

<u>Novabestuur:</u>	<u>Functie:</u>	<u>Adres:</u>	<u>Telefoon:</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Truus Rood	Penningmeester	Pimpelmeesstraat 11	0226-392036
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-393177
Nelina Bruin		De Wieder	0226-392209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	0226-392814
Telefoon Novakantine			0226-391082

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie	Pupillen:	f. 90,00 p/jaar
	Junioren:	- 110,00 p/jaar
	Senioren:	- 135,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	- 30,00 p/jaar
	Donateur:	- 10,00 p/jaar
	Sportief wandelen	- 135,00 p/jaar

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

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

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

Trainingstijden vanaf 6 april 2000:

Dinsdag:

17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.

O.l.v. Tineke Hidding

18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar

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. Richard Toorenent
en Elles Stuyt

17.00 tot 18.00 meisjes geboren 1988 + 1989

jongens geboren 1989.

18.00 tot 19.00 meisjes geboren 1986 + 1987

O.l.v. Louis v.d. Berg en
Richard Toorenent

jongens geboren 1985, 1986, 1987 + 1988

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Peter Robert

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert + Miriam Ligthart

REDACTIONEEL SEPTEMBER 2000.

Het Nova seizoen is weer van start. We hopen dat eenieder weer voldoende is uitgerust van de vakantie, en er weer even tegenaan gaat wat betreft het hardlopen of body walken. Succes allemaal.

Nova blijft bij, wat betreft de communicatie middelen, dus wij zijn ook on-line. Ons hot mail adres is te vinden voor in deze krant. Dit is handig als U nieuws heeft voor de leden, wat eventueel dan vermeld kan worden in de krant. Dus we hopen in de toekomst veel mail te ontvangen op ons adres.

Het Nova feest, U weet wel, dat leuke gezellige feest, begin juli 2000. Er was een speeractie. En jawel deze actie heeft maar liefst F1600,- opgeleverd. Of als we dit in Euro omrekenen; 727 Euro. Daar is de club heel blij mee. Iedereen bedankt voor het meedoen aan deze actie. In deze krant de uitslag van twee jeugd wedstrijden, van de vrijdagavond competitie.. Verder heeft Margret Hink over de grens een wedstrijd gelopen, nl. de Atletiek nacht van België. Hier doet zij verslag van. Verder is er een verslag van het tentenweekend op het Nova terrein. Onder voorbehoud hopen we dat er eventueel een verslag is van de verlichtingsloop en de uitslag van deze loop. Natuurlijk hebben er weer voldoende blauwe Nova-shirts meegedaan. Verder kunnen we allemaal nog naar de barbecue op 10 september, als we natuurlijk 's middags eerst meedoen aan de laatste ronde van de club kampioenschappen. Ook als je die middag verhinderd bent, is er toch de mogelijkheid om 's avonds voor de Nova kantine te barbecuen

Ons portret van een Nova-lid heeft een nieuw outfit. Het ziet er leuk uit, het is meer van deze tijd. Maar mocht U er anders over denken dan horen we graag zowel positieve als negatieve kritiek.

We wensen Peter en Marian alvast een prettige vakantie, en we hopen er in de volgende krant er iets over te lezen.

Oproep: Er zijn spullen overgebleven en spullen vermist. na de grasbaan kampioenschappen

Over: _____ Kussensloop (:afbeelding: grote beer met strepen eronder), sokken..

Vermist: _____ Tuutje van een luchtbed pomp.

Inlichtingen: Margriet Kaandorp (tel: 395157).

Veel leesplezier, copy weer op de bekende adressen, of ons hot mail adres voor 27 oktober 2000.

Van de voorzitter,

Soms raak ik ontregelt door wat gebeurtenissen. Zo las ik voor Warmenhuizer kermis in de krant dat Gianni Romme een wereldrecord gereden had op de 3000 meter. Daags erna zet ik de televisie aan op Eurosport, zie ik skispringers naar beneden komen. Niet in de sneeuw, maar op een borstelbaan. Ik vond het geen gezicht. Van die mannen die in een groene omgeving land en op gras of kunstgras. Voeg daarbij dat de zomer niet al te best is, zo slecht is ie trouwens ook weer niet, een je snapt dat de schrijver dezes in de war is. Gelukkig zijn er dan weer dingen die je met twee benen op grond zetten, want kermis viel toch gewoon weer op de derde zondag van augustus. Zo viel bij mij ook de wedstrijdkalender van de wintercompetitie op de mat. Kijk dan merk je dat je de herfst nadert. Zo komen we ook in de richting van de derde zaterdag in november. Dan wordt de Ijsselcup gereden en horen de schaatsen uit het vet te komen. Dan pas en niet op de tweede zaterdag van augustus. Dat de heer Romme dat in zijn oren knoopt.

VERLICHTINGSLOOP

Als ik dit schrijf naderen we de eerste zaterdag van september. U snapt het weer zo'n zaterdag waarop een traditioneel evenement plaats vindt. Ik hoop dat een en ander succesvoller verloopt dan de Ronde van Tuitjenhorn. De estafette stelde met 7 ploegen weinig meer voor. Ook op de andere onderdelen was de deelname pover. Ik hoop echt dat de organisatie volgend jaar meer succes heeft. Dit is afhankelijk van de benadering van de atleten en reclame voor het evenement. Gelukkig zag ik wel veel NOVA-leden op het podium bij de jeugd. Jongens en meiden gefeliciteerd.

25 jarig bestaan

Wat een gezellig feest, eerst de senioren met goede muziek en met de actie NOVA werpt een speer waar komt hij neer. Gelukkig dat Jasper een paar keer expres naast de bouwmaten gooide, want anders is zo'n spelletje zo voorbij. Een jonge student ging met de poet strijken. Dan het feest met de jongeren. Prima georganiseerd en met medewerking van veel iets oudere jongeren. Een vol programma, waarbij de jeugd werd bezig gehouden. Aan allen die aan deze dagen hebben meegewerkt hartelijk dank. Er zullen niet veel verenigingen zijn waar een en ander zo goed georganiseerd tot zijn recht komt.

SIS

Oorspronkelijk zouden we het feest in een grote feesttent houden, beschikbaar gesteld door Dick Kroon uit Schoorl. Door een storm niet zo ver voor het feest raakte zijn tent beschadigd. De reparatie duurde te lang om nog van de tent gebruik te kunnen maken. Een vriendelijk verzoek aan de SIS was genoeg om voor zowel de ouderen als de jongeren van hun kantine gebruik te mogen maken. Beter een goede buur dan een verre vriend was hier van toepassing. Aan de SIS hartelijk dank.

Nieuwe accommodatie.

Een plan voor een nieuwe accommodatie hebben we bij de gemeente ingeleverd. In de herfst praten we verder. Vooral over financiering en plek. In ieder geval zag het plan er professioneel uit. Dit is te danken aan een aantal bestuursleden die hier veel werk van gemaakt hebben. Zodra we meer weten en de zaak rond hebben zullen we het plan in de NOVA-krant publiceren.

