

| <u>Novabestuur:</u> | <u>Functie:</u> | <u>Adres:</u>       | <u>Telefoon:</u> |
|---------------------|-----------------|---------------------|------------------|
| Jos de Groot        | Voorzitter      | Kanaalweg 26        | 0226-392405      |
| Piet v.d. Welle     | Secretaris      | Sportlaan 20        | 0226-392339      |
| Truus Rood          | Penningmeester  | Pimpelmeesstraat 11 | 0226-392036      |
| Joop Nota           |                 | Dorpsstraat 71      | 0226-391602      |
| Theo de Nijs        |                 | De Baan 33          | 0226-391964      |
| Piet Meijer         |                 | Oudevaart 40b       | 0226-391424      |
| Piet Stuyt          |                 | De Kloet 3          | 0226-393177      |
| Nelina Bruin        |                 | Wieder 25           | 0226-392209      |
| Louis Suiker        |                 | Burg. Noletstraat 4 | 0226-392577      |
| Aad Vader           |                 | Rijperweg           | 0226-392814      |

**Belangrijke informatie:**

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

|             |                               |                  |
|-------------|-------------------------------|------------------|
| Contributie | Pupillen:                     | fl. 90,00 p/jaar |
|             | Junioren:                     | - 110,00 p/jaar  |
|             | Senioren:                     | - 135,00 p/jaar  |
|             | Steunend lid incl. Novakrant: | - 30,00 p/jaar   |
|             | Donateur:                     | - 10,00 p/jaar   |
|             | Body walking:                 | - 120,00 p/jaar  |

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

Telefoon Novakantine 0226 391082

**Redactie van het Nova Clubblad:**

|                 |                  |                 |             |
|-----------------|------------------|-----------------|-------------|
| Nel Meijer      | Oudevaart 40b    | 1749 CH WH      | 0226-391424 |
| Margret de Boer | De Flint 23      | 1747 TH         | 0226-393709 |
| Anique Mooy     | Veilingweg H19   | 1747 TH         | 0226-394883 |
| Kirsti Ootjers  | Slochterwaard 10 | 1824 KP Alkmaar | 0725-403250 |
| Everdien de Vet | Ruigeweg 113a    | Schagerbrug     | 0224-573222 |

**Trainingstijden:**

Dinsdag:

18.30 tot 19.30 10 t/m 15 jaar.

19.30 tot 21.00 junioren en senioren onder leiding van Tineke Hidding

Donderdag:

19.30 tot 21.00 junioren en senioren onder leiding van Peter Robert

Vrijdag:

16.00 tot 17.00 6 t/m 10 jaar onder leiding van Jeroen, Elles, en Bianca

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

## REDACTIONEEL MAART 2000.

Ten eerste willen we al onze adverteerders bedanken voor het vermelden van hun advertentie. Dat zorgt ervoor dat de Nova krant er altijd zo mooi blauw uitziet. Voor de nieuwe adverteerders, welkom in het Nova clubblad. Je weet maar nooit wat dit allemaal voor acties oplevert!!

We heten Louis van de Berg weer van harte welkom als trainer voor de club. In het verleden heeft Louis ook training gegeven. Leuk, dat je weer training gaat geven voor de vereniging. De Nova-familie is op Texel geweest. Een dagje uit, en tussendoor nog even lopen. Liesbeth Vader doet samen met haar vriendin hier verslag van. Verder is Bas Druif ook in de pen gekropen nadat hij een cross gelopen had. Hartstikke goed van jullie, moedig elkaar aan om wat te schrijven, zodat er ook wat meer verhalen over de jeugd in de krant komt te staan. Nova terug in de tijd, hier schrijft Truus Rood iets over. Dan denken we gelijk aan de toekomst van Nova. Het 20 jarig bestaan. Dit wordt 1 juli gevierd, en voor de jeugd is er 24/25 juni wat te doen. In deze krant staat hier iets meer over vermeld. Kijkend naar de toekomst denken we aan de nieuwe accommodatie. Het bestuur vergadert hier regelmatig over, dus dat betekent dat er voortgang in zit. En of jullie het willen geloven of niet maar in deze krant komt echt de uitslag van Kermit de Kikker.

Afgelopen vrijdag de klaverjas drive. Het was weer heel gezellig. De uitslag van deze kaart wedstrijd, maar ook van de afgelopen loopwedstrijdjes staan weer in de krant. Dan hebben we nog 2 wedstrijden te gaan voor de wintercompetitie.

Maar voor vele Nova leden wordt a.s. 2 april ook een belangrijke dag. De Westfriese omringdijk loop. In deze krant worden alle teams vermeld. En daarvan zijn er al 3 nova teams. Het dames team wordt gesponsord door Bouwbedrijf Gebr. Meijer. Een herenteam wordt gesponsord door schildersbedrijf Jos Bes. Van het derde team is bij ons de sponsor niet bekend. We wensen iedereen veel succes met de voorbereidingen, en alvast een prettige wedstrijd.

We hebben natuurlijk de vaste rubrieken. Van de voorzitter... Schrijversnieuws. En natuurlijk Koken met Will. Daarnaast ook de jeugdhoek.

We wensen iedereen veel leesplezier. Voor de volgende krant, kopie voor 21 april op de bekende adressen.

## **Van de voorzitter**

### **De marathon**

Nog een beetje verduist van de drukte van afgelopen weekend, zit ik nu weer en stukje voor de NOVA-krant te schrijven. Met een record deelname in Schoorl aan de marathon en het fantastische weer kijken we tevreden terug. In het bestuur van de Stichting Marathon Schoorl heb ik, naast wat andere dingen, de verantwoordelijkheid voor het finishgebeuren. Gelukkig weet ik mij altijd gesteund door Piet v.d. Welle en Rob Helmholdt en natuurlijk door mensen uit de NOVA-stal die altijd bereidwillig zijn om nummers op te schrijven, linten te bedienen, nummers los te maken. Kortom om tot een acceptabele uitslag te komen. Mensen die in de buurt van de finish staan snappen wel eens weinig van dat gegoochel rond de finish. Korte uitleg. We hebben drie fuiken die in een vast ritme 24 deelnemers binnenlaten. Op het moment dat de deelnemer over de finish komt, wordt de tijdprinter ingedrukt. Achter aan de fuik worden de borstnummers genoteerd. Na de 24 loper gaat de strook van de tijdprinter aan de lijst en wordt in de Blinkerd naar binnen gebracht. Hier wordt in de computer de tijd gecorrigeerd vanaf de start van de 10 kilometer. De tijden die bij de finish staan zijn alleen service voor de loper.

Lopers zijn dusdanig op hun tijd gefixeerd dat zij richting "hun" klok gaan. Soms moeten ze met enig lichamelijk geweld in de juiste fuik gedrongen worden. Iets waarvan men vindt dat ik dat met mijn postuur goed kan doen. Als er golven deelnemers binnen komen dan is er soms wel een s wat weinig begrip voor deze methode. De methode werkt goed, mits de tijdprinter niet vast loopt of er geen floppy in de computer blijft zitten die er niet meer uit te krijgen is. Dit laatste gaf voor de laatste deelnemers het probleem dat we geen uitslag konden geven. De laatste deelnemers zijn altijd de langzaamste lopers van de hele marathon.

Met een aantal kleine oneffenheden kijken we vanaf nu weer vooruit naar de marathon van 2001. Een jaar lang voorbereiding is nodig om de organisatie rond te zetten.

Aan allen uit de NOVA-familie die geholpen hebben hartelijk dank.

### **Trainers**

Na heel wat jaren gaat Jeroen Paarlberg ons als trainer verlaten. Wij vinden dat jammer, maar zijn hem dankbaar voor zijn inzet voor onze club. Overigens heeft Jeroen toegezegd zich bij de begeleiding van jeugd naar wedstrijden actief te blijven en daar zijn we natuurlijk weer heel blij mee.

### **Training**

Trainers hebben het wel eens niet zo gemakkelijk. Soms denken zij een training uit die bij de atleten minder goed in de aarde valt. Geef dan die trainer het voordeel van de twijfel en ga niet lopen klieren en de training lopen verzieken. Dit komt voor en het motiveert ook de trainers niet. En dan later klagen als je dit onderdeel op een wedstrijd tegen komt. Flauw hoor.

### **Texel**

We hebben op de overzeese gebiedsdelen weer meegedaan aan een wedstrijd. Sommige jeugdleden zelfs aan twee. Eerst hebben we met jeugd en ouderen meegedaan aan de Dennenloop. Ik verwacht dat elders in dit blad wel wat te vinden is van dit evenement. Gezellig was het in ieder geval wel weer. De jeugd is twee weken later voor de croscompetitie weer naar Texel geweest. Het was matig weer. We werden met de bus van de boor gehaald en naar het parcours gebracht. Daar was de wedstrijd. Er is heel goed gepresteerd door de jeugdleden. Na de wedstrijd kon je gebruik maken van het zwembad. Dit werd uitgebreid gedaan en ik geloof dat iedereen zich prima vermaakt heeft. Finale in Den Helder. De tussenstand in de jeugdwintercompetitie in de volgende NOVA-krant.

**Jos**

## LEDENVERGADERING

Op **maandagavond 13 maart 2000** wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om **20.00 uur** en de plaats zoals gebruikelijk onze eigen kantine. Onder het genot van de inmiddels bekende koffie/thee en wat erbij wil het bestuur graag met de leden en/of ouders van (jeugd)leden de gang van zaken binnen de vereniging bespreken.

### AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergadering van 29 maart 2000
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 1999
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 2000
9. Bestuursverkiezing:  
periodiek aftredend en herkiesbaar : Aad Vader  
Piet Stuyt
10. Rondvraag.

Na afloop van deze vergadering zal onze secretaris Piet van der Welle nog wat vertellen over zijn fietstocht naar Santiago de Compostela, vergezeld van de nodige dia's. Hij schreef hierover reeds een verslag voor de Novakrant, maar met beeld en gesproken woord zal het zeker interessanter zijn.

Het bestuur hoopt op een goede opkomst

AV NOVA

AV NOVA

AV NOVA

AV NOVA

Warmenhuizen, 03-02-2000

**Betreft deelname aan Nationale Grasbaan kampioenschappen.**

Beste leden, beste ouders van jeugdleden,

Vorig jaar heeft een vrij grote groep van Nova meegedaan aan de Nationale grasbaan kampioenschappen. Het was een feest. Na afloop vonden we dat diegenen die niet hadden meegedaan iets gemist hadden. Was de groep vorig jaar 32 personen, nu hebben we alvast maar 55 personen opgegeven. Ieder NOVA lid jong of "oud" kan meedoen.

Het evenement duurt 2 dagen, zaterdag en zondag. Er kan worden gekampeerd op de aangrenzende velden. Heeft U een caravan en/of een tent dan kunt U ter plaatse gaan staan. De kosten zijn tussen de f25.= en f30.= per persoon. Deelnemer of niet dat maakt niet uit. Hiervoor kan je kamperen en genieten van avondeten en ontbijt. Op zaterdagavond is er een feest in de feesttent. Het bezoek daaraan is gratis. De consumpties moet je natuurlijk afrekenen. Wil je meedoen, geef je op voor 15 maart.

Wat, wanneer en hoe?

**Nationale grasbaan kampioenschappen in Monnikendam, Noord-Holland**  
**Datum: 24 en 25 juni 2000.**

Wat zijn de onderdelen?

Alle pupillen een 4-kamp, twee onderdelen op zaterdag en twee op zondag.

Van de junioren, senioren en veteranen wordt dit nog bekend gemaakt.

Alle jun.-sen.-vet. Mogen maximaal aan 4 onderdelen meedoen.

