

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

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie	Pupillen:	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
	Sportief wandelen	- 135,00 p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij Anneke Smit, Oudewal 1, 1749 CA, Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk.

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

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg 2 H19	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	0725-403250
Marianne de Groot	Rietzangerstraat 16	WH	0226-393959

Trainingstijden vanaf 1 nov. 2000:

Dinsdag: alleen op de baan

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

O.l.v. Richard Toorenent,

Ivar Rood,

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. Elles Stuyt, Carlo Holla, Lisette Blankendaal.

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

O.l.v. Louis v.d. Berg

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Peter Robert

(op de baan)

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert +
Miriam Ligthart

REDACTIONEEL JULI 2001.

De vierde krant van dit jaar.

Dat betekent voor velen dat er snel een pauze komt voor het sporten, om een welverdiende vakantie te vieren. Een vakantie betekent ook weer opladen voor het nieuwe atletiek seizoen. Dit jaar vallen voor de scholen de vakantie's iets eerder. Dus voor de kermis in Warmenhuizen is iedereen weer retour. Een fijn gevoel is dat. In deze krant vinden we het vakantie rooster voor de jeugd. De volwassenen trainen gewoon door. Er zijn nog wel wat wedstrijden in de vakantie periode. Ook dit kunt U in deze krant lezen.

Ruud Dodeman vertelt zijn ervaringen over de marathon van Rotterdam.

Matthijs de Groot beschrijft zijn ervaringen van het NSK te Nijmegen.

Verder heeft vader Jos een spannende column over Edgar Davids.

Met Ivar Rood gaat het ook goed. Hij komt 2 september weer in Nederland.

Henry heeft nog wat gezelligs voor de krant. Will heeft weer een lekker recept.

Verder meldt Louis nog het een en ander over de jeugd.

Natuurlijk is er ook weer ons schrijversnieuws.

Op het moment is iedereen in de ban van de clubkampioenschappen, en daar zit meestal een barbecue als beloning aan gekoppeld. Als dat traditie getrouw weer zo is vind U vast een datum in deze krant.

Rest ons nog om iedereen een prettige vakantie te vieren.

Kopie voor 24 augustus op de bekende adressen of ons hotmail adres.

Veel leesplezier.

Van de voorzitter.

Grasbaan Spelen

Net terug van de grasbaan Spelen in Someren en nog snel een stukje schrijven. Is dat moeilijk?

In principe niet, want er genoeg gebeurd. Zoveel dat de herinnering hieraan sterk vervaagt. Natuurlijk niet de gezelligheid en natuurlijk niet de goede prestaties van de NOVA-familie, maar wie nou precies wat heeft gepresteerd en hoeveel medailles we wonnen kan ik niet precies zeggen. Daarom moeten de uitslagen gedownload worden hoor ik net, maar dat duurt weer vreselijk lang. Dit lijdt ertoe dat de uitslagen in de NOVA-kantine ter inzage komen. Eigenlijk had ik alle medaille winnaars willen vermelden, maar dat lukt nooit uit het blote hoofd.

Toch doe ik een poging, want we begonnen de zaterdag met een daverende verrassing, ze heette **Anne Pronk**. Anne pakt brons op het onderdeel hoogspringen.

De NOVA-meiden deden het best, want ook **Laura Pronk** en **Inge Bruin** hebben een prestatie geleverd die lange tijd in de buurt van een medaille kwam.

Verder hadden we een medaille voor **Karen Kruijer**. Ik dacht van op de 800m en voor **Tessa Kruijer** een zilveren. Over verrassingen gesproken.

Je neemt **Jan Berkhout** een keertje mee en gelijk scoort hij op 3 onderdelen. Hij had zijn zinnen gezet op de 5000 meter. Op zondag, na vele andere onderdelen. Dat lukte dus niet, maar 3^e op 400 meter, 3^e bij het verspringen en 2^e bij het kogelstoten. Perfect toch en 10^e van de 20 bij de 5000 was ook niet slecht.

Dochter Margriet vulde de medaillekast aan met de kleur die pa niet had, namelijk goud op de 600 meter.

Ze slachtte de concurrentie met seconden af

Zagen we daar **Mitchell Rood** niet met een gouden plak, geflankeerd door **Maarten Blankendaal** met een bronzen? Zeker!

Job Meier met brons op de 1500 meter en een vijfde plek voor **Wietse de Vries**. Zilver voor **Hans van Wonderen**, de kogel naar 9,88 meter.

Maaïke Tesselaar haalde onmogelijk hard uit met de kogel. Bij de eerste worp ging ie naar 12,58 meter. Geen mens die nog maar in de buurt kwam. Alle 6 worpen waren beter dan die van de concurrentie.

Hoogspringer **Willem Bas** pakte brons bij de jongens A. Bij de jongens B zilver voor **Rene Tijn**, de 1,75 viel hem niet helemaal mee. De concurrentie kwam niet hoger, maar wel in minder sprongen. Steef Boerman werd 4^e, maar werd derde op de 800 meter, een plek voor **Kees van Wonderen**.

Bij de heren was een grote deelname, met als klapper de gouden medaille voor **Matthijs de Groot** op de 400 meter.

Er had ook nog een medaille in gezeten op de 100 meter, maar door traag omhoog komen, dus een slechte start moest hij genoegen nemen met een 4^e plaats. Verder sneuvelde **Jan Blankendaal** in de halve finale. Een goede prestatie in deze zware competitie.

Verder deden **Carlo Holla**, **Peter Pronk** en **Dave van Brederode** mee aan de 5000 meter. Bij een temperatuur van 27 graden werden de mannen respectievelijk 10^e, 15^e en 16^e.

Jasper Rood kogelde naar plek 5 en de discus smeed hij naar plek 6. De concurrentie was hier zwaar, want tienkampster Marcel Dost deed ook mee.

Zilveren was er voor **Moniek Schrijver** op het onderdeel hoogspringen en voor **Nelina Bruin** op de 800 meter.

Was er ook nog een medaille voor Mitchell Rood op de meerkamp? Ik dacht het wel.

Ik ben vast nog winnaar vergeten te noemen, maar het geheugen van vader begint hem in de steek te laten.

Het leek erop dat de Grasbaan Spelen volgend jaar niet zouden doorgaan, maar zondagmiddag melde A.V.

Gloria uit Baarle Nassau. Zij denken eraan om volgend jaar de handschoenen op te pakken. Wij zijn dan weer van de partij. Met een beetje training zitten er nog meer medailles in, of niet soms Inge, Laura, Jan, Kim?

Ik heb genoten!

Jos

Richting Parijs via Valenciennes

Zittend hier op Montmartre begrijpt u dat de RoPaRun is gehouden en lopend van Rotterdam naar Parijs met goed gevolg is afgelegd. Tussen schilders, tekenaars, dichters en andere rare kunstenaars begin ik aan mijn verhaal in een omgeving die inspirerend werkt. De RoPaRun is de langste non-stop estafette hardloopterace ter wereld. Een mond vol, maar het klinkt goed. Voor een sportfanaat iets heel speciaals om te doen. Belangrijker is het, dat het een sponsorloop betreft t.b.v. kankerpatiënten. Zoveel mogelijk geld bijeen brengen voor diversen projecten, onderzoek en extra ondersteuning voor klinieken en een kinderziekenhuis. //

Ontspannen begint de woensdag, met koffie van Will, en Rob probeert zijn camera uit, door iedereen te interviewen en een eindtijd te ontfrutselen. Er wordt dit jaar gelopen onder de naam Richting Parijs, team 39 heeft geen sponsornaam, dit is jammer voor ons en voor het goede doel, maar vooral voor een potentiële sponsor ! De acht lopers hebben een taak, rennen. Van de tien begeleiders is het pakket gevarieerder, chauffeurs, fietsen, catering, verzorging en het niet te onderschatten kaartlezen. Voor beide is een ding zeker er komen een paar zware, maar onvergetelijke uurtjes aan. De promotieloop over 10 km van stadhuis tot Ahoy is verplicht voor elke loper. Ook van het begeleidingsteam gaat voor zover als mogelijk (fiets of lopend) iedereen mee met deze feestloop. Door de stad zwaait veel publiek ons toe en uit. Bij de Daniel den Hoed kliniek wordt gestopt door de meute, gezelligheid op straat, respect voor wat je gaat doen met zijn allen, toch ook koude rillingen bij bepaalde gedachten en zeker op het moment, bij het aanschouwen dat rozen aan patiënten worden overhandigd.

Martijn heeft een perfecte start, het echte werk is begonnen. Hij ligt zelfs even aan kop, niet onverstandig om de onvermijdelijke begindrukke te ontlopen van de 150 teams, met al het gewissel en die fietsers is het gewoon een mierennest op straat. Binnen de eerste tien komt hij aan de eerste aflossing is daar. De eerste stukken wordt met zijn vieren gedaan (drie op de fiets) aangezien er geen auto's bij de lopers mogen, tot de 35 km mag dit maar incidenteel. Op de afgesproken plaats staan onze teamgenoten ongeduldig te wachten, vier verse mensen in de strijd nu is het ook voor hen echt begonnen. Op de zonovergoten Zuidhollandse en Zeeuwse eilanden schuiven we langzaam op naar voren, de top 3 in de wedstrijd naderend. Dat contact onderling belangrijk is ondervinden we, als de brug bij de Philipsdam open gaat, de andere bus wordt opgeroepen, zijn jullie al over de brug'. Het antwoord is, ja'. Ga dan terug en zet een loper af bij de brug. Deze goede actie was achteraf niet nodig, omdat er weinig pleziervaart was en er dus geen hinder van ondervonden werd, maar toch.

Fanfare in Oude Tonge, de eeuwige medaille in Steenberghe, bierorgie in Bergen op Zoom, carnaval in Ossendrecht, een karikatuurbruiloft van Maxima en Willem IV met zakken appels in Hoogerheide, oftewel een feest voor iedereen. De camper ligt bezaait met confetti. Na een gekleurd zuid-west Brabant wordt de grens bij Putte gepasseerd, we verlaten Holland, er wacht een sober België met industrie en havengebied.

In Antwerpen moeten we de Schelde als hindernis nemen. De auto's moeten omrijden dus gaat er een extra loper mee op de fiets. Gedrieënd gaan ze rechtsboven langs de Kennedy-tunnel in om na enkele seconden er linksvoor uit te komen. Foute afslag. De grote verdwijn truc van Hans Klok is nog niet ten einde, rechtsonder dan de tunnel in, loopt het stel er linksachter weer uit, om gek van te worden. Door de gebrekkig werkende communicatieapparatuur (lege batterijen) is het op de andere Scheldeoever de vraag, is de loper nu wel of niet de tunnel uit'. Om misverstanden te voorkomen rijdt een bus door de andere blijft achter bij de tunneluitgang. Net als vorig jaar is de loper al lang door en wordt de zoektocht alias achtervolging, door het team ingezet.

Het licht is inmiddels in orde gemaakt, in de late avond en nacht passeren we allerlei kleine dorpjes. Bazel, Temse, Dendermonde, Ternat, een dorp dat luisteert naar de naam Lebbeke doet bij ons allen een glimlach op het gezicht toveren. Het parkoers

wordt zwaarder , glooiend , valsplat – het is niet te zien maar wel te voelen - , het lichaam raak vermoeider , maar snakt nog geenszins naar slaap . In de bossen is het zwart nacht , vrachtwagens rossen op een meter van je af langs je heen . Bijna iedereen kijkt er naar uit dat het ochtend wordt .

De ochtendglorie breekt aan, de gehele zonsopkomst maken we mee, de mooie zon schijnt al snel heftig. Klasbak Chiel fietst deze dagen erg veel, hij is bij wijze van spreken er niet van af te slaan . Het is zelfs zo erg dat hij onze teamcaptain David inprincipe zoek rijdt . Bij het checkpoint net over de Belg/Franse grens is op onverklaarbare wijze David alleen achter gebleven met fiets maar zonder routekaart en gsm telefoon . De gedrevenheid van zijn team om de inmiddels bereikte top plaats te verdedigen is dus erg groot . Door wisselen en rouleren van begeleiders kan dit voorkomen , wie hem als eerste mist weet ik niet , maar het is al ruim na de controlepost . De bus van Peter de R. gaat hem wel even oppikken , dit blijkt een misrekening . De tijd verstrijkt ,meerdere telefoontjes over en weer geven `geen teken van leven` . De onzekerheid in doorlopende ploeg is nu toch voelbaar , wat is er gebeurt? , waar zit die snuiter nou? . Veel later als ook motoren van de organisatie het gebied uitkammen komt eindelijk het verlossende belletje , van hem zelf , rustig , zoals bij een coach past . Graag even ophalen op het politiebureau van Valenciennes, na twee uur is David weer een van ons.

In de graanschuur van Europa staat gelukkig een verkoelend briesje . Het is een genot om hier te zijn , prachtige heuvelende vergezichten vallen ons ten deel . In de verte gaat Martijn , als een Greyhound komt hij dichterbij , op 20 meter van mij start ik , de vingertoppen raken elkaar de aflossing nadert perfectie . Tijdens mijn beurt raast de camper voorbij , stopt verderop en laat de volgende looper , die een startpose aanneemt , uit . Na een handtik gaat Nico B. op weg , 56 jaar , een ware atleet , prachtig als je dit op zo'n leeftijd kan en doet . De sterklopende Ruud lost Nico af en zet op zijn beurt tiatleet Jan van de andere bus aan het werk . Sander is de volgende , als ballerina Sarah Bernhardt danst hij door het Franse landschap . Bij de overgave sprint Johan weg om na duizend meter zijn trainingsmaatje Nico v D. in beweging te zetten , een blessure hindert hem wel maar je hoort hem niet , deze ijzervreter gaat door tot Parijs en met een zwiepende harde handklap wordt de camperploeg tot actie gedwongen , niets moet , je mag weer , maar het spel begint weer van voor af aan .

