

## VAN DE VOORZITTER

ZITTEN; En maar zitten al wekenlang zéér weinig kunnen doen. Na een héél kleine ingreep aan de knie veel rusten en wachten tot het weer goed zou gaan. Gaat wel weer; Fout hé, dus langer zitten en afwachten. Heeft ook wel weer zijn voordelen. Langer in bed, denken over de toekomst, brrr, en schaatsles krijgen op de televisie. Zoiets aan je knie loop je nét niet op als er atletiekwereldkampioenschappen zijn of iets dergelijks. Op het moment is het weer zeer rustig aan het atletiekfront, op de bos en crosslopen na, gaan we weer een rustige periode tegemoet, waarin de baan atleten tot rust komen en weer aan de wintercompetitie gaan werken. Maar mocht het onverhoeds gaan vriezen met het gevolg dat er geschaatst kan worden dan is het ook voor deze atleten natuurlijk erg fijn om van deze seizoengevoelige sporten te gaan genieten. Inclusief bij sneeuwval het populaire langlaufen, wat tevens heel goed is voor de langeafstandlopers. Ik herinner me nog heel goed dat ik op moest komen als soldaat eind nov. '61. Het vroer meteen al behoorlijk en al snel konden we op de IJzeren Man (zijn meertjes) bij Vucht onze schaatsen onder binden. En na een poosje streng arrest, kwam ik 2e kerstdag weer vrij, snel naar huis en de schaatsen onder gedaan. En daar gingen we over de goud sloot, pompsloot, kapotte breggetje ( nu bij Wil Buiten) en zo naar Krabbedam en het was nog niet zo sterk, want sindsdien mochten we het nooit meer meemaken, wat niet is kan komen, maar het is toevallig wel DERTIG jaar geleden. Zeg jij nu maar tegen de zoon van Gerrit Schrijver, dat wij toen Jack en Tinus Rozendaal, Wim Ligthart ect. op de plekken schaatsen waar zij nu wonen ook op de plek van Peter en Marian, Jaap en Ans Nieuwland, Steven Rooks en Piet Modder ect. Het is allemaal historie geworden, maar dat gaat voor veel dingen gebeuren, misschien gaat dat ook wel met de kerstcross in Opmeer gebeuren waar de Noveatleten met de kerst weer lekker om de punten gaan strijden die er te verdienen zijn voor de wintercompetitie. Laten we hopen dat we met de juiste kerstgedachte dit jaar gaan afsluiten en daarna met dezelfde goeie gedachten het nieuwe jaar 1992 tegemoet te treden en er een sportief en succesvol jaar van te maken.

-----  
 Tot Schrijfs Theo.  
 -----

REDAKTIONEEL

Ten eerste willen we jullie inlichten over de wisseling in de redactie. Truud is ermee gestopt. Jammer, want ze was er vanaf het begin bij, en dan is het heel vertrouwd. Maar goed, we gaan verder, en hebben nu Nel Meijer- Droog bereid gevonden om Truud d'r plaats in te nemen. Truud, nog bedankt.

De krant is weer lekker dik deze keer. Theo, Ger, Piet v.d. Welle Piet M., Hanneke, Joop en vele anderen hebben weer hun best gedaan. Onze speciale aandacht gaat uit naar Letty die haar belevenissen in New York heeft opgeschreven. Heel leuk.

Verder wensen wij jullie fijne Kerstdagen (met de kerstloop, brrr) en een goed en sportief 1992. Kopy inleveren voor 18 februari.

## Accommodatie activiteiten

Het afgelopen najaar zijn weer heel veel leden actief geweest, bij de realisering van de nieuwe materialen berging. Dit heeft tot resultaat geleid, dat we nu een prachtige berging hebben waar alle spullen overzichtelijk kunnen worden opgeborgen.

Dus bij deze onze hartelijke dank voor jullie medewerking met name:

Peter Robert die practies alle zaterdagen aanwezig was.

Piet Stuyt, architect en stimulator.

Renee de Nijs, ontbossing.

Aad Vader, funderingstechniek.

Piet v.d. Welle, duvelstoejager.

Mat v.d. Berg, Houten gevel techniek,

Joop Meijer, " " "

Klaas Pronk, " " "

Jan de Nijs, " " "

Ronald Schipper, dakbedekking,

Nic de Nijs, Schilder,

Lowiet v.d. Berg, schilder en straatwerk.

Sam en Niels Pronk, beglazing.

Lou Groot, Interieur timmerman.

Dirk Meijer, Metselwerken.

Arie Rentenaar, Electro techniek.

Hans de Koning, renovatie timmerwerk,

Jan van Wonderen, takken versnipperaar.

Niels Trentelman, manusje van alles.

Jaap Nieuwland, interieur verzorging.

Hans de Jong, " "

Jan Karsten, grondwerk.

Leo Suiker, " "

Ik zal er ongetwijfeld een paar vergeten zijn, maar bij voorbaat mijn verontschuldiging.

Het volgende object is het schilderen van de Nova keet, eerst de binnenkant waarbij Marian Robert al is begonnen, en daarna, van de zomer dus de buitenkant. Een peuleschil in vergelijking met wat we dit jaar hebben gepresteerd. Dus hoop ik weer op jullie medewerking in het komende jaar om het Nova complex wat op te fleuren.

Prettige feestdagen,

Piet Meijer.

JEUGDHOEK

Hallo allemaal,

Hebben jullie het vorige raadsel opgelost ?

Deze keer hebben we er weer een. Eerst proberen dan pas achterin kijken voor de oplossing. De vorige keer stonden de oplossingen ook niet precies op de laatste bladzijde. Blader de NOVA-krant maar even door dan vind je ze vanzelf. De rebus is niet zo makkelijk maar volg die raad maar eens op dan zul je smullen. Voor de jongsten is er een kleurplaat en ook de letterlijnen moet mogelijk zijn. Zo hebben jullie wat te doen als het buiten te koud is voor andere dingen.

Groetjes Hanneke.

Raadsel : Hij heeft poten met een voet  
 Toch moet hij het lopen laten  
 Hij heeft een hoofd  
 Maar kan niet praten.

