

| <u>Nova Bestuur</u> | <u>Functie</u> | <u>Adres</u> | <u>Telefoon</u> |
|---------------------|----------------|------------------|-----------------|
| Jos de Groot | Voorzitter | Kanaalweg 26 | WH 0226-392405 |
| Piet v.d. Welle | Secretaris | Sportlaan 20 | WH 0226-392339 |
| Truus Rood | Penningmst. | Pimpelmeesstr.11 | WH 0226-392036 |
| Joop Nota | | Dorpsstraat 71 | TH 0226-391602 |
| Theo de Nijs | | De Baan 33 | WH 0226-391964 |
| Piet Meijer | | Oudevaart 40b | WH 0226-391424 |
| Piet Stuyt | | De Kloet 3 | TH 0226-393177 |
| Nelina Bruin | | Dorpsstraat 255 | WH 0226-392190 |
| Louis Suiker | | Burg.Noletstr.4 | WH 0226-392577 |
| Aad Vader | | Rijperweg | Sint Maarten |

Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.
Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie pupillen, fl. 75,00 p/jaar
 junioren, - 90,00 p/jaar
 senioren, - 110,00 p/jaar

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

Redactie van het Nova clubblad

| | | | |
|-----------------|-----------------------|--------------|-------------|
| Nel Meijer | Oudevaart 40b | Warmenhuizen | 0226-391424 |
| Margret de Boer | De Flint 23 | Tuitjenhorn | 0226-393709 |
| Anique Mooy | Veilingweg 2a h.19 | Tuitjenhorn | 0226-394883 |
| Kirsti Ootjers | Dergmeerweg 57 | Warmenhuizen | |
| Ilse Kroon | Diepgatweg 4 | Waarland | 0224-551891 |

Mocht u om een of andere reden geen Nova Krant hebben ontvangen,
 neem dan contact op met een van de redactie leden.

REDACTIONEEL MAART 1997

De tweede krant van het jaar. Het lijkt alsof de vorige krant net uitgekomen is, maar dat komt vast doordat die krant begin januari in de deur lag, en deze alweer eind februari. Maar des al niettemin er is weer genoeg te melden. Zo hebben we Schoorl net achter de rug. Een loop waaraan veel NOVA leden aan mee werkten, zowel achter de schermen als actief deelnemend. Het was weer goed georganiseerd. Complimentje!! Uiteraard vinden we uitslagen hiervan in deze krant. Er zijn in de periode 31/9/95 t/m/ 1/10/96 weer verschillende records behaald, ook dat vinden we in deze krant.

En nieuwe leden hebben nieuwe ideeën. Zo vinden atleten het belangrijk om goed te eten voor de wedstrijd of gewoon voor de training, of gewoon omdat lekker eten zo lekker is. Will Molenaar zorgt elke keer voor een recept, hartstikke leuk Will. Dus we hebben een nieuwe vaste rubriek: Koken met Will.

Vele NOVA leden hebben de afgelopen periode activiteiten in het buitenland gehad. Zo heeft Jeroen Paarlberg een stage verslag uit Engeland. Ingeborg Ligthart een vakantie verslag vanuit een wintersport oord. En Piet Stuyt vertelt nog over zijn elfstedentocht ervaring.

A.S. Maandag 3 maart is er weer een jaarvergadering. De agenda vindt u in deze krant. Het is natuurlijk voor het bestuur zeer prettig dat de leden in grote getale komen. Een goeie manier om actief mee te denken, en wat je kwijt wilt te zeggen.

Dan staan alle vaste rubrieken natuurlijk weer in de krant. Dan wensen we iedereen weer veel leesplezier.

De volgende krant komt in mei uit. Dus graag kopie voor deze krant voor 25 april op de bekende adressen.

VAN DE VOORZITTER

Sinds de laatste NOVA-krant is er weer heel wat gebeurt. Allereerst 2 wedstrijden voor de crosscompetitie van de jeugd. Als je bij de eersten loopt of met je team bij de eersten loopt, dan heb je recht mee te doen aan de finale op 15 maart in Uithoorn. De plaatselijke atletiekvereniging heet daar AKU. Onze atleten hebben naar behoren gepresteerd, zodat wij met een hele groep naar Uithoorn zullen gaan. De laatste crosswedstrijd gingen wij met 2 overwinningen naar huis t.w. Kimm Meier en Kees van Wonderen. De laatste vierde zijn verjaardag met een overwinning.

Dan was er de marathon van Schoorl, die ieder jaar onder onze atletiekvlag wordt georganiseerd. Ondanks een paar kleine schoonheidsfoutjes werd het een perfecte dag. Ondanks het feit dat het parcours aan de achterkant door Staatsbosbeheer was verheenenweerd kwamen velen tevreden over de finish, dit dankzij de goede weersomstandigheden. Velen liepen of benaderden hun persoonlijk record. Deze wedstrijd telde mee voor de wintercompetitie. Tien km voor de dames en 21 km voor de heren. Na afloop meest tevreden gezichten, ook bij de organisatie. Het geheel liep vlotter en soepeler dan vorig jaar. Alleen jammer dat bij de prijsuitreiking sommige mensen niet komen opdagen. Aan alle NOVA- medewerkers hartelijk dank.

Afgelopen zondag kwamen er twee NOVA-leden in de medailles tijdens het NK-indoor te Den Haag. Silvia Kruijer werd tweede bij de dames op de 1500 meter en Sven Ootjers derde bij het hoogspringen. Medailleplaatsen zijn altijd nog een felicitatie waard, ook al was Sil niet helemaal tevreden, begreep ik uit de krant. Dus bij deze namens NOVA gefeliciteerd. Vele grotere atletiekverenigingen uit de buurt kunnen niet tippen aan 'n tweede en derde plaats.

We naderen de jaarvergadering. Ik wil een oproep doen aan onze leden de vergadering te bezoeken, is het niet vanwege de vergadering dan wel voor het gezellig samenzijn na afloop. En natuurlijk zijn de ouders van onze leden ook welkom. Twee bestuursleden nemen afscheid. Tante Post heeft ze allebei dusdanig in beslag genomen dat zij hun werkzaamheden moeten neerleggen. Gemma en Jose heel veel dank voor de inspanningen die jullie voor NOVA hebben verricht.

Helaas moeten mijn vriendin en ik op het NOVA-weekend verstek laten gaan. Het weekend valt precies in onze vakantie naar Florence, die de tekenvrienden van Ria al jaren terug hadden gepland. Als cultuurbarbaar ga ik me storten op de schitterende gebouwen en kunst die daar te zien zijn. Volgend jaar hoop ik er weer bij te zijn. Eenieder die wel meegaat wens ik veel plezier en een sportief weekend in Zeeland.

Jos

LEDENVERGADERING

Op maandagavond 3 maart 1997 wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om 20.00 uur en de plaats zoals gebruikelijk onze eigen kantine. Onder het genot van de inmiddels bekende koffie/thee en wat erbij wil het bestuur graag met de leden en/of ouders van (jeugd)leden de gang van zaken binnen de vereniging bespreken.

AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergadering van 11 maart 1996
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag 1996
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 1997
9. Voorstel tot verhoging van de contributie
10. Bestuursverkiezing:
periodiek aftredend en herkiesbaar : Theo de Nijs
Piet Meijer
verder willen de bestuursleden Gemma Barsingerhorn en Jose Meijer tussentijds aftreden. Voor aanvulling van het bestuur worden voorgesteld: Louis Suiker en Aad Vader.
11. Bestuursmededelingen en wat verder ter tafel komt.
O.a. deelname aan cursussen en gewijzigde structuur van de K.N.A.U.
12. Rondvraag.

Na afloop nog een gezellig samenzijn om in een wat informele sfeer over de sport en ook andere zaken van gedachten te wisselen.

Toelichting bij agendapunt 9:

Sinds 1 juli 1992 bedraagt de contributie:
voor pupillen f 75,-- per jaar
voor junioren f 90,--
voor senioren f 110,--

Gelet op de toenemende kosten van het onderhoud van de accommodatie en trainers, alsmede lagere opbrengsten uit acties (trimlopen) en subsidie stelt het bestuur voor om de contributie met f 10,-- te verhogen.

Het bestuur hoopt op een goede opkomst

Marathon Schoorl

He, ne, zullen een aantal mensen zeggen, het zit er weer op. En dat geldt zowel voor atleten als voor de organisatie. Atleten werken naar zo'n evenement toe en dan maar hopen dat het verwachte resultaat er uit komt. Soms kapot over de finish en de streeftijd niet gehaald hebben. Of je p.r. met een aantal minuten verbetert, dat kan ook natuurlijk.