Jos

Schrijversnieuws

Zoals jullie wel gewend zijn heb ik van het lopersfront weinig te melden omdat ik me zomerdag hoofdzakelijk met het fietsen bezig hou. En zo ook raakte mijn fiets mee op vakantie richting Frankrijk. Ter voorbereiding had ik Limburgs mooiste gereden, de Touruitgave van de Amstel Goldrace en dan zijn de Cauberg en de Keuteberg flinke kuitenbijters, maar dat is niks vergeleken met wat je in het Franse land tegenkomt. We zetten de tent neer in de Vogezen, waar het stralend weer was, maar dat bleek maar voor één dag, want voor de rest van de week was het regen en donder en bliksem en was het nog kouder dan in Nederland, dus werd er weinig gefietst. Dus raakte ik wat meer met Meta op stap, want de kinderen bleven thuis, wat ook een aparte ervaring was. Maar tussen de buien door waagde ik het er toch op en ging ik er met me velo op uit. Al zat ik in Frankrijk de meeste plaatsen en cols hebben hier een Duitse naam, wat van een ver oorlogsverleden hier heel normaal was, want er werd weinig tot geen Duits meer gesproken. Dus de weg vragen werd al gauw een probleem, want mijn Franse taal is niet zo uitgebreid, un bière s.v.p. had ik dan wel vlot geleerd, maar daar bleef het ook bij en ik liep het bij mijn eerste rit gelijk op, want ik verdwaalde gigantisch. Na eerst Col le Markstein te hebben beklommen gier je toch wel van 1200 naar 300 meter naar beneden, waar je toch wel eens de 80 km p/u haalt en kwam ik in Münster terecht en via Mitlach begon ik aan de beklimming van de Honeck (1360 mtr). Het was er wel prachtig, mooie dorpjes, snelstromende riviertjes met watervallen en weinig verkeer, maar dat was niet zo verwonderlijk want na 10 km klimmen met stukken van 15% hield het asfalt op, dus was ik aardig boekie zoek en vraag niet in wielertenuue de weg aan de plaatselijke bevolking, want dan wordt Hinault en Poulidor er ook weer bijgehaald. Dus werd het rechtsomkeer en al die lange afdalingen moest ik omhoog, dus werd het toch een zware rit en de camping lag ook op een bergje van zo'n 20%, dus kwam ik afgepeigerd terug. Na nog meer regen zijn we toch maar vertrokken naar het zuiden waar het weer toch iets beter was. We belandden iets voorbij Grenoble, midden in de Alpen. Mijn eerste ritje aldaar begon toch pas het echte werk, want via Col de Luitel (1260 m) belandde ik bovenop de Col de Chamrouge (1750 m) wat toch 20 km bergop ging. Was het beneden ruim 25°C, was het boven door de wolken net 10°C. Na nog enkele ritjes over flinke Alpencols ging ik voor de uitdaging om de lastige Alpe-Huez te beklimmen. Na de eerste 35 km vlakke aanloop, nou ja het loopt wel al 20 km lang licht omhoog, maar dat noemen ze hier vlak en na de eerste draai het bruggetje over gaat gelijk de weg à la Cauberg omhoog, maar dan 13 km lang en ik moest constant uit het zadel en de eerste bocht duurde al erg lang. Ik had toen al het end in de bek en dan komen er nog 20. Bij elke bocht hangt een bordje van een ritwinnaar en bij het bordje van Steven Rooks kwam ik over mijn slechte moment heen. Ik dacht als hij hier kan winnen, moet ik op zijn minst kunnen overwinnen en wist ik toch na een uurtje klimmen de top te bereiken. En over het ski-uitje, geen zorgen, want de sneeuw ligt er al, dus dat zit wel snor van de winter.

Zweden kanoen over de Josse Alv

Deze keer een 10daagse kanotrektocht over de Josse Alv langs de Noors/Zweedse grens. Een prachtige tocht met meanderende rivieren, soms een kleine stroomversnelling, maar ook over hele grote meren, waarbij je na verloop van enkele uren wel denkt hebben ze ook nog iets anders dan water hier.

Maar het allermooiste van dit alles is wel dat je overal je tentje mag opzetten. In Zweden en Noorwegen bestaat het allemansrecht, dit houdt in dat je je tent overal mag neerzetten, mits je het hebt gevraagd als het op een privé-terrein is. Daardoor kom je op prachtige plekjes, een keer stonden we op een eilandje waar we 3 reeën tegenkwamen.

Het had in de voorgaande periode nogal veel geregend, en daardoor waren er ontzettend veel paddestoelen in allerlei kleuren. Dat gaf ook een klein probleem voor het houtvuur dat we elke avond maakten, soms was er geen droog hout te vinden. Dan ga je dus automatisch vroeg naar bed. Het was op een nacht maar 5 graden, dat is veel te koud voor de tijd van het jaar. 's Morgens waren we er al vroeg uit, (en vroeg is \pm 6.30uur) want dan is de natuur op zijn mooist, eerst een duik nemen in het frisse water, ontbijten , tent afbreken en dan weer op pad. In totaal hebben we iets van 150 km gekanood in 8 dagen, en dat was heel relaxed. We hebben heel mooi zonnig weer gehad, wel was de temperatuur koud, wat als voordeel had dat er geen muggen waren.

Piet en Nel Meijer

Barbecuen na afloop van de clubkampioenschappen

d.d. 9 september 2000 Kom en meld je van tevoren even bij Nel meijer 391424



Versbakkerij

JAN HAAN

Alkmaar - Tel./Fax: 072-5621124

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

25 soorten gebak a f 2,00
Diverse soorten taarten en smaken
Sarah's of Abraham's van moscovich of koek
moscovich of krenten tulbanden
cake en koekwerk

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



Hans van den Berg
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

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

a perfect start **GrowGroup**



plantenkwekerij G.N.M. Grootcholten B V

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

Jos de Groot

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

AUTO
REIN DE GROOT B.V

Bregweid 5 Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392136
Fax (0226) 394715

*** Levering en Reparatie
alle merken auto's ***
*** Levering van nieuwe en
gebruikte auto's***

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

Wij maken werk van ieder merk!

**Ton
Huiberts**

**SIERADEN - EN
HORLOGE ATELIER**

Sportlaan 1 A
1747 GR Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395998

Di.t/m za geopend
van 09.00 tot 18.00 uur
Ma. en 's avonds op afspraak

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



Fysio-Fitness en
Sportingcenter

Fit For Life

Fysio Fitness en Sporting Center
" Fit For Life "

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

Oostwal 21
1747 EZ Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395391

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



Versbakkerij

JAN HAAN

Alkmaar Tel./Fax. 072-5521124

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

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

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



**BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT**

Woudmeerweg 33
1746 CD Dirkshorn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie
LOUTER**



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

SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

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

WINTERCOMPETITIE 2000 - 2001 AV NOVA

De reglementen:

- de beste resultaten van 6 van de 10 wedstrijden tellen
- vanaf de 7e wedstrijd krijg je 2 bonuspunten per keer
- de dames én heren kennen 2 categoriën: tót 40 jaar en vanaf 40 jaar. Peildatum: 1 oktober 2000
- een "progressie-klassements-winnaar" wordt zowel bij de dames als de heren uitgeroepen door de WC-commissie
- het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen

Programma:

Datum	Organisatie	Heren	Dames
15-10-00	Kermisloop Petten Organisatie: VVV Start: 11.00 uur Informatie: 0226-381486	10 km	5 km
05-11-00	Kwart Marathon Warmenhuizen Organisatie: AV Nova Start: 11.00 uur Informatie: 0226-392339	10,5 km	10,5 km
26-11-00	Heliomarecross Organisatie: AV DEM Start: 11.15 uur Informatie: 0251-222776	10 km	6 km
10-12-00	Rabo Bosloop Organisatie: AV Castricum Start: 10.30 uur Informatie: 0251-650575	14 km	7 km
24-12-00	Bosloop Schoorl Organisatie: AV Nova Start: 10.30 uur Informatie: 0226-392339	12 km	12 km
07-01-01	Robbenoordloop Organisatie: AVW Start: 10.15 uur Informatie: 0227-602269	12 km	10 km
28-01-01	Trimloop De Dennen Organisatie: AV Texel Start: 11.15 uur Informatie: volgt	8,8 km	8,8 km
18-02-01	Groet uit Schoorl run Organisatie: AV Nova Start: 10 km.: 10.45 uur / 21 km: 11.45 uur Informatie: 0226-392339	21 km	10 km
25-03-01	Rondje Krommeniedijk Organisatie: AV Lycurgus Start: 10.30 uur Informatie: 075-6176115	16 km	10 km
08-04-01	Clubcross	9 km	6 km

Anneke Smit en Jos de Groot vervullen samen de belangrijke functie: Hoofd-jury-lid.

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Marianne de Groot, Peter Kruijer, Peter en Marian Robert.

de nacht van de atletiek

Zaterdagochtend gingen we al vroeg op pad, vol goede moed naar een jeugdherberg niet ver van de Belgische grens. Na ongeveer 2 uur rijden en zonder ook maar een keer te zijn misgereden kwamen we aan in onze herberg. Na wat gerust te hebben reden we door naar Heusden-Zolder alwaar het moest gaan gebeuren. De frituur lichten kwamen ons al tegemoet toen we het parkeerterrein op reden. Het stadion lag al prachtig in de zomerzon te schitteren en liep al langzaam vol. Er was een prachtig schaduwrijk bos waar ik in kon gaan lopen en waar je ook alvast al de bekende atleten kon spotten. De kinderen met handtekeningen boekjes en pennen waren dan ook al druk heen en weer aan het rennen.

Na goed warm te zijn gedraaid en de met een nieuw soort rubber beklede baan te hebben bekeken mochten de lopers en loopsters van het voorprogramma zich naar de "oproepkamer" gaan begeven. Alwaar iedereen zenuwachtig heen en weer aan het springen was en zich probeerde te oriënteren tegen wie hij of zij moest gaan lopen. In mijn serie liep zelfs een haas mee zoals in de meeste reeksen die op deze nacht van de atletiek gelopen werden. Toen de spanning goed opgevoerd was mochten we ons naar de start gaan begeven. Mijn race verliep wisselend, m'n eerste 400 meter verliep snel en goed waarna ik wat te gespannen ging lopen en m'n tempo verslaptte. Maar na een schreeuw van de kant "ontspannen!!!" begon ik de laatste 200 meter toch weer te versnellen en kon ik nog aardig wat mensen inhalen en wist ik deze 800 meter in een tijd van 2.17.3 tot een zeer goed einde en een evenaring van m'n pr te brengen! en dat viel mee omdat ik net terug probeer te komen van een bovenbeen blessure en dit geeft toch weer het idee dat ik daar goed van teruggekomen ben.