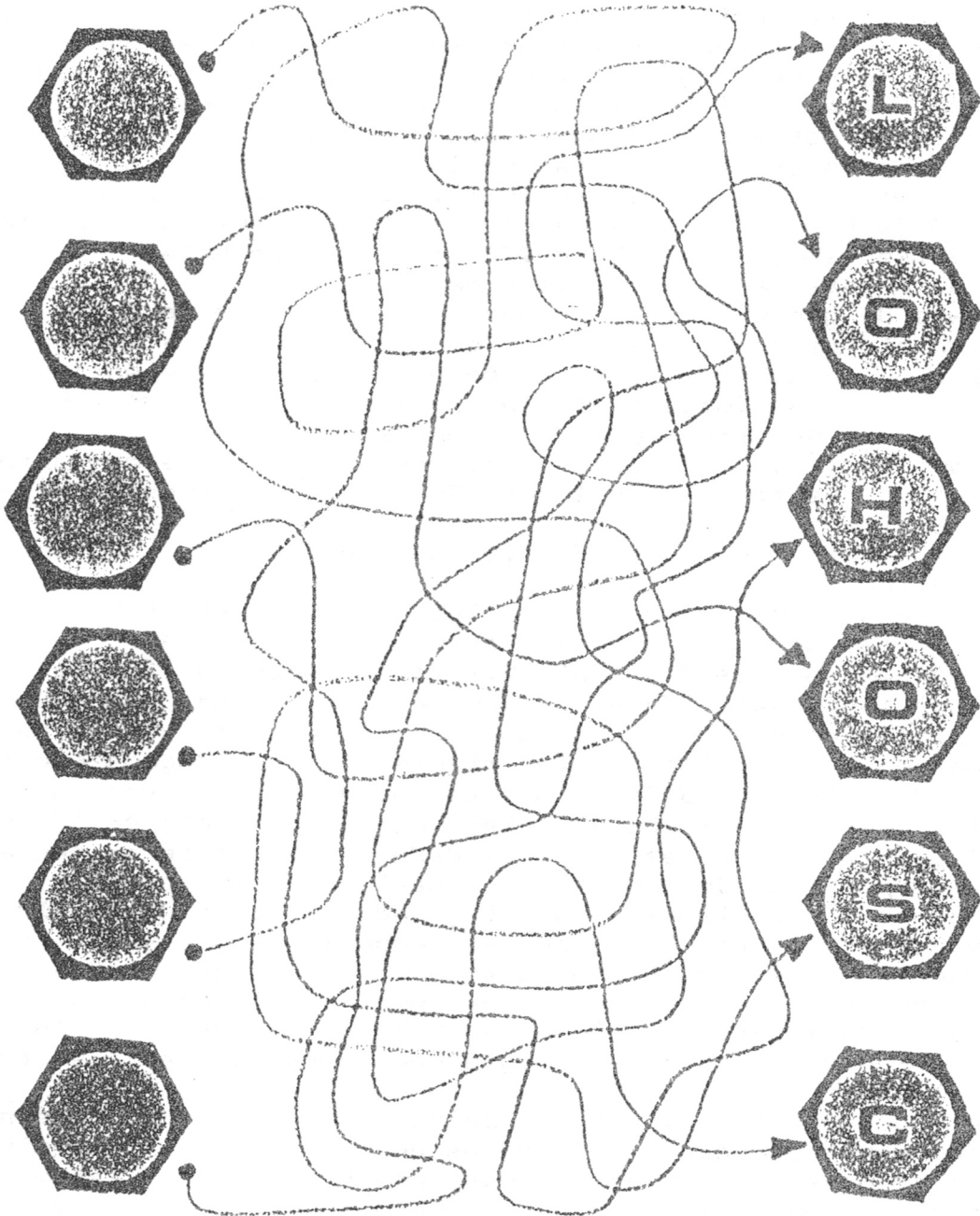






# Zoek het juiste woord

VOLG DE LETTERS LANGS DE LIJNEN NAAR  
DE LEGE VAKJES. ALS JE ZE DAARIN SCHRIJFT,  
HEB JE EEN WOORD GEVONDEN.



## DE PRUTSPETTERS ACHTER DE OREN

Negen november was een dag waarvan de oude Warmerhuizeners zouden zeggen: Koikerig weer vandaag!

Reden om al op tijd naar het regenpak te zoeken, want de stevig noordwester bracht af en toe fikse buien mee, waarvan enkele met een hageltje. Om 11.45 had organisator v.d. Welle de jong mannen en vrouwenschappen van NOVA uitgenodigd bij de atletiekbaan. De reis was naar het Sluitgatbos in de Wieringermeer. U weet wel de plek waar de Duitsers het in de oorlog nodig vonden om de dijk te vernielen om de Meer onder te laten lopen.

Met 5 auto's kwamen we daar aan, nog net op tijd om Peter Hof winnend bij de jongens B over de streep te zien gaan.

Arnout Ruiter werd op korte afstand 5e.

Op dat moment zag het veld van start en aankomst er nog redelijk groen uit, maar al spoedig was het terrein in een modderpoel veranderd. Schoenen bleven steken, kinderen struikelden vlak voor de finish, terwijl vlak daarvoor via een soort veredeld schotsen trappen een slootje overwonnen moest worden.

Direct na aankomst de start van de Junioren C, hier is aardig wat talent aanwezig. Onze kaasboer Ruud liep naar een knappe 2e plaats, Gijs Bregman, op de valreep nog ingeschreven werd 11e, Arnold Suiker 18e, Jasper Rood 23e en Sander de Vries 29e.

Een prima prestatie van de hele groep.

Hierna was de groep Junioren D aan de beurt, Rene de Groot liep zich als eerste jaars D naar een 4e plaats. Hij kwam als een prutbal over de streep. Richard Toorenent op een 49e en Ivar Rood op een 58e plaats. Jongens als jullie mee blijven doen ligt er voor alle drie een finaleplaats in Amersfoort.

Sandy Rood en Ilse Barsingerhorn starten bij de meisjes junioren C, ze werden respectievelijk 10e en 9e. Een goede prestatie van beiden. Trainer v. d. Berg stak vooral Sandy een veer op haar hoed, hoewel hij eerder zei dat ie 'm ergens anders zou steken. Een meevaller voor Sandy dus.

Kort hierna was de beurt aan Nina Zutt. Voor de start kreeg ze nog het advies om op de eerste startrij te gaan staan.

Jammer genoeg deed ze dit niet. Uit de achtergrond liep ze naar een knappe 19e plaats. Vanaf de eerste startrij was dit zeker een plaats bij de eerste tien geweest. Nina onderschat haar eigen krachten een beetje. Zes atleten starten bij de jongens pupillen A. Richard de Dreu werd 9e, Klaas van Wonderen 20e, Bastiaan Toorenent 38e, Elian Ineke 42e vlak voor Daan Schrijver 43e en Johan Tillema 49e. De laatste drie deden voor het eerst mee aan de crosscompetitie. Jongens van allemaal een prima prestatie. Bij de jongens pupillen B ging het grandioos. Erik Jan Tillema, voor het eerst in een cross werd 4e, Leon Ineke ook voor het eerst werd 8e en Willem Bas gaat steeds beter lopen, hij bewees dit met een 14e plaats. Toen was de beurt aan Jongens pupillen C. We hadden 2 deelnemers in de strijd Kees van Wonderen en Ruurd Schouten. Een optimistische ploegleider voorspelde een eerste en tweede plaats.

En jawel hoor met afstand werden beide heren eerste en tweede in eerder genoemde volgorde. Jongens proficiat. Karin de Vries liep bij de Meisjes A tenslotte naar een knappe 31e plaats, waarmee een einde kwam aan een voor NOVA succesvol verlopen middag. We zien jullie allemaal weer 100% gemotiveerd aan de start in Grootebroek op 7 december. Alle ouders die reden en aanmoedigden bedankt.

De ploegleider.

## TRAINING

Met ingang van 1 NOV. is een gedeelte van de jeugd weer verhuisd naar de sporthal Harenkarspel. Iedereen die dit aangaat heeft daarover bericht ontvangen. Dit betreft de training op donderdag.

De belangstelling voor de training op dinsdagavond neemt steeds toe.

Tineke Hidding doet het bijzonder goed en het bestuur hoort veel positieve geluiden. Zij begint al om 6 uur met een groep jongeren en later komen de ouderen aan de beurt. Waar we speciaal aandacht voor vragen is om ook mee te doen met datgene de trainers opdragen. Zowel Kees Modeer als Tineke Hidding hebben hun eigen groep. Het wordt erg onoverzichtelijk als er daarnaast nog andere op eigen houtje bezig zijn. Overigens in overleg is er natuurlijk van alles mogelijk, maar zoals gezegd dan wel in overleg. Doe zoveel mogelijk mee met de warming up met de trainers gezamenlijk. Wil je daarna in verband met specialisatie of iets dergelijks iets anders doen dan de trainers in hun programma hebben opgenomen doe dit dan even in overleg. Uiteindelijk zijn Kees en Tineke verantwoordelijk voor datgene wat zich op de baan afspeelt.

Het Bestuur

Letty Pijper werd 118e in de herfstmarathon van S/V NOORDKOP op 201091 op de 21 km. Haar tijd was 1.49.43.

---

EN HIER DE "NEW YORK CITY MARATHON" DOOR LETTY.

\_\_\_03 11 '91\_\_\_

Terwijl jullie hier de halve marathon in het regenachtige stormweer hielden, liep ik in het mooie zonnige weer de marathon van NEW YORK. Die liep ik samen met mijn vriend, 2 broers, a.s. schoonzus en ouders. Wij gingen met z,n allen omdat ik samen met mijn ene broer had afgesproken om Rotterdam te lopen en toen zei min moeder, dan mogen jullie van ons naar NEW YORK.