De organisatie van een evenement vraagt ook wat, en onze vereniging is daar nauw bij betrokken. De opkomst was dit jaar veel beter als vorig jaar. Het weer zat mee en de schaatsen zaten alweer enige tijd in het vet. Op alle fronten werd er gestreden. Het begon al met de **scholierenloop**. Twee keer was de Theresiaschool de sterkste van alle basisscholen uit Bergen, Schoorl, Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Ruim 175 leerlingen gaven zich op en toen wij de namen lazen dachten wij dat zal voor de derde keer de Theresiaschool worden. Bekende Nova-lopers stonden op de deelnemerslijst, zoals Rene de Geus, Job Meijer, Hans van Wonderen, maar ook bij de Torenven Maarten van der Molen met een paar snelle klasgenoten.

Het was dringen aan de finish met zoveel deelnemers en in het jurysecretariaat was de spanning te snijden. Wie wordt er winnaar? Het werd de Torenven met 1 punt voorsprong op de Theresiaschool en verrassend werd de Vrije school uit Bergen, die voor het eerst meedeed, derde.

Individueel won bij de jongens Rene de Geus voor Maarten van der Molen, Sjoerd Valkering en Job Meijer. Bij de meisjes was Corinne Ruyter de snelste voor Karen Beers en Carmen Bergstrom.

Op de 5 en 10 km zagen we ook verschillende Nova-toppers voorin lopen. De 10 km was voor de dames opgenomen in de wintercompetitie. De uitslag lezen jullie waarschijnlijk wel elders in deze krant. De halve marathon telde voor de heren voor de wintercompetitie. Snelste Nova-atleet werd Gerben Botman. Hij werd 54e in 1.20.48. Na hem volgden:

| | | |
|---------------------|------|------------|
| Frans Muileboom | 80e | in 1.21.23 |
| David van der Welle | 100e | 1.23.58 |
| Ron Janssen | 119e | 1.24.57 |
| Rene de Nijs | 133e | 1.25.43 |
| Theo Tesselaar | 137e | 1.25.53 |
| Peter Robert | 139e | 1.26.01 |
| Ger Schrijver | 141e | 1.26.08 |
| Henri Hoffman | 145e | 1.26.23 |
| Aad Vader | 282e | 1.31.51 |
| Joop van Wonderen | 341e | 1.34.10 |
| Joop Kooy | 459e | 1.37.38 |
| Esther Spruit | 469e | 1.37.48 |
| Ton Huiberts | 513e | 1.38.45 |
| Piet Stuyt | 585e | 1.41.18 |
| Nico de Nijs | 700e | 1.44.43 |

In totaal kwamen er op deze halve marathon 1148 deelnemers over de finish. Snelste was veteraan Gerard Hol uit Amersfoort die een tijd had van 1.07.41. Voor ons bekende lopers die goed presteerden waren o.a. Eric Hopman uit Schagen, 8e in 1.11.23, Marcel (Pip) Tesselaar 16e in 1.14.05 en Kees Ruiter (van de slager) 1.21.40. Uiteraard las ik nog meer namen van inwoners uit Warmenhuizen en Tuitjenhorn in de uitslagenlijst. Soms onbekenden, maar met een bekende naam omdat kinderen alweer op de ledenlijst van Nova voorkomen.

Een geslaagd evenement dacht ik, waaraan Nova graag meewerkt. Zijn er lezers die bepaalde suggesties hebben voor de loopgebeuren, geef ze door aan een van de bestuursleden en we proberen er rekening mee te houden.

VETERANENATLETIEK (1)

Veteranensport bloeit

Sport is nog nooit zo populair geweest als de laatste jaren. Of het nu gaat om georganiseerde of ongeorganiseerde sport, om recreatieve- of wedstrijdsport, voor jongeren of ouderen: sporten is 'in'. Nog geen 25 jaar geleden beweerde men dat fysieke inspanning het verouderingsproces versnelde en dat rust de enige waarborg was voor een langer leven. Op dit moment twijfelt niemand er meer aan dat de voordelen van sportbeoefening voor de gezondheid net zo groot zijn voor ouderen als voor jongeren. Door te sporten kan het biologisch verouderingsproces zelfs omgebogen worden tot een vergroting van de fysieke mogelijkheden!

De beoefenaars van sport, of het nu gaat om joggers, wandelaars, tennisspelers of wie dan ook, krijgen door te sporten geen garantie voor een langer leven. Maar ze scheppen wel voorwaarden om onder optimale omstandigheden ouder te worden. Er zijn voldoende onderzoeken gedaan om te bewijzen dat hart- en vaatziekten minder voorkomen bij mensen die een goede lichamelijke conditie hebben. Bovendien kan een goede conditie ertoe bijdragen dat men zich bij het ouder worden goed blijft voelen en daardoor het dagelijkse leven beter aan kan.

Toch is in Nederland sport nog steeds een activiteit die vooral door jonge mensen bedreven wordt. Bij het vormen van een oordeel over sport voor ouderen spelen bij mensen allerlei emotionele factoren en weerstanden een rol. Maar, hoewel sport voor ouderen een confrontatie met teruglopende lichamelijke vermogens betekent, is het tegelijkertijd een demonstratie van wat er tot ver na de seniorenperiode fysiek nog allemaal mogelijk is.

Veteranensport in Nederland: gat in de markt

Nederland is aan het vergrijzen en mensen beschikken over meer vrije tijd. Koppel hieraan ook nog het aspect dat men meer zorg heeft voor de gezondheid, meer bewegen, goede voeding en niet roken, dan heeft men de basis voor een grote groep sportende ouderen. De commercie heeft dit gat in de markt al lang ontdekt en is met succes op de trend ingesprongen: er wordt steeds meer gebruik gemaakt van sportscholen, fitnesscentra, sportieve vakanties, survivals enz.

En de sportverenigingen?

De sportverenigingen zijn zich echter te weinig bewust in welke riant omstandigheden ze verkeren. Er is in Nederland een groot potentieel aan oudere sporters te benaderen. Verenigingen moeten veteranen opvangen, iets bieden, behouden. Maar tegelijkertijd moeten ze goed 'luisteren' naar de wensen van de veteranen: de oudere sporter koopt gezondheid, wil waar voor zijn geld zonder betrokken te worden bij allerlei vrijwilligerswerk in een vereniging.

Voor de verenigingen zelf is de opvang van veteranen van groot belang gezien het afnemende aantal jongeren en het groeiende leger van oudere sporters. Helaas hebben alle mooie woorden en beleidsinitiatieven van de laatste jaren er onvoldoende toe bijgedragen de ouderensport en vooral de ouderen "volwassen" te benaderen.

En wat doet de KNAU?

Bij alle sporten wordt een onderscheid gemaakt tussen pupillen, junioren en senioren, tussen mannen en vrouwen, noch laat men een lichtgewicht tegen een zwaargewicht optreden. Men deelt sport in categorieën in vanwege de "eerlijke strijd". Op grond hiervan zijn binnen de atletieksport enige jaren geleden de oudere senioren ingedeeld in de categorie "veteranen". Bij de vrouwen is door de internationale atletiekorganisatie de leeftijd voor veteranen op 35 jaar gesteld en bij mannen op 40 jaar. Deze indeling geldt ook in

Nederland. Gezien het verschil in prestatieniveau worden de wedstrijden voor veteranen in leeftijdsklassen van vijf jaar gehouden, waarbij -afhankelijk van de leeftijd- ook afzonderlijke bepalingen gelden voor de gewichten van kogel, discus, voor de hoogte van de horden enz.

Ouderensport is sport, het is volwaardig en moet niet gezien worden als een surrogaat seniorensport. Mensen boven de 35 en 40 jaar zijn zich goed bewust van wat ze doen en hebben geen behoefte aan de meewarige blik dat "ze nog zo nodig moeten". Een veteraan is een serieus atleet die op zijn minst respect verwacht voor dit standpunt. Respect dat moet zorgen dat binnen de vereniging een plaats voor de veteranen wordt ingeruimd.

Er is een goede start gemaakt. Maar de KNAU moet nog meer geloof uitstralen ten aanzien van de veteranenatletiek. De houding van verenigingen is daarbij van wezenlijk belang. Zij vormen immers de KNAU!

Wist U dat.....

Berti Meijn haar man de beste klaverjasser van NOVA is.

het eerste NOVA-klaverjastoernooi een groot succes was.

dat Pluk met zijn vriendinnetje naar de bioscoop is geweest.

dat bleek dat zij niet kon zoenen.

dat bleek dat zij fan van Feijenoord en AZ is.

dat vader Jos vond dat hij haar beter aan Jasper kon overdoen.

dat Matthijs gaat studeren op de zelfde school als Ids Postma

dat iedereen hoopt dat de tekst van het volgende spandoek "Ids Matthijs" is.

dat te einde dit te bereiken nog veel getraind moet gaan worden.

dat volgens ingewijden van Suomi Anneke Smit onder de plak, zit van Dick.

dat wij weleens dachten dat dit andersom is.

dat wij hier vreselijk naast blijken te zitten.

dat wij twijfelen aan onze mensenkennis.

