

<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		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 Truus Rood, Pimpelmeesstraat 11, 1749 VM, 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	WH	

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,
Mathijs de Groot

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

O.l.v. Tineke Hidding

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

(in de sporthal)

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 NOVEMBER 2000.

De laatste krant van het eerste jaar van deze eeuw. We hebben weer heel wat wetenswaardigheden te melden. Ons hot mail adres wordt al bezocht door verschillende Nova leden. En dat werkt zeer prettig voor de verwerking van de copy. Dus misschien een tip voor andere leden. We hebben als de krant uitkomt al 2 uitslagen van de wintercompetitie. Petten de eerste wedstrijd van de wintercompetitie. Deze loop zag blauw van de Nova-shirts. We hopen dat dit de hele winter doorgaat. De saamhorigheid en concurrentie tijdens de wedstrijd is belangrijk voor het clubgevoel. Matthijs doet verslag van de wedstrijd in Petten. Ook heeft Matthijs wat grappen en grollen voor ons.

We genieten ontzettend van het herfstachtige weer, maar we hopen dat tijdens de halve marathon, 5 november, de weergoden met ons zijn.

Peter Robert heeft informatie voor het body-walken. De familie Robert heeft al weer een datum voor het Nova-weekend. Dus hou er alvast rekening met de vakantie jaarplanning.

**Attentie voor de jeugd: trainingstijden zijn i.v.m. het binnen trainen gewijzigd.
Zie het voorblad van deze krant.**

Verder hebben we onze vaste rubrieken. Zoals koken met Will, Schrijvers nieuws, jeugdhoeke en onze voorzitter laat ons ook nooit in de steek. Hij heeft een verslag over de Ropa-run. Het klinkt nog ver, maar voor iedereen alvast een gezellige feestmaand gewenst. En veel gezondheid en sportiviteit voor het jaar 2001.

Veel leesplezier,

Kopie via ons hot-mail adres, of op de bekende adressen van de redactie leden van de krant.

Graag voor: 22 december 2000.

Nova-atleten op dreef in circuit

Van onze verslaggever *19/11/2000*

WARMENHUIZEN – Bij de finalewedstrijden van het regiocircuit in Den Helder heeft Leon Ineke van Nova een zeer goede prestatie neergezet. De B-junior legde de 800 meter af in 2.07,1 en was daarmee sneller dan clubgenoot Matthijs de Groot, winnaar bij de senioren.

De Groot liep de twee rondes op de baan van atletiekvereniging Noordkop in 2.07,8, gevolgd door Ivar Rood, die 2.10,9 nodig had.

Adriaan de Nijs liep een mooie tijd op de drie kilometer. De B-junior deed 11.08 minuten over de afstand en vestigde met deze tijd een persoonlijk record. René Tijn, een C-junior, liep de 200 meter in de knappe tijd van 25,6 seconden.

Een andere in het oog springende prestatie kwam op naam van Margret Hink. De B-junior liep een tijd van 2.17,8 op de 800 meter en liet hiermee alle vrouwen achter zich. Verder bracht Hink het clubrecord discuswerpen bij de B-junioren van Nova op 31.72 meter. Dit was een verbetering van liefst drie meter van haar oude persoonlijk record. De talentvolle inwoner van Warmenhuizen won de vier kilometer in de Van Dam tot Damloop in een tijd van 15.55 minuten.

Van de Voorzitter

Het winterseizoen is weer begonnen. Dit is duidelijk te merken, want de diverse wintercompetities zijn weer begonnen. Petten was de eerste. Met een record hoge deelname van NOVA atleten, zowel bij de senioren en de junioren. Samen met Anneke heb ik de uitslag weer opgeschreven. Dat wil zeggen Anneke schrijft en ik spot de lopers en noem de tijd. De uitslag vindt je natuurlijk verderop in het blad. Bij zo'n deelname krijgen wij geen tijd om koud te worden. We rekenen er natuurlijk op dat iedereen bij de volgende wedstrijden opnieuw aan de start staat. Wij hebben het liever druk dan geen werk. Bij de jeugd viel de deelname niet helemaal mee. Het kan beter, dus let op en sta de volgende keer weer aan de start. Vijf van de tien keer meedoen moet toch niet moeilijk zijn. Het is goed voor je conditie en voor de voorbereiding op de clubcrosskampioenschappen. Dat is tenminste een woord dat scoort met Scrabble.

ROPARUN

Mensen van NOVA hebben met afgelopen Hemelvaartdag meegedaan aan de **Roparun**. Jan Meester, ook deelnemer heeft hierover zijn ervaringen op papier gezet. Deze ervaringen zijn best de moeite van het lezen waard, daarom komen ze in de NOVA-krant als een soort vervolgverhaal, feuilleton vind ik zo'n moeilijk woord. De voorbereidingen zijn weer in volle gang. Van de organisatie vernam ik dat Dolf Jansen bij ons mee gaat doen. Alleen heb ik zo'n vermoeden dat hij er zelf nog niks van weet. Het team gaat uit zo'n 20 mensen bestaan, waarvan er 8 daadwerkelijk lopen. U kunt ook meedoen:

1. Door loten te kopen, bij David v.d. Welle of bij ondergetekende.
 2. Door sponsor te zijn. Uw bedrijf wordt dan vermeld in onze **ROPARUN-krant** d.m.v. advertentie
- Doel: Het steunen van de Stichting **ROPARUN**. Dit houdt in dat dit geld besteed wordt aan onderzoek naar kanker en hulp aan kankerpatienten en hun familie. De **ROPARUN** is dus een sponsorloop of liever gezegd monstertocht door Nederland, België en Frankrijk.
- Misschien loopt U ook een besmetting met het **ROPARUN virus** op. Het is niet gevaarlijk.

Nieuwe accommodatie

Afgelopen dinsdag waren we weer bij het college voor een vervolggesprek over de oprichting van een eigen accommodatie. Ik moet zeggen dat de kleine delegatie van het bestuur blij verrast uit de besprekingen kwam. Door allerlei procedures, die zorgvuldig gevolgd moeten worden, kunnen we nog geen opening van zaken geven. In de volgende of daarop volgende NOVA-krant, zullen we delen laten zien van het plan dat we bij de gemeente hebben ingediend. De volgende vergadering met de gemeente is op 5 februari. Het ziet er naar uit dat in de jaarvergadering een belangrijke reeks beslissingen genomen kan worden, waardoor we in 2003 op onze eigen baan kunnen lopen. Optimisten denken zelfs al eind 2002, maar zover zijn we nog niet. In ieder geval is er een belangrijke stap voorwaarts gemaakt.

Groet uit Schoorl Run

Wat is dat nou weer voor naam zult U zich misschien afvragen. Dit is de nieuwe naam voor de Marathon Schoorl. Groet uit Schoorl is een reclameaffiche dat door de VVV verspreid wordt. Het bestuur van de Stichting Marathon Schoorl speelt hierop in. De marathon wordt dus niet meer gelopen. De oorzaak is de relatief geringe belangstelling voor deze afstand en de steeds toenemende belangstelling voor de 30 kilometer. De organisatie van de 42 kilometer is een hele klus, neemt veel beslag op de vrijwilligers. Om de organisatie compacter te maken is dus besloten geen 42 en 5 km meer te lopen. Wel blijft de scholieren loop en is de 10 km een echte wedstrijd geworden met het NH-kampioenschap voor junioren op de weg. Natuurlijk rekenen we weer op een grote deelname en zal weer een beroep worden gedaan op de vele vrijwilligers uit Warmenhuizen en omgeving. Inmiddels heeft David v.d. Welle het bestuur van de Stichting Marathon versterkt.

Jos

ROPA-run 2000

We hadden inmiddels in elk dag- en weekblad gestaan, bij de plaatselijke omroep ons verhaal gedaan en zelfs een eigen krant laten drukken met daarin naast onze hoofdsponsor Groep Gerechtsdeurwaarders Nederland, afgekort GGN, ook alle subsponsors stonden erin vermeld. Ja, Rob Kramer had zelfs kans gezien niemand minder dan de sterspeler uit het Nederlands volleybalteam, Ron Zwerver, zijn naam te laten verbinden aan ons team. Dit alles met slechts één doel, zoveel mogelijk geld in te zamelen voor het goede doel, te weten het verbeteren van de leefomstandigheden van kankerpatiënten en het ondersteunen van onderzoek op dit gebied.

Echter vandaag woensdag ... mei 2000 was het eindelijk zover, er moest gelopen worden. Om precies te zijn van Rotterdam naar Parijs, een estafette over 520 kilometer en dat is een behoorlijk eindje. Om ongeveer tien voor twaalf arriveerde het team van GGN op de Coolsingel voor de zogeheten promo-tour. Op de familie Swier na, die de bewaking van de voertuigen voor hun rekening namen, waren wij allen present, zelfs Ron Zwerver. Hij beschouwde het volbrengen van deze promo-loop als zijn belangrijkste sportprestatie voor het jaar 2000. En dan te bedenken dat hij een surft-hekel heeft aan lopen! (Om het maar eens op zijn Westfries te zeggen.)