**Opgave: voor 15 maart bij: Jos de Groot, Kanaalweg 26 of even bellen 0226-392405**

.....

Naam, namen:

Ja, ik doe mee ik geef mij op met ..... personen.

Mijn of onze geboortejaren zijn .....

Wij beschikken zelf over een tent/caravan. Ja/Nee

## SCHRIJVERSNIEUWS

De eerste grote opgave van de nieuwe eeuw was de halve marathon van Egmond aan Zee. Door het mooie weer was het een drukte van jewelste, in het Egmondse. Het was bij de start wel even dringen geblazen. Met het rondje door het dorp zat de hele mierenhoop nog op mekaar, maar in het bos aangekomen, kon ik langs het kantje toch wat naar voren komen. Van publieke belangstelling was weer geen gebrek dit jaar. Ze waren weer zeer enthousiast en dat loopt wel prettig. Na een dik uur kwam ik op het strand gelijk het rulle zand in, maar dat was deze keer gelukkig van korte duur. Voor de rest was het strand goed beloopbaar. Ondanks de wind uit zee kwam, was het toch niet hindelijk en had ik nu de ruimte om even lekker door te lopen. Zonder inzinkingen wist ik toch in 01.34 uur de finish te bereiken. Dat was toch een dikke tien minuten sneller dan de vorige eeuw. Dat is niet verkeerd al zeg ik het zelf. Weeks erop liepen we onze eigen bosloop in Schoorl, voor de competitie deze keer. Zoals gewoonlijk ging ik lopend heen, maar ik was wat aan de late kant, dus moest ik een stappie harder. Nog net op tijd stooft ik Honky Tonk in, waar het wel druk was. Wat me wel opviel, dat er geen loper te bekennen viel en de inschrijftafel ook niet te vinden was. Ik had geen tijd om na te denken, dus gauw omkleden en direct naar de start gerend. Mijn rikketik liep gelijk op volle toeren, dus moest ik in de eerste kilometers even bijkomen. Gaandeweg wist ik toch wat op te schuiven. Ik wist toch wat Nova cole gaas te passeren, maar ze waren nou net van de verkeerde categorie, dus dat schoot niet erg op. Nadat ik langs de renees en Henry was gelopen zag ik Aad voor me lopen. Dus besloot ik om maar op af te stevenen. Maar Aad had zijn concurrenten aardig in de maling genomen. Donderdags ervoor kon hij niet met ons meetrainen, omdat hij een blesure had. Dat vonden we allemaal heel zielig voor hem en nu liep hij de 'sterren van de hemel. Eerst vloog hij over Peter heen en ik liep de longen uit me lijf, maar dat mocht allemaal niet baten. Want Aad deed er gewoon weer een stappie bij. Dus voortaan allemaal opgepast voor dat mannetje uit het rijpie, want die heeft meer in zijn mars dan wij denken. Bij het klimduin aangekomen kreeg ik ook nog van de wedstrijdleiding op me valie, omdat ik me niet gemeld had, dus al met al was het niet een erg gelukkige dag voor me. De competitie-loop op Texel moest ik door omstandigheden laten lopen. Achteraf niet zo erg, want ik was niet zo in me goeie doen. Enige tijd later, tijdens de halve marathon van Schoorl, zat ik iets beter in me vel. Ondanks dat ik vijf weken geen wedstrijd had gelopen ging ik vol goeie moed op Schoorl af. Samen met mijn broer liep ik naar de start. Vlak voor de start sprak ik mijn ex-collega Piet Ligthart, die deze keer niet als toeschouwer, maar als deelnemer naar Schoorl was gekomen. Sinds hij in de vut zit is hij zo'n beetje semi prof geworden. Hij stiffelt bijna elke dag naar het duin. Helemaal keek ik er niet van op. In de eerste kilometers was het weer dringen, mijn broer vloog gelijk stoepie op en af. Maar die is altijd al ongeduldig geweest. Ik liet me niet gek maken en hobbelde rustig door. Lopende vort ging ik al hele hordes voorbij. Na drie kilometer kwam ik voorbij de eerste nova-man. Rinus Molenaar zag me voorbij schuiven, Louis van de Berg attendeerde Rinus vanaf de kant om aan te pikken, maar hij wist wel beter en liet me lopen.

Na een kilometer of zes kwam ik voorbij Rene de Nijs, die al vermoeidheid verschijnselen had. Ik was nu warm en begon iets meer tempo er in te gooien. Vlak voor de berekuil vloekte ik voorbij Louis Suiker. Na tien kilometer passeerde ik net binnen de 43 minuten, dus moest ik haast maken wou ik binnen 01.30 finishen. Ik was wat behouden vertrokken, omdat ik vorig jaar na halverwege instorten en niet sneller was dan 01.32 uur. Maar nu spinde ik op een tijd binnen anderhalf uur. Ik kon het tempo er goed in houden. Na 15 kilometer kwam ik langs Henry en die meldde dat Aad vlak voor me liep. Dat is nog geen garantie dat ik hem kon pakken, want als Aad het op zijn heupen krijgt ken je het wel schudden. Maar vlak voor zee, bij een drinkpost, was hij samen met Rene Strooper met een drinkbekertje aan het klooiën. Ik flitste er stiekumpies voorbij en zette mijn benen nu op de automatische piloot. Ik liep relex naar de finish, ondanks we langs de kust tegenwind hadden. Het was niet hinderlijk, want voor de rest was het weer prachtig. In de laatste kilometers had ik toch nog pittig de gang erin. Maar op het laatste rechte end hoorde ik de speaker roepen dat Peter net gefinished was. Dat was nog even balen voor me, maar ik ken er ook niks aan doen, dat onze trainer in een bloedvorm verkeerd. Bij binnenkomst stond hij dus ook heel genieperig te gloimen, maar ik was met mijn 01.27 minuten ruim in mijn missie geslaagd. Het was vijf minuten sneller dan vorig jaar, dus kon ik dik tevreden zijn. Mijn broer liep het overgens in 01.23 minuten dus er zijn nog snellere schrijvers die in deze kontrije rondlopen. Maar hij is iets getalenteerder dan zijn paar jaar oudere broer.

## TOT SCHRIJFS

Geblesseerden Nova leden.

Lopen is een individuele sport. Dus als je geblesseerd bent gaan de rest van je clubgenoten lekker door met trainen. En hebben een goed, of geen goed gevoel na een wedstrijd. Als je geblesseerd bent moet je dat allemaal missen.

Maar dames/heren geblesseerden, we denken en praten veel over jullie. Er is altijd wel iemand die weet hoe het met hem of haar gaat. Dus de aandacht is er wel, alleen is dat niet rechtstreeks. Dus bij deze wensen we iedereen namens de hele Nova familie, die om wat voor reden dan ook niet kan trainen, **veel beterschap**. We hopen een ieder weer snel terug te zien op de training, want we missen jullie.

Namens alle Nova leden.

## **Nova Clubkleding**

In het verleden is gebleken dat behalve, de schitterende door Gebr. Meijer Bouwbedrijf te Warmenhuizen gesponsorde T-shirts en sweaters, er behoefte is aan wat professioneler wedstrijd-kleding. Runnersworld uit Alkmaar wil dit in de toekomst graag voor ons verzorgen. Hieronder de prijzen die zij hanteren bedrukt met het Nova embleem.

|                   |     |       |
|-------------------|-----|-------|
| Topje kobalt      | fl. | 59,95 |
| Singlet Polylyght | -   | 49,95 |
| Sprint tight      | -   | 69,95 |
| Zeer korte tight  | -   | 59,95 |
| Kindertop         | -   | 55,00 |
| Kindersinglet     |     | 47,50 |
| Kindersprinttec   | -   | 59,95 |
| Kindertight       | -   | 55,00 |

Deze prijzen gelden bij 2 stuks per maat per artikel

Bij 6 stuks of meer, per maat per artikel, gaat er van de bovenstaande prijzen nog fl. 5,00 vanaf.

Twee maal per jaar te bestellen voor- en najaars (november). Plaats uw bestelling bij Truus Rood 072-509 2474 die dit graag voor jullie verzorgt!!

Voor trainingsdoeleinden is onze gesponsorde kleding van Gebr. Meijer uitstekend toereikend

Prijs shirts 25,00 en sweater 40,00

Deze shirts zijn bij Tuincentrum Rubra in alle maten verkrijgbaar.

Truus Rood

=====

Schoonmaakrooster Novakantine

week 10

Marianne de Groot

Miriam de Groot

Week 14

Karen Kruyer

Nienke Kruyer

week 18

Kimm Meijer

Brenda Schekkerman

***Graag jullie medewerking bij het schoonhouden van Wc's en kantine.***

Sleutels zijn af te halen bij de bestuursleden

Met dank namens bestuur en leden



## DAMES WC, DEEL II

Een ieder een hartelijk welkom geheten in dit nieuwe millennium!! Ik heb niet gehoord van spontaan weggesprongen vingers, ogen of andere ledematen, dus dit is waarschijnlijk allemaal goed gegaan. De champagne zal wel voor meer problemen gezorgd hebben maar dit mag ook wel eens in de honderd jaar!!

De eerste w.c.-loop van deze nieuwe eeuw begon in ons eigen Schoorl. Bijna 12 kilometer, en zoals u weet zie ik daar best nog wel tegenop. Als je pas de Dam tot Dam gelopen hebt, dan doe je wat minachtend over dit soort afstanden maar helaas kon ik dat gevoel niet vasthouden. We troffen perfect weer dus dat was een schrale troost. Loes stond nog met een jetlag van de skivakantie maar begon met goede moed. Ik ook, zoals U van mij gewend bent. En dus, de eerste kilometers weer volop, alsof ik nooit anders had voorgenomen. Op zich liep het ook best nog wel lekker, in het kielzog van Margret en Everdien, de rest zat verder van voren. Als laatste over de streep met 1 uur en 4 minuut nogwat was ik best tevreden. Voor Loes was de vakantie niet in de kouwe kleren gaan zitten en die gaf de pijp halverwege aan Maarten.

## TEXEL

Als loop nr. 6 kwam Texel in zicht. En ik was niet de enige die zich daar op verheugde. Bij de boot aangekomen bleek het koppel weer net zo groot als vorig jaar, alleen had dit keer Hylas ook een afvaardiging gestuurd. Een behoorlijk grote groep dus met een hoog "schoolreisjesgehalte". De dreigementen die geuit waren aan de koplopers in de w.c. werden niet ten uitvoer gebracht en dat was voor mij dan ook wel weer jammer, want ja, nu moest ik er dus toch echt weer zelf voor lopen. Nou ja, gelukkig had Marjan R. bij het reisje gelijk weer een portie zon besteld (hoe doet ze dat toch iedere keer weer vraag je je af). Op een iets gewijzigd parcours in vergelijking met vorig jaar, ging het van start. Jos zijn opmerking uit Castricum nog in het hoofd, bleef ik vanaf de start in het kielzog van Everdien. Maar mensen, mensen wat ging dat mens hard van start. Nou is dat voor mij niks nieuws, dus ging ik er als een jonge hond vrolijk achteraan. Een net toen we goed en wel op dreef waren, met alleen Anique en Bertie voor ons, kon ik het alweer niet laten en ging toch weer voor haar lopen. In het tweede rondje gebeurde hetgeen ik altijd voor onmogelijk had gehouden, Bertie stapte uit. Het ging niet, pijn in de zij, en als dan degene die je altijd mental moet coachen je ook nog voorbij gaat (ik dus, een unieke ervaring overigens) ja dan breekt het lijntje. Nu lag ik dus tweede!!! Van voor wel te verstaan!!! Ik rook m'n kans schoon en dacht Anique ook nog wel te gaan pakken, ware het niet dat die natuurlijk weer vreselijk hard ging en gewoon 3 minuten voor lag. Die droom was dus toch nog een beetje bedrog. Sterker nog, in het laatste rondje kwam Tannes me ook nog voorbij. Ik hoefde haar overigens niet ver te laten gaan en toen ik vlak voor de start ook nog eens werd opgewacht door mijn koperen echtgenoot, wist ik er nog een laatst sprintje uit te trekken en nog net Everdien, ik voelde haar hete adem alweer in de nek, en Marianne de G. voor te blijven. En, niet te vergeten hiermee ook Margret, waardoor ik weer een puntje terug kon pakken. Ik hoef U natuurlijk nu niet meer te vertellen hoe die lunch smaakte, die kon van mij part helemaal bedorven zijn, ik had het van euforie waarschijnlijk niet geproefd. Overigens was dit bij die lunch absoluut niet het geval, het was weer perfect voor elkaar en de hele dag was weer een groot succes!! Met dank aan onze organisatrice!! Wat een machtig gevoel was het vervolgens toen Marian R. de training hierna de stand van de w.c. bijgewerkt en uitgedraaid had meegenomen. Ja, dat kan geen ander zeggen, mijn echtgenoot, U weet wel, die koperen, stond **EERSTE !!!!!** Wat een kanjer die vent van mij!! Bedenk hierbij dat ik tweede sta en dan staan we samen anderhalfste. Heerlijk. Uiteraard heeft die uitdraai een mooi plekje gekregen aan de muur.

