.

Na de 10 van Schoorl kwam de 10 van Hoorn, genaamd de Dijkenloop. Nou, als ik eerlijk ben beloofde de naam meer als dat het daadwerkelijk was. Het was gewoon een lang stuk, zo ongeveer 5 kilometer schat ik, heen en weer terug. Het weer was donker maar grotendeels droog. De loop werd luister bijgezet door de plaatselijke fanfare, wat het wel weer wat gezellig maakte. Ook wel leuk is het als je onderweg je clubgenoten tegenkomt en elkaar lekker kunt aanmoedigen. Uiteraard had ik mijzelf van te voren beloofd weer een poging te doen Anique voor te blijven. U begrijpt, het wordt eentonig, het mocht niet lukken. Weer had ik m'n twee direct concurrenten voor mij en de kans op plek twee is op deze manier zelfs ook niet meer haalbaar.

Wat rest is goed lopen op de cross en dan alvast stiekum trainen voor de volgende wc. Nou, dat goed lopen op de cross kwam wel goed. Direct na de start was het natuurlijk weer lopen als een losgeslagen dolle stier, maar goed, 5 rondjes later bleek toch dat de eerste het langzaamst was (was ook het langst) en ik verder heel vlak had gelopen. Wederom achter Nelina, Esther en Anique kwam ik, met het end in de bek, binnen. Een en ander goed voor een derde plek in de wintercompetitie achter Anique en Esther. Al met al een leuke competitie, maar eigenlijk met te weinig dames. Hopelijk is Jolanda volgend jaar dan ook weer in bloedvorm en komen er weer eens wat nieuwe gezichten bij. Ik probeer het tijdens de trainingen in ieder geval zoveel mogelijk te promoten, als ik tenminste de kans krijg om te praten.

Tot zover de dames-wc. Maar er was ook nog een

DAMES-OMRINGDIJK-ESTAFETTE.

En al heel vroeg ook! Gelukkig kon ik de avond ervoor eerder weg van m'n werk, om zodoende een goede nacht te kunnen maken, maar vroeg bleef het. Tussen 7 uur en half 8 was het aantreden voor een klokje rond sporten. Van te voren waren we ervanuit gegaan dat we er ongeveer 12 uur over zouden doen en tevens hadden we ons zelf alvast ingeschat op de laatste plaats. Dat is wel gemakkelijk, want dan kan het alleen maar beter.

Als de bussen van sponsor BOUWBEDRIJF MEIJER met voorop de grote blauwe Nova-vlaggen, in zicht komen wordt het toch echt menens en gaan we met z'n allen nog maar een keertje plassen.

Iets over 8 gaan we van start, tenminste de eerste drie lopers, in de vorm van Esther, Marian R. en Loes. Dit trio loopt de eerste kilometers, terwijl de rest zich op Schoorldam bijvoegt. Een en ander gaat zoals gepland, na de eerste kilometers zijn de nerveusetietjes gezakt en nog later komt de zon tussen de wolken tevoorschijn. Voor en achter ons zijn steeds activiteiten waarneembaar van andere groepen en dat is toch wel nodig om het gevoel te houden dat je niet alleen meedoet. Gekomen onder de rook van Hoorn, gebeurde er iets waardoor ondergetekende het blocnote op schoot nam en notities ging maken. Wat was er namelijk het geval, er stond een man langs de kant van de weg. Niet zo erg vreemd zult u denken, maar dat werd het wel, want het bleek een loper te zijn, die na zijn sanitaire stop door de rest van zijn team was vergeten. Onder grote hilariteit werd de man de bus ingetrokken en naar zijn eigen team toe gereden. Hij wilde als tegenprestatie niet voor ons lopen maar blijkbaar had het team zo'n mentale dreun opgelopen dat we direct hierna met aan loop Karin over het team (ROC2) heendenderen.

Hoorn is bereikt. Onderling is er onduidelijkheid over de route. Over en weer is veel portofoonverkeer. Op een gegeven moment zegt een mannenstem dat hij wel een kortere route weet. Direct krijgt Louis de schuld. Zwaar verbolgen en verdrietig zegt de echte Louis

vervolgens dat zijn reputatie klaarblijkelijk slecht is maar dat hij zich van geen kwaad bewust was.

Kwart voor 12, Nel heeft gelopen en gaat fietsen en 1 kilometer verder zijn we haar kwijt. 5 Minuten later blijkt echter dat ze gewoon naast de loper fietst en dus zo snel was dat we haar niet eens langs hebben zien gaan. Hierop stelt Marianne de G. voor Nel onder curatele te stellen. Helaas is er geen curator aan boord.

11.55 uur. We worden opgevrolijkt door een telefoontje. Ik neem zelf op maar heb geen idee wie 't is. Ik denk Tannes, maar ze belt straks weer, dus dan controleren we het.

Margret de Boer had ondertussen ook al gebeld. Ze was erg met ons bezig en was ook al om 7 uur wakker. Ook Peter van Marianne de G. had toen al gebeld. Wel erg leuk al die morele steun!!

Ondertussen wordt het portofoonverkeer drukker en geanimeerder. Louis is af en toe slecht te verstaan. Als ik als grapje vraag of de "scramble" eraf mag blijkt niemand te weten wat dit is. Het gespreksniveau moet dan maar weer omlaag.

12.05 uur. We passeren een vliegerevenement. Belangstelling groot, auto's veel, weg smal, weinig vliegers in de lucht. Ondergetekende kijkt achterom. Wat blijkt, staat Nel M., achter in de bus, die vliegershow in d'r blote kont te vermaken!! Nel bedankt.

12.10 uur Marianne de G. zit in een dip en biedt grof geld om niet te hoeven lopen. Anique heeft ook een dip (zal wel meevallen want wat liep het weer hard!!), ze heeft namelijk last van een stijve.....nek. En nog meer ellende. Nel heeft blijkbaar ook last, ze praat zo veel over haar fietstochten dat ze haast vergeet uit te stappen om te lopen.

De route is prachtig. Al die kilometers langs het IJsselmeer. De zon erbij. De hele delegatie van bus 2 ziet zijn kans schoon het uitzicht nog meer op te fraaien met 4 paar plassende billen.

Normaal doe ik dit soort dingen niet, dus er gaat een wereld voor mij open. Overigens een bijzondere ervaring die grassprietten in m'n plasser.

Nel verzint ondertussen smoesjes voor het vergeten te lopen. Gelukkig neemt ze nu een soeppie en wordt ze weer wat scherper. Zo scherp zelfs dat ze gelijk het thuisfront telefonisch controleert. Nieuws en roddels worden hierin uitgewisseld.

De zon zou ons niet kunnen schelen, lief, als hij niet onderging.

Nee, ik wordt niet gek en niet poëtisch maar dit komen we tegen, geschreven op een groene paal langs het water. Bij deze, ik wilde het u niet onthouden.

Enkhuizen komt in zicht. Wat een mooi dorp maar wat een troep aan opbrekingen. Juist ik moet lopen. Nou, crossen, kriskras over het pad, tussen de mensen door en even later dwars door Enkhuizen waar de auto's niet kunnen volgen. Ook, tussen neus en lippen door, nog even op de camping geweest. Gelukkig konden we er aan de andere kant weer af. En net toen ik serieus ongerust begon te worden (ik moest namelijk ook nog fietsen tussendoor) kwamen gelukkig de bussen weer in zicht. De groep die voor ons liep is kennelijk wel verdwaald, want daar zitten we nu plotseling voor. Gaat wel lekker zo. Wat ook wel lekker is is dat we de helft nu gepasseerd zijn. De terugreis kan aanvangen.

Half 3. Annnndddijijijijkkkkkk, mensen dat is langgerekt!!!!, maar wel pittoresk. De snelheid daalt, en dan heb ik het voornamelijk over mijzelf.