Omstreeks 13:00 uur zette de meute zich langzaam in beweging. Voor de meeste atleten vormde het tempo van ongeveer 10 km/uur geen probleem. Echter voor sommige beleiders/-sters was dit een ander verhaal. En het spijt mij dat ik het u moet mededelen, maar ook bij ons in het team was er een uitvaller, in de persoon van Chiel van de Garde. Hij moest na drie kilometer op zoek naar een bagagedrager om bijtijds op het parkeerterrein van Ahoy aan te komen. Ook de heer Zwerver, of mag ik Ron zeggen, had het moeilijk. Het hoofd van Ron kleurde elke kilometer roder en ook de grimas op zijn gezicht werd steeds lelijker. Ik kreeg het idee dat hij in de laatste 10 jaar niet zo had afgezien, als tijdens deze promo-tour. Des te opmerkelijker is het dat hij deze 10 kilometer heeft uitgelopen. Even na tweeën kwam de Ahoy-hal weer in beeld en konden we ons opmaken voor de herstart van Ropa-run 2000.

Nadat ik droge kleding en mijn wedstrijdschoenen had aangetrokken, en het wisselschema voor de eerste 35 kilometer nogmaals had doorgelezen, was ik er klaar voor. Voor diegene die niet met het fenomeen ROPA-run bekend zijn, de eerste 35 km mogen er geen begeleidende voertuigen bij de lopers en fietsers, dit vereist dus extra aandacht. Evenals vorig jaar had ik de eer als eerste loper te mogen beginnen. Dit betekende dat teamcaptain David van der Welle vertrouwen in mij had en dat deed mij deugd. We namen afscheid van onze eregast Ron Zwerver en bedankte hem voor alle tijd en moeite die hij in ons team had geïnvesteerd. Hij wenste ons veel sterkte toe. Dat zouden we ongetwijfeld nodig hebben. Nog enkele minuten en de wedstrijd zou starten. De lopers op de fietsen waren inmiddels onderweg.

14:55 Het was dringen bij de start. Van elk team stond de eerste loper gereed.

15:00 Om exact 15:00 uur werd een kanonschot gelost door een hoge functionaris van de landmacht. Vervolgens stormde een groep van 150 atleten weg in de richting van Parijs. We waren gestart en het leek wel of het een 400 meter betref zo hard liepen de eersten. Ik had de opdracht meegekregen tenminste bij de eerste tien te openen. Dit betekende dat ik er direct stevig tegenaan moest. Na circa 800 meter voelde ik mijn benen verzuren. Dromen mensen stonden op en langs de weg, waardoor het onmogelijk was Martijn al van verre te zien staan. Plotseling stond hij voor mij. Ik tikte zijn hand aan en hij stootte weg. Ik was buiten adem. Op de langs de kant gereedstaande fiets, trof ik een trainingsjas aan. Ik trok de jas aan en stapte op de fiets. Mijn taak was nu zo snel mogelijk bij onze loper Martijn te komen. Mijn eerste loopbeurt was een feit en het komende etmaal zouden er vele volgen.

15:09 Rob Kramer, de man die in de aanloop naar dit evenement bergen werk heeft verzet, met name daar waar we het over sponsering en het binnenhalen van financiën hebben, is aan bod. Ik ben benieuwd of Rob lopend de finish in Parijs haalt, immers ten gevolge van de organisatie zal er ongetwijfeld divers trainingsuren bij in zijn geschoten. Uiteraard loop bij de eerste keer nog als een jonge hond en wijst niets op een trainingsachterstand.

15:13 Rob's zwager Ruud Boots neemt over voor zijn eerste loopbeurt. Niets forceren is het devies. Het

- duurt immers nog lang, eindeloos lang. Nu te snel lopen zal over enkele uren genadeloos worden afgestraft. Ruud eveneens een routenier weet dit als geen ander. Hij laat zich dan ook niet opjatten door lopers die hem inhalen. Hij loopt zijn eigen tempo, dat is het verstandigst.
- 15:56 Coen Schoonheden, de eerste loper van "busje twee" staat gretig te wachten: hij wil weg kilometers vreten. De lopers uit de camper hebben inmiddels 13,8 kilometer afgelegd, oftewel 2,5%. Tevens worden de lopers op de fietsen gewisseld.
- 16:03 We zitten bezweet en opgewekt in de camper van de familie Swier en worden volledig in de watten gelegd door Will, terwijl Peter het voertuig bestuurt. Er volgt een evaluatie van de eerste etappe. Na veel ge-bla, bla, worden er twee conclusies getrokken: 1 Het is nog te vroeg in de wedstrijd om conclusies te trekken en 2, als er dan toch één conclusie moet worden getrokken, dan moeten we concluderen dat Rob beter lult dan dat hij loopt. Excuses lieve lezers, dit zijn niet mijn woorden. Vermoedelijk is dit een uitspraak van Ruud geweest. Inderdaad van je familie moet je hebben
- 16:23 We zijn aangekomen bij het 21,7 kilometer punt, tijd om busje twee af te lossen.
- 16:31 Onze eerste tegenslag! Met een korte ppsstt, staat de achterband van de fiets waar Jan op rijdt, met de velg op het asfalt. Vertwijfeld kijkt hij om zich heen. Hoe nu verder staat er in zijn ogen te lezen? David, de teamcaptain himself, offert zich op. Hij overhandigt zijn fiets en blijft achter met de lekke band en wat daar bij hoort. Het heeft iets van topsport, geen tijd voor medelijden of een helpende hand, het team moet verder, kan niet stoppen, nog 500 kilometer te gaan. Met hoge snelheid razen wij voort.
- 17:08 Een algehele hergroepering volgt. Vanaf dit moment mogen de voertuigen de lopers begeleiden.
- 17:10 Met een stem die achter zijn adem is meldt David zich op de portofoon. Hij is terug bij de groep. Applaus in de camper. Bravo!
Echter we zijn nog niet op oorlogssterkte, immers Pauline Rood moet nog worden opgehaald van een station vlak onder Den Bommel. Haar vast partner tijdens ultra-lange-estafette-lopen Peter de Ruijter, zal zich over haar ontfermen. Jan had er alle vertrouwen in.
- 17:21 Sander vraagt via de portofoon naar zijn trainingsjas. Alle kleding is echter van eigenaar verwisseld. Hij krijgt permissie om de trainingsjas van een medeloper aan te trekken. Bij deze is alle clubkleding vogelvrij verklaard. Even later krijgen we de melding van Sander dat de jas van Nico hem als gegoten zit. Lekker aanhouden is de raad vanuit de camper.
- 17:57 Attentie, attentie, we naderen een traject van 4,6 kilometer waar het niet mogelijk is met voertuigen de lopers te begeleiden. Hetgeen betekent dat er een extra fiets moet worden ingezet. Geruisloos worden de benodigde taken verricht. Het lijkt wel of de begeleiders eindeloos op deze handelingen hebben geoefend. Blindelings vinden ze elkaar. En zonder dat je er als loper erg in hebt wordt je na het uitstappen een fiets aangeboden. Klasse.....
- 18:26 Ruud B. zit met rooddoorlopen ogen naast mij op de bank. Hij proest en snottert. Beleefd vraag ik of ik hem ergens mee van dienst kan zijn. Hij schudt zijn hoofd. "Nee hoor Jan, ik heb last van hooikoorts en daar is verrekke weinig aan te doen", is zijn antwoord. De deur gaat open en Rob klimt aan boord. We rijden circa 4,8 kilometer verder.
- 19:03 Martijn komt de camper in, "Rob opletten zo direct is het jouw beurt", is zijn commentaar. Waarop Rob zuchtend antwoordt "Moet ik alweer!....." En dat is dus fout, niemand moet hier iets! Een ieder neemt op vrijwillige basis deel, dus niet zeuren. "Ik ga al", en hij springt de camper uit.
- 19:07 Passage Steenberg. Het lijkt hier wel carnaval. Het hele dorp loopt polonaise door de straten. Edith bevindt zich ook op straat met haar betoverende schoonheid, wordt ze aangezien als de hofdame van de prins. Zelfs de speaker heeft haar ontdekt. Binnen luttele minuten zijn we het dorpje alweer gepasseerd.
- 19:12 Rob meldt zich opgetogen in de camper. Hij had het genoeg door Steenberg te mogen lopen. "Jongens dat was echt fantastisch, je voelt je de koningin, met zoveel aanmoedigingen van het publiek. Bovendien heb ik ter herinnering een medaille ontvangen", zo velde hij trots. De medaille ging vervolgens van hand tot hand en een ieder was het er over eens het was een herinnering om mee thuis te komen zo fraai.
- 20:03 Tijdens mijn loopbeurt wordt er plotseling getoeterd, Pauline lijkt te zijn gearriveerd, Hiep Hoi!! Als begroetingsgebaar wordt getracht een handenklop uit te voeren. Helaas de handen missen elkaar. Echter het gebaar is duidelijk, we zijn compleet. We gaan er voor.



Sportief wandelen.