Na de spieren weer wat op orde te hebben gebracht en op zoek te zijn gegaan naar nog iets gezonds om te eten tussen alle frituurtenten kon het hoofdprogramma beginnen. De eerste onderdelen van dit programma waren polsstokspringen en de sprint. Waar ik met enig kunst en vliegwerk de toppers Troy Douglas en Cristiaan Tamminga op de foto heb weten te krijgen. In een afgeladen vol stadion met ongeveer 8 duizend mensen werden topprestaties geleverd door vele atleten. Vooral de 10 km was heel spannend, de Belgische Marleen Randers liep naar een geweldig Belgisch record met een uitzinnig Belgisch publiek dat haar opjutte. Het kippenvol liep over m'n rug bij het zien van zoveel enthousiasme. Ook opgejut door dit publiek en door een heel trommel koor dat uren een steeds sneller ritme aangaf (hoe hielden ze het vol vroeg ik me af) liep Kamiel Maasse en de nieuwe topper Bram Som naar een even zo geweldige tijd en naar een kwalificatie voor de olympische spelen!

Na m'n handen blauw te hebben geklapt en m'n keel schor te hebben geschreeuwd reden we weer naar de herberg toe waar ik heerlijk met een glimlach op m'n gezicht na een vermoeiende en zeker bijzondere dag in m'n leven in slaap viel.
groetjes Margret hink

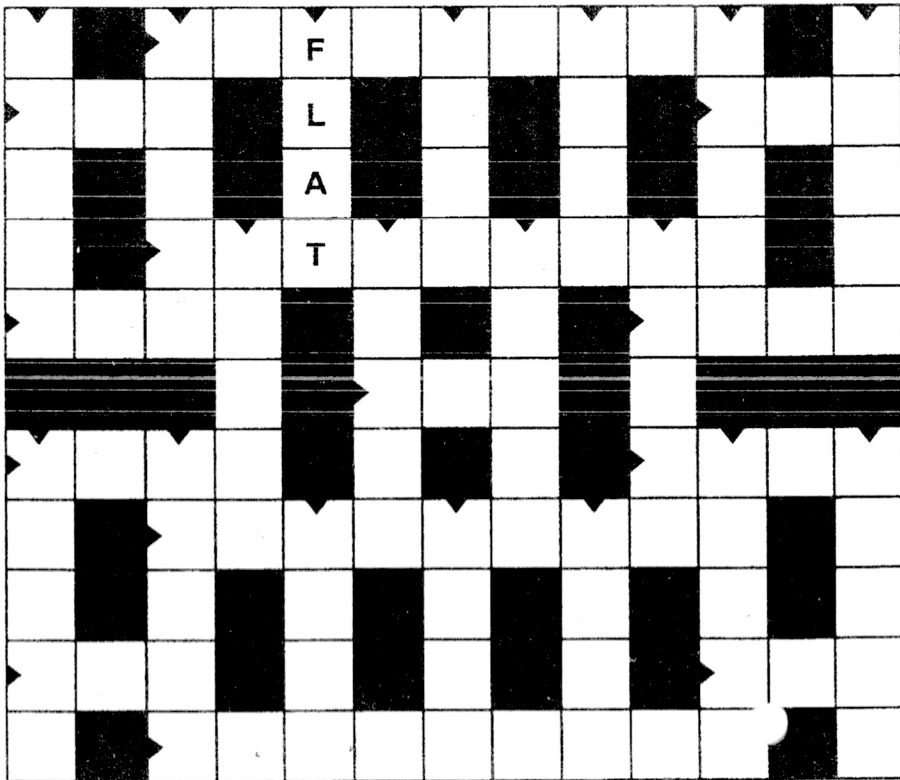


PASPUZZEL



De onderstaande woorden moet je op de goede plek in het diagram passen. Om het wat gemakkelijker voor je te maken hebben we vast 1 woord voor je ingevuld.
Veel succes ermee!

- | | | | | |
|----------|-----------------|----------|-------|-----------|
| 3 | 4 | IDEE | JAGEN | 9 |
| ARA | ADAT | TERM | KRANT | EETSTOKJE |
| ELI | ANTI | | LEVEN | OFFICIEEL |
| ENE | BASE | 5 | ONDER | PREDIKANT |
| NEE | CENT | BRAND | OPANK | REFLECTOR |
| REN | EDIK | DOSIS | SPIER | |
| | EEND | EMMER | STAND | |
| | ERAF | ETTER | | |
| | FLAT | GEREI | | |



AANGENAAM...



Als je erachter wilt komen hoe het meisje heet, vul dan de hokjes in met de letters die er doormiddel van de lijntjes aan vastzitten. Doe je best!



Spierscheur

Inleiding

Een spierscheur is een blessure die veelvuldig bij atletiek voorkomt en die vaak ontstaat bij sprinten of tijdens een afzet. Deze blessure treedt bij atleten vaak op in de kuitspieren, in de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (de m.Quadriceps) of in de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (Hamstrings). Bij het optreden van een spierscheur wordt er vaak plots (hevige) pijn gevoeld. Het kan lijken alsof er met een zweep op de spier wordt geslagen of dat er in de spier wordt getrapt. De blessure wordt in de volksmond dan ook wel 'zweeps slag' genoemd. Direct na het ontstaan van de blessure is lopen (vaak) moeilijk en pijnlijk. Soms vallen de pijnklachten (in eerste instantie) echter wonderwel mee. Er kan na verloop van tijd een zwelling of een bloeditstorting zichtbaar worden.

Oorzaken van een spierscheur

Een spierscheur treedt vaker op als er sprake is van:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Niet (of niet goed) uitvoeren van de rekkingsoefeningen.
- Verkorte of stijve spieren.
- Een te snelle trainingsopbouw, waarbij in een korte tijd te veel, te intensief en te vaak wordt getraind.
- Eenzijdige trainingsvormen, waarbij met name de sprongkrachttraining berucht is.
- Vermoeidheid, waardoor eerder kramp optreedt.
- Koude en natte weersomstandigheden.
- Na de inspanning geen cooling-down uitgevoerd.

Hoe voorkom je een spierscheur?

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

- **Warming up**
Doe een goede warming-up van minstens 20 minuten. Begin met 5-10 minuten losjes inlopen en voer daarna de rekkingsoefeningen uit die hieronder vermeld staan. Voer hierna een aantal versnellingsloopjes uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.
- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede trainingsopbouw. 'Te snel' en 'te veel' is vragen om moeilijkheden. Als je vermoeid bent of stijve spieren hebt, pas je training dan daarop aan en dribbel lekker los. Train niet verder met een spier die 'zomaar' samentrekt of waar de kramp in schiet. Het optreden van kramp is niet normaal! Dit duidt op overbelasting, waarbij er eerder een spierscheur zal optreden.
- **Spierversterkende oefeningen**
Zorg dat je over een basisniveau aan kracht(-uithoudingsvermogen) beschikt. Vraag je trainer een trainingsschema met spierversterkende oefeningen voor je op te stellen, gericht op de nummers die je beoefent.
- **Goede techniek**
Het is van groot belang, dat je 'soepel' blijft bewegen. 'Verkrampen' en 'forceren' verhogen de kans op een spierscheur aanzienlijk.
- **Sportkleding**
Draag bij koud en nat weer een trainingsbroek.
- **Cooling-down**
Voer altijd een cooling-down uit. Dit voorkomt (zoveel mogelijk) stijve spieren (de dagen) na de training.



Wat kan je doen als er (toch) een spierscheur is ontstaan?

Als eenmaal een spierscheur is ontstaan, is het zaak 'erger' te voorkomen. Dit kun je bereiken door:

- **Rust**
 - ◆ Loop of steun niet op het geblesseerde been.
 - ◆ Vermijd het aanspannen en rekken van de gescheurde spier en houd het been zoveel mogelijk omhoog. Op deze manier blijft de bloeditstorting zo klein mogelijk.
 - ◆ Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de spierscheur het been zo min mogelijk te belasten. Gebruik eventueel in overleg met je huisarts of het SMA krukken.
- **Koelen**
 - ◆ Koel direct door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker vijftien 15 minuten volgehouden worden. Zorg er wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid wordt gelegd om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Ga door met koelen waarbij periodes van vijftien minuten koelen afgewisseld moeten worden met periodes zonder koeling.
 - ◆ Koelen kan tot 48 uur na het ongeval een positief effect hebben op het zo klein mogelijk blijven van de bloeditstorting. Deze bloeditstorting ontstaat doordat er ook bloedvatjes in de spier gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!
- **Drukverband**

Leg zelf of laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling weer verloren gaat.
- **Geen massage!**

Laat een verse spierscheur nooit masseren en gebruik geen warmte (of warmte-inbrengende zalven). Dit verergert de blessure alleen maar. Pas na 2 of 3 dagen kunnen eventueel 'schuddingen' of een voorzichtige massage rondom de gescheurde plek worden toegepast.
- **Vraag sportmedisch advies**

Raadpleeg na bovengenoemde EHBO-maatregelen je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Deze sportarts kan werken in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of op een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is.