Maar pa en ma hadden er zelf ook wel zin in en zodoende gingen we met z'n allen. We zouden hem dan ook wel allemaal gaan lopen. En zo vertrokken we donderdags met de KLM, die 2 speciale vluchten had voor de "FAST" marathonlopers. We gingen met een georganiseerde reis van Holland Internationaal met F.A.S.T., dat is een stichting die reizen organiseert naar marathons en lopen in het buitenland. En zodoende kwamen we onder de hoede van Wim Verhoorn en vertrokken we samen met o.a Marti ten Kate, Gerard Nijboer, Fred Oster, Hein Vergeer, de Kneet, Tom Hoffman, Veronica Team en nog zo'n 750 mensen. Ik heb zelfs nog even bij Gerard Nijboer op schoot mogen zitten (had ie daarom last van z'n benen en moest ie uitstappen?????). Aangekomen in New York eerst onze nummers opgehaald in het coliseum, waar ook een hele expositie van de marathon was. Daar kreeg je een tas vol met posters, folders, petjes, t'shirts en noem maar op. Ook kon je er sweaters kopen plus jassen en broeken enz. Dat in het coliseum was al een belevenis op zich. Vrijdag s'middags hadden we een verkenningloop in en om Central Park waar de finish is en samen met de bekende Nederlanders en het veronica team maakte daar opnames. Dat was hartstikke leuk en gezellig hoorden wij later, want Hans en ik zaten drie kwartier in de lift opgesloten en toen we beneden kwamen was iedereen al weg. Was dat balen. Zaterdagochtend er vroeg uit voor de breakfastrun. Dat is voor alle buitenlanders (12000) en kwart voor acht moest iedereen zich verzamelen op het plein van de V.N. Met z'n 750 stonden we onder het bord Holland en kregen we allerlei toespraken en "a good race" enz. van verschillende hoge pieten en Fred Lebow de organisator. Toen Duitsland werd omgeroepen riep iedereen Boe. (waarom? red). Daarna vertrokken we hardlopend naar Central Park, waar ook de finish van de marathon is. De raarste en vreemste figuren zag je hier al tussen lopen en het was een heel gezellig en mooi sfeertje. Na ong. 5 km. kreeg iedereen een koffertje met daarin de breakfast en een breakfastrun t'shirt. s'Avonds hadden we een pasta party. Daar kon je zoveel macaroni eten als je zelf wilde.



Ze hadden het sprookjesachtig verlicht en gezellig gemaakt en iedereen was best wel al wat zenuwachtig voor morgen. ZONDAG: Marathondag. Kwart over 5 eruit. 6 Uur iedereen beneden verzamelen en dan lopend naar de bussen die ons richting start brengen dus om 7 uur sta je daar dan al en om 11 uur is pas de start, dus wat te doen? nou, genoeg te doen dus... Koffie, thee, brood, flessen water, je kon er van alles krijgen. En op een groot veld stond een podium met zo'n echte grote zwarte atleet, in pakkie aan, erop met een microfoon en harde swingende muziek, stond ie swingend de oefeningen te doen en mee te vertellen. En wel met 100 man deden wij hem na. Lachen. Er staan hele grote tenten en wel 50 wc's en ook de allerlangste pisbak van de wereld hebben we gezien. We hebben ons geen minuut verveeld. Toen werden eerst de rooie nummers (vrouwen) omgeroepen om naar de start te gaan. Daarna de groene en daarna de blauwe. Daar heb ik m'n oude raffelige trainingpak en verbleekte Egmond sweater in de boom gegooid die al wel hing met kleren (voor het goede doel). Nou, en toen om 10 voor 11 het grote kanonschot. De Verrazannovbridge aflopen en dan maar zien. Ik ben weggegaan op 4 uur, maar daar ik helemaal niet getraind heb voor een marathon (m'n langste was 21 km 2 weken terug) en in sept. m'n enkel verstuikt waardoor ik er nog helemaal uit ben geweest, dacht ik de eerste 2 uur gewoon maar lopen en daarna zie ik wel. De eerste 3 uur ging hartstikke lekker, je hebt er amper erg in want er speelde complete rockbandjes, drumbands, valse fanfares en dansgroepen enz. en mensen stonden met schalen eten, lollies en zelfs met vasaline. Dit heb ik zo nog nooit meegemaakt (m'n 231e loop). Om de mijl stonden ze met water en gadorate (isostar) en moest je goed uitkijken want daar was het spekglad en voelde je schoenen later plakken. Op 25 km. de Queens Oborrowbridge op, dat ging al moeilijk, d'r af en daarna ging het ook wel weer maar na 30 km. was her zo'n beetje gebeurd. Kwa conditie ging het wel maar m'n benen niet. Die deden zeer en wandelen deed eigenlijk net zo zeer, dus dan maar weer joggen en zo medder je maar wat aan en de mensen maar schreeuwen You're looking good, You're looking great, You're a winner, you get it enz. en je voel je al beroerder en als je weer gaat wandelen is het van "go away". We hadden 2 miljoen toeschouwers. De fast groep hadden allemaal de zelfde kleren aan en konden ze zien dat je uit nederland kwam.

"Go Holland Go" en handje klap heb ik ook nog een tijdje gedaan. Na 4.19 kwam ik binnen waar ik een aluminium deken kreeg en de dikke plakkast. Toen naar het hotel (vlakbij gelukkig) waar de party "Fun after de run" van de fastgroep was. Dat was dus echt fun. Nog nooit is een pilsje wel zo verdiend geweest. Hans had 4.23, m'n ene broer 4.40, pa 6 uur moeder 6.34 en andere broer + vriendin 6.40. Om 11 uur s'avonds kwamen nog mensen binnen. S'avonds was er nog een disco party voor alle hardlopers maar dat hadden wij gauw gezien. S'nachts in m'n bed lag ik nog te lopen anders deden m'n benen zeer. Voor de rest hebben we het vrijheidsbeeld bekeken en her empirestate building en een rondvaart gehad. Ik vond het een prachtige stad en de marathon en alles erbij een hele mooie belevenis. Het is voor hehaling vatbaar en ik kan het iedereen aanraden.

LETTY  
=====

0-

OPLOSSINGEN VAN DE RAADSELS :

Oplossing Rebus: Maak een gleuf in een banaan, vul die met brokken chocola en rozijnen, wikkel het in aluminiumfolie en verwarm het in de oven.

Oplossing Letterlijnen: School.

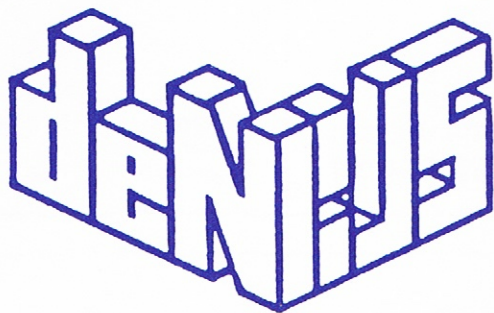
Oplossing raadsel: Een bed.

-/-/\

Nel, Hanneke en Joop wensen iedereen van Nova de beste wensen voor het nieuwe jaar en fijne feestdagen.

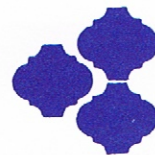
/\

# bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



postbus 1  
1749 zg warmenhuizen  
telefoon 02269 - 2944  
telefax 02269 - 2974

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaam-  
heden met  
vrijblijvende  
prijsofgave

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

VOOR UW AUTORIJLES  
+ GRATIS THEORIE

## **AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM**

voor al uw  
**RIJBEWIJZEN**  
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2011

## **AMBACHTELIJKE SLAGERIJ LEO DE PEE**

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 1354

## **"DE SMIDSE"**

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**

## **VITTORIO**

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORHUIS  
JAN GROOT**

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



**M v/d BERG**

**BOUWBEDRIJF**

- \* NIEUWBOUW
- \* VERBOUW
- \* ONDERHOUD

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154

**SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN ....**

Voor al uw

**ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK**

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



**aannemersbedrijf**

**gebr. meijer warmenhuizen bv**

Oudewal 7 1749 CA Warmenhuizen Tel.(02269) 1424 - 2653

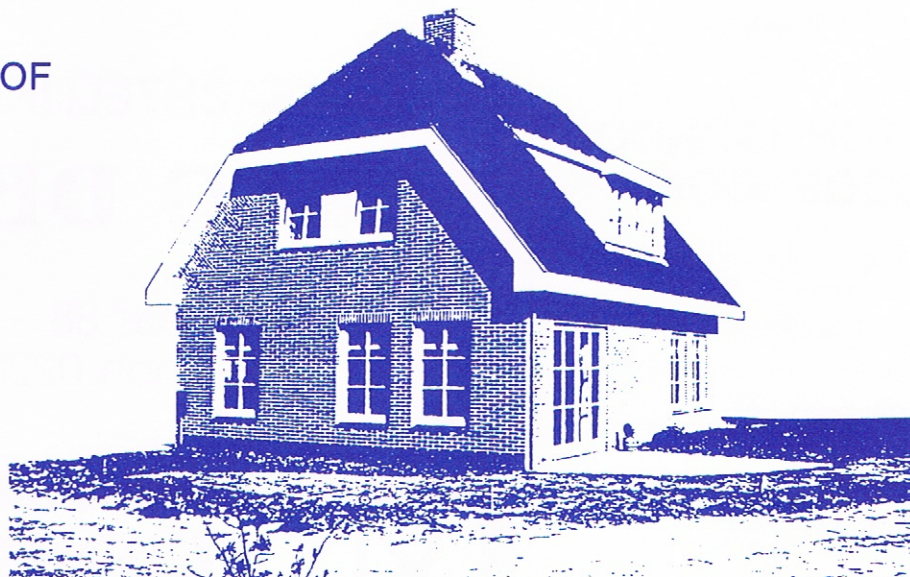
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN  
SCHUREN  
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL  
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen  
DAKRamen