Na de vakantie zijn we weer met veel plezier begonnen aan een nieuw wandelseizoen. Op maandagmorgen meestal een grote groep met weer een aantal nieuwe gezichten. Zaterdagmiddag is de groep wel kleiner maar ontzettend trouw. Het zou wel leuk zijn als die groep wat groter zou worden maar daar hebben we het wel meer over gehad. Misschien ken je iemand, familie of kennissen, die er belangstelling voor zou hebben. De meeste nieuwe aanmeldingen komen via mond tot mond reclame. Zij kunnen het een paar keer vrijblijvend proberen en meestal is men dan razend enthousiast. Sommige wandelaars krijgen naar verloop van tijd zin om te gaan hardlopen. Die zie je dan ook op de dinsdag- of donderdagavondtraining. Dat moet natuurlijk helemaal niet maar het is wel mogelijk. Dat allemaal voor dezelfde contributie! Ook hardlopende leden kunnen gerust een keer mee wandelen, of door een blessure of gewoon om het een keer te proberen. Reken maar dat je na zo'n anderhalf uur in het bos geweest te zijn een heerlijk voldaan gevoel hebt. In het voorjaar hebben we gewandeld in buurt van Amsterdam. Het was een prachtige wandeldag al was de wandeling misschien iets te lang. Het is misschien weer eens een idee om dat nog eens te doen. Wie weet is er hier in de buurt een mooie wandeling van niet langer dan 20 km met de mogelijkheid om onderweg een koppie met gebakje te nuttigen. Zelf hebben we een mooie wandeling rond Schagen gemaakt die denk in ongeveer 20 km zal zijn. We hebben toen wat gegeten in Kolhorn. Het leuke is dat je op plaatsen komt waar je waarschijnlijk nog nooit geweest bent. Het moet wel mooi weer zijn, zeker in deze tijd van het jaar. Kom met je ideeën of reageer op het bovenstaande!

Peter Robert

Thailand oktober 2000

Thailand ligt ingesloten tussen de landen Birma, Laos, Cambodja en Maleisië. Het is altijd een onafhankelijk land geweest. Ze hebben de westerse imperialisten buiten de deur weten te houden. Thailand betekent dan ook het land van de vrije mensen. De meeste Thai zijn boeddhistisch, het is meer een levensovertuiging dan een geloof, zij leggen zich neer bij het ongemak waar ze in het leven mee worden geconfronteerd.

Een voorbeeld: onze gids "James" die de verzorging van zijn moeder en 2 zussen op zich had genomen. Een zus is geestelijk gehandicapt, James vond dat hij niet kon trouwen omdat hij dan niet goed voor zijn familie kon zorgen. Maar hij was ervan overtuigd dat hij zich in een vorig leven niet goed had gedragen, en daarom was dit op zijn pad gekomen. In een volgend leven zou hij het beter hebben.

Onze reis begon vrijdagmiddag om 14.25 met een rechtstreekse vlucht naar Bangkok, de volgende morgen om 8.45 kwamen we aan. De 1^{ste} indruk was een drukke stad met veel verkeer, 6 baanswegen, fly-overs, torenflats, daartussen tempels en woningen. Onafgemaakte gebouwen waar de bouwkransen nog in/ of bij staan. (Dit is een gevolg van de Aziatische crisis van ca. 2 jaar geleden). Ontzettend veel brommerverkeer met stinkende uitlaatgassen afgeladen met mensen, vracht, handel, etenswaren etc. Politie mensen op straat staan het verkeer te regelen met een masker om mond en neus. Bangkok heeft een inwonertal van 6 mln. mensen, en tijdens de werkdagen komen er dan nog zo'n 4 mln. mensen bij. Chinatown is helemaal een wirwar van straatjes, winkeltjes, kramen, woningen, krioelende kinderen, en een levendige handel in alles wat je maar kunt bedenken.

Met een longtailboot over de rivier Chao Phraya, welke het vermogen heeft van een vrachtautomotor, die dan ook ontzettend veel lawaai maakt, en een snelheid bereikt van c. 70 km. p/uur. De bestuurders van deze boten zullen ongetwijfeld binnen enkele jaren doof zijn. Het hoogste restaurant / hotel / kantoorgebouw bezocht, een gebouw van 84 verdiepingen en 2060 treden, als je die lopend zou beklimmen ben je 2 uur onderweg. Misschien is het een alternatief voor de jaarlijkse beklimming van het hoogste kantoor-gebouw door topsporters in Rotterdam. En op het hoogste niveau een roterende band, waardoor de stad zo aan je voorbijtrok. Jammer dat het door de smog en door de bewolking niet echt een vergezicht was, maar evengoed indrukwekkend, om zo die immense stad te aanschouwen.

Uiteraard ook de nachtclubs gezien, met een geweldige travestietenshow, en dan kun je echt niet zien dat het alleen maar mannen zijn.

Ook prachtig maar toeristisch om te zien is de floating- market, de hele rivier ligt vol met bootjes, die etenswaren en souvenirs verkopen. Er wordt gekookt en gebakken en gegeten, vooral door de Thaise bevolking die de hele dag op het water zitten. Na 2 dagen Bangkok door naar de River Kwai, overnachten op een floatel zonder elektriciteit en stromend water. Maar een prachtige ervaring zo midden in de natuur. Daarbij natuurlijk het JEATH oorlogsmuseum bezocht. JEATH staat voor de landen die krijgsgevangenen soldaten in de regio hadden. Japan, Engeland, Amerika, Australië, Thailand en Holland. De spoorlijn heeft aan duizenden mensen het leven gekost, niet alleen door de slechte behandeling van de bezetter, maar ook door bombardementen van de geallieerden. Al is het nu wel een beetje schrijnend om te zien hoe het leed uit de 2^{de} wereldoorlog nu wordt geëxplodeerd als toeristische trekpleister.

Van daaruit zijn we doorgegaan naar het zuiden Hua Hin, een kustplaats met ook weer een levendige handel in van alles en nog wat. Brommers zijn het vervoermiddel om de duvel en zijn ouwe muur te vervoeren. Zelfs brommer-taxi's zijn er. Dit levert de prachtigste plaatjes op, zoals die keer dat we een moeder met 2 kinderen en een oma op een brommer zagen, waarbij de oma een grote pan met soep in de handen hield.

Het landschap zelf viel ons een beetje tegen, (ik moet er wel bij zeggen dat we rond een straal van 300 km vanaf Bangkok zaten, waarschijnlijk is het noordelijker minder gecultiveerd) maar het was de sfeer die geweldig was, vriendelijke en blijde mensen, heerlijk eten. En de straatjes waar vis gewoon op straat geslacht wordt, allerlei heerlijke vruchten en fruit verkocht worden. Of waar je een heerlijke Thaise massage kunt ondergaan, ook dat is geweldig.

Kortom weer een prachtige en rijke ervaring opgedaan.

Piet en Nel,

Jurycursus bij NOVA

Deze winter wil onze vereniging een jurycursus organiseren voor leden en voor ouders van jeugdleden. Vooral voor degenen die regelmatig meegaan naar wedstrijden en de jeugd dan wat begeleiden is het bijzonder nuttig wat meer van de regels te weten, b.v. moet het startnummer nu op de borst of op de rug, wisselvak bij estafettes, aantal pogingen bij het werpen en springen, benodigde materialen, geldt het afzetvlak of balk bij het verspringen, enz.

Als je wat meer weet van al deze zaken kijk je ook met nog meer interesse naar de televisiebeelden van grote wedstrijden. De cursus wordt gehouden op 3 avonden plus nog een avond voor het "examen".

Heb je interesse geef je dan zo spoedig mogelijk op bij een van de bestuursleden dan kunnen de voorbereidingen worden getroffen.

Gebruiksregels sporthal

De jeugd gaat nu ook weer in de sporthal trainen. Omdat niet altijd alles vlotjes verliep zijn aan het eind van het vorige seizoen een aantal afspraken gemaakt met alle gebruikers van de sporthal. De belangrijkste zijn:

- de kinderen mogen pas in de kleedkamers en zaal als de trainers er zijn;
- laat geen kleding en afval in de kleedkamer achter;
- **zaalschoenen** zijn in de zaal verplicht;
- materiaal moet na gebruik netjes worden teruggezet;
- als er materiaal stuk of weg is dit melden aan de bar;
- alleen sporters, trainers en begeleiders in de zaal, ouders en anderen op de tribune

Willen jullie hiermee rekening houden.

Bij het eerste evenement van het nieuwe loopseizoen kon ik jammerlijk niet aanwezig zijn, dus moest ik de Verlichtingsloop laten schieten dit jaar. Want ik werd door mijn broertje uitgenodigd om als coach voor hem op te treden voor de hele triathlon van Almere die hij wou volbrengen en dat aanbod wou ik toch niet laten lopen, want aangezien ik zelf ook wel eens recreatief aan een (kwart)triathlon doe leek het me wel eens leuk om zo'n groot evenement eens mee te maken. Dus tufden we daags ervoor naar Almere-Haven waar we op een camping de nacht door zouden brengen. Die avond hadden we nog gekeken naar de kwarttriathlon die werd gewonnen door Olympiaganger Erik v/d Linden en na een pan spaghetti en een lading pannenkoeken doken we in onze slaapzak.