Wanneer kan je de training hervatten?

Na een spierscheur is het aan te raden zo snel mogelijk met rustige rekkingsoefeningen te beginnen, om de spier op lengte te laten genezen. Hierbij mag je niet 'door de pijn heen' rekken. Als de pijnklachten na verloop van enkele dagen weer wat minder worden, kun je voorzichtig gaan rekken volgens het principe van 'Janda' waarbij de aangedane spier eerst aangespannen wordt en direct aansluitend gerekt wordt. Ook fietsen en zwemmen behoren dan tot de mogelijkheden. Pas als dat pijnvrij kan, kan je weer voorzichtig gaan dribbelen en spierversterkende oefeningen voor de spier uitvoeren.

Bedenk dat een spierscheur een blessure is die de neiging heeft weer opnieuw op te treden wanneer de training te snel wordt hervat. Neem dus de tijd (zeker 6-8 weken!) voor de revalidatie. Zorg, in overleg met je trainer en eventueel met een (sport)arts of fysiotherapeut, voor een goede trainingsopbouw. Hierbij moet veel aandacht worden gegeven aan rekkingsoefeningen en oefeningen om de kracht en met name ook het krachthoudingsvermogen van de aangedane spier weer op te trainen.

Wanneer ben je weer volledig trainingsbelastbaar?

Je bent pas weer volledig trainingsbelastbaar als:

- Je tijdens belasten geen pijn meer voelt
- De spier weer zijn oorspronkelijke lengte heeft
- De kracht en met name ook het krachthoudingsvermogen van de spier weer (bijna) geheel opgetraind zijn. Hoe weet je nu of dat het geval is? Vaak voelt een atleet dat zelf feilloos als 'vermoeidheid' of 'optrekkende stijfheid' die eerder optreedt in de aangedane spier.

Globaal kan de trainingsopbouw na een spierscheuring uit de volgende stappen bestaan: onbelast oefenen, wandelen of fietsen; rustig lopen; voorzichtig versnellingsloopjes en langere tempolopen; submaximaal sprinten; voluit sprinten op de training en uiteindelijk sprinten de wedstrijd. Vaak is hier vele maanden mee gemoeid. Zeker bij deze blessure geldt dus: voorkomen is beter dan genezen!

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je? Yara Grootjes

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren? 14 jaar
in Tuitjenhorn



3. Op welke school zit je? B.S.G.

4. Hoe lang zit je al op **Nova** en wat is er zo leuk aan? ± 6 jaar
het is gezellig

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? Hoogspringen

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? Iedereen

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van **Nova**? Nee het is
zo goed.

8. Wat is je favoriete t.v. programma? 7th heaven

9. Wat is je mooiste c.d.? KREZIP - I would stay

10. Wat vond je een mooi of spannend boek en waarom? Oorlog zonder
vrienden mooi en zielig

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

12. Heb je nog meer hobby's? Trompet spelen

13. Waar heb je een grote hekel aan? School

14. Wie is de volgende voor het Portret van een **Nova-lid**? Dieke Moelij

Beste Novaleden,

Het Nova-kamp op 8 en 9 juli was erg geslaagd. Het was niet het mooiste weer, maar ja. Toen we zaterdag om 10 uur op het Nova-terrein aan kwamen hadden we even tijd om onze tenten op te zetten. Daarna met zijn allen in de SIS-kantine een welkomswoord door Jos. Alle kinderen werden in groepjes ingedeeld.

Met je eigen groepje gingen we spelletjes op het gras doen. Toen we met de spelletjes klaar waren gingen we met zijn allen eten in de SIS-kantine.

Daarna in een lange sliert naar het bos waar we een spel gingen doen. bij het Nova-terrein teruggekomen eten.

Eerst de iets kleinere kinderen daarna de grotere (wij dus). We aten pannenkoeken.

Erg lekker!!!!!! Om ongeveer half 8 moesten de eerste beginnen met de speurtocht. Om 10 uur was de laatste groep binnen, de disco ging van start. Hij duurde tot 12 uur.

Daarna slapen uhm (sorry Nelina, het spijt ons). De volgende morgen brood eten. Het regende erg hard dus had David geregeld dat we om half 12 in de sporthal een paar spelletjes konden doen.

Tussen alle spelletjes de twee dagen door, hadden we rode daad spelen met punten. Die je met je groepje verdiende.

- 1 Rene en Adrian + groep
- 2 Karen + groep
- 3 Paula + groep (dankzij Rene)
- 4 Matthijs + groep
- 5 Harry +groep
- 6 Alice + groep
- 7 Kim +groep

Met alles bij elkaar was het een gezellig en leuk weekend!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Tot over 5 jaar
groetjes Ester, Laura en Anne

P.S Alle mensen die het georganiseerd hebben bedankt.

DERDE VRIJDAG AVOND WEDSTRIJD 14 JULI 2000

De laatste vrijdagavond wedstrijd van het jaar 2000 was op 14 juli gepland. Helaas was het niet zulk mooi weer als de twee wedstrijden ervoor. Donkere wolken dreigden. Uiteindelijk hielden we het droog tot de 1000 meter. De meeste kinderen startten toch ook nog op dit nummer, knap hoor.

Uitslagen:

Mini + pupillen C en pupillen B (geboren 1991 t/m 1994):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Jelle Kramer	9.5	2.19	11.68	3.27.7
Tim Kramer	7.9	2.88	9.08	2.28.8
Hugo Vader	8.3	2.77	6.72	2.54.0
Petra Schrijver	7.2	3.43	17.14	2.37.6
Bram Berkhout	8.3	2.67	10.12	2.39.8
Jeroen Lagemaat	8.7	2.13	13.54	3.01.4
Maarten Blankendaal	7.9	2.91	27.70	2.23.8
Martine Blankendaal	8.4	2.36	16.58	
Sjoerd Kruijer	8.4	1.80	12.15	
Sjoukje Kruijer	12.0		5.40	
Paul Glas	7.7	3.21	23.04	2.26.4
Roy Glas	9.0	2.27	9.10	2.40.5
Jorien Dekker	7.6	2.55	6.26	2.48.5
Jim Kruiver	8.1	2.82	13.04	2.34.2
Maarten Elsenaar	7.8	2.29	16.58	2.20.4

Pupillen A (geboren 1990 – 1989):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Bart van Bannisekt	10.2	3.16	5.14	4.29.2
Lieke Jansma	11.2	2.56	4.31	
Tess Vader	11.2	2.58	4.36	5.06.3
Jelle Kruijer	10.3	2.21	4.62	
Tim Kruijer	9.6	3.06	7.04	4.05.8
Madeleine Stoop	10.4	2.85	4.79	4.56.2
Thijs Tesselaar	10.4	2.82	5.19	
Moniek Schrijver	9.5	3.95	8.62	4.01.1
Bas de Roo	9.7	2.84	6.37	3.56.8
Chris Blankendaal	10.0	3.44	6.75	4.55.7
Raoul Collenteur	10.4	2.98	5.77	4.22.2
Bas Elsenaar	11.0	2.63	5.64	4.05.3
Rory Burger	10.1		5.97	4.48.9

