

2002 / 1

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

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie	Pupillen:	€.	45,00 p/jaar
	Junioren:	-	55,00 p/jaar
	Senioren:	-	70,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	-	15,00 p/jaar
	Donateur:	-	5,00 p/jaar
	Sportief wandelen	-	70,00 p/jaar

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

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

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

Trainingstijden vanaf 1 nov. 2001:

Dinsdag: alleen op de baan

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

O.l.v. Richard Toorenent,

Ivar Rood,

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

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

O.l.v. Elles Stuyt, Carlo Holla, Henry Hofman.

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

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

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Peter Robert

(op de baan)

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert +

(vertrek bij Zandspoor)

Miriam Ligthart

REDACTIONEEL JANUARI 2002.

Voor iedereen alvast een goed, gezond en sportief nieuw jaar gewenst. De meeste mensen mopperen nu nog over de Euro, maar als de volgende krant weer uitkomt weten we niet beter. Succes ermee. We hopen dat er genoeg belangstelling is geweest voor de euro wisselactie. Wie weet kunnen we er hier in deze krant al iets over melden.

Allereerst willen we onze adverteerders weer bedanken dat zij Nova weer willen steunen. Voor de club is dit heel belangrijk. Zoals iedereen kan zien, hebben we ook nieuwe adverteerders. Welkom aan alle nieuwe adverteerders. Door de goed gevormde advertenties mag de Novakrant er zijn, wij hopen dat ook zij met plezier de Novakrant zullen lezen

Peter en Marian Robert hebben een mooie overpeinzing over de kracht van Nova leden, vlak voordat ze op vakantie naar Argentinië en Chili zijn gegaan. Ze beloven in de volgende novakrant het reisverslag te melden. Dus dat zit alvast weer goed. Natuurlijk zal de voorzitter het nieuwe jaar inluiden in de Nova krant. Verder feliciteren we René Tijm met zijn overwinningen tijdens het Friese indoorkampioenschap. Hij won de 40 meter sprint in een tijd van 5,55 seconde en met hoogspringen behaalde hij 1.81 meter, een kampioensrecord als B-junior van Nova.

We vinden de uitslagen van 2 verschillende wedstrijden van de wintercompetitie. Er is een totaalstand van de coopertest. Will heeft weer een lekker recept voor ons. Lekker om zo na de feestdagen weer eens wat uit te proberen.

Wat we natuurlijk niet verwacht, maar wel gehoopt hadden. We hebben weer een schrijversnieuws. Dat vinden we met zijn allen geweldig.

Natuurlijk vergeten we de jeugdhoeke niet.

Zo gaan we met Nova het jaar 2002 weer in. By the way denken we nog aan het nova weekend.

De volgende krant verschijnt in maart 2002 dus kopie voor 25 februari op de bekende adressen.

Veel leesplezier.

Zaterdag 23 februari klaverjasdrive in de Novakantine

Van de voorzitter,

Nieuw jaar en euro.

Laat ons beginnen met eenieder een gelukkig, gezond en sportief 2002 toe te wensen. Het jaar 2002 begon gelijk historisch met de invoering van de euro. Niet meer betalen in guldens, maar in euro. En gelukkig ook vangen in euro, want anders is het resultaat negatief. Natuurlijk waren er wel wat problemen, maar die waren niet onoverkomelijk groot. Zelf ben ik op Nieuwjaarsdag gaan pinnen en ben ik gelijk overgestapt naar de nieuwe munteenheid. Ik had een lange rij bij het pinaapparaat verwacht, maar nee, 's morgens om 10.00 uur was het schijnbaar nog te vroeg voor de meeste mensen, want toen de dame voor mij klaar was, was ik direct aan de beurt. De eerste aankoop gebeurde de volgende dag bij de HEMA, die waren duidelijk nog niet gewend aan de nieuwe eenheidsprijzen, want de dame die mij 4,31 euro moest terug geven stond minstens een kwartier wezenloos te kijken, hoe ze dat aan zou pakken. Pas toen ik verklaarde dat het rekenen met de komst van de euro niet wezenlijk was veranderd en dat 1 + 1 nog steeds twee was, kwam ze weer een beetje tot haar positieven. Ze miste schijnbaar de kwartjes.

Open Friese kampioenschappen.

Matthijs en Rene hebben meegedaan aan de Open Friese Indoor Kampioenschappen. Waar zij met buitengewoon veel succes hebben gepresteerd. Rene twee keer goud en Matthijs een keer. Volgens de heren was het best de moeite waard om met een grotere NOVA-delegatie heen te gaan. Want ook pupillen en veteranen deden mee. Een suggestie die wij beslist zullen onthouden.

Bosloop

De eerste bosloop zit er ook weer op. Vanwege de gladheid was het deelnemersveld enigszins beperkt, hoewel het mij persoonlijk nog wel meeviel. In ieder geval was het aantal jeugd deelnemers wel beperkt. Jammer, maar de herkansing is op 21 januari. Wij hopen dan weer veel NOVA-blauw aan de start te zien.

Trainers

Mede door toedoen van een sponsor hebben de trainers denk ik, een origineel Kerstcadeau gehad in de vorm van een trainingspak. Zwarte broek en NOVA blauw jasje met NOVA opdruk. Dankzij sponsor Runners World zijn zij nu eenvormig in het pak. Dit trainingspak is ook voor andere leden te koop tegen een schappelijk prijs. Wij zouden het leuk vinden als er meer mensen in die clubkleuren rond zouden gaan lopen. Bij de Clubkampioenschappen Cross zal Runners World meer kleding laten zien in de clubkleuren. Deze zijn om in te sporten, blauw hemd of T-shirt en blauwe korte broek. Vooral dat laatste wordt nog wel eens vergeten!

Jurycursus

David v.d. Welle gaat een jurycursus verzorgen. Dit duurt 5 avonden, incl. examen. Plaats van handeling onze eigen kantine. Wij kunnen best juryondersteuning gebruiken, geef je daarom op voor deze cursus, vooral nu je er bijna niet voor hoeft te reizen. Dit geldt voor jeugdige leden, zowel als voor ouders die kinderen op NOVA hebben. Ook al word je niet als jurylid ingezet, het is altijd handig om de regels te kennen.

Dus: Geef je op

Verderop in dit blad vind je hoe dat moet.

Nieuwe baan.

Nog steeds zijn we bezig met een nieuwe baan. Sinds kort maken we deel uit van klankbord groepen, die een voorzet gaan geven, hoe het tussengebied ingevuld gaat worden. Die groepen komen dit jaar nog met voorstellen, waarna de gemeenteraad de zaak definitief gaat invullen. Wat ons betreft mag er wel wat gaan gebeuren, want we zijn nu lang genoeg bezig. Twee maal hebben vrijwilligers nu hun best gedaan om de baan een beter aanzien te geven. Dit kost veel tijd en inzet.

Jos

Vlak voor een mooie reis naar Argentinië en Chili.....

Een overpeinzing van een trainer aan het eind van weer een jaar.

Voor het eerst zijn we met Kerst en Oud en Nieuw niet thuis. Dat komt omdat deze reis in deze periode het best gedaan kan worden. Het is daar dan zomer met temperaturen van 25 tot 30 graden in de stad en om en nabij nul in de bergen. ('s nachts).

Toch is het wel vreemd om in deze tijd op vakantie te gaan. Het liefste ben ik dan toch thuis om Kerst en Oud en Nieuw te vieren. Al besef ik dat dit een enorm luxe probleem is !

Nu ik dit op papier zet zijn heel veel mensen alweer aan het sinterklaas vieren.

Het is zondag 2 december een week voordat we vertrekken. Vanmiddag hebben we de generale gewandeld met onze 'Patagonië-rugzak'. Alles wat mee moet zit in de rugzak en de tent hangt aan de buitenkant. Het gewicht is ongeveer 18 kilo dan moet er daar nog wat eten en potten en pannen bij. Zodat je totaal op ongeveer 20 kg. komt. We hebben al heel wat getraind met de rugzak en vulden het gewicht dan aan met bakstenen (van de verbouwing). Berichtje voor Piet: ze staan weer naast het huis en kunnen weer gebruikt worden waarvoor ze bestemd zijn.

De wandeling die we vanmiddag maakten liep van Warmenhuizen door de polder achter Schoorldam naar Bergen. Daar hebben we bij de Brink een lekker koppie 'met' genomen en door het duin weer terug naar Warmenhuizen gewandeld. Als je eens een mooie wandeling wilt maken: het is de moeite waard. Totaal met koppie in Bergen ongeveer 4 a 4 ½ uur. Echt genieten.

Marian zit nu tegenover mij de kerstkaarten te schrijven. Ook daarvoor is 't nu zowat de laatste gelegenheid.

Wat de trainingen betreft is het de komende maand allemaal geregeld. Piet van de Welle draagt zorg voor de donderdagavond trainingen. Hierbij zal hij denk ik wel medewerking van Matthijs de Groot krijgen. Bij het sportief wandelen neemt Theo Hopman een aantal weken waar op maandag. Theo heeft al een mooie routes in gedachten Als er *iemand* de weg weet in het duin dan is Theo het wel. Al moet je wel afwachten of je om 10.30 uur terug bent. (grapje) Theo namens NOVA alvast bedankt. Op zaterdag neemt Mirjam de Groot mijn beurten over. Ook Mirjam hiervoor bedankt. Het is toch fantastisch als je elkaar zo kunt opvangen.

Dit was het jaar van de vrijwilliger. Bij NOVA kunnen we trots zijn op al die vrijwilligers. Als je nu ziet wat voor activiteiten er op zondagmorgen plaatsvinden onder leiding van Louis - Aad en Henry in het duin. Een duintraining voor de jeugd waar ook nog menig ander zijn medewerking aan geeft. Petje af mannen. Het is voor mij in ieder geval enorm motiverend om er het komende jaar weer vol tegen aan te gaan.

Aan het einde van dit jaar wil ik nog een paar leden noemen. Eigenlijk zijn het al oud-leden.

Een lid heeft bedankt omdat een knie niet meer wilde. Gerrit ik zal je missen in al die lopies en de strijd die we dan met elkaar leverden. Ik weet dat het je enorm veel pijn doet. Ook de column in de Nova krant zal ik missen (en ik niet alleen). Je zult zeker iets anders vinden om je sportieve energie in kwijt te raken. Laten we dan hopen dat we daar in de Nova krant nog eens wat van horen. Gerrit veel gezondheid en toch sportief plezier toegewenst.