Vlak voor de start was het ondanks het miezerige weer aardig druk langs het IJsselmeer en om 8.30 uur doken alle 500 deelnemers de plomp in. Mijn broertje Ruud zou rustig beginnen, maar het zwemmen is z'n sterkste onderdeel en ondanks de hoge golven kwam hij toch al bij de beste 10 het strand weer opgerend en na 4 km zwemmen stapte hij op de fiets voor 180 km afzien door de wind (en regen) en ik er achteraan naar de controlepost om instructies door te geven. En dat ging me goed af, want hij wist met een gemiddelde van 37 km p/u toch tussen de profs de 20^{ste} plek te handhaven. Maar na 7 km lopen begon zijn maag op te spelen en begon de moed hem in zijn benen te zakken. Op dat moment was hij nog steeds eerste veteraan en daar ging hij helemaal voor, maar na de halve marathon wou hij opgeven, want ze liepen hem alle kanten voorbij en het weer werd er ook niet beter op. Ik heb hem veel moed in moeten praten om toch door te gaan, een hoge klassering moest hij vergeten en uitlopen zou mooi wezen en door geestelijke en lichamelijke steun wist hij deze zware triathlon toch in 10.25 uur te volbrengen en dat is al een prestatie op zich, ik doe het hem in ieder geval niet na.

Weeks erop mocht ik omdat Ruud nog niet helemaal hersteld was de familie-eer hooghouden bij de kwart-triathlon van Abbekerk. Nou dat ging wel aardig, het zwemmen is voor mij altijd een struikelblok. Bij het fietsen begin ik altijd met mijn inhaalrace en wist ik in de recreantenserie als vierde aan de 10 km lopen te beginnen en met nog weinig loopkilometers wist ik toch nog als tweede te finishen, dus daar kon ik mee thuiskomen.

De wintercompetitie ging dit seizoen gewoon weer in Petten van start. Nova had er gelijk al zin in, want het was al aardig blauw in Petten. Aangezien ik voorin startte lag het tempo gelijk hoog. Ik belandde in een groepje met Ron J., Henry en René S. Maar die mannen hadden duidelijk meer trainingskilometers in de benen, want ik moest al gauw lossen. Ik had veel moeite met de venijnige heuveltjes en al gauw kwam René de Nijs voorbij geslopen. Ik kon met moeite aanklampen, maar na de doorkomst kwam Aad me op de hielen en aangezien dat een gevaarlijk mannetje is deed ik een poging om er tussenuit te glippen, maar dat wou niet erg lukken want na een paar heuveltjes kreeg ik het al erg moeilijk en precies op de steilste klim stouf Aad me voorbij en moest ik het afleggen waar hij later toch spijt van kreeg want nu ging ik er met de hoofdprijs vandoor en omdat het toch kermis was heb ik er maar een pintje op gedronken. Tot schrijfs.

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar de Veluwe !

We gaan van vrijdagavond 20 t/m zondag 22 april 2001
naar Kampeerboerderij de Beukhof, in de buurt van Putten op de Veluwe.

We rekenen op deelname van veel NOVA-leden, zowel de (wedstrijd)-atleten als de sportief wandelaars !

De kosten zijn f. 115,- per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest.....)
- tussendoortjes
- fietsuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het traditionele fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de kosten van vervoer

Programma:

De (wedstrijd)-atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de sportief-wandelaars wordt een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)

Daarnaast zullen we op zaterdagmiddag een fietstocht(je) maken en zaterdagavond ?

Als je mee wilt, geef je dan bij (graag tijdig) ons op.

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338 ;
e-mail-adres: peter_marian_robert@planet.nl (Bankrekening 3585.61.000)

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 20 t/m 22 april 2001 naar de Veluwe

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____

gaat / gaan mee.

Wil / kan tegen vergoeding met de auto naar Putten rijden: Ja / Nee

Vermoeidheidsbreukje (‘Stressfractuur’)

Inleiding

Een veel voorkomende overbelastingsblessure bij lopen is een vermoeidheidsbreukje. Een andere naam voor deze aandoening is ‘stressfractuur’. Zo’n vermoeidheidsbreukje kan in verschillende botten ontstaan. Bij lopen treedt het meestal op in het onderbeen, met name in het scheenbeen, het kuitbeen of de voorvoet. Minder vaak komt een vermoeidheidsbreukje voor in de voetwortel, het bovenbeen of het bekken. In de beginfase van het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje is er vaak een dragelijke pijn, met name tijdens de afzet, die echter verdwijnt in rust. Als er echter doorgetraind wordt, kan de pijn (soms plotseling) dusdanig verergeren, dat er ook pijn bij wandelen of zelfs in rust voorkomt. Soms is er een duidelijke zwelling te zien op de plaats van de pijn.

Oorzaken van een vermoeidheidsbreukje

Een vermoeidheidsbreukje in het bot kan optreden als er te vaak ‘buigkrachten’ op inwerken zonder dat het bot (door rust) de kans krijgt om te herstellen. Bij een vermoeidheidsbreukje is er ‘alleen’ sprake van een barstje of scheurtje in het bot, dat meestal goed en restloos geneest. Wordt er echter met een vermoeidheidsbreukje toch doorgetraind, dan kan een echte botbreuk ontstaan. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van dit vermoeidheidsbreukje:

- Een te snelle opvoering van tempo en/of duur van de trainingen in het begin van het seizoen of na het herstel van een blessure.
- Het veelvuldig uitvoeren van heuveltraining, sprongvormen of andere belastende trainingvormen.
- Het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend schoeisel (spikes!).
- De aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, een (geringe) standafwijking van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een relatief tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspiers.
- Een verminderde botdichtheid. Dit kan bijvoorbeeld voorkomen op hogere leeftijd en bij (duur)atletes, waar de menstruatie langer dan een jaar is weggebleven.

Hoe voorkom je het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje?

Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande ‘preventietips’ op te volgen.

• Warming up

Doe een goede warming-up: loop minimaal 5 minuten rustig in en voer daarna rekkingsoefeningen uit. Daarna dient natuurlijk een specifieke warming-up uitgevoerd te worden!

• 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. Voorkom eenzijdige trainingvormen. Wissel bijvoorbeeld de sprongkracht- en heuveltraining af met minder belastende trainingen.

• Spierversterkende oefeningen

Ook voor lopers is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht-(uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen oefenprogramma met spierversterkende oefeningen voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhaltertjes of in circuit-trainingvorm. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voetspiers, de ‘voetheffers’ en de kuitspiers. Hier staat een voorbeeld van spierversterkende oefeningen voor de voetspiers getekend. De kuitspiers kun je trainen door met je voorvoeten op een verhoging (bijvoorbeeld een traprede) te gaan staan. Zak beheerst met de hakken naar beneden en kom vanuit



deze stand omhoog tot op de voorvoeten. Herhaal de oefening nadat je weer dezelfde 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. Vraag je trainer hier goed op te letten.
- **Ondergrond**
Vermijd langdurig lopen op een harde ondergrond. Loop liever op een zachte ondergrond (gras, bospad).
- **Sportschoenen**
Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de voetafwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ('overpronatie'), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportzaak kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen.
- **Cooling-down**
Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval uit het uitvoeren van de boven beschreven rekkingsoefeningen.
- **Lichaamsgewicht**
Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.
(Duur)atletes die meer dan een jaar niet of slechts zeer onregelmatig menstrueren, moeten de oorzaak hiervan laten onderzoeken en (zo mogelijk) een behandeling laten instellen.



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

Wees alert op het begin van deze pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening is niet normaal! 'Door de pijn heen lopen', leidt van kwaad tot erger. De bij lopen veel voorkomende scheenbeenirritatie kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen! Volg, om erger te voorkomen, 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 trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende overbelasting van het bot te laten genezen. Je kunt in het algemeen je conditie goed op peil houden door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de botten niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, Aqua Joggen of steppen.
- **Koelen**
Koelen helpt in het algemeen goed tegen de pijn en tegen de zwelling. Het is niet waarschijnlijk dat het vermoeidheidsbreukje hierdoor eerder geneest. Als je wilt koelen, doe dit dan in de vorm van een ijsmassage, door gedurende zo'n vijftien minuten met een smeltend ijsblokje over de pijnlijke plek heen te wrijven. Dit kun je zo'n 3-5 keer per dag herhalen.
- **Aanschaffen nieuwe sportschoenen?**
Laat door een deskundige beoordelen of je schoenen (nog) goed zijn en of het aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker zinvol is.
Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee weken tot een duidelijke vermindering van de pijnklachten leiden, ga dan naar de huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze sportarts kan werkzaam zijn in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of op een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan de blessure onderzoeken en meestal zo de diagnose stellen. Soms is nader onderzoek nodig (röntgenfoto, technetium scan) om de diagnose te bevestigen. Als er inderdaad sprake is van een (beginnend) vermoeidheidsbreukje zal vaak 6-8 weken gedoseerde rust noodzakelijk zijn. Alle activiteiten waarbij of waarna pijnklachten optreden, zijn verboden. Vaak kun je nog wel een alternatief trainingsprogramma uitvoeren om de spierkracht en de conditie met andere trainingsvormen (fietsen, zwemmen, lopen in het water) op peil te houden. Als begonnen wordt met een trainingsopbouw, is het belangrijk om in eerste instantie om de dag te trainen (het bot heeft dan steeds een dag de tijd om te herstellen van de belasting!).