15.00 uur. Karin loopt als plotseling haar vader en moeder op de fiets opduiken. De auto staat geparkeerd in Abbekerk, dus ze fietsen nog een mooi stukje mee. Gezellig.

15.01 uur. Nel wordt nerveus. Haar zus in Onderdijk moet per direct gebeld, want stel dat we te laat bellen, we lopen ook zo snel. Dus, bel ik zus Vroon. Ze belooft ons op te wachten bij de vuilstort na Medemblik.

Nel heeft van alle spanning druk op 'r anus en gaat maar weer eens langs de kant van de weg.

15.35 uur. De zon heeft z'n beste tijd gehad. Al met al hebben we het tot nu toe best getroffen. De bijgekomen sproeten zullen we maar niet proberen te tellen.

Vlak na de vuilverbranding bij Opperdoes zorgt de stank ook bij Miriam voor gasverbranding in de auto. Gelukkig zit ze alleen achter de ruit, maar helaas staat daar wel onze proviand. Ik denk dat ik het eten maar voor gezien houdt tot de pasta.

16.00 uur. Peter belt weer! Wat leuk om z'n stem weer te horen (is weer eens wat anders, ha,ha) Hij wenst iedereen succes. Volgens hem is er nog niemand binnen maar Nel stap de bus in met de mededeling dat de eersten net binnen zijn (Hera). De bus stopt ondertussen voor weer een andere zus van Nel. We worden lief moed ingesproken; "op de Westfriesedijk hebben jullie de wind pal mee".

Marianne de G.

In de buurt van Winkel komen we weer op bekend terrein. De stal lonkt.

17.15 uur. We komen directeur de Groot tegen. Er zitten nog drie teams achter ons. Dat geeft de burger goede moed.

Bij deze gaat Marianne de G. de boeken in als zeikerd van de eeuw. Zelf doet ze het feit dat ze voor iedere kilometer de billen bloot af als terrieteriumdrift, maar feit is wel dat voorlopig her en der langs de Westfriesedijk gele plekken in het gras zichtbaar zijn. Bij wijze van experiment plast ze de 12e keer op straat, pal achter de bus, om te zien wat dit met het asfalt doet. Ik wacht het niet af, ik wil het niet weten.

18.00 uur. Het is te hopen dat we het einde nog zorgeloos halen. Piet vergeet namelijk zijn eigen Nel op te pikken en Esther loopt ondertussen alsof ze nodig toe is aan een 136 kilometerbeurt (van Ton). Gelukkig zijn we al in Schagerbrug en kunnen we de spaghetti haast ruiken.

18.15 uur. Marianne plast weer. Nu tracht ze ANWB-paal nr. 13177 metaalmoetheid te bezorgen.

Nog iets later, we worden al meliger maar worden gelukkig mentaal gesteund door allerlei mensen die ons tegemoet fietsen. De fietsers worden ondertussen vergezelt door Bertie, Ton en Margret met de kids. Leuk om te weten en te voelen dat er zoveel mensen met je meeleven.

19.00 uur, de finish komt in zicht. We maken ons op om tussen de sponsorbussen met de hele groep over de finish te gaan. Van enthousiasme wordt er bijna gesprint. Wat heerlijk, die bekende gezichten, de baan, de finischvlag, ik wil alles wel zoemen. Gelukkig staat m'n eigen kerel ook binnen handbereik, dus moet die het even ontgelden. Nu nog een paar foto's en eindelijk kunnen we aan de pasta en hebben we met z'n allen een prachtige prestatie neergezet. Wat mij aangaat zeker voor herhaling vatbaar.

Rest mij te zeggen: Organisatie, meiden (lopers en begeleiders), Louis en Piet en mentale ondersteuners, BEDANKT!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Miriam L.



CLUBKAMPIOENSCHAP MEERKAMP a.v. NOVA

Voor Senioren, Veteranen en Junioren A + B.

Programma :

- **Donderdag 22 juni en/of donderdag 6 juli 2000, (aanvang 19.30 uur)**

Dames: 400m. en 1500m.

Heren: 400m. en 3000m.

Je kunt op een avond beide afstanden lopen, of op een avond 400m.
en de andere avond 1500 / 3000m.

De afstand mag echter slechts een keer gelopen worden!

- **Vrijdag 14 juli, (na de jeugdwedstrijden, aanvang 20.15 uur)**
INHAALDAG, voor degene die een of beide donderdagen niet kunnen.
- **Zaterdag 9 september, (aanvang 14.00 uur)**
Zowel voor de dames als de heren:
Verspringen,- hoogspringen,- kogelstoten,- speerwerpen en 800m.
(de 400, 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

nb. Alle onderdelen tellen mee voor het kampioenschap.

Aansluitend op de laatste dag: een knotsgezellige BARBEQUE !!!!!!!!

p.s. Juryleden zijn op deze dagen van harte welkom. (graag even opgeven)
Uiteraard barbequen jullie, en een ieder die heeft meegewerkt ook mee.

Je kunt voor vragen en opgaven terecht bij het organisatiecomité:
Piet Meijer / Piet Stuyt / Peter en Marian Robert.

We rekenen op een grote opkomst !!!!!!!!



Trainingsweekend op Vlieland.

Opgezadeld met de unieke prijs, die ik aangeboden kreeg om dit stuk te mogen (moeten) schrijven en hoewel ik nog even probeerden aan te geven dat André Hazes ook prijzen weigert, ik kwam er niet onderuit, dus hier volgt het verslag.

Vrijdag 14 april om 17.15 uur verzamelden de groep bij de NOVA-kantine, 's morgens was er al een groep op de fiets en zelfs per rol-ski vertrokken naar Harlingen.

Om 19.15 uur vertrok de boot, voor mij was het de eerste keer dat ik mee ging en aangezien ik gehoord had over alle taarten, caken en koek die altijd meegenomen werden besloot ik maar eens het schoolreisje gevoel terug te brengen door een hele doos lolly's, drop etc mee te nemen. De NOVA leden waren dan ook goed te signaleren op de boot, want die liepen met een salmiak-lolly in hun mond rond. De overtocht naar Vlieland duurde $\pm 1\frac{1}{2}$ uur en onderweg kwamen we een zandbank vol zeehonden tegen, waardoor je haast gaat twijfelen of ze nu echt zo'n bedreigde diersoort is. Bij aankomst was er bagagevervoer geregeld, zodat we alleen onszelf mee hoefde te slepen naar de camperboerderij. Bij aankomst kreeg Marian R. van de verhuurdster een uitleg over de huisregels en mochten we uiteindelijk naar binnen. Dit was de 15e keer dat NOVA op trainingweekend ging en ook het allereerste weekend werd in dezelfde accommodatie gehouden.

Nadat iedereen een slaapplekje had uitgezocht, de boerderij was voorzien van slaapkamers met ± 6 bedden, werd er koffie, thee of iets sterkers gedronken en werden er spelletjes gespeeld op t.v. gekeken. In ieder geval werd er heel veel gelachen en hoe laat het was voor het licht definitief uitging weet ik niet maar ik lag toen al enige tijd te slapen. Toen ik de volgende morgen om 7 uur beneden kwam, was de familie v.d. Welle al druk bezig het ontbijt klaar te maken. De eerste training stond voor 9 uur gepland en iedereen was ook present. De bodywalkers gingen op pad onder leiding van Peter en de lopers werden door Marian naar een uitgestippeld parcours in het bos gebracht, daar kreeg iedere groep zijn eigen trainingprogramma en dat was volgens mij pittig genoeg. Na afloop van de training stond de koffie en thee met iets lekkers alweer klaar. De eerste groepen gingen ook gebruik maken van de douches en die hadden lekker warm water, de laatkomers moesten het met koud water doen.