SCHRIJVERSNIEUWS

Voor de wintercompetitie meetellende bosloop van Castricum kon je weer spreken van echte winterse omstandigheden. Het kwik stond aardig onder nul en de ondergrond was aardig hard en soms glad. Ik startte voor mijn doen vrij snel. Na eerst Mathijs voorbij te hebben geflitst kwam ik gauw bij Rene en liep ik vrij vlot richting David. Maar ik kreeg het gaatje maar niet dicht. Dus nam Rene het commando over en ik moest lossen. Ik had mijn kruit al verschoten en kwam er niet meer over heen. Ja, toen bleek tien kilometer toch wel lang.

De Halve Marathon van Egmond aan Zee stond zoals gewoonlijk ook weer op mijn programma. Ik had door de vorst niet echt veel getraind maar dat deed me niet om verstek te laten gaan want Egmond is een echte klassieker. Dat is altijd een hele belevenis. Er moet echt heel wat aan de hand zijn met me wil ik deze gezellige loop overslaan. Egmond trekt altijd heel wat bekijks, daarom loop ik er graag. Ik reed bij gebrek aan vervoer deze keer met Frans en zijn trainingsmaatje Bart mee naar Egmond wat toch ook heel gezellig was. We namen vooraf nog even een koppie voor we massaal van start gingen. Het was nog even uitkijken in het dorp want door de dooiaanval, die weer net deze dag inviel, was het een beetje gaan ijzelen. Dus was het hier en daar nog aardig glad. In het bos viel het mee door het zand wat ze neer hadden gestrooid. Maar het strand viel toch wel wat tegen. Je kon kiezen uit twee mogelijkheden: schotsen springen of door het mulle zand. Omdat ik aardig voorin startte kwam ik tot aardige tussentijden. Op de 10 km passage liep ik nog in de buurt van Frans en kwamen we nog binnen de 40 minuten door. Dus dat zag er hoopvol uit. Maar langzamerhand liep Frans bij me weg. Op het strand aangekomen leek het net een grote zandbak want over de ijsschotsen viel niet te lopen. Op het 15 km punt kwam ik nog in 1 uur en 2 min. door en probeerde er nog wat van te maken. Maar ik groef mezelf zowat in en kwam niet in m'n ritme. Dus besloot ik met niet gek te laten maken en gewoon de laatste 5 km lekker uit te lopen. Uiteindelijk kwam ik toch nog in 1 uur 30 binnen. Frans was toen al 3 minuten binnen en Bart kwam een minuut achter me ook aanlopen. Dus konden we na eerst een koppie en een biertje te hebben genuttigd gezamenlijk weer huiswaarts keren.

Weeks erop was er weer de tweede Nova bosloop in Schoorl die ik nog even meepikte. Ik had het beter niet kunnen doen want ik liep er een blessure op die me al in Egmond op begon te spelen. Dus was ik genooddaakt, hoe graag ik ook wilde, de Beeckestijncross in Velsen te laten schieten en stond een paar weken op non-actief. Al was de conditie zodoende aardig gezakt wilde ik het in de Halve Marathon van Schoorl toch weer eens proberen. Het ging toch nog redelijk; ik was behouden gestart maar ik liep even voor halverwege vlot naar Rene en Theo toe. En heel mans vloog ik er gelijk maar erop en erover maar in het bos was het toch wel wat drassig en dat nekte me een beetje. Door mijn trainingsachterstand werd het met de kilometer zwaarder en kwam Rene weer terug en stoof hij gelijk door en liep hij regelrecht op een nieuwe PR af. Met maar liefst drie minuten wat toch wel een felicitatie waard is. Doordat

mijn blessure me weer een beetje opbrak kon Theo ook nog langs zij komen en omdat ik niet weer naar huis wilde te hinklepinken heb ik de laatste kilometers niet geforceerd en kwam zodoende toch nog op 1.26 uit.



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 ermeel

3

~~DOP~~
DOR
FEE
HAM
TAK
TAL

4

AUTO
DAME
DOEK
DRAF
EGEL
FORS
HALS
IDEE
KEEL

LIED
MOES
NICE
REUS
VEER

5

AFDAK
EMMER
GERED

IRENE
LEEST
OPBOD
OPERA
STEEL

6

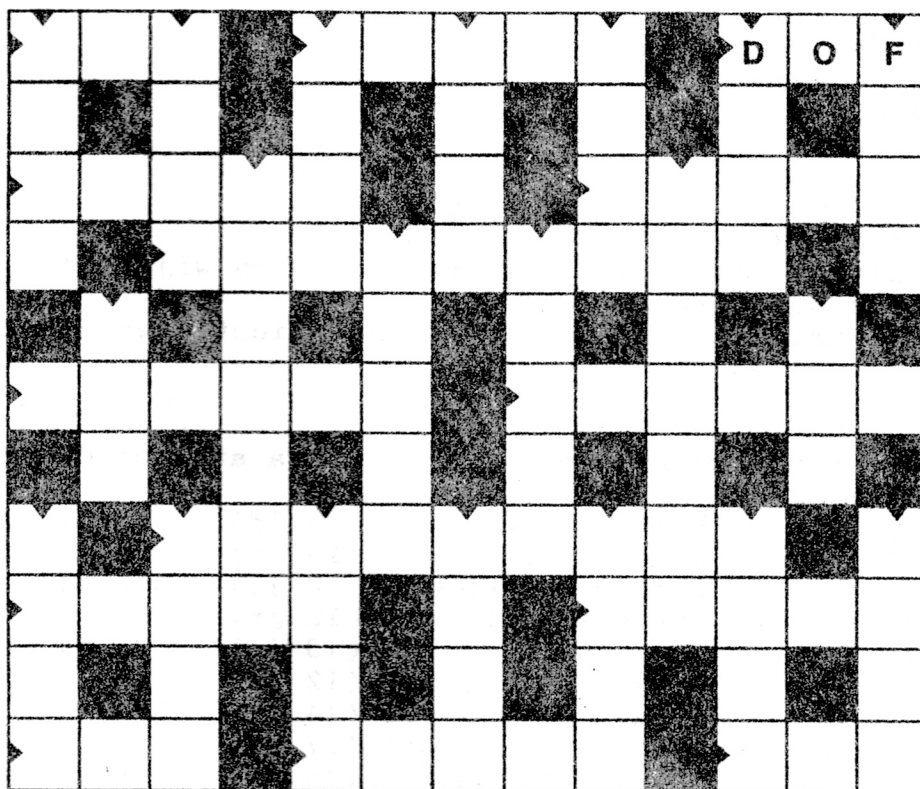
BADPAK
KALMTE

7

MINDERE
STEMMEN

9

STOOKOLIE
VERANDERD



Crosscompetitie 1996/1997

Na de wedstrijden bij ons, in het Dijkgatbos en in Schagen is bekend wie er naar de finale wedstrijd op zaterdag 15 maart in Uithoorn mogen.

Het reglement schrijft het volgende voor:

per poule en per categorie plaatsen zich
bij deelname tot en met 10 deelnemers: 5
tot en met 30 deelnemers: 10
van 31 of meer : 20

En verder de 5 best geklasseerde ploegen, waarbij een ploeg uit tenminste 3 leden moet bestaan.

Van onze vereniging hebben zich voor de finale geplaatst:

| | | |
|---------|--------------------|---------|
| MPB | Hestia Veldboer |) |
| JPA '86 | Hans van Wonderen |) |
| | Job Meijer |) ploeg |
| | Sander de Moel |) |
| JPA '87 | Tom Dekker |) |
| | Jasper Horio |) ploeg |
| | Kevin Kooy |) |
| | Leander Veldboer |) |
| MPA | Ester Nolten |) |
| | Anne Pronk |) ploeg |
| | Dieke Mooij |) |
| | Yara Grootjes |) |
| JD '84 | Kees van Wonderen |) |
| | Rene de Geus |) ploeg |
| | Ruurd Schouten |) |
| MD | Margret Hink |) |
| JC | Klaas van Wonderen |) |
| JB | Rene de Groot |) |
| MB | Kimm Meijer |) |
| | Crisje Schouten |) |
| JA | Matthijs de Groot |) |
| | Ivar Rood |) ploeg |
| | Peter Pronk |) |

Een prima resultaat van al deze lopers(sters) en wij hopen dat jullie het in de finale ook weer zo goed doen.

Alle deelnemers krijgen zelf nog even een berichtje over deze wedstrijd.

Nog wat uitslagen van wedstrijden waaraan Nova atleten deelnamen

Kerstcross Opmeer 26 december 1996

| | | | | |
|------------------------|--------------------|---------|--------|-------|
| meisjes t/m 11 jaar | Hestia Veldboer | (8 jr) | 6e pl | 15.21 |
| jongens t/m 11 jaar | Hans van Wonderen | (10 jr) | 14e pl | 13.31 |
| | Leander Veldboer | (9 jr) | 31e pl | 16.54 |
| meisjes 12 t/m 15 jaar | Margret Hink | (12 jr) | 2e pl | 21.07 |
| jongens 12 t/m 15 jaar | Leon Ineke | (13 jr) | 4e pl | 20.26 |
| | Kees van Wonderen | (12 jr) | 6e pl | 21.05 |
| | Klaas van Wonderen | (14 jr) | 34e pl | 25.53 |
| jongens 18 t/m 18 jaar | Matthijs de Groot | (17 jr) | 7e pl | 40.35 |
| | Rene de Groot | (18 jr) | 8e pl | 42.32 |
| dames | Silvia Kruijer | | 2e pl | 18.28 |

Halve marathon Kreileroord 2 februari 1997

Frans Muileboom 21 km in 1.22.26 10e plaats

BOUWBEDRIJF

M v/d BERG

Goudsboer 11 1749 BM Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392693 Fax (0226) 394154

■ NIEUWBOUW ■ VERBOUW ■ ONDERHOUD
■ RENOVATIE ■ DAKKAPellen ■ ERKERS ■ SERRES



SCHILDERWERK HOEFT NIET
TE DUUR TE ZIJN....