Senioren competitiefinale (24 september '00)

Ook dit jaar had de ploeg van NOVA de finale van de competitie weer gehaald. We hadden in de twee "kwalificatie" wedstrijden voldoende punten behaald om als zevende de finale in te gaan. Dit jaar was dat trouwens een landelijke finale (voor de mannen derde divisie). De finale werd georganiseerd door AV Suomi uit Velsbroek.

Tien Heren ploegen kwamen uiteindelijk opdagen om te strijden om de eerste plek. De NOVA ploeg kende enkele nieuwe atleten, dit in verband met blessures van sommige NOVA leden. Na een mooie dag sport waren dit de resultaten:

800 meter	Matthijs de Groot	2.03.22 min
Kogelstoten	Jasper Rood	10.80 meter
110 meter horden	Jorg Ootjers	16.04 sec
Speerwerpen	Jorg Ootjers	57.54 meter
100 meter	Jan Blankendaal	12.38 sec
Verspringen	Jeroen Paarlberg	6.22 meter
Hoogspringen	Jeroen Paarlberg	1.85 meter
400 meter	Jeroen Binnenwijzend	59.29 sec
Discuswerpen	Jasper Rood	27.74 meter
5000 meter	Peter Pronk	18.24 min (PR)
1500 meter	Ivar Rood	4.37.04 min
Zweedse estafette (400-300-200-100)	Matthijs, Jorg, Jeroen P, Jan	2.05.40 min (CR)

Deze resultaten leverde voor AV NOVA een **vijfde** plek op. Suomi werd op eigen veld met een kleine voorsprong eerste in deze divisie. NOVA haalde wel een titel binnen: "*Nederlands kampioen Heren derde divisie Zweedse estafette*" (helaas is dit geen officieel onderdeel, maar het klinkt in ieder geval wel leuk). De vier mannen waren namelijk dik eerste met de 2.05.40 min (dit is bovendien een club record).

Natuurlijk werd de succesvolle dag afgesloten met het traditionele etentje(Chinees), ook dit was weer gezellig. Nu maar weer hopen dat het volgend jaar weer zo goed gaat!

Koken met Will

Hoismullebekjes!

Deze zomer zijn we in Zwitserland op vakantie geweest. We hebben daar o.a. gegeten bij de vrouw van de neef van Jan. Irene is lerares op een middelbare school en haar hoofdvak is koken. We hebben al vaker van haar kookkunst mogen genieten. Deze keer aten we pasta met een salade, eenvoudig, maar heel lekker. Het gerecht op zich is vegetarisch, maar naar gelieve kun je het ook eten bij de barbeque.

Zwitserse pasta voor 4 personen.

Benodigdheden

- 1 zak, ca 500 gr pasta, een beetje een leuk figuurtje, geen spaghetti of macaroni.
- 1 courgette
- 1 a 2 uien
- paar teentjes knoflook
- 1 bakje kersentomaatjes.
- blikje mais ca. 300 gr.
- 1 flinke flinke scheut olijfolie
- zout, peper, oregano en basilicum
- een pan om de pasta in te koken
- een pan om in te roerbakken

Bereiding

Kook de pasta in de pan 2 minuten korter dan er op de gebruiksaanwijzing staat.

- snipper de ui, pers de knoflook en maak van de courgette kleine blokjes.
- gooi in de roerbakpan een flinke scheut olijfolie en fruit de ui, knoflook en courgette hierin, de courgette moet een beetje bijtgaar worden. Dat het harde ervan af is.
- Voeg kruiden en specerijen naar smaak toe. Maak het niet te flauw.
- Als de pasta klaargekookt is, dan giet je deze af en roer je in de roerbakpan. En jawel hoor, voeg er maar weer een flinke scheut olie aan toe.

- Het vuur wat opstoken en de pasta etc. regelmatig roeren, het is de bedoeling dat er zo hier en daar op de pasta een lichtbruin korstje komt.
- Als dat zo is roer je de mais erdoor. Eerst het blikje laten uitlekken natuurlijk. Ca nog 2 minuten het vuur onder de pan houden en dan doven.
- vlak voor je de pasta opdien roer je er de gehalveerde kersentomaatjes door, doe dit niet te vroeg, anders worden ze te slap.

De pasta opdienen met een salade naar keus en eventueel een stukje vlees of een maïskolfje van de barbeque.

1e wedstrijd

Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova							
15 oktober 2000		Kermisloop		Petten			
Heren: 10 km			Dames 5 km				
		Tijd	Punten		Tijd	Punten	
1.	Ruud Doodeman	37,24	50	1.	Rene Tijm	21,15	
2.	Coen Schoonheden	39,41	49	2.	Adrian de Nijs	23,00	
3.	Matthijs de Groot	40,59	48	3.	Esther Huiberts	23,30	50
4.	Henry Hofmann	42,26	50 vet.	4.	Petra Rol	23,39	49
5.	Ron Janssen	42,39	49 vet.	5.	Tannes Kruijer	25,15	50 vet.
6.	Aad Vader	42,49	48 vet.	6.	Kim Grootjes	26,30	48
7.	Ger Schrijver	43,16	47 vet.	7.	Anique Mooij	26,40	47
8.	Rene Strooper	43,23	47	8.	Nel Meijer	26,52	49 vet.
9.	Peter Kruijer	43,44	46 vet.	9.	Marianne de Groot	26,54	48 vet.
10.	Ivar Rood	44,00	46	10.	Karin Kruijer	27,56	46
11.	Rene de Nijs	44,16	45	11.	Everdien de Vet	28,05	47 vet.
12.	Eef Zuiker	44,58	44	12.	Betsy Groen	28,10	46 vet.
13.	Ad Ligthart	45,17	45 vet.	13.	Mirjam Dekker	28,32	45
14.	Joop van Wonderen	45,25	43	14.	Loes Suiker	28,48	45 vet.
15.	Nico Hink	46,04	44 vet.	15.	Marian Robert	29,07	44 vet.
16.	Peter Robert	46,18	43 vet.	16.	Yvonne Boerdijk	29,40	44
17.	Dick Smit	46,29	42 vet.	17.	Jolanda Strooper	30,10	43
18.	Hans de Koning	46,58	41 vet.	18.	Paula Tijm	31,15	42
19.	Jos Schalkwijk	47,49	40 vet.				
20.	Louis Suiker	48,13	39 vet.				
21.	Piet Stuyt	49,34	38 vet.				
22.	Piet vd Welle	49,44	37 vet.				
23.	Ton Duimel	51,33	36 vet.				

Naam	Petten
Manon Kruiver	1
Tim Kruijer	2
Margriet Berkhout	3
Maarten Elzenaar	4
Simone Schouten	5
Anne Schalkwijk	6
Coen de Groot	7
Jim Kruiver	8
Bram Berkhout	9
Roy Glas	10
Nienke Rijkeboer	11
Tess Vader	12
Robert de Nijs	13
Silvie Kruijer	14
Paul Glas	15

Op 15 oktober was de eerste wedstrijd voor de wintercompetitie voor de jeugd. De deelname was behoorlijk, maar kan nog beter. Bij de meisjes kwam Manon als eerste over de streep. Tim werd tweede van NOVA en ook van de jongens. Verder liepen Margriet, Maarten en Simone opvallend goed. Ook Koen deed het bij zijn debuut prima. Jammer dat Paul Glas zich bij de eerste bocht verdraaide, anders was hij natuurlijk hoger geëindigd. De volgende wedstrijd is bij NOVA op 5 november bij de halve marathon.

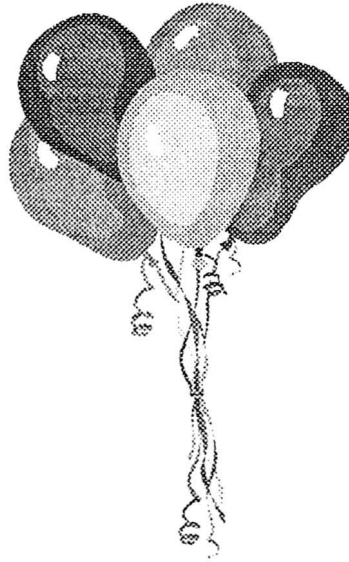
SPONSORS

Bouwbedrijf Gebr. Meier van de Oudervaart in Warmenhuizen is sedert jaar en dag een uitstekende kledingsponsor, wat een mooi extra potje oplevert voor onze vereniging! Ook waren ze afgelopen kwartaal bereid om een mooi stukje hout te leveren voor een dozijn polstokken. Fantastisch zulke mensen. Piet, Dick, nel en Joke bedankt!!!!