Ook Ruud Doodeman heeft opgezegd. Jammer Ruud maar ik begrijp dat je eigen club Zwefilo toch nog wat meer trekt. Zeker nu je weer op je eigen clubavond daar kunt trainen. Op de training waren diverse mensen die zich aan je optrokken en die je ook zullen missen.

Je bijdrage aan de Nova krant las ik ook graag. Hopelijk stuur je nog eens wat in. Ik wens je met en bij Zwefilo nog veel succes. Op verzoek van een aantal mensen plaats ik je brief in deze Nova krant.

Zo nu wel weer genoeg geschreven. Een ieder de beste (sportieve) wensen voor het komende jaar. Wij zijn als jullie dit lezen al weer terug, hopelijk boordevol indrukken van Zuid-Amerika! In een volgende NOVA-krant doen we verslag van onze reis!

Peter.

Zaterdag 23 februari klaverjassen in de novakantine

**Coopertest 6 december
2001**

	m.
Coen Schoonheden	3361
Henry Hofmann	3242
Matthijs de Groot	3234
Aad Vader	3208
Rene Tijm	3198
Rene de Nijs	3173
Peter Robert	3064
Jos Schalkwijk	3035
Ad Ligthart	3025
Ron Janssen	2975
Joop Kooij	2850
Piet Stuyt	2768
Bert Groen	2734
Mirjam Leijen	2606
Yvonne Boerdijk	2506
Priscilla Jonkmans	2500
Judith Schuyt	2465
Nel Meijer	2461
Betsy Groen	2451
Marian Nolten	2400
Ylene Koster	2325
Margret de Boer	2275
Loes Suiker	2232

**Zaterdag 23 februari klaverjassen in de Novakantine aanvang kaarten 20.00
uur zaal open 19.30 uur.**

**Minimaal een week van tevoren opgave via Email: Novakrant@hotmail.com
of telefonisch bij Marian Robert 39 3338 of Nel Meijer 39 1424**

Kosten € 10,00 dit is incl. koffie met !!!!, drankjes, hapjes en prijzen

LEDENVERGADERING

Op maandagavond 11 maart 2002 wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om 20.00 uur en de plaats zoals gebruikelijk onze eigen kantine. Onder het genot van de bekende koffie/thee en wat erbij wil het bestuur graag met de leden en/of ouders van (jeugd)leden de gang van zaken binnen de vereniging bespreken.

AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergadering van 19 maart 2001
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 2001
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 2002
9. Bestuursverkiezing:
periodiek aftredend en herkiesbaar : Piet Meijer
10. Rondvraag.

Na afloop van deze vergadering zullen er wat oude films worden getoont van door ons georganiseerde wedstrijden (verlichtingsloop/clubcross enz.)

Het bestuur hoopt op een goede opkomst

Stoofpot van kip met abrikozen en rozijnen

Benodigdheden

- ca. 800 gr. Kipfilet
- 2 e.l. gerapste verse gember
- 2 t.l. kardemompoeder
- 1 t.l. zwarte peper
- zout naar smaak
- teentje knoflook of meer naar smaak
- 1 rode chilipeper
- olijfolie
- 2 dl droge witte wijn
- 2 dl sinasappelsap
- ½ tablet kruidenbouillon
- 2 ons gewelde abrikozen
- 75 gram rozijnen
- een roetje van een stukje boter en bloem
- gembersap

Bereiding

- Vermeng de gerapste gember met de kardemom, de peper en zout naar smaak en wrijf de in grote stukken gesneden kip ermee in.
- Laat dit even een half uurtje intrekken.
- Snipper de sjalotjes en de rode peper, nadat je daar eerst zorgvuldig alle zaadjes uit verwijdert hebt. Enne tip, steek niet je vingers in je mond daarna, want je verbrandde de bekke dan! Goed je handen wassen hierna!
- Bak de kipstukken rondom bruin in de verhitte olie.
- Kipstukken uit de olie, ui, geperste knoflook, peper er in fruiten.
- Blus af met de witte wijn en laat deze tot de helft inkoken.
- Giet het sinasappelsap er de bouillontablet erbij en breng de saus aan de kook.
- Leg de stukken kip in de saus en laat dit op een halfhoogvuur met de deksel op de pan een kwartier stoven. Na 5 minuten de gehalveerde abrikozen toevoegen.
- Het roetje aanlengen met een kopje saus, goed roeren en aan de saus met kip toevoegen, even goed roeren, anders krijg je klonten.
- Eventueel nog wat gembersap toevoegen om de saus iets zoeter te maken

Serveren met rijst, of gebakken krieltjes en groente naar keuze!

Eet smakelijk, Will

Open Indoor kampioenschappen Fryslân

Met een veel te kleine Nova-delegatie reden wij op zondagmorgen 16 december met de bolide van Arie en Nellie Tijm het gemoedelijke Friese 'stadje' Franeker binnen. In de plaatselijke sporthal "De Trije" alwaar ook het Bonds-buro van de Koninklijke Nederlandse Kaats Bond gevestigd was moest het vandaag dan maar gebeuren. Er hing een grasbaanachtige sfeer, dat klopt ook wel want het noorden kent veel grasbaanclubs en velen daarvan waren ook vertegenwoordigd. Ook een aantal clubs uit Noord-Holland waren met pupillen en junioren vertegenwoordigd. Dus een aantal Nova-pupillen en junioren hadden zeker niet misstaan op deze kampioenschappen. Adrian de Nijs wierp zich al snel op als ploegleider van ons kleine team, regelde een ploegleiders-band zodat ook hij de zaal als supporter/coach de zaal mocht betreden. Ook haalde hij de startnummers en zorgde voor een vernapening. Na inlopen in de buitenlucht kon het beginnen Hoog en 40m voor Rene T. en Ver en 40m voor Matthijs de G. In een korte maar goede serie van sprongen wist Rene de 1m81cm te bereiken, dit betekende zowel een persoonlijk als een kampioenschapsrecord en de winst op het onderdeel. Hierna was de 40m finale aan de beurt, met een hele snelle man naast hem waarvan hij de halve finale niet had gewonnen, maar in de finale is alles anders. Een snelle start en in 5.55 zette de tweevoudig Fries kampioen de snelste tijd van de dag op de klokken. De Leeuwarder Courant en de Alkmaarse Courant schreven vol lof over vooral zijn hoogspring prestatie van deze dag. Zelfs de heren waren niet sneller dan Rene. Hetgeen mij brengt op de enige domper op de mooie dag in Friesland. Na twee valse starts waarvan een dubieus werd ik uit de finale gehaald. De uiteindelijke winnaar meldde achteraf dat dit hem de overwinning had gegeven wat mij toch nog met een positief revanche-gevoel bij het verspringen bracht. Met 5m60, 5m60, 5m59 en 5m79 was ik de meest constante en beste springer tussen de mannen die normaal als ze spikes aan mogen de 6 meter makkelijk halen. Tegen de avond kwam de familie Tijm ons ook weer ophalen waarvoor zij hartelijk bedankt worden door de hele Nova-ploeg.

TICE@WINT.NL

Betreft; bedankbrief

Beste Anneke,

Met deze brief wil ik mijn lidmaatschap bij NOVA per 31 december a.s. opzeggen. Mijn redenen om bij NOVA te trainen vanwege een cursus op woensdagavond gelden nu niet meer. Ik loop nu weer op de vaste avond bij triathlonvereniging Zwefilo, waar ik toch een grotere band mee heb.

Dit neemt niet weg dat ik het bij NOVA zeer naar mijn zin gehad heb. Ik wil daarom iedereen van NOVA bedanken voor de inzet en gezelligheid. Mijn waardering geldt vooral voor de niet betaalde vrijwilligers en in het bijzonder trainer Peter Robert.

Met vriendelijke groeten,



Ruud Doodeman
Pastoorsgroet 9
1749 JD Warmenhuizen



De jarigen van januari en februari zijn:

JANUARI

2	Chiel de Ruyter
3	Manon Kruiver Bas Elsenaar
4	Cecile van den Berg
9	Nel van Wijk
10	Jorg Ootjers
11	Paul Glas
12	Karin Tas
14	Bjorn Molenaar
15	Kim Grootjes
18	Wim Keesom Louw Groot
19	Rene Tijm
22	Sjoerd de Boer Aad Vader
24	Anique Mooij

FEBRUARI

4	Loes Suiker Matthijs de Groot M. Hink
8	Kees van Wonderen
9	Bonny Klaver
10	Erica Blankendaal
11	Henry Hofmann Miriam Lighthart
12	Theo Tesselaar
13	Elizabeth Vader
17	Karen Kruyer
19	Nic Holla
20	Bert Groen
22	Carlo Holla
24	Lars van Baar
25	Maaïke Tesselaar
27	Maarten Blankendaal
28	Marian van Wonderen Nico Hink
29	Nel Strooper

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

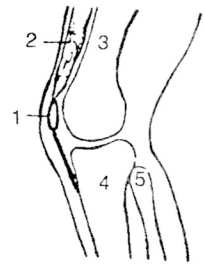
NIEUWE LEDEN: Alwin Groen, Frank Hilberts, Judith Schuijt, Yvonne Lighthart, Pien Stolk, Jesse Smit, Jesper Serné, Thomas Botman, Joost Bruin, Arjan Smit, Gert-Jan Schager, Tineke Schager-Burkunk, Anita Dekker

WELKOM BIJ ONZE VERENIGING EN HEEL VEEL LOOPPLEZIER !!!!!!!!

Overbelasting van het kraakbeen achter de knieschijf ('Chondropathie patellae')

Inleiding

Een veel voorkomende blessure bij lopen is een overbelasting van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf. Bij deze blessure, ook 'chondropathie van de patella' of 'lopersknie' genoemd, is er sprake van niet duidelijk te lokaliseren pijn rondom of achter de knieschijf. Dat wil echter niet zeggen dat springers of werpers deze blessure niet kunnen krijgen! De pijn ontstaat vooral tijdens of ná de training, met name als daarin veel heuveltraining, kracht- of sprong oefeningen worden uitgevoerd. Ook trappen lopen, langdurig zitten met gebogen knieën en het aanspannen van de -spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (m. Quadriceps) kunnen pijnlijk zijn. Sommige knieën 'kraken' bij bewegen of worden dik na een zware (sport)belasting.



- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dijbeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeen

Oorzaken van deze knieklachten

De voornaamste oorzaak voor deze irritatie van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf is overbelasting, met name als er sprake is van:

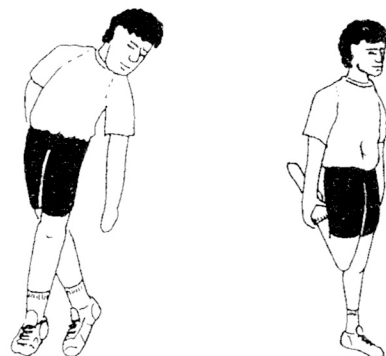
- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Met name als de rekkingoefeningen voor de spieren aan de voor- en zijkant van het bovenbeen niet (goed / voldoende) uitgevoerd worden.
- Spieren die niet (voldoende) op kracht zijn, wat vooral van belang is voor de spierkop aan de binnenzijde van het bovenbeen, juist boven de knie.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure wordt deze fout gemaakt.
- Eenzijdige trainingsvormen, waarbij met name heuveltraining en sprongkrachttraining berucht zijn.
- Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton).
- Lopen met schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- (Geringe) Standafwijkingen van de knieën (bijvoorbeeld x-stand) of voeten (bijvoorbeeld knik-platvoeten).
- Overgewicht, 'te zwaar zijn'.
- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een cooling-down.

Deze blessure komt relatief veel voor bij meisjes in de groeispurt en bij beginnende lopers die de afstand en/of het tempo in een te korte tijd willen opvoeren.

Hoe voorkom je deze knieklachten?

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

- **Warming up**
Doe altijd een goede warming-up: loop minimaal vijf tot tien minuten in en voer daarna in elk geval de rekkingoefeningen voor de spieren aan de voor- en zijkant van het bovenbeen uit.
- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Vermijd in ieder geval eenzijdige trainingsvormen (springen!).



- **Spierversterkende oefeningen**

Ook voor lopers is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(-uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend programma voor je op te stellen (bijvoorbeeld met handhaltertjes in circuittrainingsvorm). Bij het uitvoeren van deze spierversterkende oefeningen dient een extra accent gelegd te worden op spierversterkende oefeningen voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen, juist boven de knie.

- **Goede techniek**

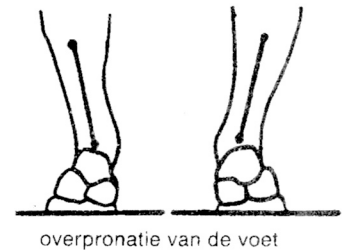
Zorg voor een juiste techniek bij het lopen of springen, waarbij het van groot belang is dat de knieën recht naar voren geplaatst worden. Ook bij het uitvoeren van krachtoefeningen, is het belangrijk dat de knieën recht naar voren wijzen. Denk hierbij maar aan het uitvoeren van 'kniebuigingen', waarbij de knie vaak de neiging heeft naar binnen weg te zakken.

- **Ondergrond**

Een harde ondergrond zal eerder aanleiding geven tot deze overbelastingsblessure van het kraakbeen van de knieschijf. Loop liever niet langdurig op een harde ondergrond (asfalt, beton), maar kies een oppervlak met een betere schokdemping (gras of bospad). Vermijd het lopen op een bol/schuin wegdek. Hierdoor kan het effect van knik-platvoeten, waarbij vaak overmatig naar binnen wegzakken tijdens de voetafwikkeling ('overpronatie') optreedt, worden versterkt.

- **Sportschoenen**

De schoenen dienen een goed schokdempende zool te hebben en een stevige hielkap, waarmee de hiel goed gestabiliseerd wordt. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Als je (geringe) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam om daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie-wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspeciaalzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij standafwijkingen van de voeten of een beenlengteverschil speciale schoenaanpassingen te laten maken door de orthopedisch schoenmaker.



- **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 rekkingoefeningen voor de spieren aan de voorzijde en de zijkant van het bovenbeen.

- **Lichaamsgewicht**

Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Wat kan je doen als deze knieklachten (toch) zijn ontstaan?

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingvormen (heuvel af lopen / springen) al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de knie niet te zwaar belast wordt zoals fietsen (met een hoog zadel en licht verzet), aqua joggen of steppen.

- **Koelen**

Koelen heeft bij deze blessure niet zoveel zin. Het kraakbeen van de knieschijf zit te diep, om met koelen te kunnen bereiken.

- **Massage**

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

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze sportarts kan werkzaam zijn in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum of een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is. De behandeling zal vooral bestaan uit oefentherapie en begeleiding tot aan sporthervatting.

Contributie 2002

Aan deze Nova-krant is de contributienota voor 2002 gehecht. Uiteraard hoopt onze penningmeester dat u deze zo vlot mogelijk betaalt. In de ledenvergadering van 19 maart 2001 werd besloten om de contributie te verhogen en gelijk in euro's vast te stellen. De verhoging is noodzakelijk in verband met de steeds toenemende kosten alsmede de toekomstplannen van onze vereniging. De nota's zijn voor het eerst d.m.v. de computer aangemaakt. Hierbij heeft onze penningmeester hulp gekregen van een "deskundig" lid (Jos Schalkwijk) voor wie het een fluitje van een cent was om e.e.a. automatisch aan te maken. Er is bewust niet gekozen voor zgn. acceptgiro's omdat steeds meer mensen, ook privé, gebruik maken van telebankieren. Bij deze wijze van betalen zijn de overschrijvingsformulieren toch overbodig, terwijl wij wel kosten moeten maken voor aankoop en bedrukken. Er kan natuurlijk altijd gewoon betaald worden d.m.v. een giro- of bankoverschrijving. Denk er wel om de euro-overschrijvings-formulieren te gebruiken.

Eurowisselactie

Als deze krant uit komt is de eurowisselactie alweer ten einde. De opbrengst weten we nu nog niet maar we hebben inmiddels al wel de nodige zakjes met buitenlandse munten ontvangen. Wij hopen dat alle energie niet voor niets is geweest. De gulle gevers natuurlijk hartelijk bedankt. Uit contacten met diverse leden bleek dat niet iedereen goed heeft begrepen dat ook het inleveren van Nederlandse munten voor de vereniging een goede zaak zou zijn. We konden een premie per muntje krijgen en de leden kregen het ingeleverde geld in euro's terug. Gelukkig waren er ook leden die er een sport van maakten om zoveel mogelijk klein geld bij elkaar te schrapen. Zo kwam Jan Blankendaal met ruim vijfhonderd gulden aan stuivers, dubbeltjes, kwartjes, guldens en rijksdaalders aan. Gelukkig had hij alles prachtig gesorteerd en dit levert onze vereniging aardig wat op. Ook het kleingeld dat ontvangen werd bij de bosloop levert mooi een extra premie op. In de volgende Novakrant horen jullie wel hoeveel de totale opbrengst is geworden.

Prive-actie t.b.v. nieuwe accommodatie

Dat wij bezig zijn met een nieuwe accommodatie is inmiddels bij veel leden bekend. Ook bij enkele jeugdleden en die vonden dit een mooie gelegenheid om hiervoor alvast wat geld in te zamelen. Zij probeerden het met een door henzelf bedachte flessenactie. De opbrengst bedroeg f 9,-. Niet gek, maar toch is het beter om even te wachten tot het bestuur met initiatieven komt om sponsoracties te starten. De eurowisselactie is de eerste, maar er zullen er ongetwijfeld nog vele volgen. De hulp van veel (jeugd)leden is hierbij natuurlijk zeker nodig.

Prima resultaten van Margret Hink

In de laatste uitgave van Atletiek Actueel troffen we de nationale ranglijsten over 2001 voor meisjes B aan. Het is prachtig om hierin weer eens een lid van onze vereniging te zien staan. We vinden haar op de 800, 1000, 1500 en 3000 meter. Aanleg en ambitie genoeg bij Margret. We zullen nog veel van haar horen.

NATIONALE RANGLIJSTEN 2001 - JUNIOREN

Met dank aan de werkgroep statistiek. Antoon de Groot/Ton de Kleijn. (vervolg van AA23)

MEISJES B

800 meter

2.09,71 Brechje de Ruyck (RKHAV)
2.10,05 Najla Jaber (Seven Hills RT)
2.10,99 Adrienne Herzog (Fit)
2.12,49 Marije te Raa (AV '34)
2.13,3 Margriet Hink (Nova)

1000 meter

2.54,12 Margriet Hink (Nova)

1500 meter

4.33,97 Marije te Raa (AV '34)
4.34,95 Adrienne Herzog (Fit)
4.36,21 Margriet Hink (Nova)
4.38,27 Esther Schrijvers (Seven Hills RT)
4.41,39 Lesley van Miert (Sprint)

3000 meter

9.49,44 Esther Schrijvers (Seven Hills RT)
9.54,82 Adrienne Herzog (Fit)
10.03,07 Margriet Hink (Nova)
10.52,30 Femke Sintnicolaas (AV '34)
11.00,7 Ingrid Kuijpers (Seven Hills RT)

Schrijversnieuws

Hallo luitjes,

Hier ben ik dan toch weer. Ik mag dan wel niet meer hardlopen maar dat wil nog niet zeggen dat ik van de aardbodem verdwenen ben, integendeel ik ben nog volop in beweging, Dus mochten jullie nieuwsgierig zijn hoe het met me is daar kan ik kort in zijn: gewoon goed, heb met mij geen medelij. Al was het in het begin wel moeilijk waar ik draaien of keren moest als je toch gewend bent om 25 jaar lang winterdag regelmatig de snelle stappers aan te trekken en je moet er plotseling noodgedwongen een punt achterzetten is dat toch moeilijk te verwerken, maar ik ben nu over de ergste klap heen. Ik volg de atletiek nog wel, vooral de marathons op t.v., lekker op me luie reet, maar dat deed ik anders ook.