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf
gebr. meijer warmenhuizen bv**

Oudevaart 40A 1749 CH Warmenhuizen Telefoon (0226) 391424 / 392653 Telefax (0226) 394384

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

- Woningen
- Schuren
- Garages
- Kozijnen zowel hout als kunststof
- Dakkapellen en Dakramen
- Trappen
- Bouwtekeningen en aanvragen



Biljart Centrum

**"DE LIEFHEBBER"
Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



- 5 carambole biljarts
- 2 match biljarts
- 2 yowa pools 9 ft

ledere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelprodukten
Maandags gesloten.

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon (0226) 392989



SPORThAL

HARENKARSPeL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBIJART, DARTEN.

Ook voor bedrijfssportevenementen.

Voor informatie: Telefoon (0226) 393599 b.g.g. 392196 Dagelijks geopend

Kwaliteitsslagerij

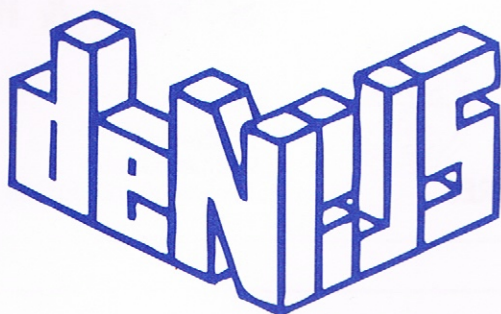
Blankendaal

HET ADRES VOOR:
EIGENGEMAAKTE WORST
HEERLIJKE VLEESWAREN
EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:

FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 394668
&
Dorpsstraat 36/38 Dirksborn
Telefoon (0224) 552252

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



postbus 1
1749 ZG warmenhuizen
telefoon (0226) 392944
telefax (0226) 392974

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELHANDEL/
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaamheden.

Showroom:

Baan 33
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391964

VOOR UW AUTO-
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL
HOOGEBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392011

JB Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392807 b.g.g. (0224) 551252

KADO SHOP
HUISHOUDELIJK
DOE-HET-ZELF-SHOP
RIJWIELEN
TUINARTIKELN
WASMACHINES
ENZ.



"DE SMIDSE"

H.J. Heman
Dorpsstraat 158
WARMENHUIZEN
Telefoon (0226) 391223

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

**HANDGEMAAKTE RACE- EN TOERFIETSEN
VAN REYNOLDS OF COLUMBUSBUIZEN.**

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

W.M. Dudokweg 13 1703 DA Heerhugowaard
Bedrijventerrein Beveland Telefoon (072) 5712345

Uitslag wintercompetitie Velsen 5 februari

Heren 10 km:

| | | |
|---|---------------------|-------|
| 1 | David v.d. Welle | 38.05 |
| 2 | Rene de Nijs | 40.04 |
| 3 | Henry Hoffman | 40.20 |
| 4 | Peter Robert | 41.20 |
| 5 | Theo Tesselaar | 41.34 |
| 6 | Ron Jansen | 41.38 |
| 7 | Ivar Rood | 42.17 |
| 8 | Jeroen Binnewijzend | 43.37 |
| 9 | Dick Smit | 45.32 |

Dames 5 km:

| | | |
|---|------------------|-------|
| 1 | Esther Spruit | 22.40 |
| 2 | Jolanda Strooper | 27.47 |
| 3 | Marian Robert | 28.07 |
| 4 | Miriam Ligthart | 31.30 |

1 Esther Spruit 10 km 44.49

Uitslag wintercompetitie Schoorl 16 februari

Heren 21 km.

| | | |
|----|------------------|---------|
| 1 | Gerben Botman | 1.20.48 |
| 2 | Frans Muileboom | 1.21.23 |
| 3 | David v.d. Welle | 1.23.58 |
| 4 | Ron Jansen | 1.24.57 |
| 5 | Rene de Nijs | 1.25.43 |
| 6 | Theo Tesselaar | 1.25.53 |
| 7 | Peter Robert | 1.26.01 |
| 8 | Ger Schrijver | 1.26.06 |
| 9 | Henri Hoffman | 1.26.23 |
| 10 | Aad Vader | 1.31.51 |
| 11 | Joop v. Wonderen | 1.34.10 |
| 12 | Joop Kooy | 1.37.36 |
| 13 | Ton Huiberts | 1.38.45 |
| 14 | Piet Stuyt | 1.41.18 |
| 15 | Nico de Nijs | 1.44.43 |

Dames 10 km

| | | |
|---|-------------------|-------|
| 1 | Esher Spruit | 46.10 |
| 2 | Ingeborg Ligthart | 42.22 |
| 3 | Margret de Boer | 52.10 |
| 4 | Everdien de Vet | 52.50 |
| 5 | Marian Robert | 54.40 |
| 6 | Loes Suiker | 55.00 |

1 Esther Spruit 21 km
1.37.48

Omdat Peter en Marian op vakantie zijn geen tussenklassement, maar volgens mij weet iedereen zijn plek wel.

KOKEN MET WILL

=====

Ik had mijn stukje reeds op tijd af. Ik heb het keurig in de brievenbus gegooid, de PTT-bus. Ik hoopte op een wonder wie weet Joop? Maar helaas.

Ik heb gelukkig alle tijd om het opnieuw te schrijven, (nee, ik heb geen computer&printer) want ik ben nog altijd geblesseerd aan mijn knie. Derhalve kon ik nog altijd beter koken als hardlopen.

Ik vind zo her & der heerlijke recepten die ik uitprobeer. Meegenieten? Hier komt er één.

JAMBALAYA, 4 personen

=====

Benodigdheden & voorbereiding:

=====

- * 2 ons bacon, dikke plakken > in blokjes snijden.
- * 1 grote pan.
- * scheutje olie om de pan te bedekken.
- * 1 dubbele kipfilet > in blokjes gesneden.
- * 1 flinke ui > snipperen.
- * 3 stelen bleekselderij > in boogjes snijden.
- * 1 groene en 1 rode paprika > snipperen.
- * 300 gr. rijst, als je het lekker vindt, grote korrel.
- * 2 laurierblaadjes.
- * 1 theelepel zwarte peper.
- * halve theelepel cayennepeper.
- * 1 theelepel zout.
- * 3 geperste teentjes knoflook
- * 500 gr. gepelde tomaten uit blik > met staafmixer pureren.
- * kwart liter kippebouillon gemaakt van 1 blokje & 300 cc water.
- * 150 gr. noorse garnalen.

PS. Ik strooi altijd op gevoel en smaak met de kruiden. Ik heb het nu wat preciezer getracht te omschrijven, voor jullie.

PS. Van de overgebleven selderij maak je of een soepje of een salade, of je geef het aan de konijnen.

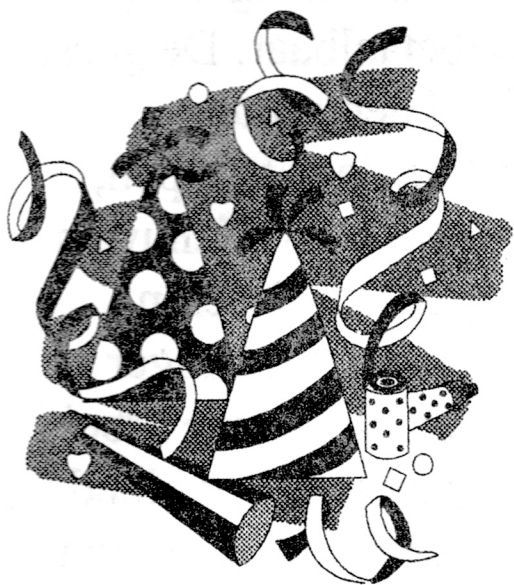
BEREIDING:

=====

De bacon in de olie lichtbruin bakken. Uit de pan nemen. De kipfilet in de olie lichtbruin bakken. De ui, bleekselderij en paprika meebakken tot de ui snippers gefruit zijn. De rijst n minuten meebakken. De kruiden, tomaten vocht en bouillon toevoegen en goed roeren. Alles in de pan 2 minuten korter laten koken als de kooktijd aangegeven op het pak van de rijst!! Koken met deksel op de pan!!! Nee niet roeren!! Als alles goed is verlopen, dan is (bijna) alle vocht ingekookt. Nu roer je de garnalen en bacon erdoor. Eventueel nog wat extra kruiden toevoegen

EET SMAKELIJK, groetjes Will.