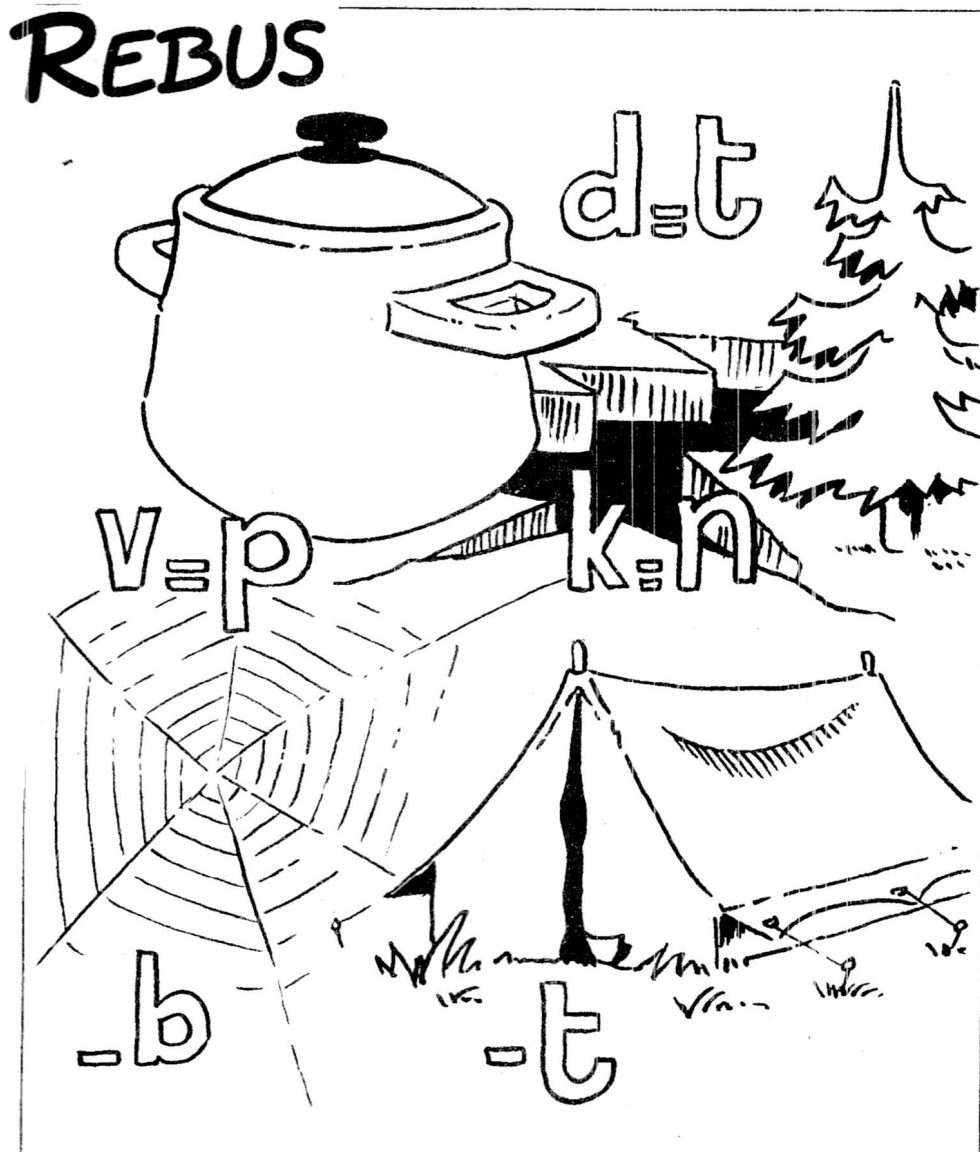
Junioren D (geboren 1988-1987):

Naam	60 meter	verspringen	speerwerpen	1000 meter
Elizabeth Vader	9.6	3.10	10.14	5.01.6
Yvonne Gootjes	9.6	3.59	12.16	4.21.9
Maaïke Tesselaar	9.0	3.88	13.46	
Manon Kruiver	9.8	3.36	11.76	3.46.9

Junioren ABC (geboren 1981 t/m 1986):

Naam	80/100 m	verspringen	speerwerpen	1000 meter
Job Meijer	15.3	3.26	19.40	3.25.7
Hans van Wonderen	14.9	3.55	23.74	3.38.3
Léon Ineke	12.5	4.24	17.82	2.51.3
Ester Nolten	13.1	3.46	16.36	3.56.7
Anne Pronk	12.9	3.59	12.60	3.57.6
Laura Pronk	12.6	3.62	10.16	4.17.2
Adrian de Nijs			19.40	

Alle vrijwilligers: Bedankt voor jullie hulp!!!



Tenten-weekend Nova

Eindelijk was het zover: zaterdag 8 juli het Nova-Kamp.

Om 10 uur begon het. Als eerste gingen we de tenten opzetten, in de regen.

Daarna gingen we naar de S.I.S. kantine. We vormden groepjes door middel van gekleurde puzzelstukjes. Met je groepje ging je buiten spelletjes doen zoals krantenmep, moordenaartje, een rodedraadspel en nog veel meer.

Daarna gingen we lekkere broodjes eten. Toen het droog was gingen we op de fiets naar Schoorl. Daar gingen we een heel groot rodedraadspel doen.

Je moest dingen van elkaar stelen. Wij vonden het een leuk spel. Toen we weer terug waren gingen we om ongeveer 6 uur pannenkoeken eten.

Om 7 uur was er nog een speurtocht die je met je groepje moest doen. We gingen lang Hollandia T die tegen Heerenveen speelde. Toen het laatste groepje langskwam stond het 10-0 voor Heerenveen.

Na de speurtocht was er ook nog een kampvuur en een disco.

Om half 1 moest je echt je tent in. Maar wij, vriendinnen, sliepen in twee tenten. Toen het heel hard begon te regenen zakte één tent in. Dus moesten we met zijn vijven in een drie-persoons tent slapen. Het was wel een beetje krap, maar we sliepen uiteindelijk toch.

De volgende ochtend gingen we weer lekkere broodjes eten. Daarna zouden we buiten gaan sporten, maar helaas weer regen. Dus had David geregeld dat we in de sporthal konden sporten. Aangekomen in de sporthal gingen we verspringen, lijnbal, estafette lopen en we gingen nog een rodedraadspel doen.

Na het programma in de sporthal gingen we nog een heerlijk broodje knakwost eten. Daarna was het tijd om de tenten af te breken.

We vonden het een heel leuk weekend, alleen jammer van de regen.

Dank aan alle medewerkers van Nova.

Groetjes van Mirelle, Simone, Femke, Jessie en Margriet.

Jongens 5 & 6 jaar.

1. Hugo Vader	W'huizen	6
2. Jochem Jansen	"	6
3. Tijs Hofman	T'horn	6
4. Steven Janssen	W'huizen	6
5. Jeroen Huiberts	"	6
6. Luc v.d. Berg	"	6
7. Maurice Stam	"	5
8. Sjoerd de Vries	"	5
9. Jos Hopman	Bergen	6
10. Robin Ens	W'huizen	6
11. Bram Rohling	"	4
12. Bas Ruis	Schoorl	5
13. Thomas Smeele	W'huizen	5
14. Jordy Manie	"	5
15. Bram Jongbloed	"	6
16. Lars Dignum	"	6
17. Jesper Serne	"	6
18. Jonas de Groot	Schoorl	6
19. Job Ligthart	W'huizen	4

Jongens 7 & 8 jaar

1. Maarten Elsenaar	Schoorl	8
2. Jelle Kaandorp	W'huizen	7
3. Ewout Kraakman	T'horn	7
4. Rick Mosch	W'huizen	8
5. Arnoux Bleek	H.H.waard	7
6. Jim Kruyer	T'horn	8
7. Jop de Vries	W'huizen	8
8. Roy Glas	"	7
9. Bram Berkhout	"	8
10. Aik Ligthart	"	7
11. Koen Hermans	Schoorl	8
12. Joshua Veldboer	T'horn	8
13. Tim Koster	W'huizen	8
14. Sjon Mosch	"	8
15. Sjoerd Kruyer	"	7
16. Lars v.Baar	"	7
17. Hessel Nolten	"	8
18. Nick Ruis	Schoorl	7
19. Emiel Nolten	W'huizen	8
20. Cas Zoon	"	7
21. Milo Duimel	"	7
22. Bob Mosch	"	7
23. Jordy Nolten	"	7
24. Robert de Nijs	"	7
25. Rogier Stam	"	8
26. Luc Jongbloed	"	7
27. Tristan Tesselaar	"	7
28. Dennis Fenijn	"	8
29. Ivo de Vries	"	8

Meisjes 5 & 6 jaar.

1. Lianne Reusen	W'huizen	6
2. Tessy Stet	"	6
3. Marissa Schipper	"	6
4. Tineke Ruyter	W'huizen	5
5. Pascal Fenijn	"	6
6. Lisa Nannes	"	6
7. Daphne Pepping	Egm.a.d.H	5
8. Lotte Strooper	T'horn	6
9. Silke Tesselaar	W'huizen	6
10. Liz v.d. Berg	"	4
11. Britt v. Elsacher	Zaandam	4
12. Manouk Bijlsma	W'huizen	5
13. Natasja Bes	"	6
14. Kelly Dignum	"	5

Meisjes 7 & 8 jaar.

1. Anouk Slijkerman	B.brug	7
2. Josephien Veldboer	T'horn	8
3. Trudy Ruijter	W'huizen	8
4. Cindy v.d. Veer	"	8
5. Mirella v.d. Veer	"	8
6. Jorien Dekker	"	8
7. Martine Blankendaal	"	8
8. Michelle Tetteroo	"	8
9. Tessa Nannes	"	8
10. Elroy v.Elsacker	Zaandam	7
11. Joyce Pepping	Egm.a.d.H	7
12. Linda Kuilboer	T'horn	7
13. Fabienne Stoop	"	8
14. Bonnie Klaver	"	7
15. Yvonne Bijlsma	W'huizen	7
16. Ingrid Nolten	"	7
17. Melody Ligthart	"	7
18. Madie Ligthart	"	8
19. Iris de Groot	"	7

Jongens 9 jaar.en 10 jaar.