Ik heb nog niet de moed gehad om mijn strijdmakkers aan te moedigen, al heb ik het wel geprobeerd tijdens de 1/2 marathon van Warmenhuizen. Ik was al op weg om mijn (ex)collega's te aanschouwen, maar halverwege begon ik helemaal te shaken, ik kreeg het Spaans benauwd, want kijken vind ik niks, ik wil meestrijden, dus ben ik met pijn in mijn hart voortijdig omgekeerd. Ja, soms zit een mens raar in mekaar, maar nu gaat het beter, er is een voordeel: ik barst nu van de vrije tijd. Al ben ik nu wel weer flink in de weer. Ik begon met wandelen, maar dat staat nu weer op een laag pitje want de afstanden werden al langer en het tempo al hoger, dat het al meer op hardlopen begon te lijken. Ik werd er iets te fanatiek in zodanig dat mijn blessure dubbel en dwars terugwam, dus dat staat nu op een laag pitje en ik het helemaal op het mountainbiken gooi. Al zijn de mountains in Nederland natuurlijk ver te zoeken maar de bodem is hier vaak sappig, dus zwaar zat. Al had ik in het begin wel wat aanpassingsmoeilijkheden. Ik ging er natuurlijk voor en daar kon mijn knie niet tegen, maar ik ben nu ook regelmatig in het krachthok te vinden om de spieren te kweken en de fatale delen te ontlasten. En nu weet ik me toch aardig in het strijdgewoel te mengen, dus blijf ik toch aardig in de weer en heb ik toch een groot evenement in petto en wel de strandrace van Egmond aan Zee in plaats van de halve marathon. Dus zal ik kijken hoe dit zal verlopen (fietsen). En nu nog even dit. Heren van de wintercompetitie: als ik jullie was zou ik de strijd staken want de taart is al opgegeten. Nou denken jullie, het is hem naar zijn hoofd gestegen, maar dat zit zo. Kwam ik laatst terug van een mountainbike-tochtje stond er een grote taart op het aanrecht met een kaartje van de redactie erbij voor al die jaren schrijversnieuws. En hierbij moet ik jullie ook namens mijn gezin, die ook aardig hebben zitten smikkelen, nog hartelijk bedanken. Maar misschien dat er nog een vriendelijke sponsor opstaat voor een nieuwe taart. Dus moeten jullie maar zelf weten om nog door te lopen.

Door dit vriendelijke gebaar kon ik het niet laten om te reageren en heb ik er een Schrijversnieuws aan vastgeplakt, en hopelijk volgen er meer, maar dat is onder voorbehoud.

Tot Schrijfs



*Trots en blij zijn wij
met de geboorte van onze
dochter en mijn zusje*

*Julia
Anna Jacoba*

3 december 2001

*Ton, Esther en Jeroen Huiberts
Bansloot 5
1747 JL Tuitjenhorn*

Jong Blauw Nieuws...

Nummer 3

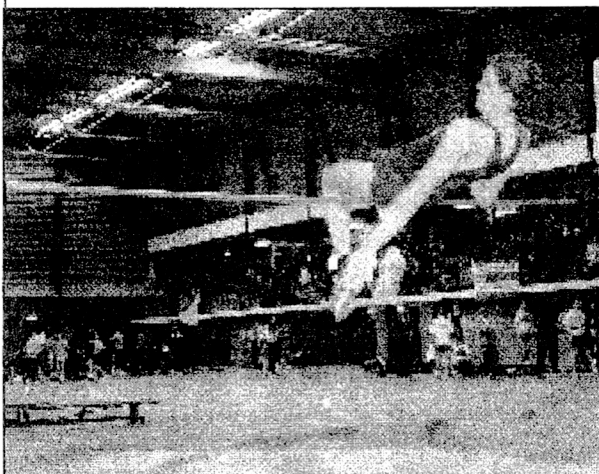
Januari 2002

Jong Blauw Nieuws in 2002!

VAN DE REDACTIE

Allereerst wil het gehele Jong Blauw team u een sportief nieuwjaar wensen, met veel sportplezier!

Het, voor u vertrouwde nieuwsbulletin is weer iets veranderd, vanaf nu staat er in elke aflevering een column van een lid. Deze editie is dat Adrian de Nijs, het enige lid dat buiten de provincie woont. Hij is de mid-lange afstands specialist. Naast deze verandering is er natuurlijk weer een boel te vertellen, wij hebben een selectie gemaakt van de onderwerpen. U begrijpt dat natuurlijk niet alles op deze pagina past, dat is ook de reden dat we nu twee pagina's mochten vullen van de redactie.



□ René Tijm zweeft naar een nieuw PR en kampioenschaps-record in Franeker.

Nk- meerkamp voor JB-lid???

UIT ONZE GEHEIME BRON

Via via is ons ter ore gekomen dat mogelijk een Jong Blauw- lid mee mag doen met het NK meerkamp van dit, of volgend jaar!

Bij dit gerucht zou het gaan om Maaïke Tesselaar, die in de sprint- en werpsectie van Jong Blauw zit. Tesselaar zelf vindt dit een goede ontwikkeling, alleen moet ze zichzelf dan ook op de andere onderdelen, zoals het hoogspringen nog wel verbeteren. Dit zou voor het gehele team een opsteker zijn, ook omdat veel andere leden haar afraden om veel te kogelstoten. Dit werd overigens ook al door KNAU-medewerkers gezegd. Zal dit dan de doorbraak zijn voor Tesselaar? Wij houden u op de hoogte!

Veel onduidelijkheid over selectie-procedure Jong Blauw.

Van onze verslaggever

Verschillende namen worden genoemd om het jongerenteam van Nova te komen versterken. Het zou hier gaan om Inge Bruin, Moniek van de Burg en Moniek Schrijver.

Een insider wist te melden dat Moniek S. al benaderd is maar niet geïnteresseerd is om mee te trainen met deze fanatieke jongelingen. Moniek en Inge zouden nog niet benaderd zijn maar van harte welkom om Jong Blauw te versterken. Vooral Inge zou goed een springsectie van Jong Blauw kunnen vormen samen met René Tijm. "Het is de bedoeling om veel instuiven te bezoeken komende zomer." Aldus coach De Groot "Collega Mark Wotte van Jong Oranje heeft minder moeite om een leuk team op de been te krijgen."

Jong Blauw traint iedere zondagmorgen om 11:00h in het schoorler bos op vooral sprongkracht en sprintsnelheid. Ook staat er voor komende zomer een transfer van een nog onbekend talent van VIOS C2, naar Jong Blauw op het programma. De partijen zijn in overleg!

Jong Blauw imponeert in Franeker

VAN UW VERSLAGGEVER

Jong Blauw luidde het jaar goed uit, door bij de Friese indoorkampioenschappen in Franeker drie keer goud te pakken!

Matthijs de Groot en René Tijm behaalden, samen met hun mental-coach Adrian de Nijs, drie maal een gouden plak. Respectievelijk op de 40 meter en bij het hoogspringen voor Tijm. En bij het verspringen voor de Groot.

Bij het hoogspringen won Tijm de wedstrijd door met een sprong op 1.81m de concurrentie ver achter zich te laten. Hiermee verscherpte hij zijn PR ook nog eens met een centimeter!

De Groot baalde na een slechte 40m, maar bij het laatste nummer van de dag haalde hij toch zijn gram met een sprong van 5.79 meter liet hij de anderen ruim achter zich. Op de 40meter snelde Tijm in 5.55s naar de winst, waarmee hij de concurrentie, die in de halve eindstrijd nog voor hem zat, achter zich liet. Zo kon deze afvaardiging van Jong Blauw met veel ere-metaal huiswaards reizen. Deze prestaties waren natuurlijk niet tot stand gekomen zonder de Nijs. Bedankt.

Bladzijde 2,20371

Voor het eerst in de geschiedenis een 2e pagina bij het Jong Blauw nieuws

Jong Blauw lid geblesseerd

VAN UW VERSLAGGEVER

Maaïke Tesselaar, een zeer fanatiek lid van Jong Blauw, is geblesseerd geraakt aan haar scheenbeen. Wat er precies aan de hand is wordt nog onderzocht. Tesselaar heeft sinds het begin van haar fanatieke kogelstoot-loopbaan al meerdere blessures opgelopen. Maar nu weet niemand wat het is. Eerst werd gedacht aan scheenbeenvlies-ontsteking, maar dat was later toch niet het geval. Tesselaar werd twee weken terug nog 2^e in Den Helder op de 60meter, zij finishte achter de Nederlands-kampioene. Toen liep ze al met pijn. Ondertussen is ze bij een goede sportarts geweest, deze vertelde haar rustig aan te doen, maar niet te stoppen. Daarom traint ze toch nog elke week rustig aan. 18 januari wordt opnieuw gekeken wat er aan de hand is. Vanuit hier wensen wij Maaïke veel succes met haar

NK in komt dichtbij voor Blauwen

VAN UW VERSLAGGEVER BINNENLAND

Op 19 en 20 januari aanstaande, staat het Nk-indoor voor de deur. Voor sommige leden is dit het Nk voor Studenten, voor anderen het echte Nk.

Een afvaardiging van vier of vijf personen van Jong Blauw zal op 19 januari afreizen naar Zuidbroek, vlakbij Groningen, om aldaar mee te doen aan deze prestigieuze wedstrijd.

Matthijs de Groot zal starten op de 200 en 400 meter, Adrian de Nijs op de 1500meter, René Tijm op de 200 meter en bij het hoogspringen, Frank Hilbers op de 200 en 60 meter. Het meedoen van Maaïke Tesselaar is door haar blessure nog niet zeker.

De voorbereidende trainingen zijn nu bezig. Soms wordt er op vrijdag met startblokken getraind en natuurlijk elke zondag in het bos om 1 uur. Er wordt vooral getraind op de sprint en de sprongkracht. En deze zal ook nodig zijn om hoge ogen te gooien in Zuidbroek.

Zondagsrijder treft Jong Blauw-lid

VAN UW VERSLAGGEVER

Onlangs werden de leden van Jong Blauw opgeschrikt toen het lid F. Hilbers aangeslagen in het bos aankwam. Hij bleek aangereden te zijn op zijn scooter. Maar, op wat lichte verwondingen na, bleek er niets aan de hand te zijn. Hilbers reed rustig op zijn scooter, toen hij ineens een auto op zich af zag komen, die een rare inhaal-manoefre maakte. Hilbers moest uitwijken en ging onderuit, met alle gevolgen van dien. De auto reed door. Hilbers kon gelukkig zijn weg vervolgen, maar hij had wel enige materiële- en lichamelijke schade.