PS. De eventuele restjes kan nog in de koekepan opwarmen.



de jarigen van maart en april zijn:

MAART

1. Ger Schrijver
3. Vincent Kos
Inge de Groot
Petra Beemsterboer
10. Joop Kooy
14. Renato Turelli
Joop Nota- de Nijs
15. Jasper Horio
18. Sandy Rood
Gerben Botman
20. Evelien Beemsterboer
Thierry Verhage
23. Sebastiaan Nolten
24. Leander Veldboer
25. Roos Wardenaar

APRIL

2. Jolanda Strooper
3. José Stuyt
Margret de Boer
4. Ivar Rood
5. J. Karsten
7. Thomas Wensink
13. Kevin Kooy
16. Mats Dekker
17. Louis vd Berg
19. Tom Dekker
22. Judith Stuyt
27. Hans van Wonderen
29. Silvia Bas
30. Ron Jansen

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

Citaat uit : Alles over
hardlopen van James F. Fixx
Deel I

“ Hardlopen is een
geneesmiddel voor onze
kwalen.

Op een grauwe
novemberochtend liep ik eens
om een meer, toen ik voor me
een oude man met behulp van
een wandelstok langzaam zag
schuivelen. Toen ik hem
passeerde riep ik uit:
“Goedemorgen!” Hij
beantwoordde mijn groet en
riep me toen onverwacht na:
“Hé, wat heb je nou aan dat
hardlopen?” Ik schreefde
terug: “Je voelt je er lekkerder
door!”

Deze overigens ware stelling
gaan we eens onder de loup
nemen. lopen versterkt het
uithoudingsvermogen. Er zijn
natuurlijk ook andere sporten
die dat doen maar hardlopen
kun je overal en kost heel
weinig. Behalve goede
hardloopschoenen en wat oude
kleding heeft men niet veel
nodig. De lichamelijk en

mentale veranderingen zijn
echter onbetaalbaar. De geest
ontwikkeld een grote
zelfdiscipline door te lopen,
weer of geen weer. Zenuwen
worden gesterkt. Spieren
worden sterker, krachtiger en
kunnen zich na gedane arbeid
beter ontspannen. Het bloed
kan meer zuurstof vervoeren
indien nodig en het stollings
vermogen neemt toe. Omdat
deze stolsels ook weer opgelost
moeten worden wordt er een
stof aangemaakt die deze
stolsels, en oude stolsels die
hartaanval kunnen
veroorzaken, opruimen. Het
hart wordt groter en sterker.
Kan meer bloed rondpompen
en de aderen van en naar het
hart worden groter en sterker.
De bloeddruk daalt en de
hartslag wordt trager waardoor
het hart langer meegaat. De
ademhalingspijnen worden
sterker en efficiënter. Het
warmteregelingsmechanisme
werkt beter.

*tot zover en pak uit je winst!!
Tot volgende keer*

ILSE

DAMES WC DEEL I

Hieperdepiep hoera, hieperdepiep hoera!!!! Vanwaar deze uiting van hevige blijdschap hoor ik U denken, nou Uw correspondentie, c.q. directrice-catering is van de nul punten!

De donderdag voor de Suomi loop uitte ik namelijk kritiek op de afstanden die gelopen moeten worden voor de dames wc. Voor een loper van mijn categorie en gewicht zijn er namelijk afstanden bij waarop ik zo'n 33 keer dood ga en die ik dus ook bewust niet meeloop. Dit doe ik ook om de achterfietser dan te ontzien, want je zult maar anderhalf uur moeten surplacen, dat is een prestatie op zich. Maar goed, om een lang verhaal kort te maken kon ik het dus niet maken om de 5 kilometer in Velsen dan niet te lopen. Al voreg ging het richting Velsen, met een niet al te groot koppel. Daar aangekomen bleek dat het verstandig was geweest om vroeg te vertrekken want er zaten maar 2 dames achter de tafel voor de inschrijving van een leuke opkomst aan lopers. Al vrij optijd werd Anneke S. in de rij gezet met formulieren en (veel) geld om ons in te schrijven zodat wij konden inlopen. Maar goed ook, want dan kon je direct de omgeving verkennen om op tijd aan de start te verschijnen. Die werdt overigens (volgens de organisatie wegens de enorme toeloop) 10 minuten uitgesteld, wegens de eerder genoemde wanorde.

De ronde op zich was wel aardig. Hier en daar een nauwe doorgang en een sterk aflopend taluutje, maar verder wel aardig. Na ruim 31 minuten (lach niet) kon ik mijn zuur verdiende 48 punten opstrijken, achter de als eerste eindigende Ester en Jolanda. In de klasse oudere dames was de strijd geen strijd te noemen, Marjan R. won deze, maar dat kon echter niet anders aangezien er verder geen dames-veteranen van Nova waren gestart.

Aan de finisch gekomen bleek de sfeer tussen de Nova-top en de Suomi-wedstrijdleiding gespannen. Toen Anneke het durfde over de organisatie een kritische opmerking te geven kreeg zij ogenblikkelijk een sneer terug en tevens het verzoek om een volgende keer dan maar te helpen bij de organisatie. Mocht het ooit nog zo ver komen dat er in Velsen gelopen wordt lijkt dit ondergetekende een goed plan.

De opmerking en boze blikken van Anneke zaten deze Suomi-bitch echter zeker nogal hoog want zij kon het niet laten, om nadat Anneke was weggelopen nog een opmerking te plaatsen als zou Anneke nou echt zon'n type zijn die thuis niets te vertellen had. Insiders schatten dit iets anders in maar zullen dit bovengenoemde dame niet aan de neus hangen.

Al met al een aardig loopje, zeker niet voor herhaling vatbaar.

Miriam L.

TE KOOP ; RACEFIETS

MERK ; BATAVUS (56 CM)

3 JAAR OUD f 250,00

TEL: 0226-392743

KLAVERJAS-DRIVE

Jawel, voor de 1e keer (sinds ik weer bij Nova ben) werd er een klaverjas-drive georganiseerd op de zaterdagavond. Ron en ik zouden ook meedoen, maar we konden geen oppas vinden en Ron voelde zich ook lichtelijk ongesteld. Op zoek dus naar een invaller, die zich aandeed in de vorm van zwager Ad (Ligthart). Met een gerust hart ging ik die middag op visite. Toen ik echter om 18.00 uur thuiskwam belde Ad op dat die zich ook ongestelderig was gaan voelen in de loop van de dag en dat hij liever naar bed ging. Dat werd dus nog snel bellen voor een invaller-invaller. Dit bleek al snel ingewikkelder dan gedacht. Via de fam's Berkhout, Molenaar, Nieuwland, van de Berg en nog enigen, waarvan ik het grootste deel niet eens kon, belande ik toch voor hulp bij de fam. Robert. Gelukkig wist die Nel Bruin te charteren en was ik geholpen.

Maar liefst 24 man om 6 tafels te vullen en 2 man/vrouw om de glazen te vullen, wat wil je nou nog meer. Er werden die potten gespeeld voor ieder individueel. Het leuke was dat er van alle klasse's klaverjassers aanwezig waren en dat er zelfs een spiekbrieffje bij nodig had. Niet getreurd, deze persoon presteerde het om samen met (ons moeder) Truus een pit te halen, terwijl hij in de pot ervoor ook al een pit haalde. Nou zult U begrijpen dat moeder Truus, na het opvoeden van 8 pittegerds niet meer voor een kleintje vervaard is en zij dus al pratend haar maat 16 spelletjes doorlootsde naar een dikke 1600 punten. De volgende drive mogen ze mij dus ook wel met m'n moeder laten spelen.

Jos niet, die had duidelijk een andere dame als favoriet. Een en ander werd op een gegeven ogenblik wel erg duidelijk toen hij door de kantine schreeuwde: "Marjan (R.), ik wil je terug! Hij had namelijk de ronde ervoor met haar gekaart en was uitgekomen op bijna 2200 punten. Iedere keer als Jos het moest doen dan had hij geen boer maar maakte hij -toevallig???- een kleur troef waar Marjan dan de hoogste drie van had. Nou ja, je moet maar denken: Geluk is met de domme.

Uiteindelijk werd de poedelprijs gewonnen de Nelina, ging de 3e prijs naar Bettie Meijn, 2e prijs naar Marjan R. en de eerste prijs met meer dan 6000 punten (ja, ook hij had met Truus gekaart) naar Siemon Meijn. De drie besten mochten een leuke prijs uitzoeken, er was keuze tussen chocolade, thee met glazen en een vogelhuisje met een fles wijn erin. Deze laatste ging naar Siemon, maar deze gaf hem na een speech waarvan het moraal ongeveer was: de eersten zullen de laatsten zijn, spontaan naar Nelina. Volgens ons had Siemon weinig zin om het huisje op te hangen en zag hij het chocolade snoepen met Bettie wel zitten. Overigens viel mijn oog de maandag erna op een berichtje waar de naam van hun zoon bovenstond, waaruit bleek dat hij zich naar een mooie overwinning had gewielrend. Van harte gefeliciteerd hiermee.