Vermoeidheidverschijnselen beginnen het 8-tal nu toch parten te spelen . Masseur Edith moet aan de bak om zo nu en dan iemand even op te lappen . Na de beruchte ochtenddip kent ook de middag , met zijn hitte , moeilijke momenten en met een enkele kleine irritatie . Binnen de ploeg als je op weg bent voor een duizendtje en de saunacamper veel te ver staat . Je voel dit direct , als er verder gelopen moet worden , bij elke stap in deze warmte gaat de verzuring kwadratisch omhoog . Buiten de ploeg in een klein Frans gehucht , als de concurrerende Kon.Militaire Academie runners ons beticht van valspel . Een vermeende foute wissel aan onze zijde , geeft bij hun een wel erg verhitte bus , het zag er inderdaad een beetje knullig uit , maar we deden niets verkeerd . Voor een paar uren is de tot dan toe opgebouwde vriendschap wat bekoeld , moet kunnen in het heetst van de strijd .

Vorig jaar liepen we eenzaam door het stille land , geen andere ploeg voor of achter in de beurt . Deze RoPaRun is alles anders , continu twee teams op korte afstand in de nek . Soms stuivertje wisselen . Verslapping moet direct worden betaald met het inleveren van de voorsprong . In Compiègne gaat het verkeerd , de brug over de Oise wordt gemist er wordt fout gelopen (lullig) . Na terugkomst op de route zijn we bijgehaald en zelfs voorbijgestreeft . Deze gebeurtenis maakt het team wakker , sterker en geeft een vechtermentaliteit , De k.m.a. wordt snel bijgehaald , erop en erover , zij zullen niet voor ons eindigen (zo iets) . Gelijkzeitig is er hier in Compiègne de verrassende aanwezigheid van supporters , een echte fanclub , wat enkelen teamleden deed opveren , de morele steun slaat over op ons allen .

Nog minder dan 100 km het aftellen is begonnen , nog maar 16x , of zo . We lopen inmiddels kortere afstandjes (800m) , wat de snelheid te goede komt . Enkele lastige stukken worden genomen , in de bossen is het heerlijk lopen en fietsen .Er wordt een keer over een kleine afstand misgegaan , wat ons terug werpt , maar binnen een cyclus wordt dit recht getrokken en is het initiatief weer bij ons . We lopen nog steeds op reserve , onze belagers komen er maar niet over heen . Een motorrijder van de organisatie verteld dat er door het warme weer vele uitvallers zijn voornamelijk door te weinig te eten . Drinken is 1 , maar tijdens deze monster estafette geldt eten en drinken is 1, er worden gelijk een aantal borden suikerbrood belegd met roomboter op tafel gezet , eetschema ofniet . Waar een uurtje terug de stemming was in de trant van , dan maar 5^{de} , we redden het niet is de sfeer nu helemaal om . Het fanatisme van Jan is wat dat betreft tekenend , wijzend in de richting van de , inmiddels in zicht gekregen nummer 2 , en die gaan er ook aan ! .

Er wordt al een tijdje 500meters gelopen . Vaak is er herkenning van bepaalde plaatsen of punten langs de route . Op 15 km voor Parijs gaan we met alle lopers in een bus . De saamhorigheid in de bus is groot , fanatiek wordt de 3^{de} plek verdedigd . Pauline stuurt met passie , zij is menig Fransman te snel af in het chaotische drukke verkeer van de donkere voorsteden . Rob leest rustig en geconcentreerd de kaart en geeft duidelijke aanwijzingen en communiceert continu met de fietsers David en Chiel , die de lopers op de avenue's en boulevards begeleiden . In de bus rouleren de lopers al van plaats , zodat de juiste man op de juiste tijd bij de deur zit voor de aflossing . Nog korter lopen heeft bijna geen zin de bus zal het niet aan kunnen . Het is nu rennen met hypersonische snelheid , ongelofelijk dat na zo'n afstand en een nacht zonder slaap , dit uit een menselijklichaam kan komen , van luiheid of een loomgevoel is geen spraken , eigenlijk overheerst een superfit gevoel met hier en daar een klein pijntje aan de benenwagen .

De rest van de begeleiders gaat alvast naar het finissterrein , hun werk zit er op , na nog een keer de voorsprong te hebben geklokt , 30 sec . Voor hun is de spanning de laatste minuten enorm , ze weten niet hoe het , het team vergaat , wat wordt het ? De speaker roept om dat na de nr. 2 ook de nr. 3 in de wedstrijd op Le Bourget is , maar wie is de nr. 3 ? Het verlossende antwoord komt pas later . Nog niet bekend , team vraagteken uit Warmenhuizen of te wel team 39 'Richting Parijs ' . Na Akersloot en kort achter Middenbrabant komen we als derde binnen met uiteindelijk meer dan 5minuten voorspong op de nr.4 Justitie Breda . Gezamenlijk wordt er gefinisd , blijdschap maakt zich meester , we hebben het um gefikst , afgesloten met een fantastisch behaalde en verdiende bronze plak , felicitatisch over en weer een geweldige prestatie . Passie , instelling , enthousiasme en gezelligheid zijn de belangrijkste kenmerken van deze groep , een prestatie van het hele team . De officiële eindtijd luidt 32 uur 24 min 46 sec , gemiddelde snelheid 16 km/h over 520 km . Kleine helden zijn het , helden worden na hun dood begraven op Pere Lachaise , mits de sporter het zelf wil komt hij hiervoor in aanmerking .

Kwartiermaaksters Nelina en Myra leveren perfect werk af, door tent en toebehoren te verzorgen. Dat Peter d R. eigenhandig een paal met zijn timmermansoog recht zet is een kleinigheidje. Na een biertje kunnen we lekker snel gaan slapen voor een korte maar welverdiende nachtrust. Vrijdagochtend na een heerlijk Frans ontbijt met Hollandse hagelslag komen velen teams kort achter elkaar binnen, elke binnenkomst is en blijft een feest , voor ploeg als publiek. Edith mag haar massagekunsten vertonen. Johan gaat zeer gewilt als eerste op de massage tafel liggen. Edith maakt zich klaar voor behandeling, terwijl Rob al ongevraagd begonnen is Johan te kneden. Johan zijn massagedroom wordt wreed verstoord als het er te intiem aan toe gaat. U begrijpt dat hij tijdens de voortzetting enkele keren angstvallig en met brede grijs achterom kijkt. Na even stadten in hartje Parijs en een barbeque is het tijd voor de prijsuitreiking. Een podiumplaats geeft een goed gevoel, vierduizend mensen die ons toejuichen, uniek om te beleven. Om te gaan crowdsurfen ging iets te ver, maar we waren er toe instaat. De feestavond wacht, dat de meeste het laat maakten is niet verwonderlijk.

Mazzel Coen

Hey, mijn naam is Edgar.

U kent mij wel. Ik ben die jongen met dat zwarte rasta haar.

Ik ben die jongen die kijkt als een terriër.

Ik speel links op het middenveld.

Bij Juventus en bij het Nederlands elftal.

Ik ben die jongen die op het veld aan deze en gene wel eens een tik uitdeelt.

Ik krijg er natuurlijk ook wel eens een en dan zet ik een grote bek op.

U kunt mij ook herkennen aan de eeuwige zonnebril en in het donker aan een ander brilletje.

Men heeft mij betrappt!

Niet op het gebruik van nandrolon, maar op een te hoge nandrolonspiegel.

Toegestaan is 2 nanogram en ik had 2,35 nanogram.

Nu heeft Sepp Blatter mij bekeurd. Ik mocht 50 kilometer per uur rijden en ik reed 50,35 km per uur.

Ho riep agent Blatter dat is veeeeeeeeeeel te hard. Stoppen jij.

Ik ben onschuldig.

Ik heb niks gedaan.

Ik heb een advocaat in de arm genomen.

Eentje die net zo kwaad kan kijken als ik en die het net zo ongezoeten kan vertellen.

Hij zei dat er niks van deugd en journalisten spreken hem niet zo gemakkelijk tegen, want dan roept hij:

"Ben ik nou zo slim of jij nou zo dom". En dat is heel pijnlijk voor zo'n persmusket, want die willen niet graag dom genoemd worden.

Ik zat naast hem, toen hij de waarheid vertelde.

Ik kan gelukkig iedereen recht in de ogen aankijken.

Ook toen Louis de waarheid vertelde, keek ik iedereen recht in de ogen aan.

Niet dat U dat zag, want ik had mijn supersonische zonnebrilletje op, dan zie je de kleur van mijn ogen niet.

Van die ogen heb ik veel last vooral als er grote lichten op schijnen.

Ook in dit geval hield ik mijn brilletje op, terwijl er toch mensen zijn die denken dat ik hem een keertje af had moeten doen.

Gelukkig kwam Louis voor mij op, die heeft een eerlijk gezicht en keek recht in de camera.

Ik wist dat te omzeilen.

Zag er overtuigend uit, vindt U ook niet.

SCHRIJVERSNIEUWS

Een paar weken na mijn marathon-gebeuren was ik al aardig hersteld en voelde ik me al weer in staat om de 17 km lange Ronde Hoeploop in Ouderkerk aan de Amstel af te werken. Vorig jaar had ik mijn parcoursrecord al scherper gesteld op 1.09 uur dus zou het een hele kluit worden om die tijd te verbeteren.

Ondanks de stevige wind was het goed weer om te lopen, want met zo'n 14° was het zeker 10 graden koeler dan vorig jaar. Ik ging gelijk met de tweede groep mee, maar na 5 km die ruim onder de 20 minuten ging liet ik de groep gaan om me niet op te blazen en liet ik me afzakken naar de derde groep.

Halverwege kregen we de wind pal op kop en omdat ik me in de groep net een haas voelde, want er wou met die felle tegenwind niemand overnemen, ben ik rond de 10e km, die net onder de 40 minuten ging, maar gedemareerd en schroefde ik het tempo een beetje op en langs de Amstel raapte ik de tweede groep weer op die helemaal verbrokkeld was en in de laatste kilometers had ik er nog aardig de sokken in en ondanks de stevige wind wist ik toch mijn record te vermorzelen en bracht ik het op een lage 1.07 uur. Ja, dan heb je geen reden om te klagen en van de ruim 600 deelnemers kwam ik als 27^e binnen. Dus mijn conditie was niks mis mee. Dat bleek een week later ook, want ik werd meegevraagd voor een mountainbike-weekend in het Duitse Sauerland, georganiseerd door sportschool Alex Koenders uit Ouderkerk aan de Amstel. Samen met mijn ouwe fietsmaat Piet Smit (je weet wel de broer van) tufden we over de Duitse autobanen naar ons hotel, prachtig gelegen in de buurt van Winterberg, maar nog belangrijker Warstein lag nog dichterbij en dat stond ons wel aan. Ondanks dat ik er bijna niet voor getraind had kon ik me goed in de eerste groep handhaven en er zaten heel wat goed geoefende mountainbikers bij.

Het was hele andere koek dan in de Schoorlse duinen, want de heuvels waren lang en steil en soms moeilijk berijdbaar, maar het uitzicht was wel adembenemend, al hadden we daar niet aldoor tijd voor.

Mijn slapie Piet had het er moeilijk mee, maar het is een taai bokje en op hangen en wurgen kon hij net als ik de 80 km – wat heel veel is op mountainbike-gebied – toch volmaken.

Na een goed diner in het hotel smaakte de Warsteiner prima.

De volgende dag kregen we een rit van 50 km voorgeschoteld. Voor Piet was het wat te zwaar en moest zich in de tweede groep nestelen. Ik had het deze dag erg moeilijk en moest constant als eerste lossen en moest ik op elke klim een paar minuten toegeven. Maar wat bleek nou het geval: ik was veruit de beste afdaler en wist ik toch mijn achterstand iedere keer goed te maken. Maar op de laatste klim sloeg het noodlot toe en trapte ik mijn achtertandwiel kapot, maar het was een geluk bij een ongeluk want we waren bijna op de top en we moesten nog van 800 mtr naar 400 mtr over een afstand van 5 km. Ondanks dat ik de groep uiteraard moest laten gaan kon ik de rit toch zonder te trappen volbrengen en was het toch een geslaagd weekend.

TOT SCHRIJFS

portret van een Novalid

1. Naam: *Atie Pronk*

2. Wat is je leeftijd en waar woon je? *48 jaar in Warmenhuisen*

3. Op welke school zit je? *Ik zit natuurlijk niet meer op school maar ik werk bij de kaasmakerij en Duopsgor Broederschapshuis.*

4. Hoelang zit je al bij atletiekvereniging Nova en waarom atletiek?

Ik ben al ± 14 jaar lid van Nova. Ik vind atletiek heel erg leuk en de sfeer bij Nova is ook heel leuk.

5. Wat is of zijn je favoriete onderdelen bij Nova?

Sprint en verspringen en bodywalken.

6. Welk onderdeel vind je het minst leuk?

Kogelstoten

7. Wat kun je nog verbeteren van jouw atletiek onderdeel?

Door iedere ^{welk}te gaan bodywalken moet het beter gaan.

8. Hoe vaak train je per week?

1 x per week

9. Voor welke personen heb je veel bewondering op atletiek gebied?

Peter Robert onze trainer, en Marvion Jones.

10. Wat is je favoriete film? -

11. Mooiste muziek? *Jaren 60 muziek, Patsy Kline*

12. Andere hobby's? *Fietsen, Lezen, wandelen*

13. Waar droom je van? *Om nog eens een mooie lange fiets of wandelvaantje te gaan maken, en natuurlijk gezond blijven.*

14. Wie is de volgende persoon in "portret van een Novalid", en waarom?

Marjan van Wonderen



Ivar op Sint Maarten (part 2)

Hallo NOVA leden! Het is alweer een tijdje geleden dat de vorige Novakrant uitkwam dus ik kan weer veel vertellen. Mijn 100 dagen stage zitten er bijna op. Enkele weken geleden werd mij gevraagd of ik langer zou willen blijven. Daar kon ik natuurlijk geen nee tegen zeggen. Ik mag dan ook nog twee maanden bij Arcadis blijven werken. We hebben afspraken gemaakt over salaris (met de vergoeding die je als stagaire krijgt red je het niet op het eiland) en ik heb een nieuw ticket geregeld. Jullie moeten nog tot september wachten voordat jullie me weer rond de NOVA baan kunnen zien rennen. Ik kom waarschijnlijk 1 september terug naar Nederland. Ik had graag met kermis terug willen zijn maar alle vluchten zitten vol!