Sponsors zoektocht gaat verder

OP VERZOEK VAN

Er was weinig tot geen reactie op de oproep om sponsors, in het vorige Jong Blauw nieuws. Daarom opnieuw de vraag of u ons wilt steunen. U kunt uw reactie op deze en alle andere advertenties sturen naar: Jongblauw@wint.nl

Jong Blauw site

JONGBLAUW REDACTEUR

Jong blauw heeft het plan opgevat om een eigen site op het internet te maken. Er is volgens de geruchten al contact op genomen met een kenner. Deze kan dan wellicht de bekendheid van JB uitbreiden.

Column

Door Adrian de Nijs.

Hier wat nieuws uit de mooie provincie-hoofdstad Groningen van uw nog steeds mede-lid Adrian. Ik woon dus sinds september 2001 in die leuke stad en het was de bedoeling dat ik een column ging schrijven in het Jong Blauw nieuws, dus daar gaat ie dan: Qua atletiek heb ik in Groningen eigenlijk nog niets beleefd, ik heb gewoon echt geen tijd, met al die dagen van 9 tot 4 of 5, maar daarna is het wel vaak gezellig met ons kookclubje en het uitgaan en de feestcommissie van de studievereniging (www.fmf.nl) (/~nebula voor de feestcommissie). Dit stukje is wat kort en weinig zeggend doordat de deadline natuurlijk al vervlogen is en ik nu toch echt weg moet om te gourmetten dus tot ziens op de training misschien nog eens een keer en anders vast wel ergens anders. De mazzel, Adrian.

Strijd aan de kop

De dag van de wedstrijd naderde. De laatste training rustig aan gedaan, om zondag volledig uitgerust aan de start te staan. Zaterdagavond rustig op de bank, tv aan en niet te laat naar bed. Uiteraard geen sterke drank. Zondagochtend werd ik al op tijd wakker na een wat onrustige nacht. De vorm is goed, maar hoe zijn de omstandigheden buiten? Ik loop naar het raam, en ja hoor perfect weer. Weinig wind, blauwe lucht, op z'n hoogst wat koud. Maar daar kan je wat aan doen. Zo, eerst een kopje kruidenthee met een broodje. Witbrood uiteraard want bruinbrood valt altijd slecht tijdens een wedstrijd. Daarna moest ik de wedstrijdkleiding uitzoeken, wat altijd moeilijk is. Lange broek of toch de kniebroek? Gezien het weer toch maar gekozen voor de lange broek, een zweethemd met lange mouwen en natuurlijk het NOVA-singlet. Nu nog wat droge kleren in de tas voor na de wedstrijd en ik ben er klaar voor. O ja, bijna de hartslagmeter vergeten, tegenwoordig een essentieel onderdeel van de atletiek. Nu toch op weg naar het vertrekpunt.

Aangekomen bij de wedstrijd is het nog rustig. De wind blijkt toch kouder dan gedacht, gelukkig had ik gekozen voor de lange broek. Na wat inlopen en oefeningen met de andere atleten moeten we naar de start. De opkomst valt toch nog mee, maar gelukkig is er een brede startstraat. Het startschot valt en de stopwatchen worden ingedrukt, we zijn weg!

Al snel gaan er een aantal lopers vandoor en ik lig ongeveer tiende. Niet slecht dacht ik nog. Ik kijk op m'n hartslagmeter en ik zie dat het goed gaat, nog niet te hoog. Al snel in het parcours splitst de groep zich over twee afstanden, een 10km en een 16km. Ik loop wat te dromen en ineens loop ik op de tweede plek. Wat krijgen we nu?! Ik kijk achterom en ik zie een groep van 5 naderen. De nummer 1 is al bijna uit zicht. De groep sluit aan en ik kijk eens wat er bij zit.

Een kleine sterke man neemt de kop en voert het tempo op. Een ander sluit kreunend en steunend als een stoomlocomotief aan. De rest van de groep blijft achter, we zijn nog met drie. Het 5km punt nadert, de tijd is veel te snel denk ik, maar de hartslag blijft op de juiste hoogte. Het einde van de eerste ronde nadert, tjonge wat loop ik makkelijk vandaag. De NOVA-supporters langs de kant kijken mij verschrikt en verrast aan, "wat krijgen we nu" zie je ze denken. Jawel, een NOVA-lid bij de eerste drie. Ik zeg nog, "ik weet ook niet wat me overkomt". De tussentijd duidt op een persoonlijk record, dus ik blijf vol goede moed.

Langzaam begint bij de kleine doordouwer het beste er af te gaan. De 10km tijd ziet er nog goed uit. Ik begin langzaam te geloven in een podiumplek. Ik denk na over de te volgen strategie, meegaan tot de finish en vertrouwen op de eindsprint? De andere twee zien er niet echt snel uit. Of toch maar proberen weg te komen? Eigenlijk is de tijd ook nog wel belangrijk, en persoonlijk record is altijd leuk. Wordt het een goede klassering of een goede tijd?

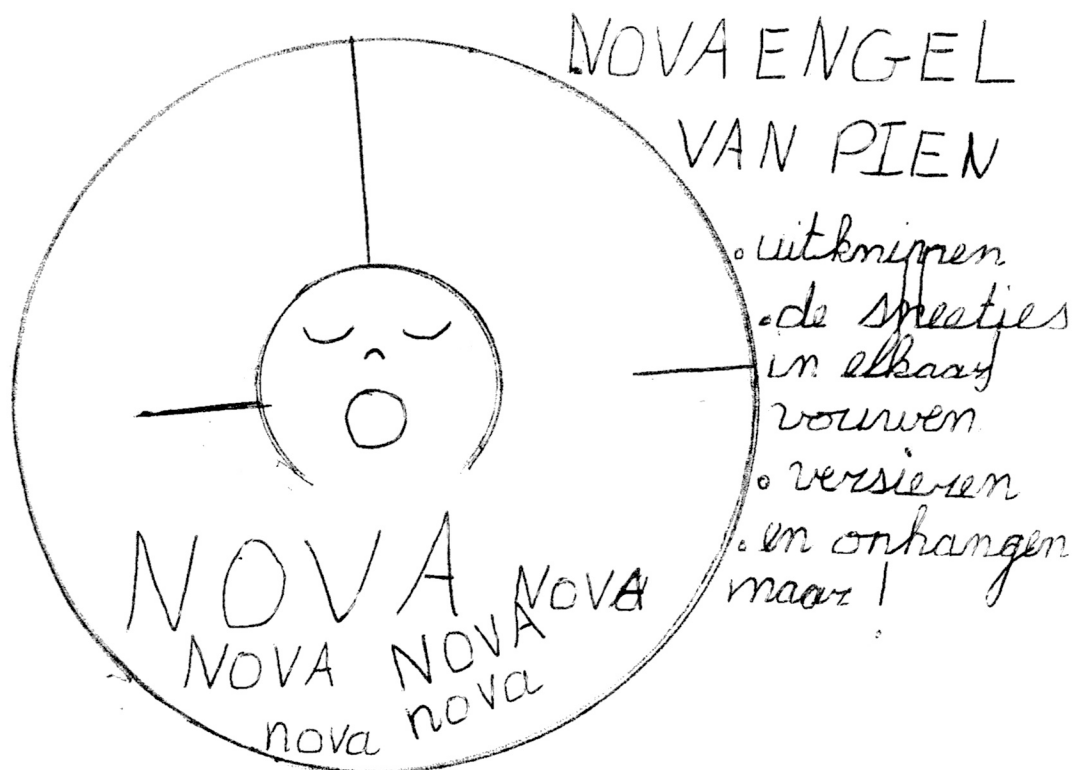
Op 12 km wordt ik wakker geschud uit de dromen. Er sluit een zeer snelle loper, een zogenaamde TGV, aan bij onze groep, die het tempo meteen opvoert. De groep spat uiteen, de kleine doordouwer valt terug. Ik probeer mee te gaan maar ontdek dat het tempo een stap te hoog ligt. Ik durf al niet meer naar de hartslagmeter te kijken. De stoomlocomotief gaat mee met de TGV. Ik blijf alleen hangen. Ik probeer m'n tempo vast te houden ook al valt dit niet mee. Op dit moment in de strijd lig ik vierde en m'n podiumplek is in groot gevaar. Nog 3,5 kilometer, ik zie dat de stoomlocomotief moet lossen bij de TGV. Ik krijg weer hoop.

Langzaam maar zeker loop ik in op de nummer drie. Ik voel dat ik erbij kan komen, iedere stap kom ik dichterbij. Nog twee kilometer, het gat is nog zo'n 40 meter. Hij begint het moeilijk te krijgen, althans dat is wat ik mezelf wijsmaak. Nog 1200 meter, en jawel ik heb de aansluiting. Niet te lang wachten is de gedachte die door m'n hoofd schiet. Of toch op de eindsprint gokken. Nee, ik probeer het! Ik versnel en kijk niet achterom. Dat zeggen ze op TV toch ook altijd, niet achterom kijken! Ik voel dat ik wegliep, ik kijk met nog 500 meter te gaan achterom, het gat is 30 meter. Ja, denk ik het gaat lukken. Ik probeer nog bij de nummer 2, de TGV, te komen, maar die ziet me aankomen en versnelt nog iets. Vol trots ga ik over de eindstreep, een derde plek en een persoonlijk record.

Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

25 november 2001 Viaanse molenloop, Hylas Alkmaar

Herren: 10 km				Dames 10 km			
		Tijd	Punten			Tijd	
1.	Coen Schoonheden	36,20	50	1.	Tannes Kruijer	47,56	
2.	Theo Tesselaar	38,39	50 vet.	2.	Nel Meijer	53,58	
3.	Henry Hofmann	39,55	49 vet.	3.	Miriam Ligthart	55,44	
4.	Alwin Groen	40,34	48	4.	Betsie Groen	56,09	
5.	Aad Vader	40,48	48 vet.	5.	Karin Kruijer	56,18	
6.	Ron Janssen	41,13	47 vet.	6.	Miriam Dekker	58,29	
7.	Rene Strooper	42,08	47				
8.	Peter Robert	42,28	46 vet.				
9.	Peter Kruijer	42,58	45 vet.				
10.	Joop Kooij	44,28	44 vet.				
11.	Eef Zuiker	45,09	43 vet.				
12.	Rene de Nijs	45,19	42 vet.				
13.	Dick Smit	46,48	41 vet.				
14.	Piet Stuijt	47,15	40 vet.				