Na de lunch was er een fietstocht gepland, jammer genoeg moesten de regenpakken toen wel te voorschijn komen, maar tijdens de koffie-stop werd het droog. Verbazingwekkend was dat de dame die het grootste hekel heeft aan fietstochtjes (Miriam L.) de koppositie nam en een behoorlijk tempo erin zetten. We moesten dan ook zo nu en dan stoppen om de achterhoede weer te laten aansluiten.

Terug op de camperboerderij werden de voorbereidingen getroffen voor het avondmaal. Hulde aan de keukenploeg want de hamburger met aardappelen, sperziebonen, wortelen met doperwten en appelmoes smaakte voortreffelijk. Aangezien er bij de maaltijd geen koppen geteld waren, kwamen we, toen alle restjes opgeruimd waren, er achter dat er nog 2 personen een middagdutje aan het doen waren, zij vonden dus de hond in de pot. Anneke Smit kleurde rood want zij had beloofd de dames tegen etenstijd wakker te maken, gelukkig bracht de plaatselijke chinees uitkomst.

's Avonds stond er een soundmix, playbackshow op het programma, een initiatief wat door Miriam L. genomen was en waar ze terecht trots op mag zijn, want de deelnemers hebben er echt wat van gemaakt.

Te zien en horen waren de acts van Pussy Cat met Henry en Herma Hoffman en Peter Kruyer een West-Fries lied door Peter en Marian, het lied van de haan door Dick Smit, Anneke Smit en Lia de Nijs met het lied van Siemen en Simen, The Blues Brothers door Miriam en Ron Ligthart, Diana Ross en The Supremes door Anniek Mooij, Margret de Boer en Nel Meijer,

Jansen en Lebus door Ivar en Mathijs, Shanaia Twain door David v.d. Welle en Paul de Leeuw vertolkt door Miriam.

Uiteindelijk ging de nipte overwinning naar David met op een verdienstelijke 2^e plaats de Blues Brothers.

Jos praatte de hele avond aan elkaar en Leo Suiker in de rol als jurylid Barry Stevens zorgde voor de nodige kwinkslagen. Ik was in de huid gekropen van Patricia Paay maar mijn zo hier en daar kritische opmerkingen leverde dus uiteindelijk de prijs op om dit stukje schrijven, gelukkig kan ik nu de volgende 10 jaar rustig mee met het NOVA weekend zonder deze last nog opnieuw op mijn schouders te krijgen.

David mocht een heuse wisselbeker in ontvangst nemen en de aanmoedigingsprijs ging naar Miriam omdat Paul de Leeuw muzikaal niet helemaal mee wilde werken.

Zondagochtend herhaalde het ontbijtritueel zich weer en hoewel niemand een echte taak toebedeeld had gekregen, verliep alles heel vlotjes. Om 9 uur werd door de lopers gestart met een duurtraining, eerst door de duinen tegenwind, vervolgens het strand op en lekker met het windje in de rug over het strand terug. Onderweg kwamen we de groep bodywalkers ook weer tegen zodat iedereen lekker uitgewaaid was.

De lunch bestond uit een lekker kopje soep, volgens kenners alweer een punt hoger gekwalificeerd als vorig jaar en een broodje uit het vuistje. Na afloop werden de corfee taken verdeeld en werd er nog gekeken naar de marathon van Rotterdam en Luik-Bastenaken-Luik. Ook werden de laatste kansen benut voor een wandeling, want ondertussen deed het zonnetje erg zijn best, rond vijfen was iedereen weer present op de boot en met wind in de rug was de overtocht snel gemaakt. In Harlingen werd gedag gezegd en vertrok iedereen huiswaarts. Rond een uur of 8 was ik weer thuis, moe maar voldaan., NOVA en vooral in het bijzonder Peter en Marian bedankt voor het fijne weekend en volgend jaar ben ik zeker weer van de partij.

Bertie Meijn

KOKEN MET WILL.

Broodjes voor pick nick, lunch of uitgebreid ontbijt.

Broodbol met kip en basilicum:

Benodigheden:

- ½ liter kippenbouillon.
- 3 kipfilets.
- 4 tomaten1 broodbol (een witte bol is het lekkerst, ca. 30 cm.)
- ±150 gr spinazie blaadjes, wassen.
- 1 bosje basilicum
- 100 gr pekelvlees
- 150 gr plakjes belegen kaas
- zout, peper.

Bereiding:

- De kipfilet in de kippenbouillon in ±15 min gaar koken; afkoelen; dan de filet schuin in plakjes snijden.
- De tomaten in kwarten snijden; vocht en zaadjes verwijderen.
- Van de bovenkant van de broodbol snijdt U een kap; hol de binnenkant van de bol uit; de wand blijft ±4 cm .
- Het brood vullen; laagje kipplakjes, laagje spinazie blaadjes, laagje basilicumblaadjes, plakjes pekelvlees, tomaten kwarten en de plakjes kaas. Strooi op enkele laagjes wat zout en peper; deksel op het brood.
- Het brood inpakken; eerst in huishoudfolie; dan aluminiumfolie; 6 uur in de koelkast. (dan gaan de laagjes aan elkaar plakken).

Serveer in punten.

Gevulde cia battina's.

Benodigheden:

- 4 afbak –ciabattina's (bij de Hema bv.) of je koop al afgebakkene.
- 1 zakje minimozarella (kleine Italiaanse kaasjes)
- 2 vleestomaten.
- 3 takjes basilicum
- Zout/ peper, beetje boter.
- 50 gr. Parma ham.
- 1½ eetlepel olijfolie.

Bereiding:

- De ciabattina's afbakken en afkoelen.
- Snijd de bovenkant van de broodjes op ±2 cm van de rand met een scherp mes in; neem het kapje weg en wat van de binnenkant; je krijgt een bakje.
- De minimozarella uit laten lekken; de kaasjes in vieren snijden.
- De vleestomaten in vieren snijden; vocht en zaadjes verwijderen; het vruchtvlees in kleine stukjes snijden
- De blaadjes basilicum in reepjes snijden.

- De plakjes parmaham in repen snijden
- Schep de tomaat, mozzarella, basilicum, ham, olijfolie zout en peper door elkaar.
- Besmeer de broodbakjes met boter.
- Schep de salade erin
- Doe dit nog ca. 5 minuten in de oven, zodat de mozzarella wat smelt.
- Garneer met een takje basilicum.

Eet smakelijk!!!!

Will.

Mijn eerste keer.

Het is geen VIVA verhaaltje waarin de eerste seksuele ervaringen worden verteld, maar een kort verslag over mijn belevenissen van het NOVA weekend. Tot op heden had ik elk jaar wel een excuus kunnen vinden om niet mee te gaan. Dit jaar kon ik geen excuus bedenken en moest ik er aan geloven.

Degenen die aan sportverdwazing leden gingen 's-ochtends al op de fiets. Maar het kan nog veel erger, wat dacht je van skiën naar Harlingen. Ik weet niet hoe de condities het eerste deel van de dag waren, maar toen ik op het eind van de dag naar Harlingen reed heb ik geen sneeuw gezien.

Enthousiast als ik was wilde ik vrijdagmiddag de auto inpakken, gooide de kofferbak open en zag tot mijn verbazing dat de auto al nagenoeg volgepakt was en daar zaten nog geen spullen van ons bij. Even speelde de gedachten door mijn hoofd om een tas of de slaapzakken van onze meerrijders thuis te laten. Maar omdat zij gingen fietsen had ik genoeg ruimte op de achterbank en ging alles mee richting Harlingen. In Harlingen aangekomen hebben we de boot gepakt. Het viel me wel tegen dat die sportfanaten van de ochtend niet gingen zwemmen. Op Vlieland aangekomen konden we even onze benen strekken en kwamen na een wandeling door het mooie dorpje bij ons verblijf aan. De bedden werden verdeeld en de spelletjes kwamen te voorschijn.