BOUWTEKENINGEN  
EN AANVRAGEN



VRAAG VRIJBlijvende OFFERTE AAN

**'N NVOB-AANNEMER.  
DAAR KUN JE VAN OP AAN.**



## BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

### RUGKLACHTEN

Lage rugklachten komen relatief veel voor bij sporters. Deze pijnklachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Meestal zijn er houdingsafwijkingen en spierfunctiestoornissen (spierverkorting en spierverswakking) aanwezig. In een aantal gevallen kunnen de klachten echter (mede) veroorzaakt worden door versmalde tussenwervelschijven, door een instabiliteit of juist een blokkade onder in de rug. In dit blessurebulletin zal de meest voorkomende vorm op basis van spierfunctiestoornissen besproken worden. Bij deze vorm zullen de pijnklachten eerst alleen na het sporten optreden. Als de klachten erger worden ook tijdens sportbeoefening en bij lang staan of zitten. s'Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn. De pijn straalt vaak uit naar de bil en naar de achter-/buitenzijde van het bovenbeen.

### OOZAKEN VAN DEZE RUGKLACHTEN

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten.

- Zware en/of éénzijdige belasting in de sport- of werksituatie.
- Een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- Lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes!).
- Verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn.
- Te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang.
- Houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyperlordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyperkyfose) staat.
- Standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een beenlengteverschil.
- (lichte) Voetafwijkingen, zoals knik-plat voeten.

### HOE VOORKOM IK DEZE RUGKLACHTEN ?

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren (zie tekeningen). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal.



2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.



3. In een verantwoorde trainingsopbouw wordt er tevens voldoende aandacht besteed aan spierversterkende oefeningen voor de buik-, bil- en bovenbeenspieren. Zie de tekeningen voor enige voorbeelden. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet goed op de juiste techniek gelet worden. Het is met name van belang dat de rug bij deze oefeningen niet holgetrokken wordt.



4. Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.

5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes.

Als er (lichte) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspeciaalzaak hierover adviseren.

Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.

6. Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de beschreven rekkingsoefeningen.

7. Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

#### WAT KAN IK DOEN ALS DEZE RUGKLACHTEN (TOCH) ZIJN ONTSTAAN ?

1. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit. Geef gehoor aan de "alarmsignalen" van het lichaam. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om klachten weer te laten verdwijnen.

Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen. Ondersteunt je stoel voldoende de lage rug en is het matras waarop je slaapt niet te zacht ?

2. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingsoefeningen uit.

3. Besteed extra aandacht aan spierversterkende oefeningen voor buik-, bil- en bovenbeenspieren.

4. Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of (eventueel in overleg met deze) naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de juiste oorzaak aan het licht te brengen. Soms kan het echter nodig zijn om met behulp van o.a. röntgenfoto's andere oorzaken uit te sluiten. De (sport-)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling zinvol is.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bonds bureau, Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

Bij het N.I.S.G.Z. is nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) te verkrijgen (Tel. 08308 - 21984).

## Geslaagde halve marathon

De eerste zondag in november is traditiegetrouw onze eigen halve marathon. Lang van te voren worden de voorbereidingen al getroffen. Aanplakbiljetten en strooifolders maken. En dan is het altijd maar afwachten wat er zoal aan de start verschijnt. Dit jaar vroegen de voorbereidingen extra aandacht omdat de Dorpsstraat in Tuitjenhorn open lag. Een week van tevoren verzekerden zowel de aannemer als zijn uitvoerder mij dat op de bewuste zondag precies het kruispunt Dorpsstraat/Stiegerstraat open zou liggen. Dus moest er een andere route worden gekozen. Ook organiseerde fanfare St. Hildegardis een groot concours op 3 november dat al om 12.00 uur zou beginnen. Dit festijn was in sportzaal de Groet aan de Bogtmanweg, dus het was vragen om problemen als we de lopers over de Bogtmanweg zouden laten lopen richting Dorpsstraat/Eenigenburg. Daarom een andere route via de Delftweg en Veilingweg. Wel alles opnieuw uitmeten want een wedstrijdloop over een halve marathon moet natuurlijk wel de juiste afstand worden. Dat lukte gelukkig prima. Groot was m'n verbazing toen ik de dag voor de wedstrijd door Tuitjenhorn reed en zag dat alles mooi was dichtgestraat. Zo kan je wel afspraken maken. Enfin dat maakte verder niet uit al zullen de inwoners van een deel van Tuitjenhorn de lopers wel gemist hebben. In weer en wind werd de zaterdag ervoor het nodige voorbereidende werk gedaan. Start- en finishdoek konden echter moeilijk worden opgehangen omdat het erg hard waaide. Uiteraard hoopten we dat het zondag beter zou zijn. Om 6.00 uur 's morgens werd ik wakker van de storm en de regen. Wat onrustig dutte ik toch weer in totdat een flinke donderslag me wakker maakte. Wat een weer. Uit voorzorg zocht ik het wedstrijdreglement van de KNAU tussen alle boekwerken vandaan om te kijken onder welke omstandigheden een dergelijk evenement kan of moet worden afgelast. Gelukkig hoefden we de boeken niet te raadplegen, want net op tijd werd het weer beter. Er stond nog wel een stormachtige wind, maar daar kan je wel van lopen. Ondanks het toch niet zo bijster goede weer sta je er dan toch weer versted van hoeveel lopers er komen. We hadden wel geluk, dat onze buurverenigingen TAS uit Schagen en Hylas uit Alkmaar hun clubkampioenschappen tijdens onze loop hielden. Van beide verenigingen waren er veel lopers. Het was af een toe een hele gele waas aan de finish (beide verenigingen hebben n.l. een geel shirt). Het werd toch nog een gezellige en sportieve loop met veel deelnemers. Bijna 300 op de kwart- en halve marathon en op de trimloop van 5 k.m. ongeveer 50. Deze afstand lijkt altijd wel wat ondergewaardeerd. Op de kwart marathon werd Peter Hopman uit Egmond eerste in 35.45 min. voor Gerard Huynen die dit keer wegens een blessure de voorkeur gaf aan deze afstand boven de halve marathon die hij al een paar keer won. We zagen ook veel NOVA-leden op deze afstand in actie, t.w.

Niels Trentelman	39.37
Gerben Botman	40.29
David van der Welle	40.29
Willem Dekker	41.06
Eddy Hoogeboom	41.13
Ronald Schipper	41.43
Dick Smit	42.29
Ger Schrijver	42.42

Ben Mosch	43,23
Dik Klaver	44.25
Cees Dekker	44.40
Sid Smit	44.43
Mats Dekker	45.45
Ton Zwanink	46.45
Hans Ofman	47.20
Kees Mosch	48.33
Nico Pronk	49.05
Marian Nolten	50.01

De halve marathon werd gewonnen door de veteraan Peter Vlaarkamp uit Heemskerk en lid van A.V.Castricum. Hij eindigde voor Steven Wijker uit Egmond die al zovele keren de kwart marathon bij ons won. Hun tijden waren respectievelijk 1.14.03 en 1.14.27. Ze liepen heel lang samen, maar uiteindelijk bleek Peter Vlaarkamp net over iets meer uithoudingsvermogen te beschikken. Op deze afstand traden er wat minder eigen leden op. Hier volgen hun prestaties:

Wim Keesom	1.17.39
Vok de Wit	1.21.58
Pieter Jongeneel	1.24.00
Kees Blankendaal	1.32.27
Aad Vader	1.33.30
Louis v.d. Berg	1.34.27

De uitslagen van de 5 k.m. waren:

jongens t/m 11 jaar	1. Renee de Groot	Warmenhuizen
	2. Klaas van Wonderen	Warmenhuizen
	3. Joost Jonker	Alkmaar
jongens t/m 15 jaar	1. Ruud Pronk	Warmenhuizen
	2. Jasper Rood	Warmenhuizen
	3. Eno Moerkerken	Alkmaar
meisjes t/m 15 jaar	1. Sandy Rood	Broek op Langedijk
	2. Nina Zutt	Warmenhuizen.