Coopertest
28
september
2000

		<i>m.</i>
1.	Matthijs de Groot	3300
2.	Jan Berkhout	3200
3.	Ivar Rood	3177
4.	Rene Tijm	3125
5.	Adrian de Nijs	3121
6.	Ron Janssen	3090
7.	Rene Strooper	3090
8.	Nico Hink	3030
9.	Aad Vader	3025
10.	Joop Kooij	2943

11.	Hans de Koning	2883
12.	Karin Tas	2675
13.	Piet vd Welle	2625
14.	Mirjam Ligthart	2607
15.	Ron Ligthart	2603
16.	Kim Grootjes	2537
17.	Priscilla Jonkmans	2515
18.	K. Kruijer	2467
19.	Marianne de Groot	2456
20.	Yvonne Boerdijk	2320
21.	Paula Tijm	2260



De jarigen van november en december zijn:

November

1. Marije Beemsterboer
Glenn Pronk
7. Michael Bruin
12. Niek Barsingerhorn
Ineke Bas
Marian Robert
17. Theo de Nijs
19. Ben Rölfekamp
Rachel Elzes
22. Koen Rood
23. Nienke Kruijer
27. Madeleine Stoop
29. Jasper Rood

December

3. Anneke Raat
5. Everdien de Vet
6. Willem Pieter Bas
Jannes Ligthart
10. Niels Trentelman
Jeroen Bruin
11. Troy Wegman
16. René de Groot
Louis Suiker
18. Kelly Nannes

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

Nieuwe leden:

*Denise Pascaal, Anne Schalkwijk, Bonnie Klaver, Femke Mosch,
Ted Hollenberg, Lin Nieuwland,*

WELKOM BIJ ONZE VERENIGING!!!

W.C.-strijd in Petten

'Ik doe niet mee met de wintercometitie' waren mijn woorden nog geen maand geleden. Ach, je kunt je niet altijd aan je woord houden en met nog geen week te gaan voor de eerste wedstrijd in Petten begon het toch weer te kriebelen.

Oktober rustmaand voor de baan atleten. Op internet vond ik een stukje van de coach van een stel 400m atleten waarin deze aan de Nederlandse topatleten in kwestie aankondigde op 4 november weer te willen beginnen met de trainingen.

En ik als baanatleet trek me natuurlijk weer niets aan van de regel oktober rustmaand. STOM Hè!!!!

Omdat het toch weer begon te kriebelen en in een maand in mijn zomerseizoen verknoeid heb had ik dus toch weer zin om mee te doen.

Petten is natuurlijk zo goed als een vaste loop in de W.C. alleen vorig jaar ontbrak ze in de competitie meen ik.

Zoals altijd begon de ochtend van Petten met het charteren van een der juryleden om me naar Petten te begeleiden met vervolgens inschrijven in de kroeg waarna een vriendelijke glimlach naar Anneke voldoende blijkt om me als Novalid op te geven voor de W.C..

De jeugd in de vorm van broer en zus Tijn, Karen K., Kim G. en Adrian de N. waren met Ivar mee gereden en zo stonden er dus meer dan 40 Nova-atleten aan de start.

Trappelen voor de start omdat ik me als een van de koudst geklede mensen toch warm moet houden. Nog even geinen en de 10km was begonnen, in de eerste meters kwam een ex-klasgenoot Martijn T. uit 't Zand naast me lopen en begon het dus met de eerste 2km lullen over school. Ik ken Martijn al jaren van stratenloopjes dus het was gezellig.

Al snel verscholen een aantal TAS-atleten zich achter ons tegen wind in en ik was zo stom om kopwerk te gaan doen. Om me even van het praten te ontdoen liep ik Martijn los, dit was ooit veel moeilijker dan vandaag. In een luw deel van het parcours gearriveerd gingen de TASers me voorbij, ik liep mijn eigen race dus ging niet mee.

Op training had ik al kennis gemaakt met Ruud D. dus illusies dat ik 50 punten mee zou nemen waren er niet. Genietend van de omgeving en denkend aan de mooie dingen van het leven verliep de eerste ronde soepel, Coen op 400m in 't zicht en vlak voor me een iets te snel groepje met de eerste dame. Achter me 400m leegte, van een kant een leuk gevoel een gat te hebben maar van de andere kant houvast had ik niet in het winderige eerste deel van de tweede ronde. Coen zat er flink door an 't zien en het groepje dat mij verlaten had trok er langzaam naar toe, maar ik was al tevreden, 400m overbruggen is niet niks en dan zou hij de eindsprint nog wel aan willen denk ik.

Alleen lopend ging nog even de gedachte naar Ron L. die zich in Amsterdam bezig hield met de MARATON en als ik dit schrijf weet ik nog niet wat hij gedaan heeft maar als je 'm uitgelopen hebt TOPPIE JOPPIE hoor!!!

Laatste heuvels nog mooie kleine pasjes, (een mooi overblijfsel van een lang baanseizoen, maar de conditie kan beter) stevende ik in een tijd van 41:00 voldaan af op de finish alwaar de jongste Tijn trakteerde op een overheerlijk bakje koffie. Waar de wedstrijd perfect georganiseerd was hield de prijsuitreiking/tombola zoals bekend veel te wensen over. Duidelijk zal zijn dat slager Ruiters deze week nauwelijks Nova-klienten zal krijgen om metworst want hiervan gingen er in ieder geval vijf naar Harenkarspel mee.

TICE@WINT.NL

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. Grootcholten 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, creëren, 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



JAN HAAN

Afkmaar Tel./Fax. 072-5621124

Bezorgt dagelijks in de regio (Harenkarapel)
"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
zaterdags tot 12.00 uur uw bestelling
telefonisch of per fax aan ons doorgeven.



BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT

Woudmeerweg 33
1746 CD Dirkhorn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie
outer**



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

SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

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

Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

5-11-2000

Kwart Marathon AV NOVA

Heren: 10,5 km

Dames 10,5 km

		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Ruud Doodeman	37,20	50	1.	Karin Tas	52,07	50
2.	Leon Ineke	38,39	49	2.	Tannes Kruijer	52,12	50 vet.
3.	Theo Tesselaar	40,21	50 vet.	3.	Anique Mooij	52,38	49
4.	Matthijs de Groot	40,39	48	4.	Mirjam Ligthart	53,56	48
5.	Ron Janssen	41,45	49 vet.	5.	Bertie Smit	54,17	49 vet.
6.	Ron Ligthart	42,13	47	6.	Marianne de Groot	55,40	48 vet.
7.	Henry Hoffman	42,15	48 vet.	7.	Kim Grootjes	57,35	47
8.	Rene de Nijs	42,27	46	8.	Nel Meijer	58,15	47 vet.
9.	Kees van Wonderen	42,38	45	9.	Loes Suiker	59,48	46 vet.
10.	Ivar Rood	42,43	44	10.	Kim Kruijer	60,01	46
11.	Peter Robert	43,22	47 vet.	11.	Marian Robert	60,46	45 vet.
12.	Peter Pronk	43,27	43	12.	Mirjam Dekker	61,23	45
13.	Ger Schrijver	43,45	46 vet.	13.	Betsy Groen	62,13	44 vet.
14.	Eef Suiker	44,14	45 vet.	14.	Paula Tijm	65,35	44
15.	Ad Ligthart	44,36	44 vet.				
16.	Dick Smit	45,11	43 vet.				
17.	Rene Strooper	45,32	42				
18.	Jeroen Paarlberg	45,46	41				
19.	Nico Hink	46,10	42 vet.				
20.	Louis Suiker	46,23	41 vet.				
21.	Joop Kooij	46,57	40 vet.				
22.	Peter Kruijer	47,14	39 vet.				
23.	Joop v. Wonderen	47,22	38 vet.				
24.	Jos Schalkwijk	47,51	37 vet.				
25.	Hans de Koning	47,56	36 vet.				
26.	Adrian de Nijs	52,05	40				
27.	Rinus Molenaar	53,25	35 vet.				

In navolging van de kermit de kikker grappen hebben we nu met een aantal NOVluis op het Net De paulusgrappen

```
>Een heleboel paulusmoppen op een rijtje:
>
>1. Het is 20 cm groot, woont in het bos en heeft erg schone tanden?
>- Paulus de floskabouter.
>*****
>2. Het is 20 cm groot, woont in het bos en weigert over te stappen op
>Windows?
>- Paulus de DOSkabouter
>*****
>3. Het is 20 cm groot, woont in het bos en heeft een camera en een
>microfoon?
>- Paulus de NOSkabouter
>*****
>4. Het is 20 cm groot, woont in het bos en heeft altijd pech?
>- Paulus de kloskabouter
>*****
>5. Het is 20 cm groot, woont in het bos en vraagt: "kop of munt"?
>- Paulus de toskabouter
>*****
>6. Het is 20 cm groot, woont in het bos en presenteert het weer?
>- Piet Paulusma de boskabouter
>*****
>7. Het is 20 cm groot, woont in het bos en stinkt?
>- Paulus de bosbouter
>*****
>8. Het is 20 cm groot, woont in het bos en heeft een hele grote vuist?
>- Paulus de roskabouter
>*****
>9. Het is 20 cm groot, woont in het bos en gaat 125 km/h?
>- Paulus de crosskabouter
>*****
>10. Het is 20 cm groot, woont in het bos en is in oorlog?
>- Paulus de Bosniëkabouter
>*****
>11. Het is 20 cm groot, woont in een groot bos dat langzamerhand
>verdwijnt?
>- Paulus regenwoudkabouter
>*****
>12. Het is 20 cm groot, woont in het bos en heeft 143 broertjes
>en zusjes?
>- Paulus de groskabouters
>*****
>13. Het is 20 cm groot, woont in het bos en snuift de hele dag?
>- Paulus de bosbouterse
>*****
>14. Het is 20 cm groot, woont in het bos en werkt bij de recherche?
>- Paulus R de boskabouter
>*****
>15. Het is 20 cm groot, woont in het bos en viert de hele dag feest?
>- Paulus de hoskabouter
>*****
>16. Het is 20 cm groot, woont in het bos en presenteert 'ter
>land ter zee en in de lucht?
>- Paulus de TROSkabouter
>*****
>17. Het is 20 cm groot, woont in het bos en doet erg raar?
>- Paulus de steekje loskabouter
>*****
```

>>18. Het is 20 cm groot, woont in het bos en heeft verstand van verzekeren?
>- Polis de boskabouter
>*****

>19. Het is 20 cm groot, woont in het bos en het heeft een puntmuts en
>leeft in Rome?
>- Paus Johannes Paulus de boskabouter
>*****

>20. Het is 20 cm groot, woont in het bos en meldt je dat er aan de
andere
>kant van de bladzijde nog meer informatie staat?
>- Paulus de Z.O.Z.kabouter
>*****

>21. Het is 20 cm groot, woont in het bos en heeft rood haar onder zijn
>mutsje zitten?
>- Paulus de Voskabouter
>*****NIEUW!!