1.	Bas de Roo	T'horn	10
2.	Tim Kruyer	"	10
3.	Arne Kaandorp	W'huizen	9
4.	Nick Holla	"	9
5.	Stefan Breek	H.h.waard	10
6.	Luka Duimel	W'huizen	9
7.	Maarten Blankendaal	"	9
8.	Stephan Tetteroo	"	10
9.	Paul Glas	"	9
10.	Koen de Groot	Schoorl	10
11.	Nick Mosch	W'huizen	9
12.	Fabien Tesselaar	"	9
13.	Ivar Strooper	T'horn	9
14.	Dex Groen	"	10
15.	Steeff Pepping	Egm.a.d.H.	10
16.	Mike Smit	W'huizen	10
17.	Koen Broersen	T'horn	9
18.	Jelle Kruyer	W'huizen	9
19.	Perry Stet	W'huizen	9
20.	Brian Jonker	"	9
21.	Robin Kuilboer	K'dijk	9
22.	Arnold Kraakman	T'horn	10
23.	Sebastiaan Nolten	W'huizen	10
24.	Bas Druif	"	9
25.	Jimmy Groot	"	10

Jongens 11 & 12 jaar.

1.	Hessel Wijnja	Balk	11
2.	Rick Stoop	T'horn	12
3.	Loek Bellord	Alkmaar	11
4.	Jan Hopman	Bergen	12
5.	Niels Pepping	Egm.a.d.H.	12
6.	Tom Bakker	W'huizen	11
7.	Ramon Mosch	"	11
8.	Alwin Groen	Burg.brug	11
9.	Amadeo Kara Vita	Alkmaar	11
10.	Jesper Poortema	Balk	11
11.	Johan Oerlemans	Balk	11
12.	Frank de Vries	Obdam	11
13.	Sibbel Haarsma	Balk	11
14.	Marcel Buur	T'horn	12
15.	Pieter Mosch	W'huizen	12
16.	Tom Mosch	"	11

Jongens 13, 14 en 15 jaar.

1.	Ronald Schroer	Oudkarsp.	15
2.	Tom Bellord	Alkmaar	13
3.	Jacco Koot	Limmen	14
4.	Hendrik Vetman	Balk	14
5.	Tom Dekker	W'huizen	13
6.	Jort Poortema	Balk	14
7.	Ruben de Vries	Balk	14

Meisjes 9 en 10 jaar.

1.	Margriet Berkhout	W'huizen	10
2.	Nienke Rijkeboer	"	10
3.	Anne Schalkwijk	"	9
4.	Madeleine Stoop	T'horn	9
5.	Monique Slijkerman	B.Brug	10
6.	Alsa Stekelenburg	Balk	10
7.	Renee Kaandorp	W'huizen	10
8.	Anna Bakker	Waarland	9
9.	Tess Vader	St.Maarten	9
10.	Cindy van Duin	W'huizen	9
11.	Maartje Bakker	Balk	10

Meisjes 11 & 12 jaar.

1.	Manon Kruyver	T'horn	12
2.	Yvonne Gootjes	Stroet	12
3.	Regine Postma	Balk	11
4.	Joyce Blom	St.Maarten	11
5.	Maaïke Tesselaar	W'huizen	12
6.	Jasmijn de Vries	H.H.waard	11
7.	Carolien Bergen	Balk	11
8.	Irene Duyf	Balk	11
9.	Marrit Leenstra	Balk	11
10.	Grietje Attema	Balk	11
11.	Elisabeth Vader	St.Maarten	12
12.	Jennie Koornstra	Balk	11
13.	Amerens Roelevink	Balk	11
14.	Hiske Heeres	Balk	11
15.	Anouk Korver	W'huizen	2

Meisjes 13, 14 en 15 jaar.

1.	Esther Schipper	Alkmaar	13
2.	Anne Pronk	W'huizen	14
3.	Ester Nolten	"	13
4.	Laura Pronk	"	14
5.	Froukje de Boer	Balk	14
6.	Anne de Groot	Schoorl	13
7.	Selma Leenstra	Balk	14
8.	Jantina Oerlemans	Balk	14
9.	Femke Sierdstra	Balk	14
10.	Heleen Stoer	Balk	14

Geachte redactie,

Wilt u zo vriendelijk zijn onderstaand artikel op te nemen in uw clubblad?

DE LANDSCHAPPEN, Natuur Dichtbij

Week van het Landschap 2000

Beste leden,

De KNAU heeft sinds vorig jaar september een samenwerkingsverband met de provinciale Landschappen. Wij, als natuurbeschermingsorganisatie, willen u als gebruiker van de natuurgebieden, vertrouwd maken met uw omgeving en wij nodigen u daarom uit voor een nadere kennismaking met Het Noordhollands Landschap.

Van 16 t/m 24 september vindt voor de 20^{ste} keer de Week van het Landschap plaats. Een groots natuurevenement waar voor jong en oud tal van activiteiten georganiseerd worden.

Het Noordhollands Landschap heet u van harte welkom in Balgzand tussen Den Helder en Wieringen.

Van 16 t/m 24 september wordt er vanuit het informatiecentrum 't Kuitje activiteiten georganiseerd. U kunt zowel hoog- als laagwater excursies bijwonen, een diavoorstellingen bezichtigen of uitstapjes maken naar het voormalige eiland Wieringen. Ook voor de kinderen worden er tal van activiteiten, waaronder het bestuderen van de bodem georganiseerd. Natuurlijk kunt u ook op eigen gelegenheid Balgzand verkennen, er zijn gratis fiets-en wandeltochten te verkrijgen in het informatiecentrum.

Routebeschrijving: A9 richting den Helder, afslag Oostoever (industrieterrein). Op het industrieterrein doorrijden tot vlak voor de marinebasis, einde weg, rechtsaf. het huisje aan het eind van dit weggetje is het informatiecentrum 't Kuitje. Via de a7 afslag Den Helder-Den Oever richting Den Helder. Voor Den Helder de afslag Oostoever, zie boven.
Openbaar vervoer: bus 158, halte industrieterrein Oostoever vanaf hier is het 2,5 km lopen.

Voor meer informatie of om u aan te melden voor de excursies, kunt u bellen met Stichting Het Noordhollands Landschap tel. 0251- 659696.

Als u interesse heeft in het complete programma van alle 12 provinciale Landschappen dan kunt u gratis de folder aanvragen op nummer 030-6017205.

Tot ziens in Het Noordhollands Landschap!

Voor meer informatie of beeldmateriaal kunt u contact opnemen met:
DE LANDSCHAPPEN, 030-6017205.



De jarigen van september en oktober zijn:

SEPTEMBER

2 Kick Glas
3 Jeroen Paarlberg
4 Nienke Rijkeboer
5 Nico Groot
15 Maikel Ineke
Luka Duimel
Sjoerd Kruijer
16 Dieke Mooy
17 Brenda Schekkerman
Jessie Nannes
18 Margriet Leguit
23 Danny van Schagen
24 Renée Kaandorp
Jos Schalkwijk
27 Elles Stuyt
28 Crisje Schouten
30 Ester Nolten

OKTOBER

2 Jeroen Stam
3 Joanna Nijman
4 Alie Genet
5 Jaap Nieuwland
Leon Ineke
6 Joop van Wonderen
10 Rory Burger
12 Sietse Jongeneel
15 Lia de Nijs
17 Arnoud Hulst
20 Simone Schouten
22 Nel Ootjers
24 Bas de Roo
29 Tess Vader
Job de Vries
30 Arjan Dieterman

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!!!!!!!!!!!!