De volgende ochtend vroeg uit de veren om na het ontbijt te sporten. Door een blessure werd het voor mij geen hardlopen maar voor mijn eerste keer body-walking.

's-Middags met z'n allen op de fiets om het mooie eiland te verkennen en na het eten, dat voortreffelijk smaakte, begon de voorbereiding voor de bonte avond. Mirjam had een playbackshow georganiseerd en wij, Herma, Peter en ik, moesten onze act nog repeteren. Na deze grondige voorbereiding hadden wij een groot aantal dansspasjes onder knie. En toen begon de hilariteit van het omkleden. Met een sexy jurkje aan, pruikje op en opgemaakt door een professionele grimeuse zagen we eruit als drie liefvallige dames, waarvan er maar een echt was. En ook dit was voor mij de eerste keer en moest ik aan mijn nieuwe borsten wennen, ze voelden ook zo echt aan dat ik er niet meer van af kon blijven.

Onze openingsact werd met veel applaus ontvangen, de Cd-speler sloeg regelmatig en stukje over zodat we snel klaar waren. De vakkundige jury was behoorlijk onder de indruk (of was dat gespeeld?). Behalve onze act waren er nog: de zeer professioneel ogende Blues-Brothers, twee eikeltjes, een haan die wel een kippetje lust, 3 lachende Suppremes, Westfriese boertjes en boerinetjes, de schattige Shania Twain die met de hoofdprijs naar huis ging en de helaas mislukte Paul de Leeuw.

Na enkele biertjes kwam mufmuf te voorschijn, liep er een kabouterdje over de bar en kon het allemaal nog veel erger.

De volgende ochtend een fikse duurloop en na een lekker soepje met brood gingen we weer huiswaarts.

Het was voor mij de eerste keer dat ik met het NOVA-weekend meeging maar zeker niet de laatste keer. Dus mensen van de organisatie, nogmaals bedankt.

Finale cross op 11 maart 2000 in Den Helder

Onder goede weersomstandigheden werd op 11 maart de finale van de crosscompetitie in Den Helder georganiseerd. Uiteraard ook met leden van onze vereniging aan de start. Hier volgen de uitslagen:

Jongens junioren B 5 km

Kees van Wonderen	8e	0.18.36	2e plaats
Willem Bas	18e	0.19.55	ploegenklassement
Adrian de Nijs	23e	0.20.23	

Jongens junioren C 3,5 km

Renee Tijn	21e	0.12.55	9e plaats
Job Meijer	25e	0.12.59	ploegenklassement
Hans van Wonderen	55e	0.14.07	

Jongens pupillen A2 1,5 km

Nico Vogelijn	71e	0.07.02	
---------------	-----	---------	--

Jongens pupillen A1 1,5 km

Bart von Bannissekt	14e	0.05.45	7e plaats
Tim Kruijer	16e	0.05.48	ploegenklassement
Chiel de Ruijter	64e	0.06.58	

Meisjes junioren D1 1,5 km

Manon Kruiver	2e	0.05.18	!!!!
---------------	----	---------	------

Meisjes pupillen A2 1,5 km

Moniek Schrijver	24e	0.06.11	5e plaats
Nienke Rijkeboer	36e	0.06.25	ploegenklassement
Renee Kaandorp	45e	0.06.48	

Overige uitslagen

Se Den Helder - Schagen op 5 maart 2000 25 km.

Theo Tesselaar	1.40.38	38e
Ron Janssen	1.43.58	61e
Ger Schrijver	1.45.46	71e
Rene Strooper	1.50.14	102e
Aad Vader	1.50.35	104e
Eef Zuiker	1.50.41	105e
Joop van Wonderen	1.51.17	113e
Henry Hofmann	1.51.33	119e
Ron Ligthart	2.09.32	283e

TRAINING JEUGD

Zoals reeds aan alle jeugdleden is bericht heeft het bestuur besloten om de training voor de jeugd aan te passen. Dit als gevolg van het vertrek van Jeroen en Bianca. Gelukkig is Louis van de Berg onze gelederen komen versterken en wil Richard Toorenent met Elles Stuijt de jongste jeugd blijven trainen. Vooral bij de jongste pupillen wordt nog gezocht naar meer assistentie bij de training omdat de groepen vrij groot zijn. Zijn er oudere leden of ouders die willen helpen? Graag een bericht aan Joop Nota-de Nijs die de coördinatie verzorgt.

Pupillencompetitie 2000

Ook dit jaar wordt er weer een pupillencompetitie organiseerd. Deze keer door de regio's 1, 3 en 4 gezamenlijk. Deze competitie is voor:
pupillen C (geb. 1992),
pupillen B (geb. 1991) en
pupillen A (geb. 1990/1989).

De competitie bestaat uit 3 voorronden en een finale op:
zaterdag 27 mei bij Nova (thuis dus)
zaterdag 17 juni bij Hollandia in Hoorn
zaterdag 1 juli bij Trias in Heiloo
zaterdag 16 september finale in het Olympisch Stadion in Amsterdam
Deelname de finale hangt af van de resultaten in de 3 voorronden.
Alle wedstrijden beginnen om 11.00 uur.

De wedstrijden worden als driekampen verwerkt met telkens wisselende onderdelen alsmede een estafette (bij voldoende opgave) en een 600 of 1000 meter.

Opgave kan door de onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij de trainers of bij Els Rijkeboer, Oostwal 56 te Warmenhuizen.
In verband met het organiseren van de wedstrijd moet de opgave voor 18 mei a.s. binnen zijn.

Voor vervoer/begeleiding doen wij een beroep op een aantal ouders, ook voor de thuiswedstrijd. Dit kan op het opgaveformulier worden aangegeven. Graag dus de onderstaande strook afknippen en inleveren als jullie mee willen doen.

Naam :
Adres :
Woonplaats :
Geboortedatum :

geeft zich op voor deelname aan de pupillencompetitie 2000.

Zijn/haar vader/moeder is bereid om te begeleiden op:

zaterdag 27 mei 2000 bij Nova (thuis) *)
zaterdag 17 juni bij Hollandia in Hoorn *)
zaterdag 1 juli bij Trias in Heiloo *)

*) doorhalen wat niet schikt.

Clubkampioenschap cross 9 april 2000

Zondag 9 april 2000 organiseerden we weer de jaarlijkse crosskampioenschappen rond onze baan aan de Oostwal. Het was heerlijk weer en het parkoers was droog, dus geen glibberpartijen en daardoor snellere tijden dan andere jaren. De opkomst was goed en het werd weer een gezellig en sportief evenement. Hier volgen de uitslagen:

Minipupillen

meisjes

1. Lotte Strooper 7.51

jongens

1. Aike Ligthart 5.35
2. Jelle Kaandorp 5.46
3. Roy Glas 6.09
4. Jelle Kramer 6.50
5. Boyan Holla 7.46

Pupillen C

meisjes

1. Martine Blankendaal 6.32

jongens

1. Maarten Elsenaar 5.18
2. Jim Kruiver 5.37
3. Sjoerd Kruijer 6.03
4. Bram Berkhout 6.08

Pupillen B

meisjes

1. Anne Schalkwijk 5.03
2. Petra Schijver 5.55
3. Lisanne de Haas 8.13

jongens

1. Maarten Blankendaal 4.57
2. Nick Holla 5.07
3. Tim Kramer 5.11
4. Ivan Strooper 5.12
5. Perry Stet 5.14
6. Mark Schoorstra 5.22
7. Paul Glas 5.31
8. Bas Druijf 6.04
9. Jeroen Lagemaat