## Sportiefwandel brief.

Nu we ongeveer anderhalf jaar bezig zijn met 'sportief wandelen' kan gezegd worden dat er redelijk de vaart in zit.

Iets nieuws opstarten is niet echt moeilijk maar dán het vervolg.

We hebben heel lang moeten wachten op een cursus die gegeven wordt door de stichting 'Meer bewegen Noord Holland' (=onderdeel NOC/NSF).

Die cursusdag is gegeven op 13 november jl. De cursus heb ik alleen gevolgd.

Nu probeer ik dat in een aantal avonden door te geven aan Esther en Mirjam.

We wisselen dan ook ideeën uit die we in het bos weer kunnen gebruiken.

Verder komt er ook wel eens een leuk idee uit de groep.

Fien opperde een aantal maanden geleden het idee om met de groep eens in een heel andere omgeving te wandelen.

Dat was vlak in de buurt van Amsterdam waar je schitterend kunt wandelen in dorpjes als Zunderdorp - Durgerdam om er een paar te noemen.

Dit moeten we dan doen met de groep van zaterdag en maandag samen.

Bijvoorbeeld op een zaterdag of zondag.

Lekker wandelen, een "koppie doen" enz.

Of misschien zijn er nog wel veel meer leuke ideeën,

kom er mee voor de dag ! (Ook als je op- of aanmerkingen hebt)

Peter.

(en Ester en Mirjam)

## **SCHOORL**

Nou vol goede, bij tijd en wijle zelfs naar het arrogante neigende, moed, op naar de marathon Schoorl. Gelukkig had ik mijn dagdienst kunnen ruilen met een collega voor een avonddienst, waardoor ik mee kon doen en de bonuspunten mij als dollartekens voor de ogen dwarrelden. En gelijk was daar alweer die fanatieke strijd om de punten, want toch wel enigszins vergezocht, probeerden Margret en Anique mij gelijk al verzuurde spieren te laten fietsen. En U weet, dat heeft bij mij zelfs in 5 kilometer al kans van slagen. Maar goed, het plan van aanpak was goed en ik liet mij dus niet gek maken maar bleef gewoon bij Loes. Aan de start stonden de Nova-troepen, overigens zonder de zieke Marianne de G., en zonder Everdien, want die liep de 21 en zonder Esther, want die had na een avondje Amsterdam last van de ziekte van Bachus, weer ver in de voorste gelederen. Zover voor, dat het niet eens meer een officiële 10 kilometer wedstrijd mocht heten van de een of andere official. Maar goed, dat maakte en maakt voor ons toch geen verschil. Met hier en daar een stukje hoogmoedswaanzin, besloot ik dat de tijd rijp was om bij Anique te blijven. Voor hoelang dat vertel ik er echter niet bij. Helemaal tegen viel het overigens niet, want na een kilometer of 5 had ik zowel Bertie, als Anique nog in het zicht. Helaas ging toen de veter los en dit was waarschijnlijk maar gelukkig ook voor de voor mij lopende dames, want in gedachten..... De ronde liep in vergelijking met vorig jaar andersom en dit bleek voor mij niet helemaal verkeerd. Eerst lekker op vlak terrein warm draaien, na de helft wat bekende heuvels, maar dan..... Op kilometer 8 komt dan een verschrikkelijke, never ending hill, waar ook Marion I. mij nog eens voorbij brulde. Niet leuk dus, maar Marion bleek wel een object om aan vast te blijven houden. En dus, kon ik haar, al dalend, want wat je omhoog ga, ga je gelukkig ook weer naar beneden, weer voorbij. En dat geeft de burger goede moed. In een voor mij zeer goede tijd van net onder de 52 minuten kon ik dus opgewekt en met opgeheven hoofd (neus in de lucht) over de streep.

Zo'n 10 minuten eerder was er echter ook al een dame met opgeheven hoofd de streep gepasseerd.

## **MARGRET H.**

Een debutante op de 10 kilometer, die in en a-sociaal knappe tijd, omringd door allemaal toppers, de streep als een van de eerste overstak. Margret H. heb ik het dan natuurlijk over. Margret, geweldig meid, van harte gefeliciteerd met deze enorme prestatie!!!! Misschien wel een beetje raar, maar door dit soort prestaties loop ik toch met nog wat meer trots in het Nova-shirt. En dan, maak ons gek, mocht Margret 's middags ook nog eens op de lip en op de foto met Greg van Hest. Helaas kon ik hier zelf niet bij zijn, want ja, de plicht riep en heb ik een en ander alleen van verschillende kanten kunnen horen. Een ding hadden al deze mensen gelijk, ze hadden er allemaal van genoten.

Hoe ik zelf verder de dag ben doorgekomen zal ik U maar niet vertellen. Gelukkig voor de burgers en voor mijn collega was het niet druk, rustig zelfs en kwamen wij de dienst in ieder geval ongeschonden door.

Nu op naar de 8<sup>e</sup> loop en bonuspunt nr. 3 en 4, en de omringdijk-estafette. Tot die tijd zet ik de trainingen op een wat lager pitje om te proberen een opkomende blessure direct de kop in te drukken.

## **Miriam L.**

## Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

16 jan. 2000

Bosloop AV Nova

| Heren: 11,7 km |                  |        | Dames 11,7 km |      |                   |               |
|----------------|------------------|--------|---------------|------|-------------------|---------------|
|                | Tijd             | Punten |               | Tijd | Punten            |               |
| 1.             | Mattijs de Groot | 45,04  | 50.           | 1.   | Esther Huiberts   | 52,02 50.     |
| 2.             | Ron Janssen      | 45,20  | 50 vet.       | 2.   | Anique Mooij      | 59,33 49.     |
| 3.             | Aad Vader        | 45,40  | 49 vet.       | 3.   | Bertie Meijn      | 60,10 50 vet. |
| 4.             | Ivar Rood        | 45,53  | 49.           | 4.   | Nel Meijer        | 61,45 49 vet. |
| 5.             | Peter Robert     | 46,05  | 48 vet.       | 5.   | Marianne de Groot | 61,48 48 vet. |
| 6.             | Ger Schrijver    | 46,20  | 47 vet.       | 6.   | Everdien de Vet   | 62,23 47 vet. |
| 7.             | Henry Hoffman    | 47,33  | 48.           | 7.   | Margret de Boer   | 63,35 48.     |
| 8.             | Rene Strooper    | 48,11  | 47.           | 8.   | Mirjam Ligthart   | 64,11 47.     |
| 9.             | Ron Ligthart     | 49,11  | 46.           |      |                   |               |
| 10.            | Rene de Nijs     | 49,17  | 45.           |      |                   |               |
| 11.            | Dick Smit        | 49,30  | 46 vet.       |      |                   |               |
| 12.            | Joop Kooij       | 50,17  | 45 vet.       |      |                   |               |
| 13.            | Ad Ligthart      | 50,30  | 44.           |      |                   |               |
| 14.            | Louis Suiker     | 50,31  | 44 vet.       |      |                   |               |
| 15.            | Piet Stuyt       | 55,14  | 43 vet.       |      |                   |               |
| 16.            | Rinus Molenaar   | 56,17  | 43.           |      |                   |               |

## Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

30-01-2000

Bosloop AV Texel

| Heren: 9 km |                  |        | Dames 9 km |      |                 |               |
|-------------|------------------|--------|------------|------|-----------------|---------------|
|             | Tijd             | Punten |            | Tijd | Punten          |               |
| 1.          | Coen Schoonheden | 33,15  | 50.        | 1.   | Nelina Bruin    | 38,27 50.     |
| 2.          | Aad Vader        | 35,25  | 50. vet    | 2.   | Esther Huiberts | 38,55 49.     |
| 3.          | Peter Robert     | 35,45  | 49 vet.    | 3.   | Annique Mooij   | 43,51 48.     |
| 4.          | Ron Janssen      | 35,49  | 48 vet.    | 4.   | Tannes Kruyer   | 45,50 50 vet. |
| 5.          | Henry Hofmann    | 36,02  | 49.        | 5.   | Mirjam Ligthart | 46,10 47.     |
| 6.          | Rene de Nijs     | 37,06  | 48.        | 6.   | Marian de Groot | 46,21 49 vet. |
| 7.          | Louis Suiker     | 37,35  | 47 vet.    | 7.   | Everdien de Vet | 46,25 48 vet. |
| 8.          | Ron Ligthart     | 37,50  | 47.        | 8.   | Nel Meijer      | 46,59 47 vet. |
| 9.          | Piet Stuijt      | 41,10  | 46 vet.    | 9.   | Margret de Boer | 48,45 46.     |
| 10.         | Rinus Molenaar   | 41,35  | 46.        | 10   | Loes Suiker     | 49,26 46 vet. |
| 11.         | Piet Meijer      | 41,58  | 45 vet.    | 11   | Marian Robert   | 52,04 45 vet. |
| 12.         | Piet v.d. Welle  | 42,07  | 44 vet.    |      |                 |               |
| 13.         | Ton Huiberts     | 43,35  | 45.        |      |                 |               |

**Uitslag 7e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova**

20-02-2000 Marathon Schoorl

| Heren: 21,1 km      |         |         | Dames 10,3 km      |       |         |
|---------------------|---------|---------|--------------------|-------|---------|
|                     | Tijd    | Punten  |                    | Tijd  | Punten  |
| 1. Coen Schoonheden | 1.20.14 | 50.     | 1. Margret Hink    | 41.28 | 50.     |
| 2. Theo Tesselaar   | 1.22.41 | 50 vet. | 2. Annique Mooij   | 50.16 | 49.     |
| 3. Ron Jansen       | 1.23.57 | 49 vet. | 3. Bertie Meijn    | 50.18 | 50 vet. |
| 4. Peter Robert     | 1.27.24 | 48 vet. | 4. Miriam Ligthart | 51.54 | 48.     |
| 5. Ger Schrijver    | 1.27.35 | 47 vet. | 5. Tannes Kruijer  | 52.31 | 49 vet. |
| 6. Rene Strooper    | 1.30.39 | 49.     | 6. Nel Meijer      | 53.35 | 48 vet. |
| 7. Aad Vader        | 1.30.42 | 46 vet. | 7. Margret de Boer | 54.00 | 47.     |
| 8. Henry Hofmann    | 1.31.08 | 48.     | 8. Everdien de Vet | 55.47 | 47 vet. |
| 9. Louis Suiker     | 1.32.17 | 45 vet. | 9. Loes Suiker     | 55.47 | 46 vet. |
| 10. Dick Smit       | 1.36.22 | 44 vet. | 10 Marian Robert   | 57.21 | 45 vet. |
| 11. Joop Kooij      | 1.36.31 | 43 vet. |                    |       |         |
| 12. Ron Ligthart    | 1.39.22 | 47.     |                    |       |         |
| 13. Piet Stuyt      | 1.40.38 | 42 vet. |                    |       |         |
| 14. Rinus Molenaar  | 1.41.57 | 46.     |                    |       |         |
| 15. Jos Schalkwijk  | 1.42.02 | 41 vet. |                    |       |         |



***Weekend Uit met NOVA***

In de vorige NOVA-krant heeft het al gestaan:

*Van 14 t/m 16 april gaan we een weekend uit naar VLIELAND.*

Reeds 36 NOVA-leden hebben zich opgegeven. Als je nog mee wilt, geef je dan snel op, want er is in de accommodatie plaats voor 40 personen !