Nieuwe leden:

Hans de Ruijter en Erica Blankendaal

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

Verlichtingsloop uitslag senioren

Plaats	Naam	Woonplaats	Leeftijd	Vereniging	Tijd
1	Samwel Rongo Olengura	Overveen	28	Kenya	28,03
2	Ezkana Kipketer	Overveen	26	Kenya	29,32
3	Hugo vd Broek	Castricum	25	AVC	29,47
4	Abdala Rafle	Castricum		AVC	30,07
5	Ron van Diepen	Alkmaar	30	Hera	30,20
6	Jeffrey Sullivan	Heemstede	29	Haarlem	30,46
7	Peter Hopman	Egmond	35	Trias	31,15
8	Louis Dam	Krommenie		Lycurgus	31,18
9	Pip Tesselaar	Heerhugowaard	31	Hera	31,42
10	Wil Does	Alkmaar		Hylas	31,45

Verlichtingsloop uitslag Dames

Plaats	Naam	Woonplaats	Leeftijd	Vereniging	Categorie	Tijd
1	Erica Souverein	Enkhuizen		SAV	Dames	35,28
2	Suzanne Wiertsema	Amsterdam	28	AVC	Dames	36,19
3	Corina Dekker-Kruijer	Heerhugowaard	38	Hera	D V I	36,24
4	Linda Tesselaar	Heerhugowaard		Hera	Dames	37,48
5	Femke Klous	Castricum	24	AVC	Dames	38,02
6	Jolanda de Klerk	Alkmaar	34	Trias	Dames	40,17
7	Marian Boerema	Heiloo	43	Trias	D V I	41,1
8	Petra Jansen	Amsterdam	32	Phanos	Dames	42,29

Verlichtingsloop uitslag Veteranen heren

Plaats	Naam	Woonplaats	Leeftijd	Categorie	Vereniging	Tijd
1	Remco Peetoom	Amsterdam	45	V I	AAC	32,09
2	Johan Smet	Amsterdam	41	V I	Phanos	32,32
3	Cock vd Hulst	Zuid Schermer	40	V I	Hera	32,55
4	Kees Schroer	Oudkarspel	45	V I	Hera	33,08
5	Peter Burger	Heiloo	41	V I	Trias	33,19
6	Leo Boke	Amsterdam	41	V I	Phanos	33,34
7	Nico Oud	Egmond	48	V I	Trias	33,56
8	Piet de Peuter	Overveen	42	V I	AVVN	34,1
9	Klaas Kooistra	Makkum	52	V II	Horror	35,07
10	Wim Schoots	Amsterdam	48	V I	Phanos	35,2
11	Tadashi Sangu	Essen België	41	V I	ACK	35,26
12	Theo Tesselaar	Tuitjenhorn	44	V I	Nova	35,28

Verlichtingsloop uitslag Trimloop

Naam	Woonplaats	Leeftijd	Categorie	Vereniging	Tijd
Peter Pronk	Tuitjenhorn	22	Heer	Nova	24,45
Ad Ligthart	Warmenhuizen	40	Heer	Nova	26,30
Schipper	Alkmaar	42	Heer		27,15
Corry Goes	Laren	57	Dame	GAC	27,30
W. Jongkind	Heerhugowaard	62	Heer		27,34
Niels Poortema	Sloten	16	Heer		27,40
Ids Klijnsma	Lemmer	16	Heer		27,47
Kea Lootsma	Oudemirdum	29	Dame		31,32
Danielle Bruin	Warmenhuizen	29	Dame		31,45
Peter Klaver	Tuitjenhorn	44	Heer		32,15
Priscilla Jonkmans	Warmenhuizen	23	Dame	Nova	32,50
Kim Grootjes	Tuitjenhorn	16	Dame	Nova	33,08
Karen Kruijer	Tuitjenhorn	17	Dame	Nova	35,23
J. de Leeuw	Burgerbrug	33	Heer		35,40
Betsy Groen	Burgerbrug	44	Dame		35,41
Rene Burger	Tuitjenhorn	38	Heer	Nova	35,56
Rob Janssen	Warmenhuizen	39	Heer		36,00
Ad Bergen	Algdegem	45	Heer		37,04
SjaakKoot	Limmen	46	Heer		37,40
Gerda Janssen	Wormer	50	Dame		38,20
John Diemer	Egmond	35	Heer	Trias	38,40
Rene de Nijs	Warmenhuizen	40	Heer	Nova	38,48
Thom Pronk	Stroet	50	Heer		39,01
Aad Vader	St Maarten	46	Heer	Nova	39,34
Henry Hoffmann	Tuitjenhorn	40	Heer	Nova	39,44
Paul vd Molen	Heiloo	39	Heer		39,48
Peter Kruijer	Tuitjenhorn	46	Heer	Nova	40,05
Rene Strooper	Tuitjenhorn	37	Heer	Nova	40,08
Klaas Tillema	Schoorl	51	Heer		40,17
Ronald Breur	Tuitjenhorn	41	Heer		40,28
Ad Steltenpool	Wognum	51	Dame		41,40
Ton Hof	Tuitjenhorn	52	Heer		42,04
Tinda van Baar	Warmenhuizen	29	Dame		42,10
Herbert Kuyvenhov	De Meern	39	Heer	Running de l	42,13
Bert Groen	Burgerbrug	48	Heer		42,17
Joop Kooy	Tuitjenhorn	46	Heer	Nova	43,00
Joop v Wonderen	Warmenhuizen	41	Heer	Nova	43,00
Nico Buis	Schoorl	35	Heer		43,02
Astrid de Groot	Zaandam	35	Dame		43,18
Henk op den Kelde	Nibbixwoud	50	Heer		43,25
F. Schermer	Zaandam	48	Heer		43,44
Jos Groen	Tuitjenhorn	40	Heer		43,45
Pieter Bonnes	Winkel	37	Heer		44,05
Peter Wardenaar	Warmenhuizen	52	Heer		44,10
Rob Groot	Zaandam	51	Heer		45,00
Roland Broersen	Groet	45	Heer		45,33
Ton Bos	Tuitjenhorn	41	Heer		46,04
Kees Hoeben	Alkmaar	48	Heer	Hylas	47,00
Aris Stuurman	Alkmaar	45	Heer	Trias	47,00
Harry Schra	Alkmaar	54	Heer		48,35
J. Hoogeboom	Schoorl		Heer		49,10
Tannes Kruijer	Tuitjenhorn	44	Dame	Nova	49,26
A. Ligthart	Warmenhuizen	38	Heer		49,37
Paula Bonnes	Winkel	32	Dame		58,10

Jeugd winterwedstrijden

15-10-2000	10.00 uur	Kermisloop Petten
5-11-2000	11.10 uur	1,5 km bij de halve marathon van NOVA
3-12-2000	10.30 uur	Rondje Ijsbaan 1,5 km
24-12-2000	10.40 uur	Nova- bosloop 1.5 km
7-1-2001	10.15 uur	Robbenoordloop 2 km
21-1-2001	10.40 uur	Nova bosloop 1,5 km
28-1-2001	11.15 uur	Texel
25-2-2001	10.30 uur	Rondje Ijsbaan 1,5 km
18-3-2001	10.30 uur	Rondje Ijsbaan 1,5 km
8-4-2001	10.30 uur	Clubcross

Zoals je ziet zijn er weer de NOVA winterwedstrijden voor de jeugd. We hebben dit jaar rekening gehouden met de jongste jeugd. Als je 5 wedstrijden meedoet kun je rekenen op een prijs na afloop van de winterwedstrijden. 28 januari gaan we weer naar Texel. Vorig jaar was dat een knaller. Lopen, zwemmen en eten. Ook de wintercompetitie van de ouderen gaat hier naar toe. Gezamenlijk vertrek bij het zwembad vandaan. De tijd volgt nog.

Bedankt

Margret Hink snel in Belgische atletieknacht

HEUSDEN-ZOLDER - Margret Hink nam zaterdagavond in het Belgische Heusden-Zolder deel aan de Nacht van de Atletiek. De organisatie had de B-juniore van Nova gevraagd op de 800 meter in de seniorenseries bij de vrouwen te willen starten. Achtduizend toeschouwers zagen de zestienjarige atlete uit Warmenhuizen in 2.17.73 op de derde plaats eindigen. De tijd betekende een evenaring van haar persoonlijk record. Hink had zich vanwege een bovenbeenblessure nauwelijks kunnen voorbereiden op dit atletiekspektakel.

Hera

De Hera-atleten Laurien Hoos en Suzan de Vries hebben in Vilvoorde (België) met succes de kleuren van de nationale ploeg voor sporters tot en met achttien jaar verdedigd. Laatstejaars juniore Suzan de Vries won het discuswerpen met 43.62 meter. De nog net geen zeventienjarige B-juniore Laurien Hoos verraste in de landenwedstrijd met de derde plaats op het onderdeel speerwerpen (41.91 meter). Ze kwam tegen België, Zwitserland, Wales en Schotland ook nog uit op de 100 meter horden en op de 200 meter waarop ze eveneens verdienstelijk presteerde.

Op vrijdagavond namen drie mannen van Hera deel aan de Nacht van Hechtel, die door veel atleten wordt gekozen om te trachten een persoonlijk record te breken. Op de 1500 meter lukte dat de op het nationale front teruggekeerde Ron van Diepen niet: met 3.52 kwam hij slechts een seconde te kort, waarmee hij overigens wel vijfde werd. Van Diepen werd op de voet gevolgd door clubgenoot Marcel Tesselaar, die met 3.53,04 wel succesvol was in de jacht op een pr. Rens Dekker kwam met 4.18 te kort, maar deed internationale ervaring op.



Willem Keesom
&
Mileen Witsen

gaan trouwen

en wel op
6 oktober 2000
om 15.00 uur te Schagerbrug.