22. Het is 20 cm groot, woont in het Waarlandse bos?
- Knauwlus de bosknauwbouter

23. Het is 20 cm groot, woont in het bos en werk bij de PTT?
- Paulus de Postkabouter

24. Het is 20cm groot, woont in het bos en is de voorzitter van NOVA?
- Paulus de Joskabouter

25. Het is 20 cm groot, woont in het bos en gaat naar de film?
- Paulus de Bioskabouter

26. Het is 20 cm groot, woont in het bos en het schaatst?
- Paulus de Johan Olaff Kosskabouter

27. Het is 20 cm groot, woont in het bos en is een hele slechte
voetbalcommentator?
- Paulus de Aad de Moschkabouter

28. het is 20 cm groot, woont in het bos en houdt van chocolade?
- Paulus de Brokabouter

29. Het is 20cm groot, woont in het bos en schaamt zich?
- Paulus de Bloskabouter

30. Het is 20 cm groot, woont in het bos en houdt niet van voetbal?
- Paulus de FC Den Boschkabouter

31. Het is 20 cm groot, woont in het bos en is op de kermis?
- Paulus de Botskabouter

32. Het is 20 cm groot, woont in het bos en heeft een boormachine in
zijn
hand?
- Paulus de Boschkabouter

33. Het is 20 cm groot, woont in het bos en werkt op een Apple computer?
- Paulus de Macingtoschkabouter

34. Het is 20 cm groot, woont in het bos en raced?
- Paulus de Porschekabouter

=====

35. Het is 20 cm groot en woont en werkt op zee?
- Paulus de alle trossen los kabouter

36. Het is 20 cm groot en heeft steeds trek in een biertje?
- Paulus de dorst kabouter
37. Het is 20 cm groot en heeft nog steeds trek in een biertje?
- Paulus de nadorst kabouter
38. Het is 20 cm groot en heeft veel verstand van klaverjassen?
- Paulus de klaverjos kabouter
39. Het is 20 cm lang en vindt alles heel logisch?
- Paulus de of course kabouter
40. Het is 20 cm groot en zit niet meer vast aan de tap?
- Paulus de los kabouter
41. Het is 20 cm groot, komt uit Rusland en heeft net een space- cake
gegeten?
- Paulus de kosmos kabouter
42. Het is 20 cm groot en vertoont zijn hardlooptalenten niet
meer bij Nova, maar in het leger?
- Army- Paulus de cross kabouter
43. Het is 20 cm groot en mag zich de Spice- girl met de mooiste benen
noemen?
- Paulus de Posch- kabouter

3
AAI
EEN
OPA
SEN

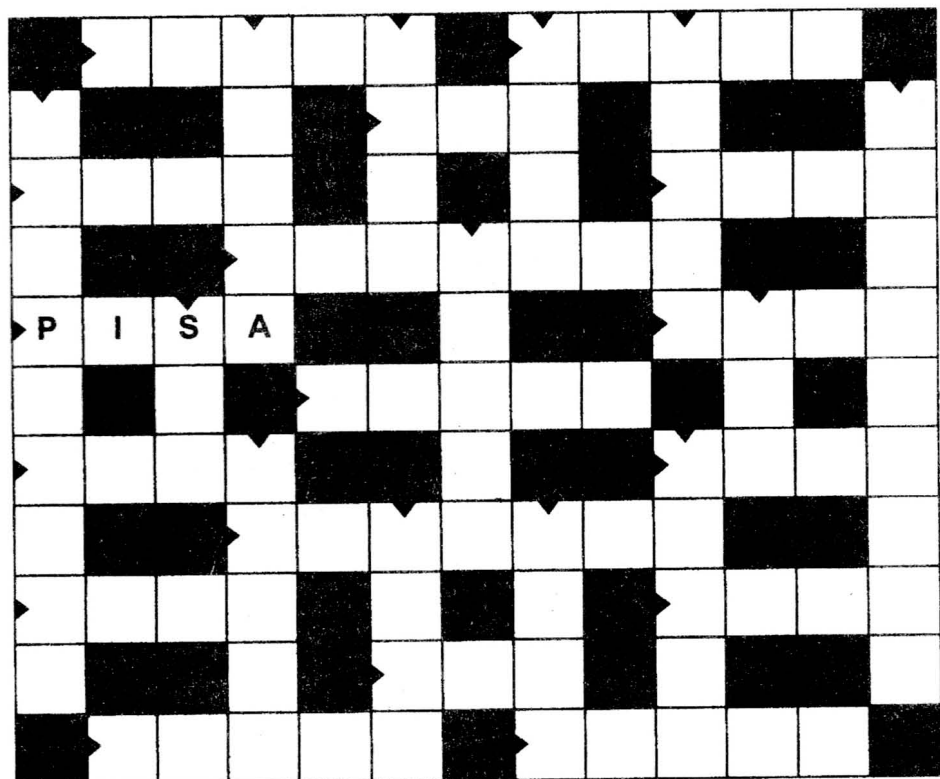
4
ANNO
EROP
ERTS
ETUI
LACH
MINI
MODE
OPEN

~~PISA~~
POND
RAAR
ZONE
5
ALARM
DUWEN
ESSEN

LEEUW
LENEN
LOPER
MAART
PAPPA
TENEN
TENUE

7
PORTIER
SNOEPJE

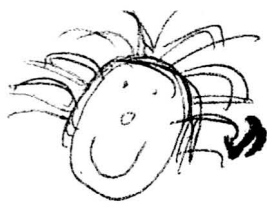
9
LEGPUZZEL
ZOMERHUIS



portret van een Novalid

1. Naam: Dieke mooy
2. Wat is je leeftijd en waar woon je? 13 jaar, Tuitjenhoen
3. Op welke school zit je? G.S.6 in Schagen
4. Hoelang zit je al bij atletiekvereniging Nova en waarom atletiek?
~~10 jaar~~, het is gezellig en leuk
± 5½ jaar
5. Wat is of zijn je favoriete onderdelen bij Nova?
Speek en Verspringen
6. Welk onderdeel vind je het minst leuk?
1000 meter
7. Wat kun je nog verbeteren van jouw atletiek onderdeel?
Verder werpen en meer oefenen
8. Hoe vaak train je per week?
2x
9. Voor welke personen heb je veel bewondering op atletiek gebied?
Iedereen die zijn best doet
10. Wat is je favoriete film? Titanic en Deep blue Sea
11. Mooiste muziek? Krezip, Anouk, Top 40
12. Andere hobby's? nee
13. Waar droom je van? ~~dat ik een wereldkampioen word~~
~~dat ik een wereldkampioen word~~ Dat ik kon touwen
14. Wie is de volgende persoon in "portret van een Novalid", en waarom?
Laura Pronk