Peter en Marian Robert,  
Beuninge 80, WH.  
tel. 0226-393338

Actie SPORTKAS 2000

Vanaf 25 februari, 2000



# STEUN UW SPORTVERENIGING

F5,-

**Actie Sportkas**  
In samenwerking met uw regionale dagblad

**Steun uw sportvereniging en maak kans op een miljoen en andere aantrekkelijke prijzen!**

**WIN EEN MILJOEN MET LOTTO**

UW LOTTO-GETALLEN      3      8      11      21      23      36

Trekking: 3 juni 2000 en publicatie op 5 juni 2000 in uw regionale dagblad.

---

**BONUSSPEL**      Win een reis naar de Olympische Spelen in Sydney!      001

U wint als de getallen onder de kraslaag overeenkomen met kans 1 of kans 2. De prijs staat onder de kraslaag van de prijsbox.

**KRAS ALLES OPEN EN WIN**

KANS 1 → 21 41 12 3 38 8 → **PRIJS**

KANS 2 → 32 15 33 28 9 16 → **PRIJS**

Volkswagen Polo (1x), reis ATP Sydney 2 pers. (1x), Tulip Vision Line © Multimedia PC (10x), Philips TV-Video Combi (10x), reischeque ATP f500,- (20x), jaarabonn. Sport International (500x), 2x entree 'Sport in beweging' Museon (1000x), sportpurse Asics (2000x)

Tegen inlevering van deze waardebon 2 BIG MAC™ HALEN, 1 BETALEN.

**GRATIS 2 WEKEN LANG\* HET REGIONALE DAGBLAD IN UW BUS!**

Met op 5 juni onder andere de winnende getallen van de Actie SPORTKAS 2000!  
Vul de achterzijde van deze bon snel in en stuur de bon voor 10 mei op!

U mag deze bon ook cadeau doen aan een bekende.  
\* van 24 mei t/m 6 juni 2000

**WAARDEBON**

## Koop hier een Actie SPORTKAS-Lot

Voor inlichtingen en bestellingen :

Truus Rood, 0226-392036

Piet Stuyt, 0226-393177

## Totaal

## Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1999 / 2000

|     | <b>Heren</b>         | 1e | 2e | 3e | 4e | 5e | 6e | 7e | 8e | 9e | 10e | BP * | Tussenstand |
|-----|----------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|------|-------------|
| 1.  | Rene Strooper        | 49 | 47 | 49 | 49 | 47 |    | 49 |    |    |     |      | 290         |
| 2.  | Ron Ligthart         | 45 | 45 | 46 | 46 | 46 | 47 | 47 |    |    |     | 2    | 279         |
| 2.  | Rinus Molenaar       |    | 39 | 44 | 47 | 43 | 46 | 46 |    |    |     |      | 265         |
| 4.  | Matthijs de Groot    | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 |    |    |    |    |     |      | 250         |
| 5.  | Henry Hoffman        | 47 | 44 |    |    | 48 | 49 | 48 |    |    |     |      | 236         |
| 6.  | Rene de Nijs         | 44 | 42 | 47 |    | 45 | 48 |    |    |    |     |      | 226         |
| 7.  | Ivar Rood            | 46 | 46 |    | 48 | 49 |    |    |    |    |     |      | 189         |
| 8.  | Wim Keesom           | 48 | 49 | 48 |    |    |    |    |    |    |     |      | 145         |
| 9.  | Coen Schoonheden     |    |    |    |    |    | 50 | 50 |    |    |     |      | 100         |
| 10. | Peter Pronk          |    | 41 | 45 |    |    |    |    |    |    |     |      | 86          |
| 11. | Niels Trentelman     |    | 48 |    |    |    |    |    |    |    |     |      | 48          |
| 12. | Ton Huiberts         |    |    |    |    |    | 45 |    |    |    |     |      | 45          |
| 13. | Ad Ligthart          |    |    |    |    | 44 |    |    |    |    |     |      | 44          |
| 14. | Jeroen Binnenwijzend |    |    | 43 |    |    |    |    |    |    |     |      | 43          |
| 15. | Bobbes de Ruijter    |    | 43 |    |    |    |    |    |    |    |     |      | 43          |
| 16. | Joop van Wonderen    |    | 40 |    |    |    |    |    |    |    |     |      | 40          |

|     | <b>Heren veteranen</b> | 1e | 2e | 3e | 4e | 5e | 6e | 7e | 8e | 9e | 10e | BP * | Tussenstand |
|-----|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|------|-------------|
| 1.  | Ron Janssen            | 49 | 49 | 49 | 49 | 50 | 48 | 49 |    |    |     | 2    | 297         |
| 2.  | Ger Schrijver          | 48 | 47 | 48 | 48 | 47 |    | 47 |    |    |     |      | 285         |
| 3.  | Peter Robert           |    | 45 | 47 | 47 | 48 | 49 | 48 |    |    |     |      | 284         |
| 4.  | Aad Vader              | 46 | 46 | 43 |    | 49 | 50 | 46 |    |    |     |      | 280         |
| 5.  | Louis Suiker           | 45 | 43 | 46 | 46 | 44 | 47 | 45 |    |    |     | 2    | 275         |
| 6.  | Dick Smit              | 43 | 41 | 44 | 45 | 46 |    | 44 |    |    |     |      | 263         |
| 7.  | Piet Stuyt             | 42 | 38 | 42 | 44 | 43 | 46 | 42 |    |    |     | 2    | 261         |
| 8.  | Joop Kooij             | 44 | 42 | 45 |    | 45 |    | 43 |    |    |     |      | 219         |
| 9.  | Frans Muileboom        | 47 | 48 | 50 | 50 |    |    |    |    |    |     |      | 195         |
| 10. | Piet vd Welle          | 41 |    | 40 | 43 |    | 44 |    |    |    |     |      | 168         |
| 11. | Theo Tesselaar         | 50 | 50 |    |    |    |    | 50 |    |    |     |      | 150         |
| 12. | Piet Meijer            |    |    | 41 |    |    | 45 |    |    |    |     |      | 86          |
| 13. | Jos Schalkwijk         |    | 40 |    |    |    |    | 41 |    |    |     |      | 81          |
| 14. | Pieter Jongeneel       |    | 44 |    |    |    |    |    |    |    |     |      | 44          |
| 15. | Louis vd Berg          |    | 39 |    |    |    |    |    |    |    |     |      | 39          |

|    | <b>Dames</b>    | 1e | 2e | 3e | 4e | 5e | 6e | 7e | 8e | 9e | 10e | BP * | Tussenstand |
|----|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|------|-------------|
| 1. | Anique Mooij    | 50 | 48 | 50 | 50 | 49 | 48 | 49 |    |    |     | 2    | 298         |
| 2. | Mirjam Ligthart | 48 | 46 | 48 | 49 | 47 | 47 | 48 |    |    |     | 2    | 289         |
| 3. | Margret de Boer | 49 | 47 |    | 48 | 48 | 46 | 47 |    |    |     |      | 285         |
| 4. | Esther Huiberts |    | 50 | 50 |    | 50 | 49 |    |    |    |     |      | 199         |
| 5. | Nelina Bruin    |    |    |    |    |    | 50 |    |    |    |     |      | 50          |
| 6. | Karin Tas       |    | 49 |    |    |    |    |    |    |    |     |      | 49          |
| 7. | Margret Hink    |    |    |    |    |    |    | 50 |    |    |     |      |             |

|    | <b>Dames veteranen</b> | 1e | 2e | 3e | 4e | 5e | 6e | 7e | 8e | 9e | 10e | BP * | Tussenstand |
|----|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|------|-------------|
| 1. | Everdien de Vet        | 48 | 47 | 48 | 49 | 47 | 48 | 47 |    |    |     | 2    | 289         |
| 2. | Marianne de Groot      | 49 | 49 |    | 48 | 48 | 49 |    |    |    |     |      | 243         |
| 3. | Bertie Meijn           |    | 50 | 50 | 50 | 50 |    | 50 |    |    |     |      | 250         |
| 4. | Nel Meijer             |    | 48 | 49 |    | 49 | 47 | 48 |    |    |     |      | 241         |
| 5. | Loes Suiker            | 47 | 46 |    | 47 |    | 46 | 46 |    |    |     |      | 232         |
| 6. | Marian Robert          |    |    | 47 | 46 |    | 45 | 45 |    |    |     |      | 183         |
| 7. | Tannes Kruijjer        |    |    |    |    |    | 50 | 49 |    |    |     |      | 99          |
| 8. | Marian Nolten          | 50 |    |    |    |    |    |    |    |    |     |      | 50          |

BP \* = Bonuspunten

## Scheenbeenklachten

### Inleiding

Een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij lopen, zijn de scheenbeenklachten. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer 'shin splints', 'springschonen', 'periostitis' of 'beenvliesontsteking'. De pijnklachten bevinden zich over het algemeen op de overgang van het middelste naar het onderste 1/3 deel van het onderbeen. Vaak zijn ook de kuitspieren aan de binnenzijde van de kuit stijf en pijnlijk. In de beginfase is de pijn tijdens en na sportbeoefening vaak wel te dragen. Als er, zonder maatregelen te treffen 'gewoon' doorgetraind wordt, kan de pijn tijdens lopen en springen dusdanig toenemen dat sporten onmogelijk wordt. In dit stadium zal vaak ook pijn gevoeld worden in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij hard de trap af lopen.



### Oorzaken van deze scheenbeenklachten

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten.

- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt.
- Eenzijdige trainingsvormen, met name heuveltraining en sprongkrachttraining, zijn berucht.
- Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend en ondersteunend schoeisel. Spikes zijn berucht!
- Aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, (geringe) standafwijkingen van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspieren.

### Hoe voorkom je deze scheenbeenklachten?

Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten.

- **Warming up**

Doe een goede warming-up. Loop vijf à tien minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de aangegeven rekkingoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze waarop de rekkingoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingoefeningen mag geen pijn optreden. Hou de rekkingoefeningen zo'n vijftien à twintig seconden vol en herhaal iedere oefening twee tot drie maal per been.

- **Goede trainingsopbouw**

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en de omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Voorkom eenzijdige (sprongkracht)trainingsvormen.

- **Ondergrond**

Vermijd langdurig lopen of springen op een harde ondergrond. Loop en spring liever op een zachte ondergrond (gras, bos).