Pupillen A

meisjes

1. Nienke Rijkeboer 4.56
2. Moniek Schrijver 5.06
3. Madeleine Stoop 5.20
4. Tess Vader 5.38
5. Renee Kaandorp 5.39
6. Femke Mosch 5.48
7. Jessie Nannes 6.01

jongens

1. Rory Burger 4.22
2. Tim Kruijer 4.26
3. Bart von Bannisekt 4.38
4. Mel Koorn 4.49
5. Raoul Collenteur 4.51
6. Bas Elsenaar 4.52
7. Luka Duimel 4.59
8. Tom Bleeker 5.12
9. Dennis Tuinman 5.13
10. Chris Blankendaal 5.14
11. Jelle Kruijer 5.15
12. Arnold Kraakman 5.25
13. Chiel de Ruijter 5.41
14. Christiaan Nieuwland 5.54
15. Angelo Nieuwland 6.04

Junioren D (2 rondes)

meisjes

1. Manon Kruiver 8.51
2. Yvonne Gootjes 10.31
3. Elisabeth Vader 11.29

jongens

1. Wietse de Vries 8.29
2. Tom Dekker 8.54
3. Nicky Pronk 9.18
4. Aron Danenberg 10.12

Junioren C (2 ronden)

meisjes

1. Anne Pronk	9.21
2. Esther Noltten	9.48
3. Laura Pronk	10.30

jongens

1. Rene Tijn	7.47
2. Job Meijer	7.52
3. Hans van Wonderen	8.37
4. Maaikel Ineke	9.01

Junioren B (3 ronden)

meisjes

1. Margret Hink	12.32
2. Kim Grootjes	15.17
3. Paula Tijn	17.48

jongens

1. Kees van Wonderen	11.12
2. Leon Ineke	11.29
3. Adrian de Nijs	12.10
4. Willem Bas	14.29

Senioren

dames (5 ronden)

1. Nelina Bruin	22.08
2. Esther Spruit	23.19
3. Anique Mooi	24.08
4. Miriam Ligthart	25.23
5. Bertie Meijn	25.30
6. Nel Meijer	26.20
7. Priscilla Jonkmans	26.27
8. Marianne de Groot	26.34
9. Margret de Boer	27.32
10. Tannes Kruijer	27.34
11. Lisette Blankendaal	28.25
12. Jolanda Strooper	28.40
13. Marian Robert	29.45

heren (9 ronden)

1. Theo Tesselaar	34.22
2. Matthijs de Groot	35.53
3. Aad Vader	36.06
4. Ivar Rood	36.36
5. Gerrit Schrijver	36.50
6. Willem Keesom	37.31
7. Rene Strooper	37.54
8. Rene de Nijs	38.08
9. Peter Robert	39.04
10. Cees Danenberg	39.11
11. Ron Ligthart	39.25
12. Dick Smit	39.30
13. Peter Kruijer	39.38
14. Eef Zuiker	39.43
15. Louis Suiker	40.07
16. Nico Hink	40.25
17. Joop Kooij	41.21
17. Piet van der Welle	42.44
Ron Jansen	d.n.f.
Tom Pronk	d.n.f.
Piet Stuijt	d.n.f.
Piet Meijer	d.n.f.
Aad Pancras	d.n.f.

Alle kampioenen natuurlijk van harte gefeliciteerd.

Schrijversnieuws

Nadat was gebleken dat mijn vorm de laatste tijd in stijgende lijn ging, verwachtte ik weinig moeilijkheden in de " Hel van het Noorden ". Al viel dat wel mee deze keer in de 25 km lang Den Helder- Schagen, want we hadden uitzonderlijk mooi weer vergeleken met de vorige eeuw want meestal moesten we tegen een stormwind oplopen of klapte het van het water. Daarom werd deze klassieker al gauw gebombardeerd tot " Hel van het Noorden".

De thermometer ging al richting 10° en met een lekker zonnetje en een westelijke bries was het mooi loopweer er was dan ook aardig wat Nova-belangstelling. Nog voor we de stad uit waren liep ik langs Ron L. die nog geen last van blaren had. Langs de hele sliert kwam ik na ongeveer 5 km in een groep terecht met o.a. Aad en Henry. Nadat ik het kopwerk overnam raakte ik per ongeluk los en besloot ik maar naar de volgende groep te lopen. Al ging dat door de lastige zeewind toch wel moeizaam maar vanaf Grote Keeten blies de wind aardig in de rug en begon ik het tempo wat op te voeren en snelde ik van groepje naar groepje richting

't Zand. Waar ik Rene S. voor me zag lopen en langs het kanaal moest hij tegen de wind opboksen in zijn uppie, omdat ik zelf ook al het kopwerk deed ging ik in de aanval over al sribbelde Rene nog wat tegen. Toch ging hij er na zo'n 20 km aan voor de moeite en wist ik hem eindelijk een keer voor te blijven waar ik in 1.45 min onder het finish doek doorliep waar ik toch wel trots op was want dat was 7 min. sneller dan de vorige keer en dat zullen er toch weinig me hebben nagedaan.

Al waren Theo T. en Ron J. me te vlug af, ik had me waarschijnlijk toch iets geforceerd want ik kreeg te maken met een hardnekkige kuitblessure. Omdat ik in training was voor de marathon probeerde ik zo lang mogelijk door te lopen. Tijdens de dijenloop in Hoorn werd het van kwaad tot erger. In de 1^{ste} kilometers liepen we nog met een Novatreintje bij elkaar. Al gauw liep ik met Ron J. er van tussen. Halverwege dacht Ron "die schrijver gaat mij te hard " maar dat was maar schijn, want ik barste van de pijn en wilde zo vlug mogelijk in het stadion terugzijn. Ondanks ik een goeie tijd had was ik niet echt vrolijk, want de dag erop bleek ik een spierscheuring te hebben opgelopen. Dus was ik noodgedwongen rust te houden en viel me hele trainingsschema in duigen voor de marathon. Ik moest de estafeteloop afzeggen en noodgedwongen een paar weken op me kont zitten om te herstellen. Iets wat me niet erg beviel ik raakte pittig boekje zoek. Dus heb ik de mountainbike maar weer uit de schuur gehaald om de conditie op peil te houden. Tijdens onze crossloop probeerde ik het weer een beetje. Al was in de 1^{ste} rondjes een beetje eng want de spieren voelde toch wat slap aan. Het parcours lag er mooi bij niet te nat. Al heb de concurrentie dat liever wel want die weten ook wel dat ik een hekel heb aan die bagger. En proberen ze dan ook om me een grote nederlaag te toe te brengen. Maar het ging al beter en wist ronde na ronde heel wat mannetjes te passeren. Ik zal maar geen namen noemen, want dat is nogal pijnlijk, wat het voor mezelf ook was, maar ik beet me er doorheen. De kopgroep was halverwege te ver uitgelopen maar in de laatste ronde kwam ik gevaarlijk dicht bij Ivar, maar hij hield toch stand en bedankte me dat ik hem naar een P.R. opjutte. Weeks na de cross was het dan zover, ik toog in alle vroegte met vrouwlief en mijn jochies naar Langedijk waar we werden opgepikt voor een busreis naar Rotterdam. Dit was goed georganiseerd door TAS uit Schagen. De bus was goed vol, 15 marathonlopers, 22 man 10 km.lopers en de rest was supporter. Erg gerust was ik er niet op om de marathon te volbrengen. Door een nog niet helemaal genezen blessure had ik nog wat trainingsachterstand opgelopen. Maar mocht ik uitlopen dan zou ik al dik tevreden zijn. En als dat zou lukken binnen de 3,5 uur dan zou ik daar voor tekenen wat overigens letterlijk en figuurlijk op te vatten viel, want je moest van tevoren een streeftijd invullen. Ik bleef maar positief en vulde een brutotijd van 3.28 op. Wat later verrassend uit zou pakken. Voor de start liet ik me nog even door een charmante masseuse behandelen. Ze had der handen vol aan me om me kuit op te kalefateren. Ik repte me daarna richting de Coolsingel waar ik achteraan moest sluiten. De duizenden koppen waren niet te tellen, wat ik dus ook maar niet gedaan heb. De 1^{ste} km. was het dringen geblazen, maar ik liet me niet gek maken. Na een paar kilometer liepen we over de Erasmusbrug waar toch een frisse bries stond maar later kwam de zon toch tevoorschijn. En was het kwestie van bijtanken. Na een kleine 8 km. kwam er een kink in de kabel of beter gezegd in mijn kuit. Het lopen werd er niet gemakkelijker op, want ik moest dat horrelpoot constant meeslepen. Dribbelend ging ik toch verder, bij het 15 km. punt wilde ik al uitstappen maar ik kon mijn supporters niet vinden, dus ben ik maar doorgestrompeld. Langzamerhand werd de pijn minder, en toen begon mijn maag weer op te spelen die ik na zo'n een 20 km. maar geleegd heb, waarschijnlijk door overmatig drankgebruik. Door alle troubles liep ik heel wat averij open en kwam ik halverwege in 1.46 door, dat zou als er niks mis gaan op een eindtijd van 3.32 duiden. Een goeie km. later miste ik bijna mijn supporters en inwendig braken er toch emoties in me los. Want er is toch niks mooiers als je eigen vlees en bloed je met zoveel overtuiging aanmoedigt. En nu kon ik het niet maken om er mee te nokken, ook al had ik het even moeilijk. Mijn adreline begon al harder te stromen en ik leek wel vleugels te krijgen. Bij het 25 km. punt leek het of ik nog beginnen moest. Ik begon nu echt aan een inhaalrace. Na de 30 km. kregen de meeste het moeilijk, maar ik kon moeiteloos mijn weg vervolgen en zonder inzinking wist ik 42 km. in 3.24 te volbrengen. De 2^{de} helft ging ik 1.38 en doordat ik met een brutotijd maar een minuutje er naast zat, pikte ik nog een extra prijsje mee. Na een douche en een lekkere pintje in de dichtstbijzijnde cafetaria "gatverpieletjes dat was lekker "ging ik voldaan naar huis.