In de komende periode dat ik nog op het eiland ben gaat er veel met het kantoor gebeuren. Vanwege de slechte economische omstandigheden op Sint Maarten is er weinig werk voor Arcadis. Gevolg hiervan is dat er is besloten om het kantoor te verkleinen. Enkele mensen worden ontslagen en het grote kantoor wordt misschien gedeeltelijk verhuurd. Het lijkt misschien een beetje vreemd dat ik juist mag blijven werken maar dat komt omdat ik heel goedkoop ben. Ik heb een klein salaris terwijl ik wel goed werk aflever (niet mijn eigen woorden natuurlijk). Vanaf 1 juli werken er nog drie mensen vast bij Arcadis Sint Maarten. Een secretaresse, een ingenieur uit Curacao en een jonge ingenieur (Arjan, dit is tevens mijn huisgenoot). Daarnaast mag ik dus nog twee maanden werken. Heel uitdagend want Arjan gaat ook nog drie weken op vakantie met zijn vriendin. Het is dan ook de bedoeling dat ik zijn werk ga overnemen (tijdens zijn vakantie). Dat zie ik helemaal zitten!

Het leventje op het eiland zal wel een beetje veranderen, denk ik. Veel stagaires gaan weer terug naar Nederland. Dat betekent dat ons hechte groep stagaires uit elkaar aan het vallen is. Best jammer, we hadden het heel leuk. We deden leuke dingen samen (dagje zeilen, op het strand liggen en stappen natuurlijk). Gelukkig komen er ook nieuwe mensen! Trouwens ook het vertrek van mensen is een reden om een feestje te bouwen. Er is altijd wel iets te doen op Sint Maarten dus ik zal me niet vervelen.

Het is wel balen dat mijn vriendinnetje al terug naar Nederland is. Ik heb Annemarie hier ontmoet. Zij was aan het afstuderen in het Sint Maarten Home, zeg maar het bejaardehuis van Sint Maarten. Ze was samen Jeroen een scriptie aan het schrijven. Ik ontmoette haar tijdens de Heineken regatta. Vanaf het eerste moment klikte het. Het is dan ook erg snel gegaan. Ik heb haar bijna iedere dag gezien! Het is daarom extra vervelend dat ze al in Nederland zit. Ook dat komt wel weer goed. Ze is nu haar scriptie aan het afronden en krijgt in september haar diploma. Dan ben ik gelukkig weer terug.

Het hardlopen gaat jammer genoeg niet zo soepel. De temperatuur blijft maar stijgen (het is hier ook zomer) zodat het voor mij te warm is om te lopen. Met temperaturen rond de 30 graden s' avonds is lopen geen pretje. Na vijf minuten ben ik al liters vocht kwijt. Ik probeer nu s' ochtends vroeg een beetje te rennen. Ik probeer drie keer per week vol te houden. Gelukkig doen we nog andere sporten. Op woensdag gaan we met een groepje waterpoloën. Weer eens iets heel anders, maar best leuk. Zeker nu we het spel beter beginnen te begrijpen. Op donderdag sta ik op het strand te volleyballen (na het werk natuurlijk). We gaan door tot het donker is. Daarna even lekker borrelen en met z'n allen ergens eten, heel gezellig!

Ik heb trouwens gehoord dat NOVA erg succesvol was tijdens de Grasbaan Kampioenschappen. Allemaal van harte gefeliciteerd.

Mocht je iets kwijt willen kan dat op het volgende email adres:

IvarRood@hetnet.nl of Rood66@zonnet.nl

Tot gauw en de groeten uit Sint Maarten

Ivar Rood

Het Olympisch stadion.

**Op 20 mei mocht ik naar het olympisch stadion met Maarten en Tom.
Eerst ging ik met de auto naar Heerhugowaard.
Toen ging ik van daaruit met de bus naar het olympisch stadion in Amsterdam.
In de bus kregen we een shirt en een tas.
Toen we bij het olympisch stadion waren gingen we eerst de parade lopen met Afrikaanse trommels en danseresse.
Daar moesten we vijf dingen doen.
Eerst moesten we verspringen, mijn beste sprong was 3 meter 4.
Daarna moesten we sprinten.
Toen gingen we kogelstoten en 600 meter hardlopen en ik was 6^{de} van de 12.
En als laatste moesten we estafette lopen.
In het stadion kregen we ook nog een zweetband voor om je hoofd en nog een paar dingen.
Het was één van de leukste dagen van mijn leven en we gingen ook nog bij MC Donalds eten.**

Van Daan.

Rotterdam

Als je op klassieke wijze als een beer wilt afzien dan is de marathon een fantastische uitdaging. De intense ervaring is het mooiste als je de beproeving niet alleen hoeft te doorstaan. Net als lemmingen naar de zee, zo trekken de grote stadsmarathons de lopers aan. Londen, Boston, New York, Berlijn, Parijs, vele duizenden lopers bezwijken voor de verlokkingen van het afzien. Pijnprikkels in strijd met je eigen wilskracht. Continue intense interactie tussen geest en lichaam. Vanaf de startknaal geeft de geest je lijf de sporen en ga je op weg. Vele, vele kilometers zullen er onder je schoenzolen verdwijnen, telkens op weg naar het einde van het lijden. Lang zal je willen dat je al bij het einde was in een zo kort mogelijke tijd.

De voorbereiding ging niet helemaal van een leien dakje. Er werden minder trainingskilometers gelopen dan ik zou willen, vooral de wat langere duurlopen ontbraken in de aanloop naar de marathon. Een schema kwam er niet echt aan te pas. Mijn tijd om te trainen was toch beperkt, en bovendien vind ik het niet leuk om een slaafje te worden van een schema. Ik loop liever op gevoel en volgde globaal de bekende trainingspiramide. Eerst opbouwend naar een maximum van zo'n 32 kilometer of tweeënhalve uur lopen en naar de wedstrijd toe de afstanden afbouwend. Zo creëer je supercompensatie. Een testwedstrijd over dertig kilometer viel door een verkoudheid in het water. Later kreeg ik bij volle trainingsomvang wat irritatie bij mijn achillespees. Meteen nam ik gas terug en ben een tijdje gaan fietsen in plaats van lopen. Een maand tevoren ging op zoek naar nieuwe schoen, zodat ik ze voldoende zou kunnen inlopen. De keus viel me moeilijk, werd het een echte zwaardere trainingsschoen of een snellere lichter wedstrijdschoen met minder demping? Voor de marathon is het lastig want als het er na de 30 km op aan komt dan is voldoende demping wel aangenaam. Uiteindelijk viel mijn keuze op een wedstrijdschoen in de veronderstelling dat in het begin de demping toch nog wat beter is.

Samen met Coen Schoonheden gingen we op Rotterdam aan. Onderweg zat ik nog vol twijfels of de gekozen richttijd eigenlijk wel haalbaar was. Had ik er wel genoeg getraind? Coen had daags tevoren de startnummers al opgehaald, dat was wel lekker. Na een kopje koffie en het omkleden in een nabijgelegen sporthal gingen we net als alle anderen marathongladiatoren op weg naar de kooi. In tegenstelling tot de onzekerheid over de voorbereiding was de wedstrijdspanning minder dan bij voorgaande marathons in Schoorl. Daar probeerde ik een goed klassement te lopen. Nu hoefde ik me om de klassering niet druk te maken. Alleen de onverbiddelijke tijd was het enige wat telde.

In elk geval ging ik alvast maar tijdig (veertig minuten van tevoren) naar het speciale startvak wat ik vanwege de marathontijd van vorig jaar verdiend had. Het was wel even zoeken. Hoewel het grote vak al vol stond met duizenden lopers kon ik toch zeker in eerste instantie het betreffende vak niet vinden! Ik was intussen al helemaal naar voren gelopen en had al wel de weg naar de tribune gevonden. Dat was niet de bedoeling. Gelukkig was het juiste vak er niet ver vandaan. Het was vrijwel bij het startspandoek. Met een trots gevoel toverde ik het startnummer met een A-stickertje onder het oude weggooi T-shirt vandaan en passeerde de controle. Met verbazing zag ik dat ik de eerste was. "Komt er toch nog eentje opdagen!" zei een van de vrijwilligers. Tja, daar stond ik dan helemaal in m'n uppie, terwijl het normale vak al stampvol stond. "Ach", dacht ik: "dan kan ik eigenlijk net zo goed nog even een stukje inlopen." Met een schuldgevoel naar de andere atleten, die al ik-weet-niet-hoe-lang in de kooi stonden glipte ik het vak weer uit.

De twijfel over de nodige trainingskilometers was overigens ineens helemaal weg. Ik beseftte ook weer waar de tijd van vorig jaar goed voor geweest was. Met een blij gevoel dribbelde ik naar het stadhuis. Rekte wat aan het water langs de vaart door de stad en liep gewoon wat te koekeloeren. Een kwartier voor tijd zocht ik het vak weer op en showde andermaal het stickertje. Tegelijkertijd werd een andere ongestickerde atleet resoluut, maar beleefd de toegang geweigerd. Het was intussen wat drukker geworden. Toch stond ik er evengoed best wel relaxt tussen al die gespierde spijkers. Ineens zag ik twee bekenden: Kees Portegeis en Nico Oud stonden met de neuzen tegen het hekwerk van het B-vak. Vreemd, want beide lopers hadden vorig jaar een betere tijd gelopen dan ik. Ik begon me af te vragen of ik wel het juiste stickertje had. Zeker omdat Kees nota bene Nederlands kampioen bij de veteranen op de marathon geworden was. Goeie reden om vanuit A even te buurten bij B. "Jullie hiero." zei ik. De reacties waren zoals verwacht: "Maar hoe kom jij in dat vak? Wat heb jij in godsnaam gelopen vorig jaar dat je daar mag staan?"

De eerste kilometers loopt zo'n afstand zo licht als een veertje. De donkere topper verdwenen evengoed razendsnel uit het zicht, het schuim op de klinkers achterlatend. Meteen haak ik aan bij een grote groep met daarin de eerste vrouwen en cabaretier Dolf Jansen. Niet alleen is Dolf een van de langste lopers, ook zijn extravagante rode knipperbolkapsel zorgt er voor dat hij van verre herkend wordt. Een golf van aanmoedigingen laait er op bij de mensenmassa langs de kant. Allemaal voor onze sportieve komiek. Gelukkig zie ik toch ook nog wat bekenden die mij aanmoedigen, dat doet toch altijd goed. De eerste kilometer gaat in 3 minuten en achttien seconden. Al meteen pak ik zo een halve minuut op mijn schema. Kijk die 30 seconden zitten alvast in de tas en ze komen later vast nog wel van pas. Ik had deze toch wel veel te snelle kilometer voor geen goud willen missen, verstandig is het echter niet. Met pijn in het hart laat ik daarom de groep aan me voorbij gaan. Het liep zo lekker en je start natuurlijk niet voorin om je meteen door een grote meute te laten inhalen. Ik ga op zoek naar een constanter looptempo en bedenk dat dit sowieso een ervaring is die ik aan een column voor de NOVA-krant zou kunnen toevertrouwen en dat is wat je nu leest.

Omdat het lopen voor het klasement een illusie is, ging ik op weg in een poging mijn persoonlijk record te verbeteren. Je probeert het in ieder geval en dan kan je onderweg altijd nog zien. De minuten die je dan halverwege al gewonnen hebt komen dan later weer van pas als het niet zo gemakkelijk meer gaat. Dat bleek wel, want met nog maar zo'n 27 à 28 km in de benen kwam er al spierpijn in de bovenbenen opzetten. Neigen naar kramp deed het niet, maar ik voelde al wel de spierpijn, die je meestal pas de volgende dag voelt. Ik zie me in gedachten al stijf de trap op en af lopen. Het kwam wel wat te vroeg voor het mooie. Zo zie je maar: zolang je het niet hoeft te lopen valt het wel mee, maar als je al dertig kilometer in de benen hebt, dan vind je de marathon al gauw een dikke twaalf kilometer te lang. De soepele aanvangstred had ik allang achter me gelaten en een zeer berekende, kortere en langzamere pas was ingetreden. Zo moest ik vooral de laatste 7 km veel lopers aan me voorbij laten komen. "Niet stilvallen, de goede looptechniek blijven aanhouden", denk ik. Elke kilometer is een ijkpunt van mijn kunnen. Pas in de allerlaatste kilometers ben ik aan het hoofdrekenen of de streeftijd nog haalbaar is. Elke seconde kom ik dichterbij het doel en elke seconde komt erbij. Steeds meer word je geconfronteerd met een harde waarheid over de eindtijd. Een p.r. zit er niet meer in, toch is die verzoening geen rem op de inzet. Tot de laatste meters ga ik diep.

R.D.

koken met willemina

BROCCOLI-CHAMPIGNONSCHOTEL

4 personen, vegetarisch

benodigdheden

- olijfolie
- ca. 250 gr champignons
- 350 gr broccoliroosjes
- gedroogde tijm
- teentje knoflook
- 100 ml room of ca. 50 ml ketjapsaus met 2 eetlepels bruine suiker
- zout en peper
- geitenkaas in blokjes (die echte uit griekenland en niet deense geitenkaas)
- zakje walnoten, ca 100 gr
- wok of hapjespan
- leuk muziekje op de achtergrond; joni mitchell, both sides now b.v.

bereiding

- verhit in een wok of braadpan de olie, vuur middelhoog
- snijd de champignons in vieren
- voeg de champignons, broccoli, tijm en de knoflook toe.
- roerbak dit geheel ca. 10 min
- voeg toe de room of de ketjap en suiker toe
- vuur zacht
- eventueel op smaak brengen met zout en peper
- voeg de geitenkaas en walnoten toe
- serveer met rijst. Mijn voorkeur gaat uit naar de wilde rijst of rijst met noten.....