Pap en Dalen

We zijn nu in een nieuw tijdperk gekomen, het euro-tijdperk. De eerste biljetten heb ik in mijn handen gehad en hoop dat ik deze dunne en kleine velletjes niet snel verwar met het monopolygeld. Langs deze weg wil ik iedereen nog een gelukkig, gezond en sportief 2002 toewensen.

Het afgelopen jaar zijn er twee workshopdagen in Papendal geweest. Omdat de KNAU (leuke triviantvraag; waar staat deze afkorting voor?) 100 jaar bestond waren deze dagen extra bijzonder.

Met een delegatie van negen man, waaronder ook nog een vrouw, gingen wij naar de 1^e workshopdag. Omdat Papendal niet naast de deur ligt gingen wij nog voor het licht werd op weg, Gelukkig hoefde ik niet zelf te rijden, maar als enige T'horner in het gezelschap moest ik wel oppassen met mijn woorden want voordat je het weet nemen de WarmentUTERS je niet mee terug naar huis. De reis liep voorspoedig en dankzij een tactische manoeuvre van David en Nelina misten wij net de juiste afslag en konden wij extra lang van de omgeving van Arnhem genieten. Uiteindelijk zijn wij ook op het mooie complex van Papendal terechtgekomen. De dag begon met de lezingen waarom is sporten zo belangrijk en wanneer ben je goede looptrainer. Met name de laatste spreker had een smeug verhaal vol met humor en woordspelingen.

Vervolgens waren er 3 workshops waar je actief aan kon deelnemen en zo fanatiek als ik altijd ben dropen de zweetdruppels al gauw over mijn rug. Maar wat steek je er behalve het zweet er nog meer van op? Ik heb een aantal ideeën opgedaan over spelvormen, loopoefeningen en gebruik te maken van de ruimte die je hebt. Dit laatste idee heb ik al eens uitgeprobeerd om bij het inlopen van het normale patroon af te wijken door ook over de tribune en door de kleedkamers te lopen. Moe en voldaan vertrokken wij aan het van de dag weer naar huis. Onderweg hebben we nog even een stop gehad om bij die meneer met die toekan een hapje te eten. Daarna kon ik lekker onderuit zitten op de bank.

17 November was de 2^e workshopdag. Dit maal was het specifiek voor de jeugdathletiektrainers en vertrokken we met drie man. Het begon met een saaie lezing met veel mooie scrabble woorden. Maar omdat de gemiddelde woordlengte ruim boven de zeven letters zat zal ik er niet echt veel aan hebben. Wel is me duidelijk geworden dat meisjes toch echt anders zijn dan jongens. Natuurlijk was me al eerder opgevallen dat meisjes er anders uitzien dan jongens. Maar meisjes blijken na hun 12^e, 13^e totaal te kunnen veranderen, waardoor je bij jonge meisjes niet kan onderkennen op welke onderdelen zij talent hebben. Dat blijkt allemaal met hun hormonen te maken te hebben. Gelukkig is dat bij jongens minder gecompliceerd. Daarna begon het echte werk. Ik begon met de workshop krachtmeerkamp, waarbij het "mattengooien" een absolute topper is. Lekker zwaar en het geeft ontzettend veel lawaai. De workshop oriëntatielopen geeft genoeg inspiratie om iets leuks op te zetten bij een van de duintrainingen. Als laatste onderdeel kwam starten is een feest aan de beurt. En dat het een feest is heb ik gemerkt. Als niet-sprinter heb ik talloze starts en sprintjes getrokken. Ik heb hier nog dagenlang plezier van gehad. Louis had het beter bekeken en heeft vanaf de tribune alle variaties en inspanningen gadeslagen.

Henry.

Zaterdag 23 februari klaverjassen aanvang kaarten 20.00 uur

Een dijk van een vloer?

De Dijken is dealer van FB Hout en levert massieve, brede, houten vloerdelen. Snel en uit voorraad, inclusief deskundig advies.

In onze showroom treft u onder andere:

- Siberisch lariks
- Ponderosa pine
- Europees grenen
- Pine maritime
- Frans elken
- Slavonisch elken

Ook verhuren en verkopen wij materialen voor het zelf leggen en onderhouden van vloeren.

Kom dan eens bij 'De Dijken' kijken!



Onbeperkt houtbaar, gegarandeerde kwaliteit



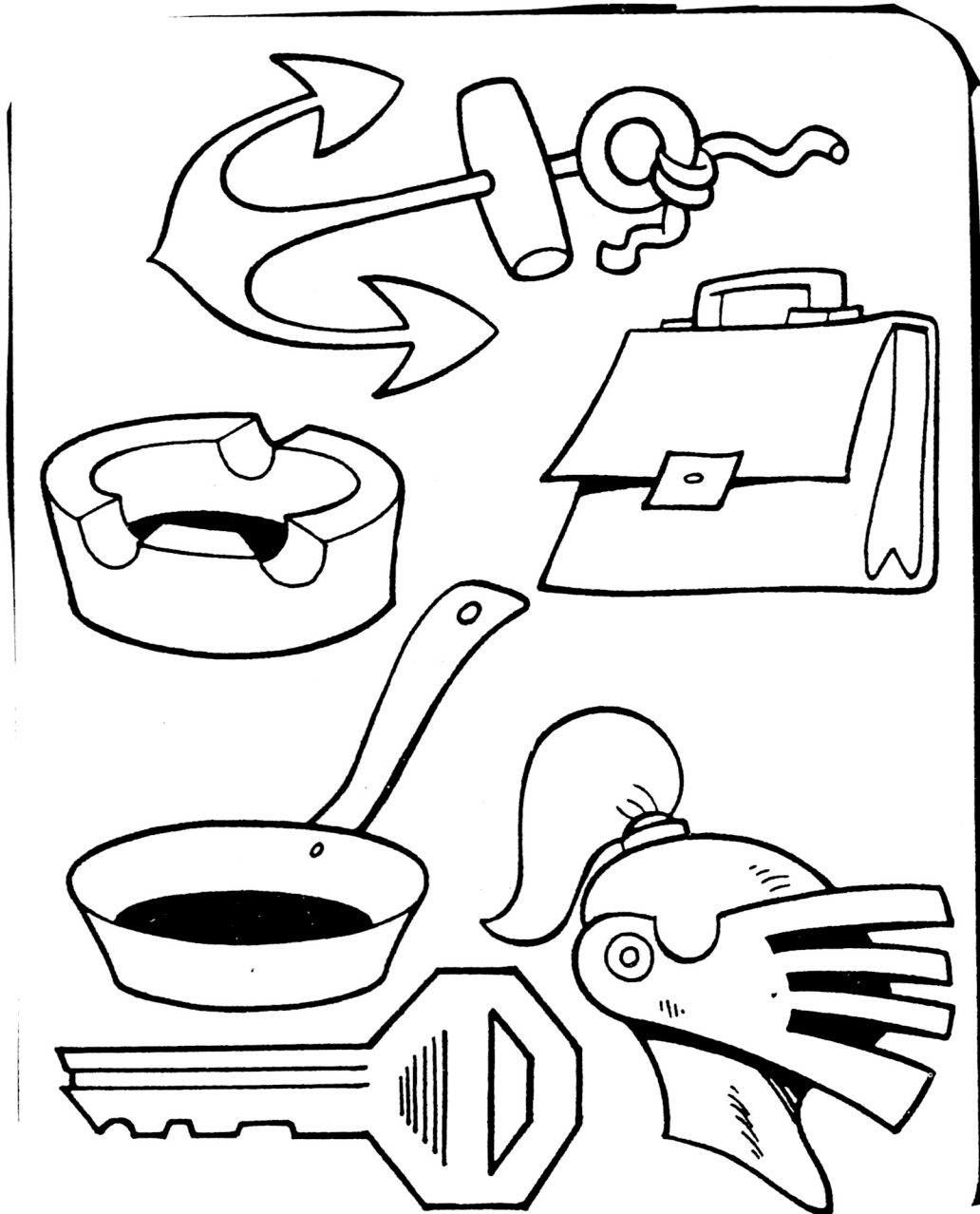
Attentie:

Door de toenemende emancipatie, waardoor vrouwen een eigen rekening op naam hebben, is het voor Anneke de penningmeester nogal lastig om uit te zoeken, als er een betaling binnenkomt met alleen de naam van de moeder. Wilt u bij betaling duidelijk de naam van het kind vermelden, zodat de penningmeester heel gemakkelijk kan zien waar zij de betaling op kan afboeken

Bij voorbaat dank

GEHEUGENTEST

KIJK EEN MINUUT NAAR DE ONDERSTAANDE TEKENINGEN. BEDEK ZE EN NOEM ZOVEEL MOGELIJK DINGEN OP DIE JE HEBT GEZIEN.



Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

9 december 2001 Rabo Bosloop, Castricum

Herren: 14 km			Dames 7 km				
	Tijd	Punten		Tijd	Punten		
1.	Coen Schoonheden	51,24	50	1.	Petra rol	32,56	50
2.	Theo Tesselaar	51,25	50 vet.	2.	Tannes Kruijer	32,57	50 vet.
3.	Henry Hofmann	54,31	49 vet.	3.	Yvonne Boerdijk	36,45	49
4.	Aad Vader	56,33	48 vet.	4.	Nel Meijer	36,50	49 vet.
5.	Ron Janssen	57,38	47 vet.	5.	Betsie Groen	37,13	48 vet.
6.	Rene Strooper	57,55	49	6.	Miriam Ligthart	38,57	48
7.	Rene de Nijs	59,53	46 vet.	7.	Yolanda Strooper	40,25	47
8.	Ron Ligthart	61,41	48				
9.	Joop Kooij	62,38	45 vet.				
10.	Piet Stuijt	62,50	44 vet.				
11.	Dick Smit	65,18	43 vet.				

Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova

23 december 2001 Bosloop AV Nova

Herren: 11,7 km			Dames 11,7 km				
	Tijd	Punten		Tijd	Punten		
1.	Coen Schoonheden	43,37	50	1.	Tannes Kruijer	57,32	50 vet.
2.	Theo Tesselaar	44,40	50 vet.	2.	Nel Meijer	64,01	49 vet.
3.	Henry Hofmann	46,43	49 vet.	3.	Yvonne Boerdijk	65,51	50
4.	Aad Vader	47,13	48 vet.				
5.	Nils Trentelman	51,03	49				
6.	Kees van Wonderen	51,18	48				
7.	Jos Schalkwijk	51,20	47 vet.				
8.	Nico Hink	52,30	46 vet.				
9.	Dick Smit	53,50	45 vet.				
10.	Piet Stuijt	55,14	44 vet.				
11.	Ron Ligthart	57,06	47				

A G E N D A

13 jan.	Sen.	Nike Egmond halve marathon
19 jan.	Pup/jun.	2 ^e wedstrijd crosscompetitie bij TAS'82 te Schagen
20 jan.	Sen/jeugd	Bosloop Nova in Schoorl voor jeugd wintercomp.
27 jan.	Sen.	Kloetloop SAV Grootebroek (N.H.W.loopcircuit)
27 jan.	Sen/jeugd	Trimloop De Dennen Texel wintercomp.
9 febr.	Pup/jun	3 ^e wedstrijd crosscompetitie bij Aro'88 te Obdam
10 febr.	Jeugd	Nova, eigen cross voor wintercomp.jeugd
17 febr.	Sen.	Groet uit Schoorl run 21/10 km wintercomp.
3 mrt.	Sen.	Den Helder-Schagen 25 km (N.H.W.loopcircuit)
10 mrt.	Jeugd	Nova, eigen cross voor wintercomp.jeugd
11 mrt.	Allen	Jaarvergadering in de Nova-kantine
16 mrt.	Pup/jun	finale crosscompetitie bij Zuidwal, Huizen
17 mrt.	Sen/jeugd	Graaf Keukens cross Anna Paulowna wintercomp.
17 mrt.	Sen.	Runnersworldloop Zaandam (N.H.W.loopcircuit)
7 apr.	Sen/jeugd	Clubcross tevens laatste wedstrijd wintercomp.
12 mei	Sen.	1 ^e wedstrijd heren competitie
16 juni	Sen.	2 ^e wedstrijd heren competitie
15 sept.	Sen.	Finale heren 3 ^e divisie

Dit is een greep uit de vele wedstrijden en trimlopen die er de komende tijd worden georganiseerd. Sommige lopen tellen voor de wintercompetitie senioren en/of jeugd. Zie ook de afzonderlijke aankondiging of vraag dit even na. De senioren bij Peter/Marian Robert en de jeugd bij Jos de Groot. Meer gegevens kunnen uit het bekende trimloopboekje worden gehaald. Ook is het altijd mogelijk om nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)



oproep oproep oproep oproep oproep

Wil je meer weten over atletiekregels ? Bijvoorbeeld om te helpen bij onze wedstrijden? Of gewoon uit belangstelling voor je eigen prestaties of prestaties van de kinderen? Dat kan!!

Voor alle ouders, atleten en vrijwilligers organiseert Nova een jurycursus!! In deze cursus komen alle onderdelen van de atletiek aan de orde zoals; lopen, springen en werpen.

Woensdag 20 maart 2002 start deze jurycursus bij ons in de Novakantine.

Na 4 lessen volgt het examen.

De datums: 20 maart 2002

27 maart 2002

3 april 2002

10 april 2002

17 april 2002

Tijd: 19.30 uur tot uiterlijk 21.30 uur

Opgave kan telefonisch bij David van der Welle (0226-392209) of door het onderstaande briefje in te leveren op Wieder 25 in Warmenhuizen.

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

Geeft zich op voor de jurycursus van 20 maart tot en met 17 april

6e Wintercompetitieloop op Texel.

Zondag 27 januari gaan we naar het eiland Texel.

Het parcours gaat over bospaden met een klein stukje verharde weg naar de finish.
Het is een rondje van 2,9 km. De senioren lopen 8,8 km.
Voor de jeugd is er een rondje van 1,3 km (tot 11 jaar).
Start is om 11.15 uur.

's Morgens vertrek vanaf de Nova baan tussen 08.30 uur 08.40 uur.
Vertrek van de boot om 09.35 maar er moeten nog kaartjes worden gekocht
dus hebben we onze tijd nodig.

Daar worden we om 10.00 uur van de boot gehaald en naar het bos gebracht. Bij de
start is geen grootse kleedgelegenheid. Dus is het verstandig om je loopkleden alvast
aan te hebben. Inschrijving is bij Restaurant Bos en Duin, waar ook de start en finish is.

Evenals vorig jaar staat er in hetzelfde restaurant een brunch/lunch voor ons klaar.

We zullen om ongeveer 14.45 weer vertrekken om de boot van
15.05 te kunnen halen. Dan zijn we 15.30 aan de andere kant en om
ongeveer 16.15 weer bij de Nova baan.

De kosten zijn:

Boot - transfers op het eiland - lunch - inschrijfgeld:
- tot en met 11 jaar 10 €
- vanaf 12 jaar 15 €

Daar komt dan eventueel nog 1 € bij voor de chauffeur die je van
Warmenhuizen naar Den Helder brengt.

Wil je onderstaande strook vóór 20 januari as bij mij inleveren ? (Peter Robert,
Beuninge 80, Warmenhuizen. tel. 0226-393338; e-mail: peter_marian_robert@planet.nl
)

p.s. supporters kunnen uiteraard ook mee (voor dezelfde prijs !)

✂-----

Naam : _____ Leeftijd: _____ (i.v.m. bootkaartje en
inschrijfgeld)

Loopt mee: Ja / Nee

Wil/kan naar Den Helder rijden: Ja / Nee

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? Dennis Tuinman

2. Hoe oud ben jij en waar ben je geboren? Alkmaar



3. Op welke school zit je? de Toerenven

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? 3 jaar Ik vind gewoon een leuke sport

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? hoogspringen

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? Jeroen de trainer

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? ik vind trainen in het bos leuk

8. Wat is je favoriete t.v. programma? tekenfilms

9. Wat is je mooiste c.d.? bon Bon Jovi

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? de boze heks moet winnen ik vond hem spannend

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien?

Harry Potter

12. Heb je nog meer hobby's? fietsen legoën

13. Waar heb je een grote hekel aan? Afwassen en afdrogen

14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid? Bas Druif

Met de Nova jeugd "Het duin in"

Zondag 11 november zou het dan moeten gaan gebeuren.

Al een paar weken lopen, Carlo, Henry en Louis met het idee rond, om in het mooie duingebied van Schoorl een aantal trainingen te gaan geven.

Op een dag in Papendal worden hiervoor ook nog weer een paar leuke ideeën opgedaan..

Aan de hand van de binnengekomen aanmeldingen, en vragen tijdens de training, blijkt er vanuit de groep ook wel enige belangstelling te bestaan, maar de vraag blijft dan nog altijd, hoeveel komen er?

Dat viel lang niet af, want om half tien stonden er zo'n twintig atleten klaar, zijn we blij met Ad Vader compleet in atletiek pak om te helpen, en na de verzameling bij "Het Zandspoor" in School is de groep 26 man groot door de aanvulling van onze Schoorlse atleten.

Een lekker gevoel ook voor de trainers, deze belangstelling.

Het begin bestaat uit inlopen, niet dat dooie inlopen om een trainingsveld of rondjes in een zaal, nee je mag met je groep vrij rond gaan in het gebied, waarbij iedere minuut gewisseld moet worden van voorste loper, en het tempo moet laag zijn. Alles gaat goed behalve dat laatste, na een minuut of zes is alles terug en beginnen de eerst gezichten al een flinke kleur te vertonen.

Dan maar even wandelen, een open plek tussen de bomen opzoeken om wat losmaak oefeningen te doen.

Tijdens deze oefeningen fietst Piet van der Welle langs, en wordt door de complete groep luidruchtig gedag gezegd.

Piet stapt van de fiets, en komt de troepen versterken, wat prima uitkomt want hij krijgt meteen een groep onder zich bij het onderdeel estafette.

Dat achteruitlopen in het zand niet alledaags werk is voor de groep blijkt wel uit het aantal buitelingen wat wordt gemaakt, maar op deze ondergrond is dat geen probleem.

Dat zelfs trainers er alles aan doen om een estafette te winnen, blijkt wel uit het steeds dichterbij de wisselpunten kruipen om een zo kort mogelijke afstand af te leggen.

Hiervandaan gaan we naar "De Speelkuil" waar het volgende onderdeel volgt.

Na wat geklooid te hebben worden er groepen van 2 gemaakt, en is het de bedoeling om letters, die verstopt zijn, te gaan verzamelen. Op iedere letter staat tevens een getal wat aan het einde opgeteld dient te worden.

Er komen af en toe letters binnen die helemaal niet verstopt zijn, maar voor het grootste gedeelte gaat het hartstikke goed. Iedereen is natuurlijk vet winnaar op dit onderdeel.

Omdat het toch al wat later blijkt dan we hadden verwacht, wordt de terugreis aanvaard, niet weer rechtstreeks naar "Het Zandspoor" maar gaan we via de afdaling bij het Klimduin.

Madelaine Stoop heeft boven aan het Klimduin wat commentaar op een verliefd koppel wat daar boven zit.

Uit de opmerkingen die gemaakt worden hebben we kunnen opmaken dat men voor een "zoencursus" rustig contact op kan nemen met Madelaine.

Weer terug bij de basis wordt iedereen nog even voorzien van taai en ranja en kunnen we de terugtocht beginnen.

Als je dan zo achter de groep rijdt, ben je weer blij dat we heelhuids terugkeren, ondanks mensen die rijden via brievenbussen, over voetpaden en allemaal meer van die plaatsen waar eigenlijk niet gefietst mag worden.

Op naar de volgende zondag.

Zondag 18 november weer dat mooie weer en weer een grote groep met ook weer wat nieuwe gezichten.

Helaas zonder Carlo, maar deze keer prominent aanwezig onze voorzitter de heer Jos de Groot, die halverwege de Kanaalkade aanpikt en de gelederen komt versterken.