Al met al een leuke gezellige avond, zeker voor herhaling vatbaar. De auteur van dit stuk zal dan alvast van te voren uitkijken naar een geschikte invaller voor als de mensen om mij heen spontaan ziek worden.

Miriam L.

3e wedstrijd regio veldlopen in Schagen

Acht februari was de derde wedstrijd veldlopen in Schagen. Het ging erom, de laatste kans om te plaatsen voor de finale in Uithoorn. Rond de accommodatie van TAS was een crossparcours neergelegd. Voor de oudere jeugd leidde het parcours zelfs door de wijk Muggenburg. Deze laatsten vonden het wel erg op een wegparcours lijken.

Onze mannen en vrouwen presteerden goed. Onze eerste startster was Hestia Veldboer. Bij de start kon Hestia het maar net aan bijbenen. Op de lange adem werd zij derde bij de meisjes pupillen B.

Bij de meisjes pupillen A ging een groot veld van start. Wat is het dan belangrijk om vooraan te staan. Meiden denk daar voortaan om. Je moet zoveel goed maken. Ester Nolten was met de negende plaats het beste NOVA-lid, Anna Pronk werd 22e, Dieke Mooij 25e en Yara Grootjes 32e. Voor de mannen pupillen A geldt hetzelfde, vooraan staan met de start, Tom Dekker 9e, Jasper Horio 12e, Dennis Oudhuis 20e, Leander Veldboer 23e en Kevin Kooij 25e. Door elkaar natuurlijk een prima resultaat en voor de meesten een reis naar Uithoorn. Jongens pupillen A 2e jaars, hier zagen we Job Meier ontzettend zijn best doen. Hij liep naar een goede 10e plek. In zijn kielzog liep Hans van Wonderen, die zich als enig doel had gesteld Job voor te blijven. Hans en ik hebben na afloop afgesproken, dat hij de volgende wedstrijd zijn best zal doen voor zichzelf, dat houdt in dat hij beter kan, uit de rug van Job werd hij nu 8e, Sander de Moel werd 29e, wat inhoudt dat de groep als team naar Uithoorn zal mogen. Mannen gefeliciteerd. Ron Oudhuis pakte de 23e plek bij de Jongens junioren D. Ron door trainen, het gaat al beter en zal nog veel beter gaan.

Jongens junioren D 2e jaars, de jarige Kees van Wonderen snelde naar een 1e plek en dankzij een sterk eindschot werd Rene de Geus derde. Kanshebbers voor Uithoorn!

Meisjes junioren C, Brenda Schekkerman was iets gegroeid de laatste tijd en had daarom moeite om uit haar trainingspak te komen. Dus dat was haasten naar de start. Buiten adem starten, een beetje weinig getraind en je wordt 15, achter Marieke Pronk. Meisjes junioren B, dit was een verhaal apart. Weinig dames aan de start en de koplooper werd de verkeerde kant op gestuurd. Zij, Serena Oldeboom, liep de 3000 meter in een nieuw wereldrecord. Als teamleider was ik al bang dat ze haar zouden diskwalificeren, dus liet ik de jury weten dat wij niet zouden protesteren, want als Serena Oldenboom tegen onze meiden loopt, wint zij altijd en door deze uitslag zou zij niet naar Uithoorn mogen. In de krant las ik dat ze haar toch gediskwalificeerd hadden. Dus werd Kimm voor het eerst in haar carrière eerste en Crisje 2e. Serena Oldenboom mag toch naar de finale, zodat we allemaal weer tevreden zijn. Klaas van Wonderen pakte bij de Junioren C de vierde plek, prima het gaat met Klaas weer wat beter. Langzaam komt de vorm weer terug. Bij de Jongens junioren B werd Rene de Groot ook vierde, groei- en examen perikelen. Ons junioren A team verdient een pluim met de derde, vierde en vijfde plaats gaan Matthijs de Groot, Ivar Rood en Peter Pronk naar de finale, waar zij als team zeker medaille kansen hebben. Ik heb van iedereen weer genoten, het was een prachtige sportmiddag met knap weer. Jongens bedankt en tot de finale.

ZONDAG 6 APRIL '97

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS



PROGRAMMA :

| | | |
|-----------|-----------------------|----------|
| 10.30 UUR | minipupillen | 1 ronde |
| | pupillen B/C. | 1 ronde |
| 10.40 UUR | pupillen A. | 1 ronde |
| 10.50 UUR | junioren C/D. | 2 ronden |
| | junioren B. | 3 ronden |
| | junioren A. (meisjes) | 3 ronden |
| 11.15 UUR | junioren A. (jongens) | 5 ronden |
| | dames | 5 ronden |
| | heren | 9 ronden |
| | heren Vet. | 9 ronden |

PARCOURS :

op en om de Nova-akkommodatie

ORGANISATIE :



INSCHRIJVING :

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

WINTERKOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "WINTERKOMPETITIE '96/'97"
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391374 - Fax (0226) 392032

J.M.

BOUWBEDRIJF

deurwaarders b v

SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT

Kantoor:
Oudewal 27
1749 CA WARMENHUIZEN
Tel. (0226) 392544

Vestiging:
Slijperweg 12c
1032 KV AMSTERDAM
Tel. (020) 6341220

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie
projectontwikkeling

AUTO REIN DE GROOT

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

Wij maken werk van ieder merk!

Schoonmaakbedrijf *P.A.C. Zutt* v.o.f.

- * Voor dagelijks en
periodiek onderhoud van
kantoren, scholen en
bedrijven
- * Glazenwasserij
- * Tapijt- en meubelreiniging
- * Hogedrukreiniging
- * Machineverhuur

Stationsstraat 22a
1749 EH Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392371



De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391415 / 393429 Fax (0226) 393718

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



*Blijf in
Beweging...*

Running Center weet hier alles van. Laat u
eens voorlichten door de echte vakman op het
gebied van uw favoriete sport zoals running,
atletiek, triathlon of walking...
Door ons groot scala sportschoenen van alle
bekende topmerken plus een professioneel
assortiment kleding en accessoires, zijn wij in
staat u vakkundig te adviseren met behulp van
een loopband met video analyse.
Bezoek daarom nog deze week onze winkel!

Running
Walking
Triathlon
Indoor
Aerobics

RUNNING
Center
International

ALKMAAR

Achterstraat 43 - Alkmaar
Tel. 072 - (5)111327

Herberg



Uw adres voor:

- * Bruiloften en partijen
- * Diverse eetwaren
- * Tevens zaalverhuur

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391284

Timmerbedrijf

Meijer
Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon (0226) 393319

VELKO

bandenservice

De Mossel 6 1723 HZ Noord-Scharwoude
Bel voor een prijsopgave: Telefoon (0226) 314751

- Banden (balanceren-uitlijnen)
- Remmen
- Uitlaten
- Landbouwbanden
- Schokbrekers
- Industriebanden
- Accu's
- Trekhaken - Fietsendragers
- Volautomatische autowasserette

Dagelijks geopend tot 17.30 uur
zaterdags tot 16.00 uur

*'t Is al jaren Juwelier Ligthart
't Blijft nog jaren Juwelier Ligthart*

En zo hoort het ook.

Bezoekt vrijblijvend onze aparte
showroom met keuze uit
± 125 klokken en 50 barometers

ligthart
warmenhuizen



Goudsmid - Juwelier - Horloger - Antieke klokken
Dorpsstraat 142 - Telefoon (0226) 391539
Vrijdagavond koopavond / Maandag gesloten

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



Postbus 29, 1749 ZG Warmenhuizen
Sportlaan 11, Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391645

Lid: Ned. Verbond van Accountants-Administratieconsulenten
Lid: Ned. Orde van Accountants-Administratieconsulenten

Voor een
traktatie bij
de koffie
naar:



BANKETBAKKERIJ

MOOIJ

Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391343
Dorpsstraat 72



**Kies het zekere voor het onzekere...
kies Mercedes-Benz**



A. GOMES B.V.
Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDE- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON (0226) 391277
SCHOORL
PAARDEMARKT

Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!

WINTERSPORT 'ROOMSOESEN 'Januari 1997!

Angele, Janet, Marion, Saskia, Ilse, Linda, Annemarie, Edith en Ingeborg.

Het is 2.00 uur en we vertrekken vanuit Warmenhuizen richting St. Michael, het vakantieoord wat wij de komende week onveilig zullen maken. Achteraf blijkt bij mij dit vooral op de piste het geval te zijn (uitleg volgt!). Zo mistig als het om 23.00 uur was zo helder was het tot ons geluk om 2.00 uur.