Smakelijke groeten, will

In de vorige Nova-krant stond een noodkreet om antwoorden te geven op simpele vragen. De antwoorden weet ik niet, maar om die persoon nog meer hoofdpijn en nog meer slapeloze nachten te bezorgen en zo mogelijk nog gekker te maken volgen hier nog enkele hoofdbrekers.

Hebben analfabeten evenveel plezier aan lettertjes in de soep?

Als Amerikanen rijst gooien op huwelijken, gooien Chinezen dan hot-dogs?

Waarom droegen kamikaze piloten helmen?

Als een woord verkeerd gespeld staat in het groene boekje, zouden we dat dan ooit weten?

Waarom is "afkorting" zo een lang woord?

Als de meest auto-ongelukken gebeuren in een straal van vijf kilometer rond de woning, waarom gaat iedereen dan geen tien kilometer verder wonen?

Hoe merk je dat de onzichtbare inkt op is?

Waarom heeft Noach die twee muggen niet doodgemept?

Als konijnenpootjes geluk brengen, wat gebeurde er dan met dat konijn?

Hoe weet een thermoskan of de drank koud of warm moet blijven?

Hoe zorgt men ervoor dat herten bij die verkeersborden oversteken?

Waarom krimpen schapen niet als het regent?

Waarom kan je geen ander woord maken met de letters van "anagram"?

Als het vandaag nul graden is, en het wordt morgen twee keer zo koud, hoeveel graden is het dan morgen?

Waarom is er geen ander woord voor synoniem?

Zwemt een eend met één poot in cirkeltjes?

Hoe zorgt iemand die rekken verkoopt er voor dat zijn winkel niet leeg lijkt?

Als een taxi je achteruit rijdend naar huis brengt, moet de chauffeur je dan betalen?

Als je probeert te falen en je slaagt, wat van de twee heb je dan gedaan?

Als je in een voertuig zit dat beweegt met de snelheid van het licht, wat gebeurt er dan als je de koplampen aansteekt?

Als een blinde naar het toilet gaat, hoe merkt hij dan dat hij klaar is met zijn achterwerk af te veegen?

4^e op de 400m en 4^e op de 4x400m

Dat is toch een mooie titel van een stukje, maar het had een stuk mooiere titel kunnen wezen.

Op donderdag (hemelvaartsdag) morgen om kwart over 10 arriveerden we na een nachtje op camping de Kwakkenberg bij het NSK-i op sportpark Brakkenstein nabij Katholieke Universiteit Nijmegen. Hier organiseerde Nijmeegse Studenten Atletiek Vereniging 't Haasje het Nederlands Kampioenschap voor studenten individueel. Samen met Bouke van Hylas, Bouke en Jasper van Hollandia hadden we afgesproken deel te gaan nemen, Bouke van Hylas deed mee aan het verspringen, Bouke van Hollandia aan de 800m en Jasper aan de 100m en het verspringen.

De 4^e man.

Samen zouden Bouke, Bouke en ik gaan deelnemen aan de 4x400m alleen was er hiervoor geen 4^e loper. Jasper wilde wel, maar loopt niet zo hard en is bovendien geen student aan de Hogeschool in Alkmaar (HA) die zich opwierp als sponsor van het luttele bedrag van 2,50 per persoon. Brakkenstein is de thuishaven van enkele topsporters waar onder Marco Koers, het lag in de lijn der verwachtingen deze

topper tegen te komen vandaag want 's avonds zou 'Global Athletics' plaats vinden dit is een 'internationale' wedstrijd. Wat schertste des morgens vroeg onze verbazing..... hij was er al. Marco stond wat los te lopen en zich wat te rekken en zag er uit alsof hij zich kiplekker voelde, dit was voor Bouke de aanleiding om het er toch maar op te wagen, immers misten we nog een vierde loper voor de estafette van de volgende dag. Het was te mooi geweest om waar te zijn, maar ik heb altijd geleerd 'Nee heb je, Ja kan je krijgen'.

Nog meer Noordhollanders.

Nog voor we een plekkie op het terrein hadden geconfisqueerd om onze handdoeken uit te spreiden kwamen we meer mensen tegen die uit de noordkop afkomstig waren, zelfs een paar met HA-shirtjes aan. Twee man van SAV waren present en 4 heren en 4 dames van Hera waren aanwezig. Een van de heren van Hera (ook HA) werd al snel bereid gevonden 4^e man te zijn op de estafette. Jasper ging samen met de mannen van SAV de 100m lopen, allen van het kaliber Jan Blankendaal en slechter eindigden goed in de middenmoot (toch een reden om volgend jaar met meer mensen heen te gaan).

400m series.

Om kwart voor 12 moest ik me melden bij de start van de 400m, in serie 3 zat ik in baan 5 en gelukkig niet tegen Rikkert van Ree die als hij wil onder de 48s kan. Alleen de eerste van iedere serie zou zich plaatsen voor de finale, en een tijdsnelste mocht mee. Ik startte ontspannen en kwam al in de bocht naast de man in baan 6 te liggen, komende 250 meter zag ik niemand meer, want baan 1 t/m 4 startte achter me in de binnenbocht en kwam niet langs zij. Op het 300m punt ging ondanks de inspanning de duim van Bouke om laag, wat zoveel betekende als doorlopen, niet uitrollen, ze zitten op je hielen. Ik dacht gezicht ontspannen, knietjes hoog, armen mee, bij een beetje pijn kan je nog ff. In 50.53 ging ik over de finish, wat zoveel als een p.r. met 1s betekende en geplaatst voor de finale. Bouke mocht nog 800m series lopen, Bouke ging boemelen en doordat hij zijn tong uit stak op 100m voor de finish moest hij er nog ff aan trekken maar desondanks haalde hij de finale.

400m finale.

In de 400m finale zat ik tegen Rikkert van Ree, ik zat in baan 2 en de snelle mannen in 3 en 4 en nog wat van mijn kaliber in 1, 5 en 6. Ik had niemand om me naar toe te trekken want Rikkert ging als een gek

weg. baan 6 viel geblesseerd uit en baan 1 had ik met gemak baan 5 liep ff voor me en ging stuk op de laatste 100m maar ik kon hem net niet hebben, 4^e 51.57.

'Global Athletics'

'S avonds was er 'Global Athletics' Leon I. liep onder de 2min. op de 800m 1.59.61 meen ik. Verder waren toppers als Gertjan Liefers, Silvia Kruijer en Julien Hagen op de baan. De 800m moest ook bekeken worden.. Som vertrok in het kielzog van Koers waarop Bouke (Koers-fan) aan mij vroeg voor wie ik was. Ik antwoordde Som, die is van mijn leeftijd. Bouke wilde daarop weten of ik het niet laf vond dat hij achter Koers ging zitten. Maar toen ik zei dat Bouke ook in het kielzog van zo'n wereldtopper zou gaan zitten, het grote voorbeeld van iedere 800m loper, kreeg ik toch een beetje gelijk. Er was flink tempo gemaakt in de race, Som en Koers werden een beetje opgesloten voor het eindschot door Beumer, de kleine Som wurmde er tussen door waarna Koers ook kon, Som 1 in 1.46.31, Koers twee en Beumer 3 in een nieuw p.r. en limiet. Gaaf om te zien in het echt hoe zulke mannen lopen.

De volgende morgen.

De volgende morgen moesten Bouke en Jasper springen, een zware strijd gezien het

feest van de vorige avond. Jasper ging voor het eerst over de 6m en Bouke was minder tevreden. Gezelligheid over-heerste en alle west-friezen zaten bij elkaar. Als er gevraagd werd van welke club zijn jullie werd er nog net de club gezegd, maar al gauw kwam er dan achter aan 'wij zijn van regio 04, westfriezen'.

800m finale.

Bouke moest de 800m finale, maar 2 nachten op een luchtbed hadden hem geen goed gedaan. Bouke heeft gelukkig een wil die sterker is dan zijn lijf en op de 4^e plaats lopend had hij mooi zicht over de medaille-plaatsen. Laatste 300m 'volle bak' had hij van te voren gezegd en dat kon op wilskracht, met als resultaat een glunderende Bouke met een zilveren medaille om zijn nek.

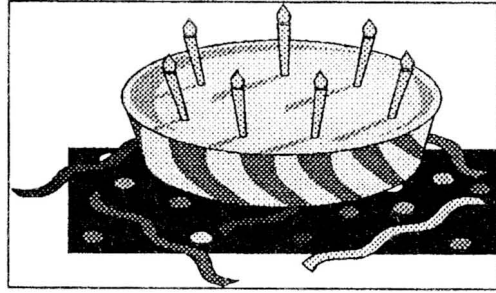
Estafettes.

Later de estafettes, 4x100m voor dames, gewonnen door de dames van Hera. En toen wij, Bouke startte omdat die het beste uit de blokken is, het team dat ook al de 4x100m had gewonnen ging ver vooruit, de rest zat bij elkaar toen Evert over nam. Evert loopt normaal 54 over een 400m, maar lopen in zo'n goed team (voor zijn doen) gaf hem vleugels, ondanks dat hij als laatste de stok over gaf liep hij verbluffend. Toen was het mijn beurt, vergeten

mijn pet af te zetten in de commotie ik wierp deze naar de kant en zette de achtervolging in en pakte wat mannen terug. Normaal hoor ik nix als ik aan het lopen ben, maar de meiden van Hera waren helemaal gek en samen met Evert en Bouke schreeuwden deze mij 400m meter lang naar de meet waar Bouke op mij stond te wachten met tranen in zijn ogen, op de gedeeld derde plaats gaf ik de stok over. Als je iemand die fanatiek is kent moet je deze even in je hoofd nemen. Ja, heb je hem? Doe dit maal 1000. Nu heb je het fanatisme van Bouke een beetje te pakken, en zeker als het goed gaat. Helaas had Bouke de 800m nog in zijn benen en verloren we het podium op net ff wat meer afstand als een fotofinish.

Wordt vervolgd

Dat de dames van Hera geen medaille kregen voor hun optreden vanwege de weinige deelname was de bittere eindconclusie van een gezellige paar dagen Atletiek. Misschien gaan we proberen een team van studenten bij elkaar te halen voor het NSK-t, het Nederlands Studenten Kampioenschap voor teams. Ik ga in ieder geval volgend jaar weer naar dit fantastische evenement. Het was even gezellig als de Grasbaanspelen die er ook weer aan zitten te komen op het moment dat ik dit schrijf.



De jarigen van juli en augustus zijn:

Juli

- 3 Truus Rood
Jimmy Groot
Karin Roozendaal
Anne Schalkwijk
Lia de Moel
- 4 Pascale Fenijn
- 5 Adriaan de Nijs
- 7 Yvet Kruijer
- 8 Ton Duimel
- 10 Jeroen Binnenwijzend
- 11 Piet Stuyt
Denise Pascaal
- 12 Bertie Meyn
Priscilla Jonkmans
Mel Koorn
- 13 Tessa Kruijer
Laura Bleeker
Bas Druif
- 16 Jeroen Lagemaat
- 18 Wietse de Vries
- 22 Job Meijer
- 23 Stefan Boerman
- 27 Piet Meijer
- 31 Bob Haanappel
Etienne Wilkens

Augustus

- 2 Martine Blankendaal
Ank de Boer
- 4 Marcel vd Oord
- 5 René de Nijs
Willem Dekker
- 9 Betsy Groen
Anouk Korver
- 10 Robbert de Nijs
- 14 Kees Modder
- 15 Kees van Wijk
- 16 Jan Berkhout
- 19 Wouter van den Berg
- 21 Nelleke Pomper
- 22 Boyan Holla
Nico de Nijs
- 23 Mitchell Rood
- 24 Peter Kruijer
Peter Robert
- 25 Ron Ligthart
- 27 Margriet Berkhout
- 28 Aik Ligthart
Amber Ligthart
- 30 Ton Zwanink

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!!!

Nieuwe leden:

Elly Mosch, Corina Kemper en Bart Schalkwijk

Welkom bij onze vereniging en veel loopplezier toegewenst!!!!!!!!!!!!!!

Competitie 3^e divisie mannen

Op zondag 13 mei (moederdag) en 17 juni (vaderdag) hebben we weer aan de competitie deel genomen met het NOVA-team.

Moederdag was een mooie dag in (ook in Amsterdam) Leon Ineke deed voor het eerst mee en liet direct op het eerste onderdeel merken dat hij niet voor spek en bonen mee wilde doen. In 2.00.4 (op dat moment een p.r.) legde hij de 800m af, dit leverde direct 741 punten op. Ook Jeroen P. was grootverdiener in punten, met 1.85 hoog. Peter P. Hielp ons uit de brand door de 5000m van de verhinderde Coen over te nemen.

Op vaderdag was het in Heiloo minder mooi weer. Mede omdat de rest van de wereld hier geen last van leek te hebben kwamen er lekker veel NOVA-fans kijken, dit was zeker een opsteker voor het team. Met 51.0 op de 400m haalde ik 755 punten binnen. Jorg verdiende voor het team 745 punten door de 10 horden in 15.8 te passeren. Coen liep de 5000m onder de 17 minuten. Jan was gelukkig weer van de partij om 100m te lopen. Gelukkig kon door de invalbeurten van Leon (vlak na zijn 1500m) en Jasper het estafette team ook goed uit de voeten.