Al met al een bijzonder geslaagd evenement en we hopen dat dit nog jaren zo zal blijven op de eerste zondag van november.

## VANDALISMA

Gelukkig hebben we hiermee niet vaak te maken bij onze vereniging. Toch gebeurd er op onze accommodatie wel eens wat en de daders daarvan zijn dan niet te achterhalen. Zo ontdekten de bestuursleden van de ijsclub SIS een aantal weken geleden dat de kastjes voor de geluidsinstallatie welke aan de lichtmasten zijn bevestigd kapot waren. Gewoon kapot geslagen. Schade ruim duizend gulden. Wij zijn ontzettend blij dat we op deze accommodatie samen met SIS zitten en lekker kunnen sporten. We mogen ook altijd gebruik maken van de lichtinstallatie en hun kantine als er eens iets bijzonders aan de hand is. Wij verwachten natuurlijk niet dat Nova-leden de geluidskastjes hebben kapot gemaakt, maar als jullie wel wat gezien hebben geef dit dan even door aan een van de trainers.

LET OP: als het straks weer gaat vriezen en je ben aan het trainen op de baan gooi dan niets op het ijs om te kijken of het al sterk is. Dan hebben we daar later last van met schaatsen.



Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA na 3 wedstrijden

Heren

1.	Wim Keesom	150
2.	David v.d.Welle	140
3.	Pieter Jongeneel	139
4.	Ger Schrijver	132
5.	Hans de Koning	122
6.	Hans Ofman	115
7.	Wim Dekker	98
8.	Gerben Botman	96
9.	Niels Trentelman	93
10.	Aad Vader	87
11.	Piet Stuyt	84
12.	Ton Zwanink	81
13.	Rene de Nijs	80
14.	Nico de Nijs	79
15.	Jos Hoogeboom	49
16.	Ed Hoogeboom	45
17.	Bob Haanappel	44
18.	Dick Klaver	43
19.	Kees Mosch	39

Heren Veteranen

1.	Dick Smit	147
2.	Louis v.d. Berg	142
3.	Piet v.d. Welle	138
4.	Nic. Barsingerhorn	100
5.	Peter Robert	98
6.	Mats Dekker	47
	Louis v.d. Berg	47

Dames

1.	Marian Nolten	148
2.	Judith Ligthart	145
3.	Truus Rood	100
4.	Marian Robert	95
5.	Everdien de Vet	92
6.	Nel Meijer	91
	Loes Suiker	91
8.	Ingeborg Ligthart	87,5
9.	Atie Pronk	85
10.	Marjan van Wonderen	83
11.	Mirjam v.d. Welle	47
12.	Masja Meijer	43,5

De volgende is: KERSTCROSS OPMEER op 26 december a.s.

MR

Op verzoek van de dames van groep 3 van de Donderdagavond-training is, bij wijze van experiment, een Coopertest gehouden in de winterperiode. Naar hun eigen zeggen, trainen ze dan meer en willen ze ook wel eens kijken hoe hun konditie dan is !

De uitslag van 12 december is:

1.	Hans Pater	3508 m.
2.	Wim Dekker	3443 m.
3.	Niels Trentelman	3397 m.
4.	Kees Blankendaal	3330 m.
	Nic. Barsingerhorn	3330 m.
	Pieter Jongeneel	3330 m.
7.	Sid Smit	3263 m.
8.	Peter Robert	3215 m.
	Ger Schrijver	3215 m.
10.	Kees Mosch	3165 m.
11.	Jos Bes	3150 m.
12.	Bobbes de Ruyter	3108 m.
13.	Louis Suiker	3100 m.
14.	Piet Stuyt	3094 m.
	Ton Zwanink	3094 m.
16.	Dick Klaver	3074 m.
17.	Hans de Koning	3049 m.
	Truus Rood	3049 m.
19.	Louis v.d. Berg	3025 m.
20.	Hans Ofman	2992 m.
21.	Marian Nolten	2970 m.
22.	Jan de Nijs	2925 m.
23.	Jasper Rood	2795 m.
24.	Piet v.d. Welle	2740 m.
25.	Judith Ligthart	2739 m.
26.	Albert Veldhuis	2685 m.
27.	Mira Bruin	2585 m.
28.	Letty Pijper	2540 m.
29.	Ingeborg Ligthart	2475 m.
30.	Mirjam v.d. Welle	2467 m.
31.	Loes Suiker	2440 m.
32.	Atie Pronk	2350 m.
33.	Marjan van Wonderen	2270 m.

Peter.

..... enne

*Prettige Feestdagen*

*en*

*een Goed 1992 !!*

Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA d.d. 10 november 1991

Organisatie: AV Wieringermeer, Dijkgatboscross

<u>Heren 10 k.m.</u>	<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1. Wim Keesom	37.06	50
2. Wim Dekker	39.58	49
3. Gerben Botman	41.07	48
4. David v.d. Welle	41.10	47
5. Pieter Jongeneel	41.30	46
6. Niels Trentelman	41.32	45
7. Dick Smit	42.45	50 Vet.
8. Aad Vader	43.12	44
9. Ger Schrijver	43.15	43
10. Rene de Nijs	43.53	42
11. Hans de Koning	44.10	41
12. Peter Robert	45.33	49 Vet.
13. Ton Zwanink	46.07	40
14. Nico de Nijs	46.32	39
15. Louis v.d. Berg	46.32	48 Vet.
16. Hans Ofman	46.39	38
17. Louis Suiker	47.12	47 Vet.
18. Piet v.d. Welle	47.13	46 Vet.

Dames 5 k.m.

1. Marian Nolten	25.36	50
2. Judith Ligthart	26.07	49
3. Marian Robert	27.33	48
4. Miriam v.d. Welle	28.09	47
5. Loes Suiker	29.03	46
6. Nel Meijer	29.14	45
7. Ingeborg Ligthart	30.14	44
8. Atie Pronk	31.07	43
9. Marian van Wonderen	32.18	42

Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA d.d. 1 december 1991

Organisatie Karhu Bosloop Bergen.

<u>Heren 15 k.m.</u>	<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1. Wim Keesom	52.50	50
2. Wim Dekker	55.33	49
3. Gerben Botman	55.44	48
4. Pieter Jongeneel	56.31	47
5. Niek Barsingerhorn	56.50	50 Vet.
6. David v.d. Welle	58.19	46
7. Ger Schrijver	58.37	45
8. Bob Haanappel	58.46	44
9. Peter Robert	59.20	49 Vet.
10. Aad Vader	59.57	43
11. Dick Smit	1.00.11	48 Vet.
12. Mats Dekker	1.01.28	47 Vet.
13. Piet Stuyt	1.02.26	42
14. Tin Zwanink	1.03.14	41
15. Hans de Koning	1.03.58	40
16. Louis v.d. Berg	1.04.14	46 Vet.
17. Piet v.d. Welle	1.06.22	45 Vet.
18. Kees Mosch	1.06.29	39
19. Hans Ofman	1.08.49	38

Dames 9.6 k.m.

1. Truus Rood	37.52	50
2. Marian Nolten	44.39	49
3. Judith Ligthart	45.29	48
4. Marian Robert	46.50	47
5. Mira Bruin	48.10	46
6. Everdien de Vet	48.24	45

## Jambo Nova

Mijn sportieve loopbaan is nu wel erg diep gezakt. De loopschoenen staan al 4 maanden onaangeroerd in de kast, klaar om weg te sprinten. Alleen de eigenaar heeft het te druk op zijn bloemen en groentenfarm. Wel werd ik nog even onverwachts jurylid bij een hardloewedstrijd gehouden bij het restaurant waar ik net gegeten had. Ik moest van nummer 3 de tijd noeteren, nummer onthouden en naam vragen. Alleen stopte nummer 3 niet bij de finish, maar ging direct uitlopen zonder te stoppen. Na 400m wist ik hem toch in te halen. Zo diep was mijn conditie nog niet gezakt.