- **Spierversterkende oefeningen**

Voor alle atleten (ook voor lopers) is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(uthoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhaltertjes of in circuit trainingsvorm. Besteed in ieder geval





aandacht aan spierversterking voor de voetspieren, de 'voetheffers' en de kuitspieren. De voetheffers kan je bijvoorbeeld trainen door 'op je hakken' te lopen, waarbij je je voorvoeten zoveel mogelijk omhoog houdt. De kuitspieren kun je trainen door met je voorvoeten op een verhoging te gaan staan (bijvoorbeeld een traprede). 'Zak' beheerst met de hakken omlaag en kom vanuit deze stand beheerst omhoog tot op je voorvoeten. Herhaal de oefening, nadat je weer beheerst de uitgangshouding hebt aangenomen.

- **Goede techniek**

Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt.

- **Sportschoenen**

Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de hiel en voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de afwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ('overpronatie'), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportspecialzaak kan hierover adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen. Overweeg de aanschaf van trainingspikes die wel een zooltje hebben.

- **Cooling-down**

De beschreven rekkingoefeningen moeten ook worden uitgevoerd in de cooling-down na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen.

## **Wat kan je doen als deze blessure (toch) is ontstaan?**

Wees alert op het begin van de pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na sportbeoefening is niet normaal! 'Door de pijn heen lopen', leidt van kwaad tot erger. Een scheenbeenklacht kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreekje in het scheenbeen! Volg, om erger te voorkomen, al in het beginstadium, de hieronderstaande regels op.

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingvormen al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Denk hierbij aan vermindering van de snelheidstraining en aanpassing van de ondergrond of schoeisel (spikes!) waarop getraind wordt. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de kuitspieren en het scheenbeen niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, Aqua Joggen of stappen.

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel het scheenbeen dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Dit kan het beste door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Herhaal deze ijsmassage zo'n drie tot vijf keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om het scheenbeen meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of sportarts, werkzaam in het ziekenhuis of op het Sportmedisch Adviescentrum (SMA). Deze kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is



de jarigen van maart en april zijn:

MAART

- 1 Ger Schrijver
- 5 Jac Nota
- 8 Tom Bleeker
- 10 Joop Kooy
- 11 Joris de Groot
- 12 Pascal Zutt
- 14 Joop Nota- de Nijs
  - Alice Dekker
  - Jasper Horio
  - Jim Kruiver
- 17 Jelle Kaandorp
- 18 Gerben Botman
- 21 Marlot Kopmels
  - Marja Wokke
- 22 Ad Ligthart
- 23 Sebastiaan Nolten
- 24 Moniek Schrijver
  - Joyce van Brederode
  - Leander Veldboer
- 30 Eef Zuiker
- 31 Raoul Collenteur

APRIL

- 1 Simone Ligthart
- 2 Jolanda Strooper
- 3 José Stuyt
  - Margret de Boer
  - Yvonne Gootjes
- 4 Ivar Rood
- 5 Jan Karsten
  - Esther Spruit
- 10 Mirelle Mak
- 14 Coen Schoonheden
- 16 Marianne de Groot
  - Mats Dekker
  - Dina Duivenveld
- 17 Louis vd Berg
- 18 Theo Mes
- 19 Tom Dekker
- 20 Marc Schoorstra
- 21 Annelies Koeman
- 22 Judith Stuyt
- 26 Abegaill Grootaers
- 27 Hans van Wonderen
- 30 Ron Janssen
  - Yvonne Mol

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!!!

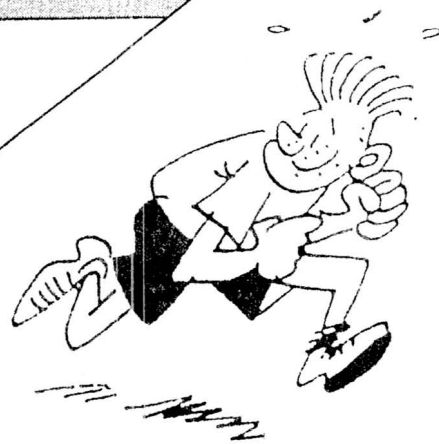
***Nieuwe leden:***

*Angelo Nieuwland, Laura Bleeker, Christian Nieuwland, Tim Kramer, Tom Bleeker, Eef Zuiker, Aad Pancras, Simone Ligthart*

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

ZONDAG 9 APRIL 2000

# CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS



## PROGRAMMA :

|           |  |  |
|-----------|--|--|
| 10.30 UUR | minipupillen<br>pupillen B/C.                          | 1 ronde (±1000m.)<br>1 ronde                                     |
| 10.40 UUR | pupillen A.  | 1 ronde  |
| 10.50 UUR | junioeren D.   | 2 ronden (±2000m.)   |
| 11.05 UUR | junioeren C.<br>junioeren B.<br>junioeren A. (meisjes) | 2 ronden (±2000m.)<br>3 ronden (±3000m.)<br>3 ronden             |
| 11.30 UUR | junioeren A. (jongens)<br>dames<br>heren<br>heren Vet. | 5 ronden (±5000m.)<br>5 ronden<br>9 ronden (±9000m.)<br>9 ronden |

## PARCOURS :

op en om de Nova-akkommodatie

## ORGANISATIE :



## INSCHRIJVING :

vanaf 10.00 uur in de NOVA-kantine  
deelname staat open voor Nova-leden, familie, vrienden en  
kennissen, alleen leden komen in aanmerking voor prijzen

## WINTERCOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "WINTERCOMPETITIE 1999/2000"  
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!

# KOKEN MET WILL

Afgelopen kerstvakantie vertoefden wij in Limburg. Daar kan je echt heerlijk eten. Het onderstaande recept is een echt streekgerecht.

## ZUURVLEES

### Benodigheden:

1 kg runderpoulet  
2 dikke uien  
kruidnagel  
laurierblad (ca, 10 blaadjes)  
stroop  
suiker  
azijn en water  
peper en zout  
ketjap

### Bereiding

Het runderpoulet bruin bakken, uien erbij bakken.

Een scheutje ketjap erbij, dat het vlees wat donkerder op kleurt en wat peper en zout erbij. Mijn vriendin aldaar hanteert zo ongeveer dezelfde kookgewoonten als ik. Een kloddertje hier en een kloddertje daar.

Probeer het ook eens, het lukt meestal wel. Helaas voor de wat secuurdere mensen onder ons weet ik niet precies wat mijn vriendin er aan hoeveelheden in doet.

Ze heeft de hoeveelheden van de azijn en water wel wat geschat.....

Het vlees is dus aangebraden. Toevoegen; 400 cc water, 400 cc azijn, kruidnagel, laurierblad, 3 a 4 flinke eetlepels appelstroop en suiker naar smaak.

Het geheel smaakt een beetje zoetzuur.

De deksel op de pan en het geheel 3 uur laten sudderen, eventueel een bouillonblokje toevoegen.

Voor je ga eten bindt je dit met een beetje bloem of maizena.

Serveren met patat frites, of gefrituurde krielpiepertjes met een groente naar keus bv broccoli of zo. Je kan er natuurlijk ook een salade bij serveren.

Eet smakelijk Will

### **Prijsvraag.**

Zoals beloofd, de uitslag van de prijsvraag. Uit alle inzendingen hebben we een winnares getrokken met het juiste antwoord. *Het is groen en het zit in een puntzak? Kermit gegrild*

Bij deze de winnares: *Miriam Ligthart*

### **Wist U Dat...**

.....Adrian de N. laatst de training won.

.....Ger S. nog steeds de titel van het vaakst de training winnen heeft.

.....Margret H. tegenwoordig lacht tijdens het lopen.

.....luckyleo\_ ondanks dat hij al een vriendin heeft a.s. zaterdag 26/2 met Kim G. gaat. (volgens eigen zeggen)

.....hij ook nog wilde dat er bij kwam te staan dat hij 2 sec. harder kan lopen dan Matthijs op de 10km.

.....er hierna nog meer eigendunk boven kwam maar dat gecensureerd is.

.....Paula T. haar vader en buurman om klaverjaslessen heeft gevraagd.

.....Perry S. ook weer van de partij is op de klaverjasdrive (inmiddels al geweest)

.....iedereen al weer goede voornemens hebben voor het N.K. grasbaan.

.....deze niet allemaal met het feest te maken hebben.

Heeft u een roddel voor "Wist u dat.....", tegenwoordig zijn ze te mailen, en dan worden ze niet vergeten want dan staan ze al in de computer.

Alleen smeuge verhalen worden natuurlijk aangenomen, maar ze moeten natuurlijk wel kunnen. En het diepere verhaal er achter wil ik natuurlijk weten, want dat is voor mij zelf leuk.

TICE79@hotmail.com

# Mijn eerste 10 op de weg in Schoorl

Ik dacht er is altijd gebrek aan kopij dus laat ik maar eens wat schrijven. Dus eindelijk hier op de valreep een stukje van mij.

We waren met de hele familie al weer vroeg op weg, de voetbal was afgelast dus zelfs m'n broer wou mee lopen. Ik stond al vroeg bij de startlijn maar het was al heel druk. Doordat de richting van de start veranderd was was het nog even verwarrend welke kant we op moesten gaan staan. Door dit voorval stonden er veel mensen voor de startlijn waardoor ik moest slalommen tussen alle lopers en nova-leden door. Het viel me op dat er deze keer een grote groep met nova-jongeren aan de start van de 10 stond wat het best gezellig maakte. De eerste 5 km liep het lekker en werd ik door Ivar en Matthijs ("niet lachen onder het lopen") ingehaald. Doordat het rondje omgedraaid was, was het eerste stuk vlak en ging ik uit gewoonte weer te snel van start.

Nadat ik een "haas" gevonden had liep het al weer een stuk lekkerder en kreeg ik af en toe de tijden doorgeschreeuwd. Toen kwam het zwaarste stuk, we moesten een aantal steile klimmetjes op en door een kapot gereden stuk waar de water spatten tot ongeveer je middel kwamen maar waar ik toch weer aardig wat mensen in kon halen.

Maar toen was gelukkig alweer het bordje 8 km inzicht en hoefde ik alleen nog maar te dalen. Met een steek in m'n zij en een paar flinke blaren kwam ik na 41 minuten en 48 seconden (p.s. het is echt zo in de krant klopte er weer eens niets van), moe maar voldaan aan de finish. Snel naar binnen want het begon opeens te hagelen, wat een vreemd gezicht was als je de mensen in korte broek en zonnebril op zag lopen.

Ik had geen idee hoeveelste ik was geworden maar gelukkig kwam Jos naar me toe met de mededeling dat ik nog fijn drie uur kon wachten omdat Greg van Hest de prijzen zou gaan uitrijken. Maar het was absoluut het wachten waard want de prijs was zeker niet klein!

Na even met de "vuurtoren" gewapperd te hebben kwam het commentaar van de wonderboys dat ik maar een rondje moest gaan geven! Officieus Noord-Hollands Kampioene klinkt zeker niet gek!

Na een lange dag (nog even m'n blaren prikken en twee proefwerken leren) kon ik met een over gelukkig gevoel naar bed.

Margret Hink

## Sterk debuut van Margret Hink in Schoorl

SCHOORL - Margret Hink maakte zondag in Schoorl een sterk debuut op haar eerste tien kilometer in 42.47 minuten. De vijftienjarige atlete uit Warmenhuizen werd zevende overall en eerste bij de jeugd in het officieuze Noord-Hollands kampioenschap.

De Nova-atlete had het er wel voor over om haar huiswerk een paar uurtjes uit te stellen voor de speciale huldiging door Greg van Hest. Barend Derriks uit

Castricum won bij de jongens. Zij zijn de eerste jeugdathleten die kunnen genieten van de extra's die er dit jaar door het jeugdstimuleringsplan in Schoorl zijn. De eerste prijs bij de jeugd werd beloond met f 250.