De rest van de uitslagen zijn:

	13 Mei			17 Juni		
Naam	Onderdeel	Prestatie	Punten	Onderdeel	Prestatie	Punten
Leon	800m	2.00.4	741	1500m	4.15.6	???
	100m	12.2	493			
Jorg	110mH	16.1	718	110mH	15.8	745
	Speer	50.20	636	Speer	52.46	666
Jasper	Kogel	10.90	525	Kogel	10.52	483
	Discus	29.31	458	Discus	31.96	518
Jeroen P.	Hoog	1.85	725	Hoog	1.85	725
	Ver	5.75	548	Ver	5.79	558
Matthijs	400m	51.8	722	400m	51.1	755
Peter P.	5000m	19.22.4	392			
Jeroen B.	1500m	5.11.7	347	800m	2.28.7	348
Jan				100m	12.3	474
Coen				5000m	16.57.3	608
Estafette	Jorg, Matthijs, Leon, Jeroen P.	2.06.1	839	Matthijs, Leon, Jan, Jasper	2.07.1	???
Totaal			7144			7395

In onze poule zijn we als 2^e geëindigd, landelijk als 3^e. Het is nog niet bekend waar de finale is. Wel dat het op 16 september is. Dat het beste team dat we hebben gaat strijden om een podiumplek, 1^e dus.

En dat we hopen dat het weet een gezellige NOVA-boel wordt.

TICE@WINT.NL

Hallo allemaal,

Het is bijna weer zover! De zomervakantie begint! Ook bij Nova is er vakantie.
Op 5 juli a.s is de laatste training.

12 - 19 - 26 juli 2 - 9 - 16 augustus is de vakantie.

23 augustus is jullie eerste training weer na de zomervakantie.

Er zijn echter voor, tijdens en na de vakantie een aantal wedstrijden.
Hier volgen de data:

- 6 juli - vrijdagavondwedstrijd op het Novaterrein
- 11 aug. - loop van Tuitjenhorn, aanvang 18.00 uur
- 24 aug. - Kalverdijkermijltje, Start bij kantine / restaurant van camping "In de Bongerd"
 - 19.00 uur start "Vlegel de Egelloop" t / m 8 jaar
 - 19.15 uur start van " 1 mijl "
 - 19.30 uur start van " 6 mijl "
- 1 sept. - Verlichtingsloop te Warmenhuizen, aanvang 17.45 uur.
- 9 sept. - Clubkampioenschappen op het Novaterrein, aanvang:
 - 12.00 uur junioren
 - 13.00 uur pupillen.

Voor info kunnen jullie altijd bij de trainers terecht of bij Joop Nota, telnr: 0226 - 391602.

Héél veel trainings - en wedstrijd plezier & een FIJNE, ZONNIGE vakantie toegewenst namens alle trainers.

Groeten van de trainers

Op zondag 20 mei werd het 100 jarig bestaan van de KNAU gevierd, in het olympisch stadion van Amsterdam.

Van iedere vereniging mochten er 3 kinderen mee. Bij ons was er geloot, en Maarten Blankendaal, Daan Leeuwenkam en ik mochten erheen.

We gingen kwart voor 8 naar Heerhugowaard, waar alle mensen uit de regio zich verzamelden. Toen gingen we met de bus naar Amsterdam.

Het was er erg druk. Het was ook erg warm die dag. Het stadion was erg groot! We deden mee met verspringen, 60m sprint, kogelstoten en 600 m hardlopen.

We kregen allemaal een t-shirt , zweetbandje en een rugzak van de KNAU.

Na afloop gingen we nog naar de Mac Donalds waar we nog lekker gegeten hebben.

We hebben een hele leuke dag gehad

Tom Bleeker

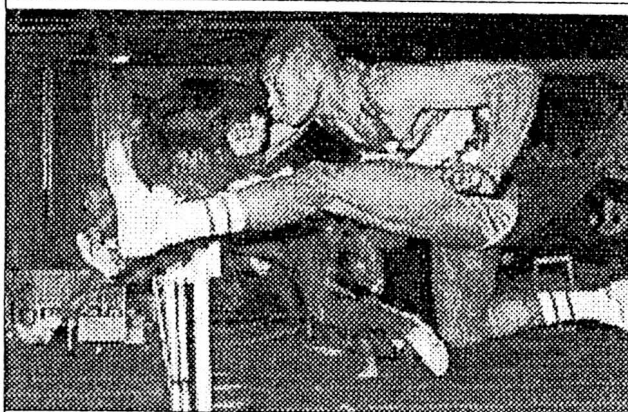
Sprintkernploeg A.V. Nova reist, met supporters, af naar Lisse

Tice en Time op dreef bij A.V. De Spartaan.

VAN UW VERSLAGGEVER TER PLAATSE Lisse, Maandag 11 Juni, beter bekend als Hemelvaartsdag JI. heeft de Sprintkernploeg van de voortvarende club A.V. Nova uit Harenkarspel opzien gebaard door bijna boven zichzelf uit te stijgen. Dit mooie tafereel vond plaats onder toezienend oog van de uitzinnige supportersmenigte van de heren Tilm en de Groot.

's Ochtends vroeg wordt de beslissing doorgezet om niet naar 'Meidenmarkt' te gaan, maar om sportief in het auto-mobiel van de heer de Groot te stappen. (Dit aanstormend talent heeft nog geen chauffeur/ chauffeuse.) De bestemming is het 'bekakte' Lisse. Aldaar aangekomen wordt eerst, onder luid gejuich van de supporters, de vlag in het hek gehesen, waarna de wedstrijden kunnen beginnen.

Het eerste onderdeel van de Nova-equipe is de 400m, waaraan Tice de Groot deelneemt. Na een goede start loopt hij na de eerste bocht het rechte eind op (hetgeen logisch is), hier ondervindt hij enige tegenstand van de wind. De wind die aardig tegen gehouden werd door de begroeiing langs de mooie locatie. De Groot komt als 3^e naar de finish, hier gaat hij stuk, maar zijn tijd (51.51s) mag er zijn. "Het was een tactische race", aldus een tevreden Tice.



□ goede prestaties in Lisse.

foto: J. Oud

Vlak na de race van De Groot is de beurt aan Time, hij heeft ingezet op hoogspringen. Het doel vandaag is 1.80m te springen, dit krijgt hij voor elkaar in een adembenemend spannende strijd, waarbij de lat op p.r.-hoogte licht getoucheerd wordt door het onderbeen van Time, maar de lat ligt nog, een p.r. en winst voor Tilm (1.87m).

Het laatste onderdeel is de 200m. Tice loopt hard (dit is de bedoeling) en wordt 3^e in een tactische race, met een tijd van 23.9s. Time heeft net als Tice de eerdere inspanning nog in de benen, maar loopt eveneens naar een 3^e plaats in 24.8s. Bij deze tijden gaan de supporters uit hun dak (vooral de potentiële sponsor: Jac Nota.)

Het was een vruchtbare dag met een lekker eind op het klimduin. We zullen blijven berichten over De verrichtingen van de nova sprintkernploeg!

De kernploeg zoekt overigens nog trainingsmaten op zondagochtend op de baan of in het bos, voor inlichtingen: **0226-393935 of 0226-392405**

Hans van den Berg
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

De Kloet 1
1747 TA Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 392879
Fax: 0226 ~ 395954

a perfect start **GrowGroup** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootsholten B V

Geestweg 146a Postbus 118
2671 MC Naaldwijk 2670 AC Naaldwijk
Telefoon: 0174 - 625377
Telefax : 0174 - 629301

Jos de Groot

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

Telefoon: 0226 ~ 392405
Telefax : 0226 ~ 395346
Auto : 06 ~ 51282919

AUTO
REIN DE GROOT B.V

Bregweid 5 Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392136
Fax (0226) 394715
*** Levering en Reparatie
alle merken auto's ***
*** Levering van nieuwe en
gebruikte auto's***

Bij schade gratis leenauto
Erkend APK II - keuringstation
Airco - service

Wij maken werk van ieder merk!

**Ton
Huiberts**

**SIERADEN - EN
HORLOGE ATELIER**

Sportlaan 1 A
1747 GR Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395998

Di./m za geopend
van 09.00 tot 18.00 uur
Ma. en 's avonds op afspraak

wij repareren , creeren , ontwerpen en
vervaardigen , al uw gouden en zilveren
sieraden. Ook verkoop.
Bel voor vrijblijvend en deskundig advies.



Fysio-Fitness en
Sportingcenter

Fit For Life

Fysio Fitness en Sporting Center
" Fit For Life "

Voor alle vormen van fitness en medische
trainingen. Alles onder begeleiding van
fysiotherapeuten en gediplomeerde
fitnesstrainers.

Oostwal 21
1747 EZ Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395391

openingstijden : ma t/m vr 9.00 - 22.00 u
za 9.00 - 12.00 u



Versbakkerij

JAN HAAN

Alkmaar Tel./Fax. 072-5621124

Bezorgt dagelijks in de regio (Harenkarspel)
"VERSE" specialiteiten o.a.

25 soorten gebak a f2.00
Diverse soorten taarten en smaken
Sarah's of Abraham's van moscovich of koek
Moscovich of krenten tulbanden
Cake en koekwerk.

U kunt dagelijks van 's morgens 8.00 tot
's middags 16.00 uur en
zaterdag tot 12.00 uur uw bestelling
telefonisch of per fax aan ons doorgeven.



**BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT**

Woudmeerweg 33
1746 CD Dirkshorn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

adrie

ES
ELEKTRO
SPECIALIST

**ERKEND GAS-, WATER-
EN ELEKTROTECHNISCH
INSTALLATEUR**

outer

SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

INSTALLATIEBEDRIJF ADRIE LOUWER, HEEREWEG 163
1871 EE SCHOORL, TEL (072) 509 32 51

DE NATIONALE GRASBAANSPELEN

Daar gingen we dan,
Met z'n allen,
Op de klompen,
Naar de grasbaan spelen in Soomereren.
De bus kwam als eerste te laat,
En kwam niet uit met z'n raitijd (rijtijd) zoals hij dat noemde.
's Avonds zette ieder zijn tent op, en gingen de meeste nog lekker feesten.
En dan zaterdag, toen kwam het zware werk.
Ieder moe, maar er moest hard worden gewerkt.
En dat werd er, er werden meteen meerdere medailles gehaald, en er werden plaatsen voor de finales behaald.
Jan Berkhout haalde deze dag al 2 medailles bij de veteranen, op de 5000m. en met het verspringen.
Anne Pronk sprong 1.45m. en werd 3de.
En ik zelf werd eerste met kogelstoten, ik stootte 12.54m. een nieuw p.r.
's Avonds dan weer, vet gezellig.
Elke club vroeg naar bed, behalve A.V. Nova natuurlijk, die vond je in de feesttent (valt wel mee hoor).
En toch werd er wel uitgekeken met drinken.
Zondag's:
Mathijs de Groot wint de 400m., waar hij lang op had gewacht, na al die keren dat hij 4de werd.
En in de finale 100m. ging het ook niet slecht, hier werd hij 5de.
Renee Tijm werd 2de met het hoogspringen, en Stevan Boermans 3de.
Ook had Renee Tijm zich geplaatst voor de finale 100m. en werd hier 5de.
Willem Bas werd 3de met het hoogspringen.
Jan Berkhout haalde zijn 3de medaille brons, op de 400m.
Moniek Schrijver werd 2de met hoogspringen, en sprong een nieuw p.r. 1.45m.
Margriet Berkhout werd 1ste met de 600m. en liep een wereldtijd.
Mitchell Rood haalde ook goud met de 600m., en Maarten Blankendaal werd hier 3de.
Ook werd Mitchell 3de met de meerkamp.
Manon Kruiver werd eerste met de 1000m.
Job Meier werd 3de met de 1000m.
Hans van Wonderen werd 2de met kogelstoten, terwijl hij zat te mopperen dat hij kogel moest, en hij zich hier helemaal niet voor in had geschreven.
Zelf liep ik nog de finale 60m. en werd hier 3de, hier was en ben ik niet erg tevreden mee, omdat al mijn eerdere races beter waren.
Ik vond het een leuk gezellig en spannend weekend, en hoop echt echt echt dat volgend jaar de grasbaan er weer opnieuw komt!
Nova bedankt!

Maaike

Pupillencompetitie

De pupillencompetitie is weer van start gegaan. De eerste wedstrijd was op 12 mei bij Hera in Heerhugowaard. Door verschillende oorzaken was het aantal Nova-deelnemers niet groot, maar toch werden er goede prestaties geleverd. Hier volgen de uitslagen:

Jongens pupillen B								
Maarten Elsenaar	40 m	7.2	ver	2.89	bal	22.15	1103 pnt. 3 ^e plaats	1000 m 3.49.1 1 ^e pl
Bram Berkhout		7.7		2.96		10.69	844 pnt. 15 ^e plaats	3.55.7 3 ^e pl

Jongens pupillen A1								
Bas Druijf	60 m	11.4	ver	2.98	kogel	5.18	929 pnt. 10 ^e plaats	1000 m 4.41.4 11 ^e pl

Jongens pupillen A2								
Dennis Tuinman	60 m	10.0	hoog	1.10	kogel	5.07	1204 pnt. 12 ^e plaats	1000 m 4.04.4 9 ^e pl
Chiel de Ruijter		11.7		1.15		5.86	1077 pnt. 16 ^e plaats	4.31.3 17 ^e pl

Meisjes pupillen A1								
Anne Schalkwijk	60 m	10.1	ver	3.18	kogel	4.28	1071 pnt. 5 ^e plaats	1000 m 4.01.7 2 ^e pl

Meisjes pupillen A2								
Madeleine Stoop	60 m	9.8	hoog	1.00	kogel	6.19	1232 pnt. 8 ^e plaats	1000 m 4.59.7 16 ^e pl
Jessie Nannes		9.8		1.00		6.11	1227 pnt. 9 ^e plaats	
Margriet Berkhout		9.8		1.00		4.46	1117 pnt. 17 ^e plaats	
Femke Mosch		10.9		0.95		5.93	1029 pnt. 22 ^e plaats	
Mirelle Mak		10.9		1.05		4.47	1004 pnt. 23 ^e plaats	
De estafetteploeg van de meisjes pupillen A2 4 x 60 m werd 3 ^e in 39.4 sec.								

De tweede wedstrijd was op 16 juni bij Hylas in Alkmaar. Er deden veel meer Nova leden mee met ook nu weer mooi resultaten.