Met busje en auto gingen wij op weg. Afgesproken hadden we niet achter elkaar aan te rijden, dit omdat het busje zachter zou rijden dan de Mazda 626. Maar al snel kwamen Janet en ik er achter dat als je het gaspendaal maar diep genoeg indrukte je de 160 wel zou halen. Met als gevolg dat we de Mazda bij Haarlem niet meer in het zicht hadden. En in precies 12 uur bij ons appartement aankwamen. Gastvrij werden wij ontvangen door een echt Oosterijks gezellig wijffie.

Nog 1,5 uur op de Mazda gewacht want de meiden in deze auto hadden nog even "sight seeing" geheel Duitsland gedaan (flink verkeerd gereden dus).

Daarna kamers verdeeld, gegeten en snel kijken wat er in het centrum zo al te beleven was. Al snel kwamen we erachter dat dit iets onder onze verwachtingen lag. Nou ja het beste er maar van maken in een soort jeugdhok, waar de 'Locals' met elkaar een dartje werpen en wat poolen.

Zondag gingen de schaatsmeiden (Edith, Marion en Annemarie) richting Weisensee. Hier zouden zij maandag de alternatieve elfstedentocht verrijden. Simone te Buck was verhinderd door een bevroren teen, opgelopen bij een eerdere training.

Vandaag hadden wij de eerste skidag. Voor Ilse en mij was het de eerste keer dat we op de latten stonden.

Gelijk maar even van de zwarte piste afgedoken, van te voren was dit niet bekend daar kwamen we halverwege achter. Maar met heel veel tranen, vallen, blauwe plekken en 1 1/2 uur onder weg geweest, zijn we er toch van af gekomen. Vervolgens maar wat rode pistes gepakt, iedereen gingen we voorbij dit vooral omdat we de rem nog niet helemaal onder controle hadden. Na twee dagen zo doorgesjeesd te zijn (tevens bekaf!) zijn Ilse en ik toch maar op les gegaan. Hierna hebben we een stuk ontspannender geschied, vooral omdat je jezelf nu effe meer onder controle heb. Een klein ongelukje daargelaten.

De meiden van de Weisensee hebben ook erg goed gepresteerd. 10.45 uur hebben zij over de 200 te verrijden kilometers gedaan.

Na een week heerlijk geschied weer terug Nederland. Maar eerst nog weer even langs de Weisensee waar Miel Roosendaal mee deed bij de wedstrijdrijders. Zeer tevreden waren wij over zijn zesde plaats. Nu konden wij richting huis, na een vakantie die zeker voor herhaling vatbaar is.

Groetjes Ingeborg en de Roomsoesen.
(+ Linda)

JEUGDHOEK

De sneeuwkllokjes komen alweer te voorschijn een teken dat wij niet meer zolang binnen trainen.

Op donderdag 3 April a.s. gaan wij buiten beginnen. Misschien nog niet altijd even behaaglijk maar ook weer heerlijk al die ruimte om uit te rennen.

De groepen worden naar leeftijd twee keer per jaar ingedeeld, dus dat betekent dat sommige kinderen naar een andere leidster (leider) gaan.

De groep van Hanneke werd door Peter Wokke of Joop Nota overgenomen, maar Jeroen Paarlberg komt per 20 Februari dit doen.

Peter heel hartelijk bedankt voor je spontane hulp!

Ook Tineke Feyen nam hierdoor de jongste groep over van Joop om de veertien dagen.

Tineke ook bedankt en goed om te weten, dat jullie allebei willen assisteren.

We beginnen donderdag middag om vier uur. Probeer op tijd te zijn. Bij slecht weer gaat het trainen bijna altijd door. Neem dan regenkleding mee en eventueel droge sokken.

Maak dat er een sleutelhanger aan je fietsleuteltje zit.

Tevens wordt er 's zomers een competitie afgehandeld voor de pupillen. Men moet dan verschillende onderdelen doen. o.a. verspringen, hoogspringen, kogel, bal, sprint en 1000 meter. Jullie horen hier nog meer van. Veel sportplezier deze zomer. Probeer zoveel mogelijk te komen trainen, dan zullen je persoonlijke records scherper worden.

Groetjes Joop Jeroen en Nel



van amber voodnova kraant! Wees zo f. lief als

Wees zo ijverig als een bij! een poesje

Dan ben je een schat van moesje

En maak je je voderdje blij!

Wees bevriend met kleine dingen

met de vogeltjes die zingen

Met het bloemetje dat bloeit.

En het vlindertje dat stoeit.

Met de heldere regendruppels

En de blijde zonneschijn

wees bevriend met kleine dingen

En je zult zult gelukkig zijn.

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? Karen Kruijen.
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 14 jaar, in Tuitjenhorn.
- 3: Op welke school zit je? Het B.A.C. in Schagen.
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? Oppassen.
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? Een halfjaar, ik vind alles wel leuk, en het is erg gezellig.
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? Silvia Kruijze.
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? Hordelopen.
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? Dat we in de winter in de zaal trainen.
- 9: Wat is je mooiste c.d.? The Kelby Family.
- 10: Grootste hekel aan? Ruzie oorlog.
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? Heb ik niet, ik lees niet veel.
- 12: Hobby's? Atletiek, Jazz-Dance.
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. Twister.
- 14: Wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? Brenda Schelkerman.

CLUBRECORDS A.V. NOVA

Hieronder treffen jullie weer de bijgewerkte clubrecords aan, welke gevestigd zijn tussen 31 september 1995 en 1 oktober 1996.

De afgelopen jaren waren we van Silvia veel records gewend, van meisjes D. tot en met de Dames-categorie. Mede door een blessure zat er vorig seizoen voor haar geen record in. Maar zie.. een nieuw talent staat alweer te trappelen. Margret Hink, die bij de meisjes D. maar liefst 5 x een nieuw record vestigde.

Bjorg Trentelman bij de meisjes C. en Jasper Rood bij de jongens A. wisten ieder een al "belegen record" te verbeteren, nl. bij het hoogspringen en kogelstoten.

Bij de heren waren voornamelijk de gebroeders Sven en Jorg als vanouds weer succesvol, met respectievelijk 4 en 7 maal een verbetering.

Ook de estafetteploeg was weer ruim een seconde sneller en Joop van Wonderen wist zijn eigen record op de incurante 30km. weer scherper te stellen.

In de Veteranen-categorie wist Ineke Bas de 400m. weer sneller te lopen en zette Marian Robert een tijd neer op de 10 Engelse mijlen.

Good-old Louw Groot raakte echter z'n record op de zelfde afstand kwijt aan Frans Muleboom.

Alle records zullen binnenkort weer bijgewerkt worden op het recordbord in de kantine, zodat een ieder weer kan kijken wat er in zijn / haar categorie nog te verbeteren is.succes!!!!

Piet Stuyt

| ONDERDEEL | BESTAANDE RECORDS tot 31 SEPTEMB.'95 | NIEUWE RECORDS OKTOBER '95 t/m. SEPTEMB.'96 |
|-------------------|---|---|
| MEISJES D. | | |
| 1000 m. | 3.31.8 SILVIA KRUYER | 3.26.0 MARGRET HINK 08-09-96 |
| kogelstoten | 8,34m. ILSE BARSINGERHORN | 8,46m. MARGRET HINK 10-05-96 9,18m. MARGRET HINK 08-07-96 9,60m. MARGRET HINK 18-09-96 |
| 5-kamp | ----- | 1984p. MARGRET HINK 01-09-96 |
| MEISJES C. | | |
| hoogspringen | 1,40m. RANDY PRONK | 1,45m. BJORG TRENTELMAN 01-09-96 |
| DAMES VET. | | |
| 400 m. | 1.15.32 INEKE BAS | 1.14.24 INEKE BAS 13-06-96 |
| 10 Eng. mijlen | ----- | 1.26.47 MARIAN ROBERT 21-09-96 |
| JONGENS A. | | |
| kogelstoten | 11,53m. BOB HAANAPPEL | 11,57m. JASPER ROOD 20-09-96 |
| HEREN | | |
| 60 m. | ----- | 7.50 JORG OOTJERS 20-01-96 |
| 100 m. | 11.14 SVEN OOTJERS | 10.80 SVEN OOTJERS 29-06-96 |
| 30 km. | 2.24.57 JOOP v.WONDEREN | 2.17.17 JOOP v.WONDEREN 18-02-96 |
| 4x100m. | 45.50 JER.PAARLB./JASP.ROOD SVEN-en JORG OOTJERS | 44.40 JER.PAARLB./FR.KAANDORP SVEN-en JORG OOTJERS 05-05-96 |
| 110m. horden | 14.38 SVEN OOTJERS | 14.20 SVEN OOTJERS 09-06-96 14.11 SVEN OOTJERS 16-06-96 |
| kogelstoten | 12,23m. JORG OOTJERS | 12,50m. JORG OOTJERS 20-01-96 12,66m. JORG OOTJERS 29-06-96 |
| diskuswerpen | 35,62m. JORG OOTJERS | 35,66m. JORG OOTJERS 16-05-96 36,42m. JORG OOTJERS 09-06-96 36,94m. JORG OOTJERS 20-09-96 |
| speerwerpen | 52,76m. SVEN OOTJERS | 54,70m. JORG OOTJERS 09-06-96 |
| 10-kamp | ----- | 6568p. SVEN OOTJERS 06-07-96 |
| HEREN VET. | | |
| 10 Eng. mijlen | 1.01.26 LOUW GROOT | 1.00.43 FRANS MULEBOOM 19-11-95 |

BESTE NOVA LEDEN:

De afgelopen drie maanden heeft Sven de trainingen van onze groepen in z'n eentje moeten doen. De reden daarvoor is dat ik deze periode in het buitenland vertoefde en het erg moeilijk was een invaller te vinden. Gelukkig kun je zoiets wel aan Sven overlaten, dus dit heeft hij perfect gedaan.