De tien kilometer eveneens opgewaardeerd tot wedstrijd voor de senioren. Bob Winter uit Assendelft werd in 31.15 minuten eerste. De Lycurgus-atleet kreeg flink tegenstand van

triatleet Eric van der Linden van Hera. De Schagenaar moest na een mooie strijd slechts twintig seconden prijsgeven en zette zijn beste tijd ooit neer. Hij was daarbij een minuut sneller dan een jaar eerder in Schoorl. En de in de atletiek teruggekeerde Ron van Diepen uit Heerhugowaard liep naar de derde plaats. Suzanne Wiertsema uit Castricum pakte verrassend de winst door Silvia Kruijer te verslaan.

## Fantastisch weer tijdens zesde crossloop

De aangekondigde invasie van overkantse lopers bracht ook veel Texelse lopers op de been. Er deden 124 deelnemers mee aan de zesde editie van de Bos en Duijn crossloop.

Mede dankzij de goede weersomstandigheden werden er veel persoonlijke records gelopen. Parcoursrecords sneuvelden er bij de dames veteranen over 3 km en 6km. Riny Roeper verbeterde het record dat op naam stond van Corrie de Jager met 23 sec. naar 28.13 en Ingrid Fontijn verbeterde haar eigen record op de 3 km naar 15.36. Ook bij de dames over 9 km. was er een opmerkelijke tijd te melden. Ingrid van Lubek (net terug van een blessure) wist de tijd van Hanna Hofmans te verpletteren met ruim zeven minuten(!). Zij liep 35.23 en was verreweg de snelste dame.

Ook bij de jeugd vielen er nieuwe parcoursrecords. Zowel Jaap Witte als Michael Noorlander verbeterden hun eigen record met 6 sec.

Leuk is te melden dat nagenoeg op alle afstanden de Texelaars het beter deden dan de atleten van NOVA (Warmenhuizen) en HILAS (Alkmaar). Alleen bij de heren veteranen over 9 km won Peter de Greeuw van NOVA. Robert Bakker uit de Koog won deze afstand bij de heren in een persoonlijk record van 33.10. Ingrid Uitgeest won bij de dames vet. in 42.55.

Op de 6km heren veteranen werd de onderlinge strijd tussen Sierd Wouda en Norbert Dankers wederom in het voordeel van eerstgenoemde beslist.

## Uitslagen:

1,3 km:

Jongens: 1. Michael Noorlander 5.30, 2. Patrick Zijm 5.49, 3. Jan Sierd Wouda 5.53, 4. Tomas Kruijer 5.57, 5. Bart de Lugt 6.01, 6. Tim Kruijer 6.02, 7. Tim Riegman 6.09, 8. Luca Duimel 6.11, 9. Ferry vd Vis 6.15, 10. Robert Witte 6.57, 11. Jelle Kruijer 7.00, 12. Leroy Vermeulen 7.04, 13. Jesse Struick 7.05, 13. Klaas Uitgeest 7.05, 15. Sjoerd Kruijer 7.33, 16. Matthijs Witte 7.34, 17. Thomas Gremmen 8.48.

Meisjes: 1. Priscilla Noorlander 6.01, 2. Yvonne Gootjes 6.18, 3. Johanna Wouda 6.22, 4. Saskia ten Wolde 7.01, 4. Elisabeth Vader 7.01, 6. Marit Stuyt 7.03, 7. Tess Vader 7.11, 8. Silvie Kruijer 7.50, 9. Sofie Witte 10.06.

3 km:

Meisjes: 1. Eva van Zoonen 12.06.

Jongens: 1. Jaap Witte 10.35, 2. Joris Ellen 12.04, 3. Bart Riegman 12.36, 4. Jip van Zoonen 12.46, 5. Maarten Steenvoort 12.54, 6. Pieter Dogger 14.45.

Heren: 1. Anton Witte 13.13, 2. Peter Witte 14.55, 3. Luc van Lubek 21.07.

Dames veteranen: 1. Ingrid Fontijn 15.36.

6 km:

Dames: 1. Judith van Bleijswijk 28.41.

Heren: 1. Arie de Ridder 30.00, 2. Ruud Meedendorp 31.00.

Dames veteranen: 1. Riny Roeper 28.13, 2. Erna Kuip 30.46, 3. Corrie Witte 31.02, 4. Antje Olthof 32.37, 5. Janet de Raad 32.40, 6. Ina van Sambeek 32.48, 7. Brigit Schakelbos 33.28, 8. Ria Klaassen 34.08, 9. Ursula vd Schaaf 36.08.

Heren veteranen: 1. Sierd Wouda 24.16, 2. Norbert Dankers 24.28, 3. Kees Kooman 25.08, 4. Martien Baars 27.19, 5. Hans Zijm 29.57, 6. Jelle vd Schaaf 30.12, 7. Hillebrand Verkroost 31.17, 8. Jan Koorn 31.33, 9. Maarten Smit 31.36, 10. Pieter de Heer 32.31.

9 km:

Dames: 1. Ingrid van Lubek 25.23, 2. Nelina Bruin 38.27, 3. Natacha vd Vis 38.44, 4. Esther Huiberts 38.55, 5. Anique Mooi 43.51, 6. Miriam Ligthart 46.09, 7. Margret de Boer 48.45, 8. Wieske vd Schans 48.49.

Heren: 1. Robert Bakker 33.10, 2. Koen Schoonheden 33.15, 3. Rien Brouwer 33.29, 4. Erik Bakker 34.21, 5. Dave Huizinga 35.58, 6. Henri Hofmann 36.02, 7. Herman Ploeger 36.06, 8. René de Nijs 37.06, 9. Ron Ligthart 37.50, 10. Ed Zegers 39.11, 11. Rinus Molenaar 41.36, 12. Ton Huiberts 43.35, 13. Pieter Aris vd Vis 44.48.

Dames Veteranen: 1. Ingrid Uitgeest 42.55, 2. Laurien Bakker 43.42, 3. Tannes Kruijer 45.50, 4. Marianne de Groot 46.21, 5. Evelien de Vet 46.25, 6. Nel Meijer 46.59, 7. Wiepie Brouwer 47.00, 8. Dini Binsbergen 47.45, 9. Loes Suiker 49.26, 10. Marian Robert 52.04.

Heren Veteranen: 1. Peter de Greeuw 35.17, 2. Ad Vader 35.25, 3. Rowald de Waard 35.29, 4. Peter Robert 35.45, 5. Ron Jansen 35.49, 6. Johan Joinking 37.03, 7. Piet Bakelaar 37.21, 8. Louis Suiker 37.36, 9. Ferry Rondee 37.44, 10. Piet Kingma 38.06, 11. Ron Kabol 39.08, 12. Theo vd Landen 39.21, 13. Dirk Vinke 39.33, 14. Gerard Appelman 39.40, 15. Erik van Zoonen 39.42, 16. Jan Kooij 39.47, 17. Joop Engelen 40.46, 18. Jan van Dijk 40.47, 19. Rinus Kooger 40.51, 20. Jan Dogger 40.53, 21. Kees Hoeben 41.02, 22. Piet Stuit 41.10, 23. Nico Erkamp 41.28, 24. Piet Meijer 41.59, 25. Piet vd Welle 42.07, 26. Loek Grave 42.21, 27. Rob Noordhoff 43.11, 28. Siem Kooy 43.17, 29. Gerard vd Venne 43.28, 30. Wim Jonker 43.48, 31. Peter Groenevelt 45.59, 32. Rob Arensman 46.15, 33. Ton de Nijs 55.00.



## **Last Minute Pagina:**

Vanwege het feit dat we een pagina extra hebben aan advertenties, hebben we ook een pagina over. Maar een lege pagina in de krant is natuurlijk niks. Dus vandaar de last minute pagina. Allereerst de uitslagen van de klaverjasdrive van afgelopen vrijdag 25 februari. Een hele grote opkomst wel 36 man.

De 1ste prijs een heerlijke taart was voor Bertie Meijn met 5733 punten.

De 2de prijs een kistje wijn gesponsord door Rabo Haarlem ging naar Piet Stuyt met 5547 punten

De 3de prijs ook zo'n overheerlijke kist uit Haarlem zal door Jos de Groot met 5519 punten opgedronken worden

21ste prijs een blik op de 21ste eeuw ging naar Taxen met 4450 punten.

Dan hadden we nog de poedelprijs en die was voor Erica Blankendaal met 3816 punten.

Met elkaar hebben we een heel gezellige avond gehad, en ook nog een leuke opbrengst voor de Novapot van ± Fl. 375,00.

Dan nog een oproep voor het Nova week-end. Miriam heeft het idee geopperd om een playbackshow te gaan doen. Dit is natuurlijk erg leuk, maar dan moeten er toch minimaal 5 acts zijn. Dus koppen bij elkaar en bedenk een leuke act. Graag van tevoren opgeven bij Miriam, dan weten we of er voldoende animo is.

En we komen natuurlijk allemaal op de jaarvergadering, alleen al vanwege het verhaal dat Piet van de Welle gaat vertellen over zijn fietservaring naar Santiago de Compostella.

## verhuisbericht



Victor en Kirsti  
gaan op  
1 januari 2000  
verhuizen van  
Revisstraat 134

naar

**Slochterwaard 10  
1824 KP Alkmaar  
Tel.: (072) 540 32 50**

  
**van de ridder  
makelaars %g**

  
**ERA**

Geestersingel 18 1815 BA Alkmaar Tel. (072) 511 35 04

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 Dirksborn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie**



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

**LOUTER**

**SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING**

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

## Texel.

Zondag 30 jan. gingen wij ( Elizabeth en Yvonne ) naar Texel. Daar moesten we 1,3 km hardlopen . We gingen met de boot naar Texel. Boven en aan de zijkant van de boot waren veel meeuwen. Yvonne had een zak met brood meegenomen. Daarmee voerden we de meeuwen. Aangekomen bij Texel gingen we naar Bos en Duin , het restaurant. Bij Bos en Duin moesten we even wachten voor we startten. Vlakbij Bos en Duin was de start en de finish. We gingen naar Bos en Duin en wachtten daar , maar we konden nog niet eten dus gingen we weer naar buiten. We gingen naar het bos. In het bos stond een of andere grote uitkijktoren. We klommen er in. Toen moesten we bijna hardlopen , dus liepen we naar de start. Het startschot klonk , en we gingen rennen. Er waren veel hobbels , kuilen , plassen en modder. Maar het was toch leuk . Toen we gefinisht waren , gingen we iets doen in het bos , maar toen wisten we nog niet wat we gingen doen. Tess ging ook mee. Terug op de boot gingen we de meeuwen weer voeren ( de vorige keer hadden we wat bewaart). De tijd vloog om !

Yvonne en Elizabeth.