Jongens pupillen C								
Roy Glas	40 m	8.1	ver	3.00	bal	16.31	884 pnt. 6 ^e pl.	600 m 2.23.8 4e
Robbert de Nijs		8.5		2.49		14.77	697 8 ^e pl	2.33.0 8 ^e

Jongens pupillen B								
Maarten Elsenaar	40 m	7.1	ver	2.91	bal	19.82	1095 pnt. 8 ^e pl	1000 m 3.47.5 2e
Bram Berkhout		7.7		3.41		15.25	1014 10 ^e pl	3.53.1 3e

Jongens pupillen A1								
Paul Glas	60 m	10.3	hoog	1.15	bal	20.81	1180 pnt. 7 ^e pl.	1000 m 3.59.2
Bas Druijf		11.9		0.80		13.02	612 21 ^e pl.	4.47.7

Jongens pupillen A2								
Tim Kruijer	60 m	9.2	ver	3.72	kogel	6.59	1473 pnt. 6 ^e pl.	1000 m 3.38.9
Bart v. Bannissekt		9.4		3.78		6.50	1445 9 ^e pl.	3.41.9
Paul Revers		10.1		3.56		6.37	1286 11 ^e pl.	3.56.4
Dennis Tuinman		9.8		3.46		5.24	1239 13 ^e pl.	4.18.4
Chiel de Ruijter		11.8		2.87		6.33	936 22 ^e pl.	4.45.8
Arnold Kraakman		12.2		2.58		5.07	757 24 ^e pl.	4.40.9

Meisjes pupillen A1								
Anne Schalkwijk	60 m	10.3	hoog	0.95	bal	19.23	1012 pnt. 7 ^e pl.	1000 m 4.07.3

Meisjes pupillen A2								
Madeleine Stoop	60 m	9.6	ver	3.39	kogel	6.32	1325 pnt. 6 ^e pl.	1000 m 4.19.9
Margriet Berkhout		9.7		3.43		4.16	1172 11 ^e pl	3.27.6 1e
Jessie Nannes		10.2		3.00		5.59	1111 12 ^e pl.	5.00.7
Femke Mosch		11.0		3.20		6.12	1079 13 ^e pl.	4.46.2
Mirelle Mak		10.9		3.09		4.90	991 15 ^e pl.	4.52.0

De jongens pupillen A2 liepen de 4 x 60 meter in 39.9 wat een 3^e plaats opleverde. De meisjes pupillen A2 werden eveneens 3^e in 39.4. Sneller dan de jongens dus.

Uitslagen diverse wedstrijden

Twente atletiek op 6 april 2001

Margret Hink MB 1500 m 4.36.21 3^e pl.

Instuifwedstrijd Noordkop Den Helder op 18 april 2001

Maaïke Tesselaar MD 150 m 20.5

Rene Tijm JB 18.6

Matthijs de Groot Man 17.8

Jan Blankendaal Man 18.7

Noord-Hollands Kampioenschap C/D junioren op 12 mei 2001 bij Hylas te Alkmaar

Monique Schrijver MD 60m 9.7

Hoog 1.40 1^e pl.

Speer 20.54

Maaïke Tesselaar MD 60m 8.5 2^e pl.

Ver 3.98

Kogel 10.83 2^e pl.

Trigallez recordwedstrijden op 19 mei 2001 Hollandia te Hoorn

Jorg Ootjers kleine meerkamp: 100 m 11.87 400 m 52.84 ver 6.30 kogel 12.70 totaal 2609 pnt. 5^e pl.

Margret Hink 800 m 2.14.70

Hemelvaartwedstrijd op 24 mei 2001 bij AV Trias te Heiloo

Rene Tijm JB 100 m 12.56

Hoog 1.75 1^e pl.

Instuifbaancircuit op 15 juni 2001 bij Hollandia te Hoorn

Rene Tijm JB 100 m 12.2

Ver 5.70

Maaïke Tesselaar MD 100 m 13.4

Kogel 10.39 1^e pl.

Coen Schoonheden Man 3000 m 9.35.5

Jorg Ootjers Man polshoog 4.00 m

Schagen, wegwedstrijd op 6 mei 2001 over 10 engelse mijlen

Ruud Doodeman 59.01 4^e heer

Coen Schoonheden 1.02.59 8^e

Henry Hofmann 1.05.11 11^e

Ron Janssen 1.05.13 3 e M50

Peter Kruijjer 1.08.18 16^e M40

Tannes Kruijjer 1.20.06 3^e D45

Vakanties en buitenlands geld

Nu de vakanties weer voor de deur staan trekken veel landgenoten en wellicht ook Nova-leden of familie van leden naar het buitenland. Dit jaar hebben we voor vele vakantielanden nog te maken met het omwisselen van geld, immers de **euro komt eraan**. In veel reclamespotjes worden we hier reeds op gewezen. Als we terugkomen van een buitenlandse reis hebben we vaak nog wat buitenlands geld over. Denk niet dat dit waardeloos is. In de loop van dit jaar wordt er een actie gestart om dit geld in te zamelen en om dit dan gezamenlijk toch nog om te wisselen voor een goed doel. Ook onze vereniging wil hieraan meedoen om de clubkas te versterken. Denk dus niet dat de buitenlandse munten waardeloos worden. Bewaar ze en volg de verdere berichten

Doping en dopingcontrole

Inleiding

Atletiek is een prachtige sport, maar komt helaas nogal eens negatief in de publiciteit door doping-schandalen. Jaarlijks blijken tientallen atleten 'positief' bij een dopingcontrole en wordt een veelvoud aan beschuldigingen geuit, zonder dat daarvoor bewijzen kunnen worden geleverd. Helaas zijn er ook atleten wiens uitslag van de dopingcontrole 'positief' is, zonder dat ze (zich ervan bewust zijn) doping gebruikt te hebben. In onderstaand artikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat de wedstrijdathleet er zelf van moet weten. Als er vragen overblijven, neem dan contact op met je (club)arts, met de bondsarts Els Stolk (tel: (030) 608 73 00 of het NeCeDo tel: (010) 201 01 50).

Doping

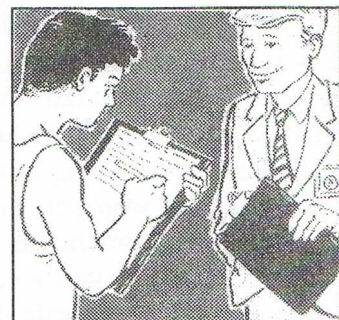
De eerste verhalen van doping stammen uit de Griekse oudheid. Bij extreme vermoeidheid werd aan vrouwenmelk, rechtstreeks uit de borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de 'rendierenmelk', waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse lange-afstand lopers, op dezelfde manier hebben gewerkt? Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken (geen 'fair play') en het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De IAAF/KNAU hebben een lijst met doping-geduide middelen opgesteld. Op deze lijst staan ook stoffen die 'vrij' in de handel verkrijgbaar zijn en/of door een arts als medicament voorgeschreven kunnen worden ter behandeling van een ziekte. De prestatiebevorderende en/of de schadelijke werking van de stoffen op de dopinglijst is niet in alle gevallen bewezen. Dat doet echter niets af aan het feit dat het gebruik van de stoffen die op de IAAF/KNAU-lijst staan verboden is.

Dopingcontroles

Dopingcontroles kunnen zowel op wedstrijden als in de trainingsperiode gehouden worden. Bij dopingcontroles op wedstrijden komen in principe alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot of aangewezen te worden voor een dopingcontrole. Voor 'out of competition dopingcontroles' komen alleen de Nederlandse toppers in aanmerking, die lid zijn van de topselecties. Daarnaast zijn atleten verplicht om een dopingcontrole te ondergaan als zij een nationaal seniorenrecord vestigen of een richtprestatie voor een groot senioren toernooi behalen. In dit geval gebeurt dat in principe op de wedstrijd zelf, maar in het geval dat daartoe geen mogelijkheid aanwezig was, binnen 48 uur op het bondsbureau. Ook als er een juniorenrecord gevestigd wordt, dient er een dopingcontrole plaats te vinden, maar in dit geval alleen als daartoe de gelegenheid is op de wedstrijd zelf.

Diegene die uitgeloot of aangewezen wordt voor een dopingcontrole, wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld. Deze atleet is verplicht dit formulier te ondertekenen en zijn/haar medewerking aan de dopingcontrole te verlenen. Daartoe dient deze atleet zich binnen een uur op de dopingcontrolepost te melden, waarbij hij/zij zich mag laten vergezellen door een begeleider. Vanaf het moment van ondertekening van het formulier tot het voltooien van de dopingcontrole zal de atleet 'bewaakt' worden door een 'steward'. In de dopingcontrolepost wordt de atleet precies uitgelegd hoe de verdere procedure van de dopingcontrole is. Weigering om mee te werken aan een dopingcontrole (of 'bedriegen' tijdens het leveren of 'verzegelen' van de urine) wordt als een overtreding van de dopingreglementen beschouwd, waarvoor een schorsing van 2 jaar opgelegd kan/zal worden.

Belangrijk om te weten is dat bij dopingcontroles op wedstrijden op de hele dopinglijst gecontroleerd wordt, terwijl bij dopingcontroles buiten wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van medicijnen met een anabole werking (o.a. anabole steroïden en bèta-sympaticomimetica) en op middelen en methoden die het gebruik hiervan kunnen maskeren ('plaspillen', Bromantan en Probenicid).



Dopinglijst

De dopinglijst is zo uitgebreid geworden dat je **in principe geen medicijnen gebruiken moet**. Bij medicijnen moet je niet alleen denken aan door een arts voorgeschreven 'pillen' en 'medicinale dranken', maar ook aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf-, plak- en 'alternatieve' middelen, zoals homeopathische middelen, kruidenmengsels of voedingssupplementen waaraan een bepaalde werking wordt toegekend. Als je toch medicijnen nodig hebt, volgen hieronder enkele praktische richtlijnen om te voorkomen dat je de doping reglementen overtreedt. Als je nog vragen hebt, kun je contact opnemen met je (club)arts, de bondsarts Els Stolk (tel: (030) 608 73 00) of het NeCeDo (tel: (010) 201 01 50).

- **Astma(tische bronchitis).** De medicijnen Atrovent, Lomudal en Theolair zijn in alle toedieningsvormen toegestaan. Corticosteroïden zijn alleen toegestaan per inhalator (b.v. Pulmicort, Becotide, Flixotide). Van de bèta-sympaticomimetica is alleen het gebruik van Ventolin, Bricanyl, Serevent, Oxis en Foradil toegestaan, mits normaal volgens doktersvoorschrift gebruikt per inhalator en mits de (bondsarts van de) KNAU hiervoor schriftelijk toestemming heeft verleend. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts gericht te worden, waarbij een kopie van een recent uitgeschreven recept of een verklaring van de behandelend arts bijgevoegd dient te worden. Voor de volledigheid; het gebruik van antibiotica is wel toegestaan.
- **Verkoudheid/griep/hooikoorts.** In medicijnen tegen verkoudheid, griep en hooikoorts kunnen middelen voorkomen die op de dopinglijst staan. Van belang om te weten is dat:
 - ◆ Als een neusspray nodig is, Otrivin, Nasivin, neusspray's tegen hooikoorts en neusspray's waarin corticosteroïden (b.v. Rhinocort) zitten, toegestaan zijn.
 - ◆ Als een 'slijmoplosser' nodig is, Bisolvon, Brochopect en Fluimucil toegestaan zijn.
 - ◆ Als een 'hoestdemper' nodig is, Bredon dragees/siropen, Tosilon suspensie en Darolan capsules toegestaan zijn. Sinds 1995 is ook de sterke hoestdemper / pijnstiller codeïne toegestaan!
 - ◆ Middelen tegen allergie, zoals Claritine, Allerfre, Zyrtec, Tinset, Polaramine en Telfast toegestaan zijn.
 - ◆ Het toegestaan is om corticosteroïden te 'smeren', te 'snuiven' en te 'inhaleren', maar niet om ze (voor een algemene werking) te spuiten of te slikken.
- **Pijn.** Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Naproxen, Rengasil, Ibuprofen, Feldene Butazolidine, Ethylmorphine, Dextropropoxyfeen en Codeïne zijn toegestaan. Het gebruik van sterkere pijnstillers dan hierboven genoemd (b.v. morfine) is niet toegestaan tijdens wedstrijden. Wees erop verdacht dat sommige pijnstillers coffeïne bevatten, waarvan het gebruik tijdens wedstrijden aan regels gebonden is.
- **Stimulerende middelen en coffeïne.** Alle stimulerende middelen zijn in de wedstrijdperiode verboden. Hier vallen ook medicijnen onder die bij de ziekte van Parkinson voorgeschreven kunnen worden! Vaak worden deze middelen opgenomen in (compositum = samengestelde) medicijnen tegen b.v. verkoudheid of hoofdpijn of in 'natuurlijke kruidenmengsels', zoals 'Ma Huang' en 'Ephedra'. Ook Coffeïne heeft een licht stimulerende werking en wordt boven een bepaalde concentratie in de urine ook als 'doping' beschouwd. Voor alle zekerheid moet je op de dag van de wedstrijd niet meer dan 5 koppen koffie en/of glazen cola drinken.
- **Anabole steroïden, testosteron en aanverwant werkende middelen.** Anabole steroïden zijn synthetische hormonen met (grotendeels) dezelfde werking als het mannelijk hormoon testosteron. Het gebruik van anabole steroïden en (voorlopers van) testosteron is altijd verboden. Hier vallen bijvoorbeeld ook Gestrinon, Androstenedion, DHEA en 19-norandrostenediol (als voedingssupplement te koop!) onder. Ook het gebruik van hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere productie van mannelijke hormonen (b.v. groeihormoon, HCG en IGF-1) is te allen tijde verboden.
- **'Plaspillen', Bromantan en Probenicid.** 'Plaspillen', Bromantan en Probenicid zijn medicijnen die het gebruik van testosteron en anabole steroïden (gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom zowel tijdens wedstrijden als in de trainingsperiode verboden.
- **Insuline.** Het gebruik van het suikerverwerkend hormoon Insuline is alleen toegestaan voor de behandeling van suikerziekte, mits daarvoor toestemming is aangevraagd bij de KNAU.
- **Uitzonderingen.** Sinds enkele jaren bestaat de mogelijkheid om, via de bondsarts, bij de IAAF dispensatie te vragen voor het gebruik van medicamenten die op de dopinglijst staan. Deze toestemming zal alleen in zeer speciale gevallen bij chronische aandoeningen verleend worden (voor de periode van hoogstens een jaar), waarbij door de (arts van de) aanvrager beargumenteerd zal moeten worden waarom niet volstaan kan worden met een medicatie die wel is toegestaan volgens de dopinglijst van de IAAF/KNAU.