Wij nodigen u uit op onze receptie
van 19.00 tot 20.00 uur
in de Broekerveiling
te Broek op Langedijk

Kamperweg 7
1735 ED 't Veld

Diverse uitslagen

Instuifwedstrijd Hollandia Hoorn 30 juni 2000

Leon Ineke	JB	1 EM	4.49.3
Job Meijer	JB	1 EM	5.34.4
Margret Hink	MB	1 EM	5.16.4
		kogel	11.78
		discus	28.76
Ivar Rood	Man	1 EM	5.01.4

Open kampioenschap regio 04 Hylas Alkmaar 1 juli 2000

Maaïke Tesselaar	MD	60 m	9.0	1e pl.
		600 m	2.15.1	3e pl.
		ver	3.85	3e pl.
		kogel	7.91	4e pl.

Instuifwedstrijd Hylas Alkmaar 7 juli 2000

Margret Hink	MB	1 EM	5.21.4
--------------	----	------	--------

Instuifwedstrijd Trias Heiloo 12 juli 2000

Maaïke Tesselaar	MD	60 m	8.8
		ver	3.94
		kogel	8.53
Elizabeth Vader	MD	60 m	10.2
		ver	3.73
		kogel	6.18
Rene Tijn	JC	800 m	2.15.7

Instuifwedstrijd Trias Heiloo 14 juli 2000

Jorg Ootjers	Man	kogel	12.48
--------------	-----	-------	-------

Instuifwedstrijd Trias Heiloo 28 juli 2000

Jorg Ootjers	Man	kogel	13.52
Leon Ineke	JB	1000 m	2.42.0
Margret Hink	MB	1000 m	3.00.2
		kogel	12.50

Instuifwedstrijd Trias Heiloo 11 augustus 2000

Jorg Ootjers	Man	200 m	25.9
		kogel	12.17
		discus	36.81

Matthijs de Groot	Man	800 m	2.03.7
Margret Hink	MB	kogel	12.47
		discus	28.50

Instuifwedstrijd Vitesse Utrecht 19 augustus 2000

Margret Hink	MB	800 m	2.18.54
		kogel	12.96

Baancircuit regio 04 Noord-Holland

Aan dit circuit nemen verschillende Nova-leden deel. Er zijn inmiddels 3 wedstrijden gehouden, t.w. op 28 april Hylas, 19 mei Hera en 30 juni Hollandia. Op de tussenstand komen de volgende leden voor:

Margret Hink	30 pnt.	1e plaats bij MB
Matthijs de Groot	19 pnt.	5e plaats bij Mannen
Ivar Rood	16 pnt.	7e plaats bij Mannen
Leon Ineke	19 pnt.	5e plaats bij JB
Rene Tijn	14 pnt	JB
Adrian de Nijs	9 pnt	JB
Job Meijer	9 pnt	JB

De vierde wedstrijd is op 1 september bij SAV te Grootebroek en de laatste wedstrijd is op 15 september bij Noordkop Den Helder. Bij deze laatste wedstrijd zijn dubbele punten te verdienen.

Pupillen competitie

Jullie zijn nog te goed de uitslagen van de pupillencompetitie welke voor de grote vakantie werd afgewerkt. De eerste wedstrijd bij ons en de volgende bij Hollandia en Trias

	Nova			Hollandia			Trias		
	40 m	ver	bal	ver	40 m	bal	40 m	ver	bal
JPC									
Jim Kruiver	10.2	2.51	11.22	2.57	7.9	14.39	7.6	2.78	15.14
Maarten Elsenaar	8.0	2.78	22.52				7.7	2.43	21.94
MPC									
Martine Blankendaal	8.3	2.50	13.28	2.15	8.1	13.23	8.4	2.32	17.41
JPB									
Paul Glas	7.8	3.20	23.70	3.32	7.5	23.10	7.6	1.10	4.95
Maarten Blankendaal	7.9	3.11	27.12	3.20	7.9	27.31	7.7	0.95	5.56
Perry Stet	8.2	3.00	25.00				7.9	0.95	3.50
Tim Kramer	8.2	2.80	13.18	2.67	7.9	20.66	8.1	0.95	3.48
Bas Druyf	8.5	2.83	-	3.05	7.9	12.67	8.2	0.95	3.79
JPA1									
Bart v Bannisekt	10.0	3.43	5.47	9.8	24.06	0.95	10.0	3.59	5.51
Dennis Tuinman	11.0	3.41	4.45	10.2	17.42	1.00	10.4	3.41	5.03
Chiel de Ruyter	12.1	2.94	4.90	11.6	17.15	1.00	11.9	2.98	5.31
JPA2									
Rory Burger	10.2	6.81	3.75	9.6	3.48	6.52	10.0	3.52	30.69
Raoul Collenteur	10.4	5.67	3.50	9.9	3.53	5.97	10.2	3.46	23.09
Chris Blankendaal	10.9	6.33	3.30	10.1	3.54	6.43	10.6	3.55	21.54
Bas Elsenaar	10.9	5.43	2.95	10.4	2.56	6.17	10.6	3.23	19.45
MPA1									
Madeleine Stoop				10.2	0.90	17.97	10.3	5.68	3.50
Jessie Nannes	10.4	3.04	4.52	10.0	0.95	11.05			
Margriet Berkhout	10.6	3.24	3.29	10.4	0.95	12.23	10.2	3.29	3.46
Josselyn Ineke	11.2	3.23	4.24	10.5	0.95	12.97			
Mirella Mak				10.6	1.00	9.26	11.3	4.13	3.01
Femke Mosch	11.7	3.05	4.87	11.0	0.95	13.34	11.2	4.46	2.94
MPA2									
Nienke Rijkeboer	10.4	5.35	3.10	9.8	3.81	5.26			
Simone Schouten	10.7	4.34	3.00	10.8	3.15	5.42	10.7	14.66	3.38
Lindsey Tijn	11.0	6.34	2.90	10.8	2.83	6.32	10.9	20.58	2.92
Amber Leguit	11.8	4.80	3.00	11.2	3.14	4.13	11.3	12.85	3.01

Naaat de meerkamp wordt er tijdens deze wedstrijden nog een 600 of 1000 meter gelopen. Hier volgen de tijden:

	Nova	Hollandia	Trias
JPC			
	600 m	600 m	600 m
Jim Kruiver	2.37.9	2.21.8	2.26.9
Maarten Elsenaar	2.27.9	-	2.21.7
MPC			
	600 m	600 m	600 m
Martine Blankendaal	3.03.9	2.42.2	2.44.3
JPB			
	1000 m	1000 m	1000 m
Paul Glas	4.26.0	4.17.6	4.24.5
Maarten Blankendaal	4.22.8	3.57.2	-
Perry Stet	4.24.1	-	4.28.3
Tim Kramer	4.20.1	4.07.4	4.10.5
Bas Druyf	-	4.32.1	4.33.4

JPA1	1000 m	1000 m	1000 m
Bart v Bannisekt	4.02.5	3.52.3	3.54.2
Dennis Tuinman	4.20.1	4.21.2	4.08.0
Chiel de Ruyter	4.49.2	-	-
JPA2	1000 m	1000 m	1000 m
Rory Burger	-	3.48.9	-
Raoul Collenteur	3.53.5	3.43.3	-
Chris Blankendaal	-	4.37.2	4.48.0
Bas Elsenaar	4.08.4	3.55.7	4.01.9
MPA1	1000 m	1000 m	1000 m
Madeleine Stoop	-	4.27.2	4.20.5
Jessie Nannes	4.43.0	4.51.3	-
Margriet Berkhout	4.14.1	4.08.7	4.00.7
Josselyn Ineke	4.32.2	4.28.5	-
Mirella Mak	-	5.00.8	5.02.8
Femke Mosch	4.32.7	4.39.1	4.29.3
MPA2	1000 m	1000 m	1000 m
Nienke Rijkeboer	4.18.6	4.23.1	-
Simone Schouten	4.30.4	4.12.9	4.23.3
Lindsey Tijn	-	-	-
Amber Leguit	4.36.3	4.41.0	4.54.4

Op basis van de uitslagen van de 3 voorwedstrijden, waarvan de 2 beste resultaten gelden, is er op 16 september a.s. een finalewedstrijd in het Olympisch Stadion. Helaas komen de leden van onze vereniging niet voor de finale in aanmerking. Het valt ons op dat er weinig atleetjes uit onze regio naar de finale gaan.

Als ploeg scoorde de MPA1 het beste met een 10e plaats.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Zondag 10 september a.s. worden de clubkampioenschappen voor alle pupillen en de junioren C en D gehouden. De pupillen werken een 3-kamp af plus 1000 meter. De junioren doen een 6-kamp.

De pupillen beginnen om 12 uur en de junioren om 11.00 uur.

De senioren en de junioren A en B strijden op zaterdag 9 september om de hoogste eer.