Mijn mountainbike gebruik ik ook niet meer zo vaak nu ik de beschikking heb over een auto. Deze fiets is nu het super-de-luxe vervoermiddel van mijn supervisors (hoofdmannen). Het is echter al lang niet meer zo'n mooie fiets als toen ik ermee in Kenia aankwam. Hier weten ze echt alles te slopen. Zo is er al eens een as gebroken, mijn versnellingshandel was er 'zo maar op eens af'. Wat later zat er een grote scheur in mijn buitenband. En vandaag kwam er een supervisor terug met een gebroken zadel! Materiaal voor een mountainbike is er natuurlijk niet te krijgen. Maar gelukkig zijn er hier ook nog de echte vaklieden. Zo maakte de smid weer een nieuwe as, de schoenmaker naaide mijn band weer netjes. De plaatselijke fietsenmaker maakte de versnellingshandel en voor mijn zadel is er ook wel weer iemand te vinden.

Hoewel ik weinig aan sport doe is het toch erg belangrijk hier in Kenia. Hardlopen staat daarbij op de eerste plaats. De Kenyaanse hardlopers zijn dan ook wereldberoemd. Ze komen overigens bijna allemaal van I stam (in Kenia hebben ze meer dan 40 verschillende stammen) en dat is dan ook nog een kleine stam. Deze mensen wonen hoog in de bergen van Mount Kenia (de op een na hoogste berg in Afrika). Ze hebben dus altijd een hoogte-stage. De beroemde atleten wonen echter geen van allen meer hier. De meesten wonen in de USA waar ze voor veel geld 'studeren' op een van de Universiteiten. De overige atletiek onderdelen stellen hier weinig voor. Voetbal is ook een erg populaire sport. De ploegen worden door grote firma's gesponserd wiens naam ze dan ook dragen. Op zaterdagmiddag, de voetbalmiddag in Kenia, kom je vele mensen tegen met een klein radiootje om maar niets van de Keniaanse lang de lijn te missen. Ook de hooligans komen hier voor (Kenia was vroeger een Engelse kolonie). Vorige week hebben ze nog even een zittribune verbouwd tot staantribune.

Ook aan andere sporten is de engelse afkomst nog te merken. Rugby, cricket, golf en zelfs polo zijn hier nog steeds populair. Ook hockey wordt erg gewaardeerd, hoewel het Keniaanse hockey op een zeer laag peil staat, komt er veel hockey op de TV. De eerste sportwedstrijd die ik op de TV zag was de hockeywedstrijd van Nederland tegen Rusland.

Rally rijden met als hoogtepunt de safarirally is een zeer geliefde sport. Deze rally wordt gevolgd door het halve land. Kenia is voor deze sport erg geschikt met zijn onverharde wegen en wisselende landschappen. Maar ook van andere sporten hoor je hier wel eens wat. Zoals volleybal, schaken (elke dag stond er hier wel een stukje van het interpolis schaaktoernooi van Tilburg in de krant) boksen, wielrennen, tennis en amerikaans basketbal en honkbal. Van een aantal sporten zoals zwemmen, snelschaatsen (kunstschaatsen is wel populair), biljarten, motorcross en roeien hoor je helemaal niets.

In de volgende Novakrant hoop ik de resultaten te melden van een hardloewedstrijd in Nairobi waaraan ik mee wil doen. Het enige probleem is dat de afstand en vertrektijd nog niet bekend zijn bij de organisatie. Maar daar hebben ze nog 8 dagen bedenktijd voor! Iedereen gelukkig nieuwjaar en zalig kerstfeest.

Kwaheri

Sjaak

Uitslag 2de wedstrijd cross-competitie op 7 december gehouden in Grootebroek.

Jongens pupillen C;

Kees van Wonderen 1e  
Ruurd Schouten 2e

De 3de wedstrijd is op zaterdag 11 januari in Alkmaar. Lekker dicht bij dus.

De finale wedstrijd voor het gehele district, ( Noord- Holland en Utrecht ) is op zaterdag 1 februari in Amersfoort.

Jongens pupillen B.

Erik Jan Tillema 6e  
Leon Ineke 7e  
Willem Bas 20e

Deelname hangt mede af van de resultaten, in de 3de wedstrijd.

Doe dus goed je best.

Jongens pupillen A '82

Klaas van Wonderen 7e

Jongens pupillen A '81

Richard de Dreu 1e  
Elian Ineke 21e  
Daan Schrijver 25e  
Johan Tillema 36e

Jongens D '80

Rene de Groot 2e

Jongens D '79

Ivar Rood 24e

Jongens C

Ruud Pronk 3e  
Jasper Rood 20e  
Arnold Suiker 29e  
Sander de Vries 35e

Jongens B

Arnout Ruiter 1e  
Peter Hof 4e

Jongens A

Eddy Hoogeboom 5e

Meisjes pupillen A

Karin de Vries 27e

Meisjes D

Nina Zutt 23e

Meisjes C

Ilse Baringerhorn 10e  
Sandy Rood 13e

Meisjes A

Silvia Kruyer 1e

ONDER DE LOEP GENOMEN

1. Wat is je naam? LIZA MEIJER
2. Wat is je leeftijd? EH... 16!!
3. Op welke school zit je? B.S.G. LIAUG
4. Wat is je lievelingseten? PANNEKOEKEN
5. Wie is je favoriete groep of zanger(es)? TRAGICALLY HIP  
U2 THE CURE
6. Hoelang ben je al lid van NOVA? 34 JAAR GEINTJE
7. Waarom ben je lid van NOVA geworden? - DAAROM
8. Heb je nog broer(s) of zus(sen) die op NOVA zitten? EEN ZUS MASJA
9. Van wie krijg je de trainingen? TINEKE HIDDING
10. Hoe zijn die trainingen? ZWAAR
11. Doe je naast NOVA nog andere sporten? NIET (SLAPEN)
12. Doe je mee aan competities? ALLEEN CUURCOMPETITIE
13. Hoe ziet jou leukste training eruit? MAAKT NIET UIT, LIEVER NIET  
LOPEN
14. Wie moet er de volgende keer "onder de loep" genomen worden en waarom? MARJO RUYTER, VOOR EEN  
GOED GEVULD NOVA-BLAD



# CLUBRECORDS A.V. NOVA

ONDERDEEL	BESTAANDE REC. tot 31 DECEMB. 90		NIEUWE RECORDS van JANUARI t/m. JUNI 91		
MEISJES B. 800m. 1500m.	2.13.89 4.38.96	SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER	2.13.51 2.12.72 4.30.58	SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER	09-05-91 29-06-91 16-02-91
MEISJES A. 800m. 1500m.	2.13.89 4.38.96	SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER	2.13.51 2.12.72 4.30.58	SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER	09-05-91 29-06-91 16-02-91
DAMES 800m. 4 X 100m.  100m. horden	2.20.10 55.60 -----	NELINA BRUIN ----- -----	2.19.50 55.30  18.80	NELINA BRUIN NELINA BRUIN KIRSTI OOTJERS SIMONE TE BUCK JUDITH LICHTART KIRSTI OOTJERS	12-05-91  12-05-91 12-05-91
DAMES VETER. 3000m. 1/2 marathon	----- 1.51.29	----- MARIAN ROBERT	13.25.40 1.44.28	MARIAN ROBERT MARIAN NOLTEN	12-05-91 17-03-91
JONGENS C. kogelstoten	12.66m.	JORG OOTJERS	12.68m.	MAARTEN PRONK	08-06-91
JONGENS B. hink-stap-spr.	10.65m.	BOB HAANAPPEL	12.33m.	JEROEN PAARLB.	25-05-91
JONGENS A. 800m. hoogspringen  hink-stap-spr.	1.52.20 2.03m. 10.65m.	TED SMIT SVEN OOTJERS BOB HAANAPPEL	1.51.31 1.50.32 2.06m. 2.07m. 2.08m. 2.09m. 2.10m. 12.33m.	TED SMIT TED SMIT SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS JEROEN PAARLB.	17-02-91 25-06-91 06-01-91 13-01-91 20-01-91 09-05-91 30-06-91 25-05-91
HEREN 800m. 10 eng.mijlen 110m. horden hoogspringen	1.52.20 ----- 16.90 1.80m.	TED SMIT ----- BOB HAANAPPEL BOB HAANAPPEL	1.51.31 1.50.32 58.22.0 15.80 2.06m. 2.07m. 2.08m. 2.09m. 2.10m.	TED SMIT TED SMIT JOS HOOGEBOOM SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS	17-02-91 25-06-91 21-04-91 12-05-91 06-01-91 13-01-91 20-01-91 09-05-91 30-06-91

NB. bij deze wil ik tevens de Nova-leden die in competitieverband voor een andere vereniging uitkomen, het volgende willen verzoeken. Indien bij die betreffende vereniging een prestatie is geleverd welke in aanmerking komt voor een Nova-clubrecord, wil men deze dan zo spoedig mogelijk middels een copy van een uitslagenlijst inclusief datum aan ondergetekende doorgeven.