1^e Onderlinge wedstrijden van de Nova jeugd.

Vrijdagavond 18 mei, de eerste wedstrijden van de Nova jeugd in het seizoen 2001.

Een prima weertje, een niet helemaal ideale baan, vooral voor het sprintwerk, en door de nattigheid moest het hoogspringen voor aan aantal groepen worden omgezet naar verspringen.

Als we kijken naar het jeugdbestand van Nova, en de opkomst bij de training, dan was de opkomst voor deze eerste wedstrijd wat aan de magere kant. Het 75 jarig bestaan van de Theresia school was hier ook wel een beetje debet aan, maar vooral de wat oudere jeugd liet het, op een aantal positieve uitzonderingen na, afweten.

We hopen de volgende keren beslist op een grote deelname, mede gezien het kleine aantal wedstrijden wat in de zomer wordt afgewerkt, en deze wedstrijden zijn toch een prima voorbereiding op de komende grasbaan kampioenschappen.

Door de ruim 40 atleten werden, ook gezien de reeds genoemde omstandigheden, weer een aantal prima prestaties neergezet.

De B en C pupillen lopen een 600 meter.

Mannen als een Maarten Elsenaar en Bram Berkhout gaan rond binnen de 2.20 minuten. (Op een 1.000 meter een tijd onder of rond de 4 minuten).

De 40 meter sprint wordt door 6 atleten binnen 8 seconden tot een goed einde gebracht en ook bij het balwerpen zien we de projectielen ver door de lucht gaan, waarbij de bijna 25 meter van Maarten Elsenaar wel even apart genoemd mag worden.

De grootste deelname was de groep A pupillen.

Op de lange afstand van 1.000 meter gaan Tim Kramer en Paul Glas voor het eerst onder de 4 minuten, en verbreken hierdoor een magische grens.

Liep Margriet Berkhout op het einde van het vorig seizoen de 1.000 meter rond de 4 minuten, door een prima cross seizoen gaat het deze eerste keer meteen rappido, en wordt een prima 3.41 op de klokken gezet.

Bart van Bannisekt weet net niet onder de 4 minuten te komen net als Paul Revers die er welgeteld een halve seconde bovenzit.

Op de sprintafstand van 60 meter is Bart bij de jongens bijna de snelste, alleen Tim Kruijer gaat 1/10 seconde sneller, bij de meisjes is Madeleine Stoop iedereen te snel af.

Bij het kogelstoten zien we Jessie Nannes dik over de 5 meter stoten, Tim Kruijer ruikt aan de 7 meter, en met nog een beetje meer training zien we Perry Stet, Femke Mosch, Margriet Berkhout, Dennis Tuinman en Tess Vader ook over de 5 metergrens komen.

Bij de D junioren zet Nienke Rijkeboer de snelste tijd neer op de sprint.

Samen met Manon Kruiver onder de 10 seconden.

Eva Leeuwenkamp zit daar vlak bij met 10 seconden rond en ook de tijden van Josine van Son en Annelies Koeman in de 10 seconden mogen er best zijn.

Bij de C junioren gaat de sprint over 80 meter. Hier zijn de verschillen klein, Laura Pronk als snelste in 12.8 en Ester Nolten sluit de rij maar wel in 13.4

Voor de D junioren is speerwerpen een nieuw onderdeel en door de in het begin van het buitenseizoen steeds natte baan kon hierop nog weinig worden getraind.

Als een Raoul Collenteur dan meteen 16 meter werpt, Bas Elsenaar 12.60 meter en Annelies Koeman 15,40 meter, dan zit er op het einde van het seizoen voor deze mensen een 20 meter in het verschiep.

Bij de A pupillen een grote deelname.

Bij de 60 meter sprint komen Mitchel Rood en Tim Kruijer onder de 9 seconden, lopen deze beide mannen samen met Tim Kramer, Maarten Blankendaal, Daan Leeuwenkamp en Margriet Berkhout op de 1000 meter onder de magische grens van 4 minuten.

Margriet Berkhout gaat zelfs naar 3.38.

Paul Glas zeilt bij het hoogspringen over 115 cm net als Mitchel Rood.

Bij het balwerpen komen Anne Schalkwijk, Perry Stet, Arnold Kraakman, Madeleine Stoop,

Dennis Tuinman en Wouter van den Berg over de 20 meter.

Door een wat betere conditie van de baan duiken bij de D junioren 6 dames onder de 10 seconden op de 60 meter sprint.

Omdat op de training, voorafgaand aan deze wedstrijden nog even was geoefend op kogelstoten, vlogen op deze wedstrijdavond de kogels ver door de lucht.

Monique Schrijver gaat naar een nieuw persoonlijk record met een afstand van 9.22.

Een afstand over de 6 meter was deze avond voor deze groep bij het kogelstoten heel gewoon.

Bij het verspringen zien we Anouk Korver bij de eerste poging wat vreemde capriolen maken, maar sprong 2 en 3 waren prima uitgevoerd en Anouk denkt in de nabije toekomst, voor wat betreft het verspringen, Renee Kaandorp op de hielen te gaan zitten.

Bij de junioren A/B/C gelukkig een grotere deelname dan de 1^e keer, maar toch ontbreken er nog een paar atleten.

Bij het kogelstoten gaan de dames Ester Nolten en Kim Grootjes over de 7 meter, iets wat bij de heren alleen door Rene Tijm wordt gehaald.

Bij het verspringen landt Wietse de Vries pas na 4.32 meter en Rene Tijm plakt daar zelfs nog ruim een meter bij.

Op de afsluitende 1000 meter wordt hard gelopen.

Rene Tijm loopt de pollen uit de baan en komt na 3.12 binnen, op zeer korte afstand gevolgd door een prima lopende Wietse de Vries in 3.20.

Manon Kruiver komt ook weer terug op haar oude niveau, gaat rond in 3.35, en is daar zelf ook zeer tevreden over.

Bart Schalkwijk en Anne Pronk maken er een onderlinge wedstrijd van, wat beiden een tijd onder de 4 minuten oplevert.

Simone Schouten, Nienke Rijkeboer, Monique Schrijver en Dieke Mooij zitten net boven de 4 minuten maar gaan, we kunnen wel zeggen moeten daar de volgende keer doorheen.

Waar Kim Grootjes met haar gedachten was op de 1000 meter zullen we wel nooit te weten komen, maar voordat Kim er erg in had moest ze bijna geduwd worden door Karen Kruijer.

Al met al weer een geslaagde wedstrijdavond en een prima voorbereiding op de komende grasbaan kampioenschappen.

Iedereen een prettige en goed geslaagde vakantie.

Louis.

Josine van Son, Renee Kaandorp en Anouk Korver, nou niet bepaald de spierbundels bij de junioren zitten net onder de 10 meter, maar gaan in de loop van het jaar beslist in de dubbele cijfers.

Op de 1000 meter voor junioren gaan 4 mensen onder de 4-minuten grens.

Voor Bart Schalkwijk, die zijn eerste wedstrijd loopt een prima 3.56,

Anne Pronk in 3.57, Mel Koorn als D junior 3.58 en 3.48 voor Manon Kruiver die daarmee aantoonde weer op de goede weg terug te zijn.

Jeugd Olympische Dag

Op 20 mei werden in het Olympisch Stadion te Amsterdam de Jeugd Olympische dagen gehouden.

Van Nova mochten drie jongens pupillen A aan deze wedstrijden meedoen.

Gevraagd was om niet de beste atleten van de vereniging te nemen maar iedereen een kans te geven.

Op de training mocht iedereen zijn naam inleveren op een briefje, en na loting kwamen Daan Leeuwenkamp, Maarten Blankendaal en Tom Bleeker als gelukkige naar voren.

Deze dag blijkt zeer geslaagd te zijn geweest. De atleten mochten met een echte parade het stadion binnenkomen onder de aanmoedigingen van het flink aanwezige publiek.

Ook waren er diverse atleten en oud atleten waaronder een Nellie Cooman en Robin Korving aanwezig om te helpen en iedereen van wijze raad te voorzien.

De hele entourage heeft op deze drie mensen een enorme indruk gemaakt, en als het goed is, staat het verhaal over deze dag, geschreven door deze bokkenten in deze Nova krant.

Een aantal junioren heeft zich opgegeven voor de avond wedstrijd op 6 juli bij Hylas in Alkmaar.

Door het begin van de schoolvakantie was van Alkmaarse zijde zo weinig belangstelling dat men heeft besloten

DEZE AVONDWEDSTRIJD NIET DOOR TE LATEN GAAN

De tweede avondwedstrijd voor de Nova jeugd.

8 Juni, de tweede wedstrijd van onze eigen Nova jeugd.

Hoe Nelina het iedere keer weer flikt is niet te begrijpen, maar weer een prima avond om atletiek te bedrijven.

De deelname, deze keer ook van de oudere jeugd was gelukkig beter dan bij de eerste wedstrijden.

Iedereen bleek er flink zin in te hebben en ook de geleverde prestaties mochten er zijn.

We zagen zelfs een baancommissaris proberen zijn persoonlijk record op de sprintafstand te verbeteren. Helaas moest hij het afleggen tegen de jeugd en stortte vlak voor de finish ter aarde.

Bij deze willen wij deze heer graag even waarschuwen voor volgende keren, daar wij hem nog niet graag mee willen zien doen aan de "Open Rollater Kampioenschappen".

Bij de pupillen B en C zien we Bram Berkhout op de 600 meter voor Maarten Elsenaar eindigen en ook 6 seconden van zijn vorige tijd afhalen. Jelle Kramer sprint op de 40 meter bijna een seconde sneller.

Thijs Offman komt bij de sprint voor het eerst onder de 9 seconden, en bij het verspringen vliegt

Jim Kruiver net als Bram Berkhout over de 3 meter.

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN BIJ NOVA 18 MEI 2001

Uitslagen:

Mini + pup. B en C

<u>Naam</u>	<u>sprint 40 m</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Bram Berkhout	7.8	2.84	14.46	2.19.3
Jelle Kramer	8.6	2.70	12.55	2.52.3
Maarten Elsenaar	7.5	2.90	24.85	2.15.9
Hugo Vader	7.8	2.60	11.75	2.45.3
Tijs Hofmann	9.1	2.05	7.80	2.57.8
Jim Kruijver	7.6	2.50	15.62	2.27.7
Sjoerd Kruijer	8.5	2.36	15.55	2.38.3
Sjoukje Kruijer	10.5	1.89	5.80	
Roy Glas	7.9	2.56	14.58	2.42.3
Martine Blankendaal	7.7	2.59	17.74	2.50.6

Pupillen A1:

<u>Naam</u>	<u>sprint 60 m</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Bas Druijf	12.0	3.04	5.00	4.54.3
Perry Stet	11.3	3.05	4.61	4.47.7
Tim Kramer	11.3	3.32	3.75	3.59.6
Daan Leeuwenkamp	11.0	3.39	3.81	4.17.6
Paul Glas	10.4	3.69	5.27	3.58.0

Pupillen A2:

<u>Naam</u>	<u>sprint 60 m</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Femke Mosch	11.1	2.98	4.77	4.50.5
Mirelle Mak	10.8	3.19	4.36	5.07.3
Tim Kruijer	9.6	3.59	6.77	
Arnold Kraakman	12.5	2.37	5.39	
Bart van Bannisseht	9.7	3.79	4.97	4.01.6
Margriet Berkhout	10.0	3.28	4.56	3.41.1
Jessie Nannes	10.1	3.25	5.57	5.11.0
Dennis Tuinman	10.3	3.51	4.80	4.10.0
Paul Revers	10.6	3.28	6.21	4.00.5
Jelle Kruijer	10.5	3.20	5.22	4.45.9
Chiel de Ruijter	12.4	2.84	5.67	4.40.0
Madeleine Stoop	9.9	3.37	5.68	4.27.4
Tess Vader	11.3	3.03	4.71	5.02.9

Pupillen A2:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>balwerpen</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Chiel de Ruijter	12.2	19.12	1.15	4.39.6
Dennis Tuinman	10.4	20.00	1.00	4.12.4
Wouter van de Berg	10.1	29.44	1.00	4.10.7

Junioren D

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>kogel</u>	<u>verspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Simone Schouten	10.3	6.20	3.04	4.07.6
Elizabeth Vader	9.8	7.86	3.16	5.14.9
Yvonne Gootjes	9.8	6.43	3.86	4.15.0
Eva Leeuwenkamp	9.8	6.65	3.40	4.18.9
Nienke Rijkeboer	9.7	5.23	3.42	4.04.1
Josine van Son	10.8	5.33	2.96	4.24.6
Annelies Koeman	10.4	7.30	3.27	4.11.9
Renée Kaandorp	10.8	6.26	2.60	4.29.0
Anouk Korver	11.6	4.06	2.35	5.23.6
Manon Kruiver	9.5	6.30	3.39	3.35.1
Monique Schrijver	9.6	9.22	3.30	4.01.2

Junioren A/B/C:

<u>Naam</u>	<u>80*/100 meter</u>	<u>kogel</u>	<u>verspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Wietze de Vries	14.7	6.14	4.32	3.20.0
Dieke Mooy	12.6*	6.47	3.93	4.03.1
Bart Schalkwijk	16.3	4.87	3.50	3.56.4
Anne Pronk	12.4*	6.68	3.80	3.56.8
Laura Pronk	12.6*	6.80	3.95	4.19.4
Ester Nolten	13.4*	7.20	3.56	3.57.1
Kim Grootjes	15.8	7.47	3.67	4.12.0
Karen Kruijer	17.3	4.49		4.13.1
René Tijn	12.6	10.03	5.44	3.12.8

De volgende vrijdagavondwedstrijd is gepland op vrijdag 6 juli 2001, inschrijving 18.15 uur
Begin van de wedstrijden 18.30 uur!
Hopelijk tot dan!