### ***Uitslagen scholierenloop :***

#### Jongens 6 t/m 9 jaar

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1. Ruud Janson     | Anna Paulowna |
| 2. Julian van Oort | Bergen        |
| 3. Tim Kruyer      | Tuitjenhorn   |

#### Jongens 10 t/m 12 jaar

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| 1. Rory Burger    | Tuitjenhorn   |
| 2. Bram Tesselaar | Anna Paulowna |
| 3. Steven Houwing | Bergen        |

#### Meisjes 6 t/m 9 jaar

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| 1. Anne Schalkwijk   | Warmenhuizen |
| 2. Denise Bijl       | Groet        |
| 3. Josefien Veldboer | Tuitjenhorn  |

#### Meisjes 10 t/m 12 jaar

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 1. Hestia Veldboer | Tuitjenhorn   |
| 2. Jonne Paridon   | Anna Paulowna |
| 3. Linda de Graaf  | Anna Paulowna |

### ***Uitslag per school***

- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| 1. Spoorbuurt        | Anna Paulowna |
| 2. Barbaraschool     | Tuitjenhorn   |
| 3. Westerkimme       | Schoorl       |
| 4. Groeterschool     | Schoorl       |
| 5. Roland Holtschool | Bergen        |
| 6. Petruschool       | Groet         |
| 7. Vincentiusschool  | Warmenhuizen  |
| 8. Europese school   | Bergen        |
| 9. Therisia school   | Warmenhuizen  |
| 10. Torennen         | Warmenhuizen  |
| 11. Teun de Jager    | Schoorl       |
| 12. Regenboog        | Stroet        |
| 13. Oleanderschool   | Bergen        |
| 14. De Bosschool     | Bergen        |

*Uitslagen Marathon Schoorl d.d. 20-02-2000*

**Meisjes 5km.**

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. Rachel Lenners  | 19.30 |
| 2. Esther Schipper | 20.26 |
| 3. Sjorske Wijnker | 21.27 |

**Dames 10 Km.**

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. Suzanne Wiertsema   | 37.10   |
| 2. Silvia Kruyer       | 37.34   |
| 3. Ria Goet            | 38.55   |
| 7. Margret Hink        | 41.28   |
| 29. Annique Mooij      | 50.16   |
| 30. Bertie Meijn       | 50.18   |
| 37. Miriam Ligthart    | 51.54   |
| 39. Marion Ineke       | 52.11   |
| 40. Tannes Kruyer      | 52.31   |
| 47. Nel Meijer         | 53.35   |
| 54. Margret de Boer    | 54.00   |
| 55. Ilse Barsingerhorn | 54.18   |
| 56. Nynke Schuit       | 54.18   |
| 64. Loes Suiker        | 55.47   |
| 75. Marian Robert      | 57.21   |
| 87. Plonie Kramer      | 58.29   |
| 95. Priscilla van Bram | 1.01.00 |
| 100 Joke Zutt          | 1.10.01 |

**Jongens 5 km**

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. Michiel van Buring | 17.50 |
| 2. Job Meijer         | 18.20 |
| 3. Gidion Kok         | 18.43 |

**Heren 10 km.**

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. B. Winter          | 31.15 |
| 2. E.v.d. Linden      | 31.35 |
| 3. Ron van Diepen     | 32.06 |
| 23. J. Overman wh     | 36.12 |
| 37. Leon Ineke        | 37.47 |
| 38. Mathijs de Groot  | 37.49 |
| 46. Arjen Kruyer      | 38.34 |
| 64. Ivar Rood         | 40.42 |
| 66. K. van Wonderen   | 40.55 |
| 96. J. de Groot       | 43.33 |
| 103. Ad Ligthart      | 43.40 |
| 109. Adrian de Nijs   | 43.56 |
| 113. Chris Pronk      | 44.12 |
| 116. Hannes de Koning | 44.26 |
| 140. Mark Suiker      | 46.17 |
| 164. Nico Hink        | 47.37 |
| 167. F. Kaandorp WH   | 47.55 |
| 193. R. Hink          | 49.52 |
| 198. John Vader       | 58.29 |

**21 km. Dames en heren**

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 1. Greg van Hest      | 1.02.20 |
| 2. Pasi Mattila       | 1.06.01 |
| 3. Gennady Panin      | 1.06.48 |
| 52. Coen Schoonheden  | 1.20.14 |
| 99. Ron Jansen        | 1.23.57 |
| 147. Peter Robert     | 1.27.24 |
| 151. Ger Schrijver    | 1.27.35 |
| 201. Rene Strooper    | 1.30.39 |
| 204. Aad Vader        | 1.30.42 |
| 216. Henri Hofman     | 1.31.08 |
| 238. Louis Suiker     | 1.32.17 |
| 251. Gerard Kamper    | 1.32.58 |
| 261. Fok de Wit       | 1.33.25 |
| 319. Sander Bergers   | 1.35.58 |
| 329. Dick Smit        | 1.36.22 |
| 334. Joop Kooy        | 1.36.31 |
| 378. E. Zuiker        | 1.37.56 |
| 391. Aad van Wonderen | 1.38.35 |
| 409. Piet Ligthart    | 1.39.05 |
| 417. Marja Wokke      | 1.39.13 |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 427. Ron Ligthart    | 1.39.22 |
| 466. Piet Stuyt      | 1.40.38 |
| 505. Rinus Molenaar  | 1.41.57 |
| 511. Jos Schalkwijk  | 1.42.02 |
| 543. Dirk Zutt       | 1.42.59 |
| 602. D. Ernste WH    | 1.44.24 |
| 718. ChrisKkarsten   | 1.47.25 |
| 839. Harry v.d. Berg | 1.50.46 |
| 885. Mira Bruin      | 1.52.38 |
| 937. Everdien de Vet | 1.55.17 |
| 1035 Rob Duvivier    | 2.00.16 |
| 1036 Marja Duvivier  | 2.00.17 |

**30 Km Heren**

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. Said Kantaoui       | 1.35.44 |
| 148. Kees Ruitter      | 2.12.30 |
| 340. Joop van Wonderen | 2.26.09 |
| 341. Johan Korver      | 2.26.10 |

**40 km. Heren**

|                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. Konstantin Zhelezov | 2.35.36 |
| 6. R. Doodeman WH      | 2.43.21 |

## CROSSCOMPETITIE 1999/2000

In deze Novakrant staan ook de uitslagen van de 3 wedstrijden van de crosscompetitie voor de pupillen en junioren. Inmiddels is van de competitieleider ook de opgave ontvangen van de deelnemers aan de finale welke op 11 maart a.s. bij Noordkop in Den Helder wordt gehouden.

Naar de finale mogen:

de ploeg jongens jun B: Kees v. Wonderen, Adrian de Nijs en Willem Bas;  
de ploeg jongens jun C: Job Meijer, Renee Tijn en Hans van Wonderen;  
de ploeg jongens pup A2: Raoul Collenteur, Bas Elsenaar en Nico Vogelijn;  
de ploeg jongens pup A1: Tim Kruijer, Bart von Bannissekt,  
Dennis Tuinman en Chiel de Ruijter;  
de ploeg meisjes pup A2: Moniek Schrijver, Nienke Rijkeboer en  
Renee Kaandorp;

en verder op individuele prestatie: Manon Kruiver.

Jullie krijgen nog een berichtje over de vertrektijden, enz.

## SCHOLIERENLOOP tijdens de Marathon Schoorl

Alweer voor het zesde jaar werd tijdens de marathon Schoorl ook de scholierenloop gehouden. Een wedstrijd tussen de basisscholen uit Schoorl, Bergen en omgeving. Dus ook uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn en dit jaar deed ook de Regenboogschool uit Sint Maarten mee. De beste 8 deelnemers per school kunnen punten scoren en zo komt er een winnende school uit de bus. Vorig jaar stonden er 170 leerlingen aan de start, een prachtig aantal. Dit jaar werden er echter ruim 320 leerlingen ingeschreven, dus dat vroeg om wat extra aanpassingen om alles goed te laten verlopen en ook om een zo eerlijk mogelijke uitslag te krijgen. Bij de start werden de jongere deelnemers wat meer naar achter geplaatst. Niet om ze minder kans te geven, maar meer omdat ze niet onder de voet zouden worden gelopen door de oudere "cracks". Bij de finish maakten we de fuiken met extra hekken wat langer. Op deze manier lukte het goed om iedereen in de juiste volgorde te laten finishen. De grootste klus is dan altijd om de nummers zo snel mogelijk los te krijgen. Er was zelfs een moeder die het nummer aan het shirt had vastgenaaid. Probeer dat maar eens snel los te krijgen! Volgend jaar maar plakband adviseren, dan gaan de nummers veel sneller los en zonder beschadigingen. Zo leer je altijd nog weer wat. Gelukkig waren er veel enthousiaste ouders van vooral Novaleden die hielpen bij deze klus. Waren in de eerste jaren de Theresiaschool (3x) en de Torenven winnaars, nu was het, evenals vorig jaar, de Spoorbuurtschool uit Anna Paulowna op de voet gevolgd door de Barbaraschool uit Tuitjenhorn. Derde werd de Oosterkimme uit Schoorl. Opvallend was dat veel Novaleden voor punten voor de school zorgden. Rory Burger werd eerste en scoorde dus ook maximaal voor de Barbaraschool en ook Bas de Roo, Tim Kruijer en Thomas Wensink liepen goed van voren en zorgden voor veel punten. Bij de Oosterkimme waren het Raoul Collenteur en Bas Elsenaar die voor veel punten zorgden, ook beiden lid van Nova. De Warmenhuizense scholen deden het dit jaar wat minder goed. Toch zagen we bekende namen in de voorste groep zoals Luka Duimel (Torenven), Maarten Blankendaal (Vincentius) en Anne Schalkwijk (Theresia). Volgend jaar proberen we het weer hoor jongens en meisjes en wellicht gaat dan de wisselbeker weer eens naar een andere school en eigenlijk is Schoorl nu zelf wel eens aan de beurt. Maar eens extra trainen daar denk ik zo.

## Uitslagen crosscompetitie 1999/2000

De 3 wedstrijden van de crosscompetitie voor de jeugd zitten erop. Een groepje van ruim 20 van onze pupillen en junioren hebben meegedaan aan de wedstrijden in Schagen, Obdam en op Texel. Voor sommigen was het af en toe wat improviseren omdat er ook andere sportieve activiteiten waren zoals schaatsen. Nu nog even afwachten wie zich voor de finale op 11 maart a.s. bij Noordkop in Den Helder hebben geplaatst. Hier volgen de uitslagen:

|      |                     | Schagen | Obdam | Texel |
|------|---------------------|---------|-------|-------|
| JPC  | Jim Kruiver         | 5       | 7     | 5     |
| JPB  | Bas Druif           | 15      | 16    | 19    |
| MPA1 | Madeleine Stoop     | 8       | 9     | 7     |
| MPA2 | Moniek Schrijver    | 4       | 5     | 6     |
|      | Nienke Rijkeboer    | 9       | 9     | 10    |
|      | Renee Kaandorp      | 13      | 11    | -     |
|      | Josine van Son      | 12      | -     | -     |
| JPA1 | Tim Kruijer         | 9       | 6     | 6     |
|      | Bart von Bannissekt | 10      | 7     | 7     |
|      | Dennis Tuinman      | 15      | 15    | -     |
|      | Chiel de Ruijter    | 20      | 21    | 17    |
|      | Arnold Kraakman     | 19      | 22    | 21    |
| JPA2 | Raoul Collenteur    | 12      | 4     | 4     |
|      | Bas Elsenaar        | 15      | 14    | 14    |
|      | Nico Vogelijn       | 20      | 25    | 23    |
| MD1  | Manon Kruiver       | 4       | 2     | 2     |
|      | Yvonne Gootjes      | 14      | 8     | -     |
|      | Elisabeth Vader     | 18      | -     | -     |
| JC   | Job Meijer          | 8       | 8     | 3     |
| JC   | Renee Tijn          | 12      | 7     | 6     |
| JC   | Hans van Wonderen   | 20      | 16    | 15    |
| JB   | Kees van Wonderen   | 3       | 3     | 2     |
|      | Adrian de Nijs      | 8       | 5     | 4     |
|      | Willem Bas          | 9       | 8     | 7     |

### Overigen uitslagen

Met uitzondering van de wedstrijden voor de crosscompetitie en de wintercompetitie is er van het wedstrijdfront niet veel te melden. Mij bereikten nog de uitslagen van:

de 20e Gildehuysloop op 14 november 1999 te Beverwijk over 10 EM  
 Ron Janssen liep hier 01.01.47 bij m50 en werd 5e in zijn categorie.  
 Hij liep ook bij mooi zonnig weer een halve marathon in Lisse in  
 1.24.37 en werd hiermee 19e en 2e in zijn categorie.  
 En dat alles in de voorbereiding voor de marathon in Berlijn.