Warming-up en cooling-down bij lopen

Inleiding

Lopen is een populaire sport. Iedereen kan, waar hij/zij het maar wil de loopschoenen aantrekken en er op uit trekken. De meeste mensen lopen puur voor de ontspanning, om af te vallen, of om in een goede conditie te blijven. Bij lopers die lid zijn van een atletiekvereniging speelt vaak mee dat men de eigen prestatie wil verbeteren, dat men de "eigen grenzen wil verleggen".

Als het loop-seizoen weer van start gaat, is dat vaak de aanleiding om het aantal keren dat per week wordt getraind op te voeren, evenals het aantal kilometers. Presteren geeft een bepaalde "kick", maar helaas ook een verhoogde kans op blessures. Blessures hebben de nare "eigenschap" dat ze vaak vlak voor de belangrijke wedstrijd ontstaan waar het hele jaar voor getraind is. Je kunt je loopprestatie niet meer neerzetten en je baalt stevig. Gelukkig kunnen veel van deze blessures worden voorkomen.

Eenvoudige regels om blessures te voorkomen zijn:

- zorg voor een goede warming up en cooling down
- zorg voor een goede trainingsopbouw
- zorg voor een goede looptechniek
- gebruik goede hardloopschoenen
- onderga regelmatig een sportmedisch onderzoek en herstel volledig na een oude blessure

Warming-up en rekkings-oefeningen

Net als bij een motor van een auto is het voor het lichaam niet goed om koud snel te veel toeren te maken. Dat is bijna vragen om blessures. Een goed opgebouwde warming-up bij lopen bestaat uit rustig inlopen, rek-oefeningen, actieve oefeningen en versnellings-loopjes. Een warming-up die je voor springen of werpen uitvoert ziet er in grote lijnen hetzelfde uit, maar zal aangevuld moeten worden met een aantal specifieke oefeningen. In totaal moet voor een warming-up inclusief de hierna volgende rekkings-oefeningen zeker 15 - 20 minuten uitgetrokken worden.

Rustig inlopen

Door gedurende 5-10 minuten rustig in te lopen, "draait je lichaam warm". Je bloedsomloop wordt gestimuleerd, je spieren en pezen komen geleidelijk op temperatuur en je lichaam wordt voorbereid op de actie die komen gaat. Na deze 5-10 minuten van de warming-up is het tijd voor de rekkings-oefeningen. Deze oefeningen hebben in het kort gezegd het volgende doel:

- Het voorkomen van een te hoge spanning van de spiergroepen die bij hardlopen het meest gebruikt worden
- Het verbeteren van de lenigheid, waardoor de loopbeweging beter (gecoördineerd) uitgevoerd wordt.

Bekend is dat stijve, gespannen spieren een verhoogde kans op het optreden van blessures geven!

De belangrijkste regels bij het uitvoeren van de rekkings-oefeningen zijn:

- Je mag nooit zover rekken dat je pijn voelt, wel "rek" natuurlijk. Na verloop van 5-10 seconden wordt het gevoel van "rek" op de spieren minder, waarna je de beweging iets verder kan en mag doorvoeren, gedurende 20-30sec.
- Daarnaast is het van belang dat je tijdens de rekkings-oefeningen niet te veel afkoelt. Ga zoveel mogelijk uit de wind staan en trek tijdens slecht weer een extra trainingspak aan.

Omdat bij lopen de rekkings-oefeningen voor de benen het belangrijkste zijn, zal van deze rekkings-oefeningen de uitgangshouding beschreven worden. Voer de rekkings-oefeningen voor de respectievelijke spiergroepen zowel voor het linker als het rechter been uit.

Oppervlakkige kuitspieren

Zoek een steunpunt en stap met je rechterbeen naar voren. Houd je linkerbeen gestrekt met de voet plat op de grond, recht naar voren wijzend. Druk nu je heupen naar voren en voel de spanning die nu op je kuit ontstaat.



Diepe kuitspieren

Ga staan. Doe met je rechervoet een kleine stap naar voren en blijf op je rechter been steunen. Hou je linker voet plat op de grond en recht naar voren wijzend. Buig je linkerknie zonder dat je linker hak van de grond komt. Voel de spanning die nu (lager) in je kuit ontstaat.



Spieren binnenzijde bovenbeen

Ga in een spreidstand staan met je voeten recht vooruit. Breng je gewicht op je rechterbeen, buig gelijktijdig door je rechter knie en houd je linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Houd je bovenlichaam recht op en voel de rek aan de binnenzijde aan je linker bovenbeen.



Spieren buitenzijde bovenbeen

Ga staan op je linker voet en kruis de rechter voet schuin achter het linker been langs op de grond. Buig de romp (en armen) naar rechts.



Spieren voorzijde bovenbeen

Ga recht op staan. Pak met je rechter hand je rechter enkel. Buig je rechter knie verder en strek de heup, zonder daarbij een holle rug te maken. Zorg ervoor dat je knie naar beneden wijst en dat je rechtop blijft staan.



Spieren achterzijde bovenbeen

Ga recht op staan en leg het rechter been op een verhoging. Pak met beide handen het rechter onderbeen, kijk hierbij omhoog en hou de lage rug recht.