Vrijdagavond wedstrijden 8 juni 2001

Vrijdag avond 8 juni; een hele mooie avond, niet te warm en ook niet te koud, nauwelijks wind, kortom een mooie avond om met een wedstrijd mee te doen. Dat merkten we. Veel novaleden hadden de weg gevonden naar de atletiekbaan. Ook vaders, moeders, opa en oma's kwamen hun kroos aanmoedigen of/en hielpen mee om de resultaten te meten en op te schrijven. Zonder deze hulp kunnen we geen wedstrijden organiseren dus hier zijn we erg blij mee. BEDANKT!

De volgende prestaties (een aantal persoonlijke records) zijn het resultaat van deze avond.

Uitslagen:

Mini + pup. B/C

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>kogel</u>	<u>verspringen</u>	<u>600 meter</u>
Martine Blankendaal	7.4	5.37	2.59	2.52.7
Jelle Kramer	7.7	5.53	2.58	2.41.8
Maarten Elsenaar	7.6	7.37	2.78	2.20.8
Sjoerd de Vries	8.6	4.95	2.30	2.42.2
Lars van Baar	7.9	5.55	2.90	2.44.8
Aik Ligthart	7.9	4.68	2.63	2.34.8
Thomas Botman	8.3	4.62	2.42	2.44.5
Kai Botman	9.9	2.10	1.70	
Bram Berkhout	7.9	6.36	3.14	2.13.2
Jim Kruiver	7.6	4.53	3.06	2.22.7
Dennis Krooneberg	8.7	4.08	2.12	3.06.5
Tijs Hofmann	8.7	2.24	2.25	2.53.8
Roy Glas	7.9	4.00	2.72	2.34.1

Pupillen A1

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>balwerpen</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Bas Druif	11.9	14.16	0.95	4.27.2
Tim Kramer	10.5	18.22	1.05	3.52.4
Maarten Blankendaal	10.4	27.38	1.10	3.54.5
Daan Leeuwenkamp	10.8	16.61	1.00	3.56.8
Job de Vries	10.4	19.56	1.10	4.12.9
Anne Schalkwijk	10.4	20.84	1.00	4.21.9
Mitchel Rood	9.9	24.08	1.15	3.42.5
Paul Glas	10.5	20.60	1.15	4.00.8
Perry Stet	11.2	22.92	1.05	4.26.7
Jorien Dekker	11.7	9.12	0.85	

Pupillen A2

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>balwerpen</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>1000 meter</u>
Tim Kruijer	9.8	34.62	1.15	3.42.4
Arnold Kraakman	13.2	22.95	0.95	4.38.1
Margriet Berkhout	10.0	12.46	1.05	3.38.3
Jessie Nannes	11.1	13.87	1.00	4.55.7
Femke Mosch	11.5	15.60	1.00	4.53.5
Tess Vader	11.2	12.83	1.05	4.55.4
Mirelle Mak	11.4	18.12	1.05	4.56.0
Paul Revers	10.8	24.83	1.00	4.01.8
Madeleine Stoop	10.2	21.55	1.05	

Junioren D

Naam	sprint 60/80	verspringen	speerwerpen	1000 meter
Mel Koorn	13.2	3.22	9.20	3.58.8
Raoul Collenteur	13.8	3.12	16.00	3.57.7
Bas Elsenaar	14.3	3.26	12.60	4.01.1
Josine van Son	10.9	3.03	9.25	4.26.6
Nienke Rijkeboer	9.7	3.35	11.70	4.06.3
Annelies koeman	10.6	3.33	15.40	4.28.3
Renée Kaandorp	11.2	2.75	9.15	4.36.0
Anouk Korver	11.5	2.46	9.75	5.25.1
Eva Leeuwenkamp	10.0	2.80	10.65	4.30.2
Manon Kruiver	9.8	3.47	12.40	3.48.2

Junioren C

Naam	sprint 80 m	verspringen	speerwerpen	1000 meter
Bart Schalkwijk	13.2	3.28	14.25	3.56.0
Anne Pronk	13.1	3.46	10.70	3.57.3
Ester Nolten	13.4	3.46	13.95	4.02.8
Laura Pronk	12.8	3.42	9.95	4.29.8

Naar Amsterdam ~~o~~ olympisch stadion
Ik werd gebracht naar Jos door me moeder hilette.
Toen ik bij Jos was ging ik bij hem in de auto met Daan en Tom.
We gingen toen naar Herugervwaard want daar ~~staat~~
staat een bus waar we in moeten. Toen we erin zaten
kregen we een shirt en een tas. Toen gingen we naar Amster-
dam omdat daar de ~~olympisch stadion~~ ^{olympisch stadion} staat waar ik in moet hardlopen.
Toen we in Amsterdam waren moesten we nog een tijdje
wachten want we mochten nog niet naar binnen. Toen we binnen
waren moesten we op een bepaald plek zitten. Toen begon-
nen we als eerste met verspringen toen met kogelstoten en toen
met sprint en toen met 1000 meter en op het laaste met een
esterevete. we kregen ook nog shampoo of een zweedbandenaa.
Toen we weer in de bus zaten gingen we weer naar
Herugervwaard en daar gingen we ook nog wat eten bij mc-
donalds toen we het eten op hielden werd ik door Jos
thuis gebracht

Van Maarten Blankendaal

GRASBAANSPLEN 23-24 JUNI 2001 TE SOMEREN.

De dag waar vele jeugd van Nova naar toe traande en leefde was aangebroken, vrijdag 22 juni. De dag waarop een bus vol atleten om 19:00 uur vertrok richting Noord-Brabant. Auto's kwamen gevuld met tassen en tenten, die in het luik van de bus belandden. Uitgezwaaid door vele ouders reden we weg. Iedereen had er zin in en er hing een gezellige sfeer. Een aardig eindje op weg; atleet de Nijs komt klagen voor een plaspauze. En die komt er. Even later staat iedereen te wachten voor de wc. Opmerkelijk was dat het achter in de bus steeds gezelliger werd, maar de reden werd al snel duidelijk toen ikzelf even achterin kwam zitten...

De "Boeren Berkhout" waren ook duidelijk aanwezig. Zij bleven in stijl, want ze waren namelijk op klompen! Een lange zit en het werd wel eens tijd dat we er waren. Om 22:00 uur reden we Someren binnen. Op de parkeerplaats voor

a.v. 't Jaspersport wordt geslept en gezocht met zware tassen, komen die sterke jongens toch nog van pas! Voor het donker worden snel de tenten opgezet, tenminste dit wordt geprobeerd. Het veld voor Nova tenten is wel eens groter geweest, het is dus even passen en meten. Er moeten al staande tenten verschoven worden en scheerlijnen staan over elkaar heen. Maar uiteindelijk hebben we alle tenten staande kunnen krijgen. Dan de luchtbedden oppompen, wat voor elkaars tenten moest gebeuren... Er klonk al gezellige muziek vanuit de grote tent vlakbij de atletiekbaan. Zodra de tenten klaar stonden stroomde de meuten van Nova naar de feesttent.

Na een gezellige, swingende avond volgde al snel, na een nachtje koulijden, de volgende ochtend. Vroeg ontbijten met z'n allen en daarna opstellen voor de openingsceremonie. We stonden met alle deelnemers van Nova in een lange rij tussen andere clubs. We hadden de vlaggen mee en niet te vergeten liepen de klompen van de "Boeren Berkhout" er ook weer tussen! Het beloofde een mooie dag te worden, zonnetje en leuke sfeer tussen de atleten. Een foto van de groep, een toespraak van de burgemeester en van Hertog Jan. Nee, dit is niet waar wij als nuchtere boeren direct aan denken: Bier; maar dit ging over het 700 jarig bestaan van Someren, wat deze man kwam uitleggen. Na welkom zijn te heten konden de wedstrijden beginnen.

Er was veel aandacht en aanmoediging van clubgenoten bij de onderdelen. Er zijn deze zaterdag nieuwe pr.'s neergezet en andere goede prestaties geleverd. We hebben spannende en leuke wedstrijden gezien. De zaterdagwedstrijden gingen nog tot 18:00 uur door. De laatste wedstrijd die dag waren zware 800 meters, die goed zijn gelopen door de meiden! Nadat de loopsters weer redelijk op de verzuurde benen kon staan zijn we richting de eettent gegaan. Waar iedereen al ongeduldig in de rij stond. De BBQ duurde erg lang, maar smaakte na het wachten extra lekker. Het was goed voor elkaar en weer erg gezellig in de tent. Na het eten werd het tijd om even op te frissen. Daar hadden we wel even wat tijd voor nodig. We kwamen dus ook met een groepje meiden wat later de feesttent binnen dan de andere atleten. Een gezellige drukke avond met veel meer atleten dan de avond ervoor. De avond werd voor vele niet al te laat gemaakt, er moest tenslotte nog wel gepresteerd worden zondag. Die zondagochtend kwam iedereen langzaam zijn bed uit. Het was minder koud geweest dan die nacht ervoor. De wedstrijden begonnen niet voor iedereen later op de dag en zij stonden dan al weer om half 10 op de baan. Maar eer de wedstrijd begon stond er al weer veel support van Nova langs de kant.

Het was erg warm, eigenlijk niet lekker voor de sporters wat bij sommige ook de resultaten heeft beïnvloed. Het was wel een goede dag om alvast een lekker kleurtje te krijgen, zo kwamen ook sommige bikini's uit de tassen tevoorschijn. Bij de tenten werden de uitgeputte benen van sommige Nova jongens heerlijk gemasseerd. En de rest werd vol gegoten met liters AAdrank. De laatste wedstrijden waren nog enkele finales en dus extra spannend.

Deze dag werden heel wat medailles in de wacht gesleept. De prijsuitreikingen hebben we vaak gemist, wat wel jammer was voor de winnaars. Deze dag was ook de dag van vertrek, de tentjes werden tussen de wedstrijden door leeggehaald en later ook afgebroken. Ook deze dag ging tot laat in de middag door. 17:00 uur zou de bus komen, de prijsuitreiking was rond deze tijd ook bezig en de spullen moesten naar de parkeerplaats toe.

Na wat kleine probleempjes bij de bus (we hadden namelijk te veel troep mee), zaten we allemaal weer uitgezakt en verhit in de bus. Om 18:00 reden we Someren uit. Filmpje kijken in de bus, lekker hangen, napraten en de medaille aanwinst tellen: 21!! In twee korte plaspauzes leegden we de blaas weer, waarna we weer onze weg volgden. Rond 21:00 uur zagen we weer bekend en vertrouwd terrein: het Nova atletiek terrein. Vele werden door ouders opgehaald, nadat je je spullen uit de bus bij elkaar gezocht had. Het was voor mij het derde jaar Grasbaanspelen en weer was het fantastisch gezellig. Volgens mij heeft iedereen die mee was, de leiding, atleten en de supporters, ontzettend genoten! Hopen dat er snel een aanbod voor Grasbaanspelen 2002 komt, want we willen natuurlijk weer heel graag meedoen!

Ik wil tot slot iedereen die meegewerkt heeft bij de organisatie van deze dagen hartstikke bedanken, het was zeer geslaagd!

Paula Tijn

Wist U dat...

- de wist-u-dat-jes weer terug zijn?
- er weer een boel te vertellen is...
- er de Nationale Grasbaankampioenschappen geweest zijn?
- Adrian met Grasbaan op Esther N. viel
- het halve novakamp spijt heeft van zijn daden tijdens NK Grasbaan...
- Esther N. daarentegen een èrg gezellig weekend heeft gehad...
- het WWW-monster (Frank Zeppa voor insiders) aan geheugenverlies lijdt...
- dit komt door een geel virus met schuimkraag.
- hij dit zelf niet meer weet.
- Jan en Jasper 0,36L glijmiddel in hun tent hadden...
- Tice's spikes bij z'n haar kleuren...
- de winnaar van 'Big Diet' zijn goud om heeft laten smelten in spikes...
- Hier op de 100 meter niet mee weg te komen is...
- Michelle van BAV ervoor gezorgd heeft dat Stefan's swans ook in clubkleur is/ was.
- Karen K. het vreselijk gezellig heeft gehad met Grasbaan...
- niemand dit gemerkt heeft.
- 'Rooie en Vale benne donderstrale'
- het niet bekend is wie er bij Moniek S. in de tent heeft gelegen...
- Maaïke T. 3^e werd op de 100 meter doordat ze het startschot niet hoorde...
- Nienke K. haar huiswerk na Grasbaan af had.
- Adrian's swans blauw zag van het afknippen (volgens geheime bronnen)...
- de wc's van de Texaco 5liter/sec aankunnen...
- Adrian dit ruim overtrof.
- het glazuur van de pot af was...
- Adrians gezicht witter zag dan Pluk z'n haar.
- Pluk en Tice de maan imiteerden door het achterraam van de bus...
- Koen R. daarna, net als Jenny, meerdere braakzakjes nodig had.
- Tice een massage kreeg van Perry's vriendin...
- Perry hierop contact zocht met een BAV-er...
- de gevolgen nog niet bekend zijn...

Prijsvraag: Ben je echt verliefd op me of zeggen we niets meer schat?

Bel of sms uw antwoord door naar: 06-24820895

Deze wist-u-dat-jes zijn waar gebeurd.

Elke gelijkenis met reële personages berust op louter toeval. Op correspondentie wordt niet gereageerd.