## A.V NOVA 20 jaar.....

Joke Nota, Nel Ootjers, Gerard Latenstein en Truus (mijn persoontje) (wij waren allemaal eind twintigers!!!) iedere donderdagmiddag, de meiden met kind voor en achter op de opoefiets naar de Vioshal waar Co en Lia Giling toen nog de scepter zwaaiden naar de jeugdtrainingen van AV NOVA !

Daar op de trainingsvelden van Vios mocht de prille atletieklub van Harenkarspel van start ! Jaap Wortel stond ons bijna iedere donderdagmiddag met raad en daad ter zijde, hielp pionnen sjouwen, harkte de 'verspringbak' en gaf ons morele steun door zijn big smile (wat een goeie verenigingsman was dat!)

Al heel gauw togen vier mensen van Nova iedere zaterdag naar DEM in Beverwijk om de JAL (jeugdathletiek leiders) cursus te volgen . Wim Ootjers, Arie Rentenaar , Gerard Latenstein en ik s morgens vroeg op pad om praktische en theoretische kennis op te doen. Ted toen al een zeer geëmancipeerde echtgenoot en huisvader paste iedere zaterdag (bijna een jaar lang) op Jasper en Ivar en zo hadden we alle vier heerlijke zaterdagen. Wij hadden een leuke groep met zeer inspireerde docenten (o.a. Wil Westphal die het zeer boeiend kon vertellen ).

En op die donderdagmiddagen het geleerde in praktijk brengen. Een jaarplan maken, iedere week afwisselend alle onderdelen aan bot laten komen met keurig getypte programma's die Nel en Joop trouw uitvoerden! Joke stond jarenlang voor de jongste groep (het meeste geduld!) Nel kon met alle leeftijden overweg en was altijd overal inzetbaar, en Trui nam meestal de oudste jeugdleden voor haar rekening (kon je wat fanatieker mee aan de gang!)

Twintig jaar geleden begonnen we met Bas en Sjoerd Schuit uit Enigenburg, Wil en Mathe Pronk (een goeie basis geweest voor zijn fietscarriere nu ) Nelleke Nota, Jasper en Ivar Rood (al twintig jaar lid) Jeroen Paarlberg, Michiel Tesselaar (wat een 1500 mtr. belofte) Kirsti Ootjers ook al zo'n kanjer en haar broers Sven en Jorg behoeven geen toelichting' Maschja Meijer , Nelina , Myra en Iris Bruin, Sharon Smit Randy en Niels Pronk, Silvia Kruyer , Bjorn en Nina Zutt, Matthijs en Rene de Groot en zo kunnen we nog wel een poosje doorgaan !!!! Ook de senioren van NOVA trainden in eerste instantie op de VIOS trainingsvelden onder leiding van Wim Ootjers die ons uitstekend begeleidde. Ik heb tenminste grote progressie geboekt toen ik met de schema's van Wim serieurs bezig ging!

Tegenwoordig (alweer een mooie tijd hoor !) is Peter Robert, de bezielende trainer van zowel de hardlopers (sters) als de Power walkers, en daar hebben we het ook ontzaglijk mee getroffen. Peter naast trainer en geestelijk vader ook organisator (samen met zijn meissie) van menig (ze noemen het trainingsweekenden) vakantietripjes naar binnen en buitenland (Texel, Oostenrijk, Friesland etc, etc.)In het bestuur van Nova nog 4 'oudgedienden' t.w. Theo de Nijs (oud voorzitter) Piet van de Welle alweer 20 jaar secretaris van de club (en neem van mij aan dat dat de meest tijdrovende klus is!!!)en Joke Nota en mijn persoontjes reeds 20 jaar bestuurslid en nog immer met veel plezier.Namen van bestuursleden die het huidige bestuur voorgingen en op mijn een onuitwisbare indruk hebben achtergelaten :

Anneke Smit jarenlang de goedlachse penningmeester van Nova een hele goeie, wij van Nova kunnen nog altijd op haar rekenen met de WC, 4 daagse en boslopen (en Verlichtingsloop!!!)

Ook Frans Boekel, helaas te vroeg overleden was een inspirerend figuur in ons bestuur, hij regelde nogal wat! Tijdens een mooie bestuursvergadering had Frans het over "n luloizer' voor Nova wat dat wel was ... een schitterend megafoon die wij nog dikwijls gebruiken.

Wat ik ook nooit zal vergeten is onze secretaris PvdW ( die man is echt overal inzetbaar) die tijdens een 5 december happening in de Sporthal van Harenkarspel als oude bisschop binnenschreedt , mijter , baard kazuifel ' toen pas drong tot ons door dat oude mensen echt kleiner worden !

Hardlopen, atletiek je raakt eraan verslaafd net als aan N O V A!

Met zijn allen op naar ons 25e jarig bestaan misschien op een prachtig geoutilleerd nieuwe baan , wie zal het zeggen ?

**Truus Rood.**

## **Jeugdweekend AV NOVA 20 jarig bestaan**

**Hallo NOVA atleet,**

NOVA bestaat in 2000 20 jaar! Dat moet natuurlijk gevierd worden. Voor alle jeugdleden vieren we dit met een jeugdweekend. Het zal gehouden worden op **8** en **9** juli.

Als je mee wilt moet je om 10.00 uur aanwezig zijn op de NOVA baan. Je krijgt dan de gelegenheid je tentje op te zetten (we blijven dus op de baan slapen). Daarna krijg je een heftig programma voor je kiezen, maar daar krijg je nog wel meer over te horen. Voor drinken en eten wordt in ieder geval gezorgd.

Ik wil alvast verklappen dat je een tent en een fiets nodig hebt, meer zeg ik lekker niet.

De aanmelding voor dit spetterende jeugdweekend komt later. Zorg er maar voor dat je het weekend van **8** en **9** juli vrijhoudt want het jeugdweekend wil je niet missen.

**De feestcommissie.**



AV NOVA

AV NOVA

AV NOVA

AV NOVA

Warmenhuizen, 03-02-2000

**Betreft deelname aan Nationale Grasbaan kampioenschappen.**

Beste leden, beste ouders van jeugdleden,

Vorig jaar heeft een vrij grote groep van Nova meegedaan aan de Nationale grasbaan kampioenschappen. Het was een feest. Na afloop vonden we dat diegenen die niet hadden meegedaan iets gemist hadden. Was de groep vorig jaar 32 personen, nu hebben we alvast maar 55 personen opgegeven. Ieder NOVA lid jong of "oud" kan meedoen.

Het evenement duurt 2 dagen, zaterdag en zondag. Er kan worden gekampeerd op de aangrenzende velden. Heeft U een caravan en/of een tent dan kunt U ter plaatse gaan staan. De kosten zijn tussen de f25.= en f30.= per persoon. Deelnemer of niet dat maakt niet uit. Hiervoor kan je kamperen en genieten van avondeten en ontbijt. Op zaterdagavond is er een feest in de feesttent. Het bezoek daaraan is gratis. De consumpties moet je natuurlijk afrekenen. Wil je meedoen, geef je op voor 15 maart.

*Wat, wanneer en hoe?*

**Nationale grasbaan kampioenschappen in Monnikendam, Noord-Holland**  
**Datum: 24 en 25 juni 2000.**

*Wat zijn de onderdelen?*

Alle pupillen een 4-kamp, twee onderdelen op zaterdag en twee op zondag.

Van de junioren, senioren en veteranen wordt dit nog bekend gemaakt.

Alle jun.- sen.- vet. Mogen maximaal aan 4 onderdelen meedoen.

**Opgave: voor 15 maart bij: Jos de Groot, Kanaalweg 26 of even bellen 0226-392405**

.....

Naam, namen:

Ja, ik doe mee ik geef mij op met ..... personen.

Mijn of onze geboortejaren zijn .....

Wij beschikken zelf over een tent/caravan. Ja/Nee

# Crosscompetitie Aro '88 Obdam

## 15-1-00

Bas Pup. B 1250 m.  
Madeleine Pup. A 1250 m.  
Dennis Pup. A 1250 m.  
Tim Pup. A 1250 m.  
Arnold Pup. A 1250 m.

Hallo allemaal,

Het gekke begon al bij het wachten op iedereen.  
We kregen te horen dat er sommige van de kunstijsbaan in Alkmaar kwamen.  
Eenmaal aangekomen gingen we de kleedkamer zoeken.  
Dat duurde een tijdje.  
Uiteindelijk kwamen we in kleedkamer 11.  
Eerst Nova aanmoedigen.  
"Hup Nova" of "Zet 'm op Nova" riepen we.

### De Competitie!!!

Het lopen was ook niet zo simpel.  
Eerst 1 kleine en dan 1 grote ronde, door de modder en over hooibaaltjes.  
Het grappige was dat alle bovenstaande hetzelfde moesten lopen.  
Mijn oren hadden last van het startschot.



Bas Druif.  
AV Nova.

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? *Tessa Kruijer*
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? *14, in Twijgenhorn*
- 3: Op welke school zit je? *GSG*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? *Heart Break High*
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? *ongeveer 2 jaar, de gezelligheid*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? *Silvia Kruijer*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? *Hardlopen*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *Nee*
- 9: Wat is je mooiste c.d.? *Hitzone 9*
- 10: Grootste hekel aan? *Spinnen*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? *Spijt, mooi verhaal*
- 12: Hobby's? *Naar de ruif gaan, winkelen*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. *The Faculty*
- 14: Wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? *Nienke Kruijer*

## A G E N D A

- 27 febr. Crosswedstrijd voor de wintercompetitie jeugd rond onze eigen accommodatie
- 27 febr. Rabo polderloop ARO'88 Obdam 3,5/5/10 km
- 5 mrt. Den Helder-Schagen 25 km loop start 12.00 uur
- 11 mrt. Finale crosscompetitie pup/jun. Noordkop Den Helder
- 13 mrt. Jaarvergadering in de kantine, aanvang 20.00 uur
- 19 mrt. De Graaf Keukens Cross Anna Paulowna 1/2,5/6/12 km
- 26 mrt. Dijkenloop Hoorn wintercompetitie senioren 10 km, start 11.30 uur
- 2 apr. Grote sponsor-estafetteloop Westfrieze Omringdijk met start en finish op de Oostwal bij het gemeentehuis
- 9 apr. Clubcross, tevens afsluiting wintercompetitie van zowel senioren als jeugd.
- 23 apr. Hylas Alkmaar, 1e wedstrijd baaninstuifcircuit regio 04 voor senioren en junioren A/B
- 12 mei Onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren
- 19 mei Hera, 2e wedstrijd baaninstuifcircuit regio 04 voor senioren en junioren A/B
- 27 mei Competitie pupillen, 1e wedstrijd op eigen accommodatie
- 9 juni Onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren
- 17 juni Competitie pupillen, 2e wedstrijd, plaats nog te bepalen
- 23 juni Hollandia, 3e wedstrijd baaninstuifcircuit regio 04 voor senioren en junioren A/B
- 24/25 juni Nationale Grasbaankampioenschappen te Monnickendam
- 1 juli Competitie pupillen, 3e wedstrijd, plaats nog te bepalen
- 14 juli Onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren

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

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