Piet Stuyt  
de Kloet 3  
Tuitjenhorn  
tel. 02269-3177

## SCHRIJVERSNIUWS

De halve Marathon van Warmenhuizen trok toch meer belangstelling dan verwacht. Door de regen was het parcours hier en daar een beetje pruttig geworden maar dat was voor de meesten niet echt hindelrijk. Meer last hadden we van de wind die toch bijna een stormachtig karakter had. Dus zoals gezegd toch met een flink aantal deelnemers van start gegaan. Het parcours was in het begin toch iets anders dan voorgaande jaren, we liepen dit keer een blokkie om door Tuitjehorn en weer terug richting Warmenhuizen. Het was volgens mij pure promotie voor het nieuwe Gemeentehuis want in de eerste kilometer waren we die al twee keer gepasseerd. Ik was van plan om rustig te beginnen maar Ben kwam al gauw voorbij stuiven dus ik er achteraan. Ben ging lekker door ik had moeite om hem bij te houden maar in Eenigenburg ging het al wat beter en kwam ik op kop. Dat stond me niet zo aan want ik kreeg de wind pal in me gezicht dus demareerde ik maar maar de de volgende groep maar daar raakte ik op het kantje dus ook geen lekkere positie. Toen heb ik me toch maar een beetje op kop genesteld maar toen kwam ik weer met mijn snufferd in de wind. Dus besloot ik er toch weer vandoor te gaan want ik wilde voor we de dijk opdraaide toch wel in een groepje lopen, dus op de Kerkweg maar even lekker doorgehaald en op de dijk kwam ik bij het groepje. Op de dijk was wel even positie kiezen en Ben wist ook weer aan te sluiten. Dat we de dijk af draaide wist ik er weer tussen uit te piepen en voor de wind nam ik effe grotere stappen en had ik er lekker de sokken in en zo beëindigde ik de kwart marathon in ruim 42 minuten war toch redelijk is met zo'n stevige bries. De tweede loop van de W.C. was een cross in het dijkgat Bos bij Wieringerwerf nou het was volgens mij eerder bij Kreileroord maar dat maakte niet uit , één ding was zeker het was een hoop geglibber en geglij. Van echt lekker doorlopen was er niet bij door de vele prut en blubber was het een kwestie van in het goeie spoor lopen. Maar de organisatie vond het zeker nog niet zwaar genoeg want er zaten af en toe flinke hindernissen in. Het was in weze een steeple van 10 kilometer in het eerste rondje moest ik nog even wennen aan het parcours maar in de tweede ronde ging het toch beter en liep ik Peter achterop die ruzie had met een loslopende hond (nou eigenlijk met de bazin) ik ben toch maar flink doorgeblubberd en kwam ik Hans nog tegen en Rene liep daar nog een endje voor dus die wou ook nog wel even pakken maar Rene liep nogal stevig door,





## JEUGDNOEK

Het sinterklaasfeest of liever Pietenfeest is bij Nova heel gezellig gevierd. Om 16.00 uur kwamen er 2 pieten in de sporthal. De nachtpiet had echter de kadootjes verstoep en de dagpieten wisten niet waar de zak lag.

Hanneke had hiervoor een heel leuk spel uitgezet. Door opdrachten uit te voeren mocht je 2 kaartjes pakken. Dit kon blanko zijn of met I lettererop. Door alle letters goed op volgorde neer te leggen kwam het juiste woord te voorschijn. Een van de kinderen had per ongeluk de plek gezien, maar kon het woord niet raden. Maar eerst het woord en dan de zak samen ophalen.

De groep van Klaas en Ruurd waren denk aan het raden. Een ander woord voor man-heer riepen ze. Een ander woord voor vrouw. Dit bleek op dat ogenblik niet naar boven te komen. Het was dan ook wel heel moeilijk maar toch, de groep van Jet Jonker raadde het. Het woord was: 'Damesdouche'.

Met zijn allen de zak ophalen en kadootjes uitdelen. Muziek en pepernoten maakten allesnog gezelliger. De groep van Gró en Louis wilden de Pieten ook nog even toespreken. Nu hadden de pieten tijd, maar de groep was zo hard aan het werk, bijna geen tijd voor de pepernoten. Ze speelden het spel Yathzee en volgens Louis deed iedereen fanatiek mee.

De opkomst in de zaal is heel goed en er wordt enthousiast gewerkt. Een grote domper op het feest was de val van Paul Ooms. Tijdens het begin van het spel viel hij zeer ongelukkig. Hij is hierna naar huis gebracht. Via de huisarts naar het ziekenhuis gegaan en moest hier een nacht blijven, zijn arm was gebroken.

Zwarte Piet had Paul niet vergeten en Joop heeft het kadootje later thuisgebracht.

Paul is nog maar kort lid van Nova en heel jammer, dat dit juist nu gebeurde. Paul heel veel groeten van de hele Novaploeg. Iedereen die Paul een kaart wil sturen zijn adres= Paul Ooms

Manusveert 86

Tuitjenhorn

Ondertussen is zaterdag 7 december de 2<sup>e</sup> cross gehouden in Grootebroek. De resultaten waren weer geweldig. Ga zo door allemaal.

Ook de avondtraining o.l.v. Tineke verloopt heel goed. Na afloop wordt er samen thee gedronken voor de liefhebbers. Marjo wilde wel voor het thee zetten zorgen en zoekt nog een paar afwassers (geen plastic bekens meer). Ook had Marjo een goed idee om al de andere goede ideeën enz. enz. in een bus in de Novakantine te doen. Ook zou hier de copy in gedaan kunnen worden. Wie weet wat voor goeds dit oplevert.

Mel - Hanneke en Joop

## A G E N D A

- 26 dec. 1991 Kerstcross te Opmeer (wintercompetitie)
- 11 jan. 1992 3e wedstrijd crosscompetitie te Alkmaar
- 28 jan. 1992 Midwinterduinloop Egmond Binnen  
(wintercompetitie)
- 1 febr. 1992 Finale crosscompetitie Amersfoort
- 16 febr. 1992 Geestmerambachtloop (wintercompetitie)
- 1 mrt. 1992 NK cross senioren en junioren AB Utrecht
- 15 mrt. 1992 Marathon Schoorl 21 km wintercompetitie
- 29 mrt. 1992 Clubcross Nova kampioenschappen en tevens  
laatste wedstrijd wintercompetitie
- 25 apr. 1992 1e wedstrijd pupillen-kompetitie
- 16 mei 1992 1e wedstrijd CD-kompetitie
- 17 mei 1992 1e wedstrijd B-kompetitie
- 23 mei 1992 2e wedstrijd pupillen-kompetitie
- 13 juni 1992 2e wedstrijd CD-kompetitie
- 14 juni 1992 2e wedstrijd B-kompetitie
- 20 juni 1992 3e wedstrijd pupillen-kompetitie
- 20 juni 1992 3e wedstrijd CD-kompetitie
- 28/28jun1992 NK Baan junioren te Breda
- 4 juli 1992 finalewedstrijd CD-kompetitie
- 6 sept. 1992 finalewedstrijd B-kompetitie
- 20 sept. 1992 Dam tot Damloop Amsterdam
- 26 sept. 1992 finalewedstrijd pupillen-kompetitie

De data voor de verschillende competitiewedstrijden zijn natuurlijk heel belangrijk. Uiteraard volgen nog nadere mededelingen met welke ploegen er zal worden ingeschreven.