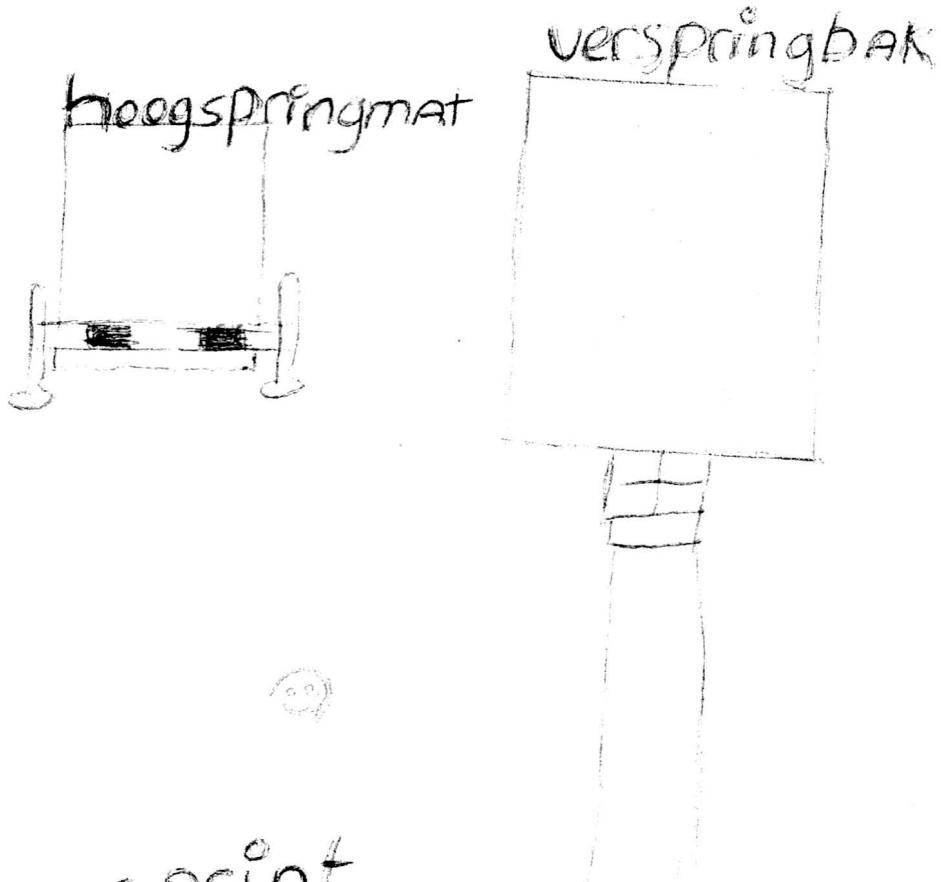
13 okt. 2000



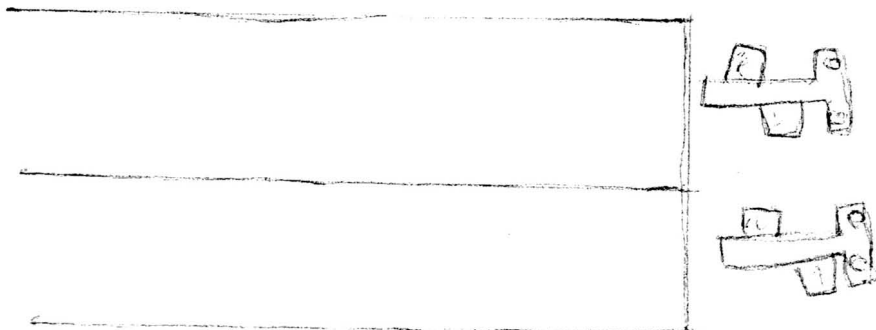
Hoi allemaal!!!



Ik ben Josine en ik ben 11 jaar.
 De vind atletiek een leuke sport.
 Ik zit nu 3½ jaar op atletiek.
 Ik train op dinsdag en donderdag.
 De onderdelen zijn ook heel leuk zoals
 verspringen, hoogspringen, horden, sprints
 en kogel stoten en groetjes Josine van Son



sprint



CROSSKOMPETITIE 2000/2001

Ook de komende winter wordt er weer een crosscompetitie gehouden voor pupillen en junioren. In onze regio zijn 3 voorwedstrijden en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers. Op grond van dit klassement wordt er nog een finalewedstrijd gehouden waaraan de best geklasseerden mee mogen doen.

Deze competitie is voor alle junioren, alsmede de pupillen A, B en C. Dit houdt in dat leden geboren na 1993 nog niet mogen meedoen.

De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 18 november 2000 bij ons. **Een thuiswedstrijd dus.**

zaterdag 13 januari 2001 bij Tas'82 te Schagen.

zaterdag 10 februari 2001 bij AV Texel op Texel.

De finale is op 10 maart 2001 in Castricum.

Wil je meedoen geef je dan voor 8 november op door de onderstaande strook ingevuld in te leveren bij de trainers of bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen.

In principe geef je je voor al de 3 wedstrijden van de voorronde op. Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij weer een beroep op een aantal ouders. Als u wilt rijden dan dit graag even aangeven op het formulier. Dit voorkomt veel problemen op het laatste moment.

Graag dus de onderstaande strook afknippen en inleveren als jullie mee willen doen.

Bestuur en trainers.

- - - - -

Naam :

Adres :

Woonplaats :

Geboortedatum :

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 2000/2001

Zijn/haar vader/moeder is bereid om te helpen/rijden op:

zaterdag 18 november 2000 bij Nova *)

zaterdag 13 januari 2001 naar Schagen *)

zaterdag 10 februari 2001 naar Texel *)

*) doorhalen wat niet schikt.

Diverse uitslagen

Instuifwedstrijd Hera Heerhugowaard 24 augustus 2000

Margret Hink	MB	kogel	12.09
		discus	28.70

Instuifwedstrijd SAV Grootebroek 1 september 2000

Matthijs de Groot	Man	400 m	53.0
Leon Ineke	JB	1000 m	2.43.4
Ivar Rood	Man	1000 m	2.54.6
Rene Tijn	JC	1000 m	2.57.7
		ver	5.00
Adrian de Nijs	JB	1000 m	3.08.1
		ver	4.10

Open Utrechtse kampioenschappen Phoenix Utrecht 1 sept. 2000

Margret Hink	MB	400 m	61.23
--------------	----	-------	-------

Finale circuit regio 04 Noordkop Den Helder 15 september 2000

Renee Tijn	JB	100 m	12.5
		200 m	25.6
Leon Ineke	JB	800 m	2.07.1
Adrian de Nijs	JB	3000 m	11.05.9
Kim Grootjes	MB	100 m	14.5
		800 m	2.48.2
Margret Hink	MB	800 m	2.17.8
		kogel	11.44
		discus	31.72
Karen Kruijer	MB	800 m	3.15.8
Matthijs de Groot	Man	100 m	12.0
		800 m	2.07.8
Ivar Rood	Man	800 m	2.10.9

Instuifwedstrijd Hera Heerhugowaard 22 september 2000

Keon Ineke	JB	3000 m	9.38.7
Margret Hink	MB	kogel	12.02
		discus	27.85

Open clubkampioenschap Hylas Alkmaar 23/24 september 2000

Maaïke Tesselaar	MD	60 m.H.	12.0	600 m	2.16.8
		hoog	1.25	kogel	9.56
		speer	14.22	ver	3.64
Inge Bruin	MD	60 m.H.	13.1	600 m	2.12.8
		hoog	1.35	kogel	8.27
		speer	12.19	ver	3.97
Renee Tijn	JC	100 m	13.1	1000 m	3.04.2
		ver	5.66	speer	26.88
		kogel	11.35	discus	21.62
		hoog	1.75	100 m.H.	16.4
Ester Nolten	MC	hoog	1.25	kogel	8.35
		ver	3.93	speer	13.74
		600 m	2.07.3		

(Open)clubkampioenschap Hera Heerhugowaard 1 oktober 2000

Rene Tijn	JC	1000 m	2.51.9	clubrekord !!!
-----------	----	--------	--------	----------------

A G E N D A

- 5 nov Kwart en halve marathon Nova + 4,3 en 1,5 km
Wintercompetitie senioren 10,5 km
Wintercompetitie jeugd 1,5 km
- 18 nov Crosscompetitie 2000/2001 pupillen en junioren
1e wedstrijd bij Nova
- 28 nov Wintercompetitie senioren Heliomarecross te Wijk aan Zee
- 3 dec Wintercompetitie jeugd rond Nova accommodatie 10.30 uur
- 10 dec Wintercompetitie senioren Rabobosloop Castricum
- 24 dec Bosloop Schoorl Nova tevens wintercompetitie voor de
senioren (12 km) en jeugd (1,5 km)
- 7 jan Wintercompetitie Robbenoordloop AV Wieringermeer voor
senioren heren (12 km), dames (10 km) en jeugd (2 km)
- 13 jan Crosscompetitie 2000/2001 pupillen en junioren
2e wedstrijd bij TAS '82 te Schagen
- 21 jan Bosloop Schoorl Nova tevens wintercompetitie jeugd 1,5 km
- 28 jan Wintercompetitie Trimloop De Dennen (Texel) voor
senioren (8,8 km) en jeugd
- 10 febr. Crosscompetitie 2000/2001 pupillen en junioren
3e wedstrijd bij AV Texel
- 18 febr Groet uit Schoorl run (vm Marathon Schoorl) tevens winter-
competitie heren (21 km) en dames (10 km)
- 25 febr Wintercompetitie jeugd rond Nova accommodatie 10.30 uur
- 10 mrt Crosscompetitie 2000/2001 pupillen en junioren
finale bij AV Castricum
- 18 mrt Wintercompetitie jeugd rond Nova accommodatie 10.30 uur
- 25 mrt Wintercompetitie senioren rondje Krommeniedijk voor heren
(16 km) en dames (10 km)
- 8 april Clubcross voor senioren en jeugd

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden de komende tijd, waarbij met name de wintercompetitie voor senioren en jeugd zijn opgenomen. Uiteraard worden er meer wedstrijden georganiseerd. Deze zijn opgenomen in het wedstrijdboek van de KNAU dat in de kantine ligt.

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. 0228-392339).