Actieve oefeningen

Na de rekkings-oefeningen te hebben uitgevoerd is het goed om een aantal oefeningen uit te voeren, in series van 15-20 herhalingen. Enkele voorbeelden van deze oefeningen zijn:

- kom vanuit tenenstand komen tot kniebuigen met doorzwaaien van je romp.
- buig vanuit spreidstand met gestrekte benen voorover en tik afwisselend met je rechterhand je linkervoet aan en met je linkerhand je rechervoet.
- maak vanuit lichte spreidstand ruime draaiende bewegingen met je bekken, zowel linksom als rechtsom.
- maak uitvalpassen, waarbij je afwisselend met je linker- en rechterbeen een grote pas naar voren maakt, terwijl je achterste been aan de grond blijft
- maak kleine tweebenige sprongtjes, zowel voor-achterwaarts als zijwaarts

Versnellingsloopjes

Voer na deze actieve oefeningen nog een aantal (2-6) loopjes uit, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar het einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje je snelheid die je op het einde bereikt meer op.

Cooling-down en rekking-oefeningen

Na afloop van de eigelijke training is het belangrijk om rustig zo'n 5 minuten uit, waardoor je lichaam de kans krijgt om tot rust te komen en afvalstoffen af te voeren. Voer hierna rekkings-oefeningen uit. Ook een lauwe douche en een massage van de zwaarst belaste spieren kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down. Op deze manier heb je er alles aan gedaan om spierstijfheid te voorkomen, waardoor je de kans op blessures vermindert.

Finale van de cross competitie

Op zaterdag 11 maart was de finale van de cross competitie van de jeugd voor ons district en daar zag ik een aantal Nova jeugdleden een paar goede prestaties neerzetten.

Na aankomst zie ik Mathijs de Great met z'n pupillen waaronder Adriaan de Nijs die nog met een studiehoofd rondloopt. Adriaan wist niet dat hij in de finale zat en moest achter de studieboeken worden weggehaald.

De eerste mannen aan de start zijn de junioren B met 3 Nova atleten. De heren dienen over een redelijk zwaar parcours met daarin twee flinke bulten, wat keren en wonden over bos – en schelpenpaden, stukken gras etc. 5 kilometer af te leggen. Kees van Wonderen had wat revanche gevoelens over een aantal collega's, maar die werden direct de grond ingeboord want Kees werd als het ware niet weg- maar neergeschoten en ging als laatste op weg. Als je dan toch nog als nummer 8 over de streep weet te komen in 18.36 dan heb je het beslist niet slecht gedaan. Ons aller Willem Bas komt net binnen 20 minuten binnen als 18^e en Adriaan wordt nummer 23 in 20.23.

Jammer was het dat Leon Ineke verstek moest laten gaan door ziekte. Volgens insiders aan de kant had Leon last van de "gele koorts" maar bij verdere informatie later bleek dat toch niet zo te zijn.

In een grote groep van 73 junioren bij de C jongens ook weer 3 Nova mannen over een afstand van 3,5 km.

Tijdens de vorige cross wedstrijden was het verschil tussen Rene Tijn en Job Meijer iedere keer niet groot. Job probeerde het nu wel maar zat het laatste stukje niet meer zo fris en hier kwam de snelheid van Rene goed van pas en wist 4 seconden voor Job door de finish te gaan. Tijd van Rene 12.55 en Job 12.59. In deze groep liep als derde Nova atleet Hans van Wonderen. Hans kwam na 14 minuten en 5 seconden over de streep.

Manon Kruiver was de cross competitie wat aarzelend begonnen, maar er zat wel iedere keer verbetering in. Als enige van Nova bij de meisjes D1 waren er wel verwachtingen van Manon maar wat ze hier deed was meer dan verwacht. Als 2^e eindigen in een veld van 60 loopsters, vlak achter rivale Raike Lennaerts is een prestatie die er beslist mag zijn.

De laatste 100 meter naar de finish waren wel moeilijk maar dat mag als je een tijd weet neer te zetten van 5 minuten en 18 seconden over 1,5 km. Manon prima gedaan.

Ook voor de finale had zich weten te plaatsen Chiel de Ruijter. Chiel die nu als A pupil zijn kilometers maakt werd in zijn race nummer 14.

Omdat ik niet de volledige uitslag tot mijn beschikking heb ben ik misschien mensen vergeten. Wie mij nog wel opviel, ook bij de vorige cross op Texel, was een atleet uit Schoorl en volgens de overlevering was het Bas Elsenaar. Getooid in nova shirt en lange broek is de start altijd wat afwachtend, maar bij de streep, waar de prijzen liggen, is Bas altijd wel voorin te vinden, ook deze keer, niet op het podium maar er wel aan ruiken.

Moniek Schrijver en Renee Kaandorp hadden eerst nog even een schaatstraining afgewerkt en daarna direct naar Den Helder. Ook in deze groep Nienke Rijkeboer. Moniek wordt 24^e in 6.11, Nienke nummer 36 in 6.24 minuut en Renee in 6.49 een 45^e plek.

Op een aantal fronten liet Nova zich prima zien en voor alle deelnemers aan de finale op zich al een prima prestatie als je je weet te plaatsen.

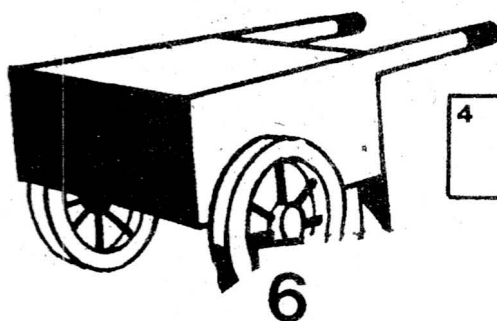
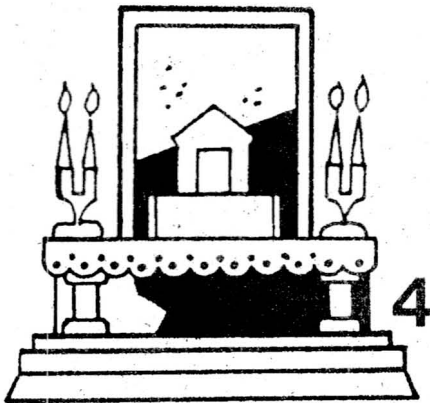
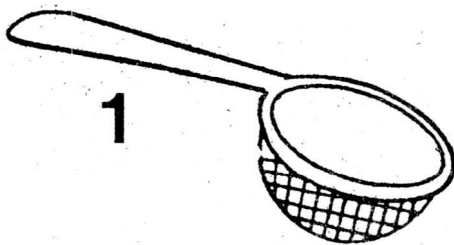
Ook voor de atleten die in de voorrondes mee hebben gedaan en zich helaas niet wisten te plaatsen, ga door, gooi er nog een schepje op en je zit er de volgende keer ook bij.

Toch denk ik, als je kijkt wat er allemaal rondloopt bij Nova, dat er meer atleten zijn die een goede prestatie neer zouden kunnen zetten in de cross.

We zullen zien de volgende competitie

Louis

KRUISWOORDRAADSEL



2		3					
5							
1							
							6
4							

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? *Nienke Kruijer*
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? *15 jaar, in Twijfjenhorn*
- 3: Op welke school zit je? *GSG*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? *Dawson's Creek*
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? *± 3 jaar, de gezelligheid*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? *Silvia Kruijer*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? *Sprint*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *Nee*
- 9: Wat is je mooiste c.d.? *Shania Twain*
- 10: Grootste hekel aan? *Ruzie*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? *Kappen, het is een zielig & mooi boek is.*
- 12: Hobby's? *Atletieken, stacten, skaten*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. *The Haunting hell of house*
- 14: Wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? *Kim Grootjes*

Wist u dat.....