In Schoorl is het een drukte van belang. Een groep wandelaars gaat op pad met de boswachter, en in de groep zien we Piet en Nel Meijer en Peter en Marian Robert.

Ook is er een groep hondenliefhebbers uit Purmerend die het duin ingaan, en duidelijk aanwezig zijn door het geblaf en naar later blijkt ook de welbekende daaraan verbonden hondenstront.

Ook deze keer lekker inlopen, wat estafette werk waarbij deze keer Theo de Nijs langs fietst en ons even met een bezoek komt vereren.

Op weg naar de Speelkuil komen de diverse liefdesverhoudingen binnen de groep naar voren, waarbij dit ook luid en duidelijk aan de rest bekend wordt gemaakt.

In de Speelkuil worden 4 groepen gemaakt en dienen, gedurende een drie-tal minuten een aantal onderdelen worden afgewerkt.

Het verspringen vanaf een heuvel blijkt goed te liggen, maar lopen in rul zand breekt je op een gegeven ogenblik toch op. Dacht de groep jongens onder leiding van Jos het spel gewonnen te hebben, gaan ze toch nog de boot in omdat ze het bij het onderdeel "eikelzoeken" niet als eerste weten te finishen.

We weten ons nu wat beter aan de tijd te houden, en weer via het klimduin, waarbij we ook een aantal ouders met gevaar voor eigen leven naar beneden zien komen, arriveren we weer bij het "Het Zandspoor".

Ook de terugreis gaat redelijk al dient Jos in Schoorl een keer flink zijn stem te verheffen, daar er anders iemand met een man en een rollator achterop thuis zou zijn gekomen.

Bijscholing voor het trainerscorps.

Op zaterdag 17 november is er op Papendal een dag voor trainers en begeleiders van jeugd, georganiseerd door de KNAU. Van Nova gingen 's morgens vroeg Carlo, Henry en Louis op pad om het geheugen weer eens op te frissen en nieuwe ideeën op te doen.

Na een goede reis, en een lekkere bak koffie met cake, begon het met een voordracht over de kwaliteit in de atletiek van de jeugd, gevolgd door een lezing over krachtbelasting bij jeugd.

Als je op de vrije zaterdag al zo vroeg je bed uit moet, en je zit naar iets te luisteren wat nou niet bepaald echt boeiend is, en de man van de verwarming ook nog een keer zijn best heeft gedaan, nou dan is het verdomd moeilijk je ogen op te houden.

Na ruim een uur komt hier gelukkig een eind aan, en gaan we over naar datgene, waarvoor we eigenlijk zijn gekomen, het volgen van een aantal proeftrainingen op de diverse onderdelen, echt gebaseerd op jeugdathletiek.

Zo zien we onze Henry in de zaal eerst een stuk krachtparcours afwerken, zien we hem later weer rennen bij het onderdeel oriëntatie, en of hij niet stuk is te krijgen, staat hij ook weer paraat bij het onderdeel starten en sprinten.

Carlo zien we met blokken gooien (ik mocht het eigenlijk niet zeggen, maar er waren er wel veel mis) bij het onderdeel uithouding bij de jeugd, en kan hij zicht later bot vieren met kleine boomstammen waarmee wordt gewerkt. Deze dienen geknoopt te worden en dan verplaatst met een man erin.

Verder ook nog wat andere dingen met diezelfde stammen.

Volgens Carlo hartstikke leuk.

In de sportzaal volgt Louis een training waarbij wordt gewerkt op muziek, zowel het inlopen als andere onderdelen, kijkt hij naar een circuit wat de sprongkracht moet verbeteren door middel van een circuit, maar in de vorm van een spel waarbij ook de zwakkere net zoveel kans heeft om te winnen als de sterkere.

Zo rond een uur of vier, wanneer bij iedereen het licht een beetje uit begint te gaan, is er nog een afsluitend woordje van de KNAU, maar gezien de ervaringen aan het begin van de dag hebben we dit maar voor lief genomen en hebben we de terugweg aanvaard voorzien van een flink aantal nieuwe en leuke ideeën die we in de zaal weer zullen uit proberen op onze Nova jeugdleden.

ovajeugd rent zich "te blubber"

Op 1 december was daar dan eindelijk de eerste KNAU cross voor ons district, en deze werd gehouden bij de a.v. Wieringermeer.

De organisatie was niet blij met een flink aantal afmeldingen, maar als men een cross gaat houden op de laatste zaterdag voor Sinterklaas, dan kan men zo iets verwachten.

Van Nova zijde viel de opkomst niet mee.

Het vorige seizoen was er nog een flinke delegatie van de oudere jeugd, maar nu waren daar alleen Kees en Hans van Wonderen en Leon Ineke die de Nova kleuren hoog moesten houden.

Ook een aantal leden van de duintrainingen liet verstek gaan.

Het terrein waarop de cross werd gehouden bestond uit een begin- en eindstuk over iets wat eerst gras was, maar al snel veranderde in een "blubbermassa", verder schelpenpaden en stukjes bosgrond met daarin de diverse heuveltjes, al met al een selectief parcours.

Als eerste gingen de ouderen van start, waarbij Leon en Kees bij de A junioren, en Hans bij de B junioren de Nova kleuren hoog dienden te houden.

Leon mocht van z'n trainer niet alles uit de kast lopen maar als je op die manier toch 2^o wordt.

Kees moet altijd even op gang komen maar als die gang er eenmaal is, is een vierde plaats het eindresultaat.

Hans weet zich in zijn klasse net bij de eerste tien de klasseren.

Dennis Tuinman en Chiel de Ruijter moeten, omdat ze D junior zijn geworden, nu 2000 meter van het crossparcours afleggen.

Lichtgewicht Dennis heeft wat minder moeite met de ondergrond dan Chiel, die wat meer werk moet verrichten, maar beide heren gaan prima.

Dennis komt als nummer 10 door de finish en Chiel wordt 15°.

Dan een grote verrassing. Bij de jongens junioren D2 staan we op een 300 meter van de start en zien daar, een voor ons onbekende atleet, maar wel in Nova tenue als eerste aankomen.

Bij nadere informatie blijkt dit Alwin Groen te zijn, wiens vader we ook al bij Nova over de baan hebben zien schichten, en die nu ook aanwezig is om zoonlief bij te staan.

Alwin komt niet alleen als eerste van bij de start vandaan, hij komt ook weer als eerste terug en behaalt een voor Nova onverwachte, maar daardoor niet minder fraaie eerste plaats.

Bij de A pupillen 1° jaars een sterke Nova vertegenwoordiging. Mannen als Bram Berkhout, Maarten Elsenaar en Jim Kruiver staan hun "loopmannetje".

Direct na de start zien we Bram en Maarten in de frontlinie, maar Jim zien we pas middenin het grote peloton. De start van Maarten is ietwat te voortvarend en hij moet wat terrein prijs geven, Bram trekt zich van de rest niets aan, neemt de koppositie, en staat deze niet meer af en wordt een prima winnaar. Jim komt vanuit de middenmoot, maar weet Maarten net niet in de te halen. Misschien met een wat brutelere start zou Jim nog verder voorin kunnen eindigen. Plaats 7 voor Maarten en 8 voor Jim zijn zijn prima resultaten.

Bij de jongens A 2° jaars zien we vlak na de start het rooie koppie van Daan Leeuwenkamp als een van de eersten de bocht om komen. Na een periode van een onwillige knie, waardoor hij een aantal weken gedwongen rust moest houden loopt Daan nu alles van zicht af, hij weet zich voorin te handhaven en op een prima 2° plek de finish te passeren. Sjon Mosch gaat ook als een speer van start maar moet later in de race wat inleveren net als Bas Druif. Vlak achter elkaar komen ze binnen, Bas als nummer 23 en Sjon als nummer 24.

De broer van Bas, Gijs Druif gaat van start bij de allerkleinsten, de C pupillen, en ook zij moeten die 1000 meter door die blubber en over die bobbels. Gijs slaat zich er prima doorheen, wandelt geen enkele meter en komt als nummer 7 over de eindstreep.

Manon Kruiver wordt bij de meisjes C nummer 6 van het totale veld van 27 deelnemers.

Daar er in de einduitslag niet wordt aangegeven wie 1° jaars en wie 2° jaars is weten we niet op welke plek Manon in haar categorie is geëindigd.

Wel weten we van vorige cross jaren dat Manon al naar gelang het seizoen steeds beter begint te lopen dus opent ook dit weer perspectieven voor dit seizoen.

Ook bij de D meisjes worden de 2 klassen gelijk weggeschoten en ook hier wordt in de einduitslag niet aangegeven wie van welk jaar is. Wel weten we dat Margriet Berkhout als 1° jaars D zich meldt in de kop van het grote startveld. De verschillen onderling zijn zeer klein en plaats vier in het totaalveld is een prima resultaat. Ook Nienke Rijkeboer loopt een sterke race. Nienke moet er even op gewezen worden rustig van start te gaan, maar eenmaal op gang levert dit vaak een prima eindresultaat op. Nienke wordt uiteindelijk 9°. Madelaine Stoop gaat voortvarend van start maar moet toch wat inleveren in het verdere verloop van de wedstrijd. Misschien net als Nienke, een wat rustigere start en een betere verdeling van de krachten, want ze kan het wel Madelaine.

Na de start zien we Femke Mosch, leuk om haar ook te zien crossen, en Tess Vader, waar was je zus, als laatste het bos in gaan. Na de bijna 1500 meter zien we, dat deze dames echter alleen maar hebben ingehaald, en zoals dat heet, moe maar voldaan de finish passeren.

Al was de opkomst van de Nova jeugd wat tegenvallend, de atleten die wel present waren hebben de blauwe kleuren van Nova prima hoog gehouden.

We gaan op voor de volgende cross die zal worden gehouden in Schagen, en ik weet niet of de mogelijkheid bestaat om alsnog voor de laatste twee wedstrijden in te schrijven, misschien met een nog grotere deelname van de Nova kant.

Een goed begin van 2002.

Onze vereniging had deze keer een wel zeer origineel en fraaie nieuwsjaar attentie.

Als trainer werd ik in een prachtig nieuw Nova trainingspak gestoken in de originele clubkleuren.

Hiervoor mijn dank en tevens voor iedereen een gezond, goed en sportief geslaagd 2002

Louis