# Dijkgatbos-loop uitgegroeid tot regionale cross van allur



**Pup.A:** 1. Maaïke de Haas (Noordkop), 2. Tessa Blok (Hollandia), 3. Karin de Brios (Nova). **Jongens: pupillen C:** 1. Tjeerd Hivering (Trias), 2. Rick Oost (AVW), 3. Joost van Rees (Trias). **Pup. B:** 1. Matthijs de Man (Noordkop), 2. Sjoerd de Knoop (Noordkop), 3. Leon Ineke (Nova). **Pup.A:** 1. Joost Marelis (Trias), 2. Jan Molenaar (Hera), 3. Marc Schaaf (Hollandia).

**1250 meter: meisjes junioren D:** 1. Lilian Houwert (SAV), 2. Paulien Reuter (Hera); 3. Janneke Beugeling (Hera). **Jun.C:** 1. Miriam Boxhoorn (Noordkop), 2. Marije Dito (Noordkop), 3. Janneke Hulshoff (Hera). **Jun.B:** 1. Linda Hobolt (Noordkop), 2. Paulien de Wit (SAV), 3. Maaïke Honing (Hera). **Jun.A:** 1. Guislaine Koning (SAV). **Jongens: Junioren D:** 1. Michel Bult (Hylas), 2. Maarten Noom (Trias), 3. Michiel van de Bulk (Hollandia). **Jun.C:** 1. Menno Jager (Noordkop), 2. Sander de Vries (Nova), 3. Edwin van de Schaaf (Hylas). **Jun.B:** 1. Peter Hof (Nova), 2. Rogier de Vos (Hera), 3. Eric Kramer (Noordkop). **Jun.**

MOET  
ZIJ

DUUR  
PR

Tijdens de trainingen zijn aan de diverse jeugdleden deze formulieren al uitgereikt.

Mocht jij dit nog niet hebben gehad en toch mee willen doen, schrijf je dan alsnog in met de strook hieronder.

Nu de senioren reeds zijn gestart met de wintercompetitie wordt het natuurlijk ook hoog tijd dat de jeugdleden wat aktiever gaan worden.

In navolging van vorig jaar, waarop we zeer positieve reacties hebben mogen ontvangen, willen we deze ook deze keer, bij voldoende deelname, met de jeugd mee gaan doen aan 4 wedstrijden.

De door ons uitgezochte wedstrijden zijn :

22 december	Schoorl	afstand ca. 5 km. Bosloop van a.v. Nova
26 januari	Egmond Binnen	afstand ca. 4,5 km door prachtig duinterrein.
16 februari	Geestmerambacht	afstand meisjes 3 km jongens 6 km door het Geestmerambacht.
15 maart	Schoorl	afstand ca. 5 km samen met de halve marathon dus veel publiek en heel gezellig.

We zullen proberen alle gelopen tijden bij te houden en als het even kan deze op te nemen in de Nova krant.

De kosten van inschrijving bij deze lopen dienen door de deelnemer(ster) zelf te worden betaald.

Met herinnering meestal rond de f. 4,-- en zonder f. 2,50.

Indien je het leuk vindt om mee te doen, vul dan de strook hieronder in zodat wij ongeveer weten met hoeveel kinderen we rekening moeten houden.

Met eventuele vragen kan je altijd terecht bij je trainer(ster).

NAAM .....

JONGEN / MEISJE

LEEFTIJD

TELEFOONNO.

EEN ECHTE CROSS !!!

MET HET RUBBER DOOR DE BLUBBER !!!

Op zaterdag 18 november jl. werd de eerste cross gelopen voor de jeugdwintercompetitie 1991-1992.

Na al van alles gehad te hebben, werden we door de vereniging Wieringermeer in het Dijkgatbos verrast met een echt crossparcours. Als je honderd meter had gelopen, na de start, zat de prut al overal. En dan in het bos, een ondergrond van los zand, hindernissen van smalle bruggetjes tot verhogingen van boomstammen, springen over een slootje, maar het mooiste was toch wel de oversteek via 3 drijvende pallets over een sloot.

Al misten we toch nog wel een paar Nova jeugdleden, toch had leider Jos de Groot, bijgestaan door een aantal vaders en moeders, weer een select gezelschap op de been gebracht.

Bij onze aankomst konden we nog net getuige zijn van Peter Hof, die ondanks grote tegenstand iedereen zijn smerige achterste liet zien, en een prima Nova overwinning bij liet schrijven.

Alvast een prima opsteker voor de rest zoals later zou blijken, want op dit soort terrein komen de Nova atleten toch uitstekend voor de dag.

Wat te denken van Renee de Groot als eerste jaars D, weer gestart in zijn bekende blanke billen, terugkomend met zwarte benen, maar wel op een keurige vierde plek, Richard de Dreu, die ondanks een zeer slechte start alleen maar moest inhalen, en toch bij de eerste tien wist te finishen.

Richard Toorenent die rustig was begonnen omdat hij dacht een zwaarder parcours voorgeschoteld te krijgen, maar onderweg geen problemen kende en toen de turbo maar even aanzette, de broer van Richard, die na de wedstrijd nog niet smerig genoeg was, en toen na de finish zijn schoen in de prut vast bleef zitten, rustig op sokken verder ging. Voor Ivar Rood die liever in de zomer met speren etc. gooit, was dit nu niet bepaald het ideale terrein, des te meer een compliment voor het volbrengen van deze cross.

Ruud Pronk moest deze keer 1 man voor laten gaan en behaalde een prima 2e plek, Gijs Bregman vond na afloop dat er meer had ingezeten maar bevond zich in dit grote gezelschap toch wel bij de eerste twintig.

De reeds vorig jaar begonnen "tweestrijd" tussen Jasper Rood en Arnold Suiker, werd deze keer duidelijk in het voordeel van Arnold be-  
slist, die een uitstekende wedstrijd liep, maar de revanche van Jasper

zou al heel snel komen, maar hierover later.

Ook de Gebr. van Wonderen waren natuurlijk present. Klaas moest als eerste jaars starten bij de pupillen A, en ondanks een val op het stuk naar de finish een plek bij de eerste tien.

Broer Kees samen met vriend Ruud Schouten doken als nummer 1 en 2 het bos in, en zij zouden er ook zo weer uitkomen, een 1e en 2e plaats voor Nova.

Apart willen we onze dames nog even noemen. Ilse Barsingerhorn, Nina Zutt en Sandy Rood.

De groep van Ilse en Sandy bleef heel dicht bij elkaar tot de beruchte palletoversteek, een 200-meter voor de eindstreep. Vooral Ilse had geen angst en wist in korte tijd heel wat mensen te passeren, Sandy die nog maar kort lid is, en naar later bleek last van steek had, bleef keurig bij en kwam kort na Ilse binnen.

Nina ( waar was broer Bjorn ? ) baggerde en ploeterde tot het een lieve lust was en hield zodoende de Nova kleuren hoog, net als nog niet genoemd Sander de Vries en z'n zus, Daan Schrijver die in de voetsporen van zijn vader gaat treden, en alle anderen die na afloop, onder de prut, met onherkenbaar schoeisel, vermoeid maar voldaan vonden dat dit toch eindelijk weer eens een echte cross was.

De zondag hierop vond de tweede senioren wedstrijd van de onderlinge Nova competitie plaats op dezelfde plaats waar op zaterdag de jeugd had gelopen.

De heren Smit en Robert, bij deze nog bedankt.

Om half elf gingen de dames van start, aangevuld met wat jeugdleden, die deze 5 kilometer ook nog eens wilden lopen.

Dat de training van Tineke Hidding zich niet allen beperkt tot het lopen op zich, hoorden we van Leo Suiker, de vader van Arnold.

Voor de wedstrijd moest er bruinbrood op tafel komen, en niet de gebruikelijke witte sneetjes. Bruin was beter voor je.

Ondanks het eten van dat bruinbrood moest Arnold toch toestaan dat Jasper Rood zijn revanche kreeg voor de daags daarvoor geleden nederlaag. Jasper liep een uitstekende 5 kilometer, hield zelfs alle Nova dames achter zich, en wist als tweede heer over de finish te komen. Ook Klaas van Wonderen had er ook nog geen genoeg van, en ook hij wist Arnold nog net van het lijf te houden.

De uitslag van deze 2e wedstrijd zal wel ergens in deze Nova krant te vinden zijn en net als bij de jeugd was er na afloop, ondanks alle ontberingen, alomtevreugheid over het ons voorgeschotelde parcours.