.....Hans v. W. een beetje gek is van Moniek S.

.....Adrian de N. en Margret H. samen hebben gedanst op “99 Luftbalons”

.....het gras altijd groener is op Klverdijk en de 100meters korter.

.....Leo S. kort bij de winst zat bij de klaverjasdrive van Nova.

.....Judith S. geld over heeft voor een plekje bij Ivar in de bus naar de grasbaan.

.....David ‘Shania Twain’ v/d W. op de boot naar Vlieland met een blad bier tussen de schuifdeur kwam.

.....de helft van de Vlielandse jeugd jaloers was op de jurk van Nel M.

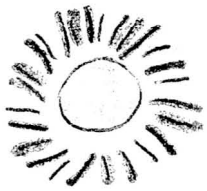
.....er voor A/B-junioren en senioren een istuifcircuit wordt georganiseerd in de regio.

.....Daar voor een flinke duit aan prijzen is gewonnen door Novaleden vorig jaar.

.....dit altijd meer kan zijn als er meer mensen mee doen.

.....dit ook nog eenjheel gezellig is.

Tice79@hotmail.com



1 april
2000

h:oi allemaal, ik ben nienke rijkeboer
en ik ben 10 jaar.

m:ijn hobby's zijn atletieken toneel.

met atletiektrain ik 2 keer per week, op
dinsdagen or vrijdag.

nou, ja het was op vrijdag nu train ik op
donderdag.

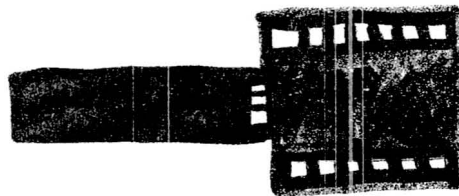
ik vind atletiek een leuke sport omdat er
allemaal verschillende onderdelen zijn.

hardlopen, verspringen en hoog vind ik het
leukst.

nou ik ben uitverteld doe!

groetjes
nienke

hoogspringkat



verspringen

forever friend

Liefs!



groetjes



p.s. ik doe ook vaak aan wedstrijden mee
dat is heel leuk.

Totaal

Eindstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1999 / 2000

	Heren	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	BP *	Eindstand
1.	Matthijs de Groot	50.	50	50	50	50			50	50	2	302
2.	Rene Strooper	49	47.	49	49	47		49		47	2	292
3.	Ivar Rood	46	46		48	49			49	49		287
4.	Ron Ligthart	45.	45.	46	46	46	47	46	48	45.	6	285
5.	Rene de Nijs	44	42.	47		45	48	48		46	2	280
6.	Rinus Molenaar		39	44	47	43	46	45				264
7.	Henry Hoffman	47	44			48	49	47				235
8.	Wim Keesom	48	49	48						48		193
9.	Coen Schoonheden						50	50				100
10.	Peter Pronk		41	45								86
11.	Niels Trentelman		48									48
12.	Ton Huiberts						45					45
13.	Ad Ligthart					44						44
14.	Jeroen Binnenwijzend			43								43
15.	Bobbes de Ruijter		43									43
16.	Joop van Wonderen		40									40

	Heren veteranen	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	BP *	Eindstand
1.	Ron Janssen	49	49	49	49	50	48.	49	48.		4	299
2.	Ger Schrijver	48	47.	48	48	47.		47	49	48	4	292
3.	Aad Vader	46.	46	43.		49	50	46	47	49	4	291
4.	Peter Robert		45.	47	47	48	49	48	46.	47	4	290
5.	Louis Suiker	45	43.	46	46	44.	47	45		45	4	278
6.	Dick Smit	43.	41.	44	45	46		44	45	46	4	274
7.	Joop Kooij	44	42	45		45		43		44		263
8.	Piet Stuyt	42	38.	42	44	43	46	42			2	261
9.	Theo Tesselaar	50	50					50	50	50		250
10.	Piet vd Welle	41		40	43		44			43		211
11.	Frans Muileboom	47	48	50	50							195
12.	Piet Meijer			41			45					86
13.	Jos Schalkwijk		40					41				81
14.	Pieter Jongeneel		44									44
15.	Louis vd Berg		39									39

	Dames	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	BP *	Eindstand
1.	Anique Mooij	50	48.	50	50	49	48.	49	49	48.	6	303
2.	Esther Huiberts		50	50		50	49		50	49		298
3.	Mirjam Ligthart	48	46.	48	49	47.	47.	48	48	47	6	294
4.	Margret de Boer	49	47		48	48	46.	47		46	2	287
5.	Nelina Bruin						50			50		100
6.	Margret Hink							50				50
7.	Karin Tas		49									49

	Dames veteranen	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	BP *	Eindstand
1.	Bertie Meijn		50	50	50	50		50		50		300
2.	Marianne de Groot	49	49		48.	48	49		50	48	2	295
3.	Nel Meijer		48	49		49	47	48		49		290
4.	Everdien de Vet	48	47.	48	49	47	48	47			2	289
5.	Marian Robert			47	46		45	45	49	46		278
5.	Loes Suiker	47	46		47		46	46				232
7.	Tannes Kruijter						50	49		47		146
8.	Marian Nolten	50										50

BP * = Bonuspunten

De W.C.commissie voor het seizoen 2000 - 2001 bestaat uit:
Peter Kruijter, Marianne de Groot, Jos de Groot, Peter en Marian Robert

A G E N D A

- 23 apr. Hylas, 1e wedstrijd instuifcircuit regio 04 senioren/jun A/B
- 12 mei Onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren
- 19 mei Hera, 2e wedstrijd instuifcircuit regio 04 senioren/jun A/B
- 20 mei Hollandia Hoorn, recordwedstrijd senioren (KNAU-baancircuit)
- 21 mei Lycurgus Krommenie, ABCD-juniorenwedstrijd (Baancircuit NH)
- 24 mei AV Wieringermeer, werpdriekamp senioren en ABCD-junioren
- 27 mei Competitie pupillen, 1e wedstrijd op eigen accommodatie
- 1 juni Trias Heiloo, instuifwedstrijd senioren en AB-junioren
- 2 juni Zaanland te Zaandam, werpdriekamp senioren en AB-junioren
- 3 juni Lycurgus Krommenie, open pupillenwedstrijd
- 3/4 juni Hera Heerhugowaard, meerkampen voor junioren
- 9 juni Onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren
- 17 juni Competitie pupillen, 2e wedstrijd bij Hollandia Hoorn
- 24/25 juni Nationale Grasbaankampioenschappen te Monnickendam
- 30 juni Hollandia 3e wedstrijd instuifcircuit regio 4 senioren/junA/B
- 1 juli Competitie pupillen, 3e wedstrijd bij Trias in Heiloo
- 1 juli Hylas Alkmaar, open regiokampioenschap CD-junioren
- 1 juli Feestavond oudere leden en medewerkers 20-jarig bestaan Nova
- 2 juli Nea-Volharding Purmerend, baancircuit NH junioren
- 2 juli SAV Grootebroek, instuifwedstrijd senioren en AB-junioren
- 8/9 juli Jeugdweekend i.v.m. 20-jarig bestaan Nova
- 14 juli Onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren
- 1 sept SAV, 4e wedstrijd instuifcircuit regio 4 senioren/jun A/B
- 15 sept Noordkop Den Helder, finale instuifcircuit regio 04 senioren en junioren A/B (met dubbele punten)

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden de komende tijd, maar er worden door de diverse verenigingen nog veel meer wedstrijden georganiseerd. Deze zijn opgenomen in het wedstrijdboek van de KNAU.

Op wedstrijden welke naast de competitie door verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. 2 weken van tevoren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0226-392339).