De afgelopen drie maanden ben ik voor mijn studie (de PABO) naar Birmingham geweest. Via school kon je je opgeven voor een uitwisseling. Met nog drie anderen had ik voor Birmingham gekozen. De eerste vijf weken heb ik daar op de Engelse PABO lessen gevolgd en de laatste vijf weken heb ik daar zelf les gegeven op een basisschool.

Het was een erg mooie ervaring omdat het onderwijs daar heel anders in elkaar zit dan in Nederland. De regels in de school zijn erg strikt en iedereen sprak me dan ook met "Sir" aan. Dat was wel even wennen. Het lesgeven was erg leuk, maar soms wel moeilijk. Ik had dan ook maar één leerling die echt uit Engeland afkomstig was. Veel van deze kinderen spraken zelfs niet eens Engels, dus er moesten vaak handen en voeten aan te pas komen om het voor hun duidelijk te maken.

Van atletiek is in Engeland niet veel terecht gekomen omdat ik daar weer last van m'n rug kreeg. Ik ben daar vijf keer te kraken geweest en nu ga ik naar de Cesar therapeut om m'n houding te verbeteren. Omdat ik vanwege m'n rug opeens met sporten ben gestopt is alles een beetje scheef getrokken en dit moet door oefeningen weer recht getrokken worden. Omdat hoogspringen ook nogal op je rug aankomt heb ik besloten om hier maar een punt achter te zetten. Om toch nog met de competitie mee te kunnen doen ga ik nu maar de strijd met Mathijs aan om de 400 meter te kunnen lopen, maar ik zal dan nog wel hard moeten trainen omdat ik nu al zo'n beetje een half jaar niets gedaan heb.

Nu ik weer in Nederland ben hoef ik alleen nog af te studeren. Om af te studeren moet je iets maken waar een basisschool iets aan heeft. Ik wil voor de basisschool atletieklessen verzinnen waarin ik in vier lessen tot bijv. hoog- of verspringen wil komen. Deze lessen kan ik dus mooi op de Nova atleetjes testen.

Als laatste wil ik Nova nog bedanken voor het prachtige kerstboekje dat ik, ondanks mijn afwezigheid heb gekregen en iedereen voor het aankomend seizoen veel atletiekplezier toe te wensen.

Groeten, Jeroen Paarlberg.

Senioren competitie 1997

Voor 1997 is weer voor een vrouwen- en een mannenploeg ingeschreven voor de senioren competitie in de 2e klas. Ondanks het goede resultaat in 1996 van de mannenploeg is toch weer gekozen voor de 2e klas. Het aantal atleten om goed in de 1e klas te presteren is niet groot genoeg.

Onze teams zijn ingedeeld in poule 31. De wedstrijden zijn:

zondag 11 mei 1997 bij SAV te Grootebroek

zondag 22 juni 1997 bij DEM te Beverwijk.

Dames en heren s.v.p. deze data alvast noteren en vrij houden zodat we met zo volledig mogelijke ploegen op stap kunnen gaan.

Europese Kampioenschappen wegatletiek voor veteranen

Dit jaar worden deze kampioenschappen gehouden in Den Haag en wel op 31 mei en 1 juni. Naast snelwandelen is er een 10 km wegwedstrijd en een halve marathon. Er zijn geen minimale tijden voor kwalificatie.

Het veteranenkorps groeit, ook bij onze vereniging. Voor belangstellenden heeft wedstrijdsecretaris Piet van der Welle nadere informatie.

Nationale Grasbaan Spelen 1997

Deze spelen worden dit jaar georganiseerd door Atletiekvereniging Wieringermeer e.o. en wel in het weekend van 14 en 15 juni.

Gezien de grote opkomst van de laatste jaren verzoekt A.V.W. om zo snel mogelijk op te geven hoeveel personen er interesse hebben om aan dit evenement mee te doen.

Hoewel de afstand naar Wieringerwerf niet groot is kan er ook gekam-peerd worden.

Verdere informatie over dit altijd weer gezellige en sportieve evenement volgen nog.

Opgave is echter nu reeds noodzakelijk om te voorkomen dat er straks een "vol" terugkomt. Zijn er Nova-leden die mee willen doen, dan graag opgave bij Piet van der Welle. In principe kunnen alle categorieën meedoen.

Noordhollands Dagblad loop circuit

Nieuw is dit loopcircuit waarbij de tijd niet belangrijk is, maar het meedoen aan een aantal loop-evenementen in Noord-Holland.

In dit circuit is onze halve marathon op de eerste zondag van november alsmede de halve, 30 en 42 km in Schoorl opgenomen. In het circuit 96/97 zijn 12 lopen opgenomen. Deelnemers aan minimaal 4 lopen krijgen een medaille terwijl daarnaast nog andere voordelen zijn te behalen. Er worden onder de deelnemers ook nog Adidas trainingspakken en een mountain bike verloot. Degenen die een van de lopen op Adidas schoenen hebben afgelegd maken kans op een nieuw paar Adidas schoenen en/of een weekend New York tijdens de Marathon in november 1997.

Dit circuit zal zeker ook in 1997/1998 worden gehouden. Let goed op de publiciteit hierover. Ook onze vereniging is actief in de organisatie hiervan.

Lopen die nog tellen voor het circuit 96/97 zijn:

| | | |
|----------|---------------------------------|-------------|
| 2 maart | Den Helder-Schagen | 25 km |
| 16 maart | Sultanaloop Zaandam | 15 en 30 km |
| 8 mei | Running Center Vestloop Alkmaar | 21 km |
| 14 juni | 21 km van Bergen | 21 km |

KNAU REGIO 04

INDOORWEDSTRIJD HOUTRUSTHALLEN

Regio 04 organiseert op **zondag 23 maart 1997** in de Houtrushallen in Den Haag een indoorwedstrijd.

Aanvang wedstrijd: 11.00 uur

PROGRAMMA:

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|---|--|--|--|--|--------|--------|-----|
| Pupillen C. | Driekamp (40 m - ver - kogel) 1000 m | | | | | | | |
| Pupillen B | Driekamp (40 m - ver - kogel) 1000 m | | | | | | | |
| Pupillen A.1 ^o jaars | Driekamp (60 m - ver - Kogel) 1000 m | | | | | | | |
| Pupillen A.2 ^o jaars | Driekamp (60 m - hoog - Kogel) 1000 m | | | | | | | |
| Junioren D. (M) | 60 m-60 m hrd- 600 m kogel- | | | | | hoog | | |
| Junioren D (J) | 60 m-60 m hrd- 1000 m- kogel- | | | | | hoog | | |
| Junioren C. (M) | 60 m-60 m hrd- 600 m- kogel- | | | | | hoog | | |
| Junioren C. (J) | 60 m-60 m hrd- 800 m- 1500 m- | | | | | kogel- | ver | |
| Junioren B. (M) | 60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m- 800 m- | | | | | kogel- | hoog- | ver |
| Junioren B. (J) | 60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m- 800 m- 1500 m- | | | | | kogel- | polsh | |
| Junioren A. (M) | 60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m- 800 m- 1500 m | | | | | kogel- | hoog- | ver |
| Junioren A. (J) | 60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m- 800 m- 1500 m- | | | | | kogel- | polsh- | ver |
| Senioren Dames | 60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m- 800 m- 1500 m- | | | | | kogel- | hoog- | ver |
| Senioren Heren | 60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m- 800 m- 1500 m- | | | | | kogel- | polsh | |

8 x 200 meter verenigingsestafette: - mjd- jjd- mjc- jic - mjb of mja - jjb of jja- heer - dame
1 2 3 4 5 6 7 8

| | | |
|---------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| Hoogspringen: | Pupillen A 2 ^o jrs | 2 pogingen, aanvangshoogte 0.80 m |
| | Junioren D (J+M) | 2 pogingen, aanvangshoogte 0,95 m |
| | Junioren C (M) | 3 pogingen, aanvangshoogte 1.10 m |
| | Jun. AB (M) en da | 3 pogingen, aanvangshoogte 1.20 m |

Alle loopnr : series op tijd (indeling op sterkte)
ver : Pupillen 2 pogingen, 1 x inspringen
Junioren/senioren: 3 pogingen, geen finale, 1 x inspringen
kogel : 3 pogingen, uitsluitend sen/ab jun. finale.(6 deeln.)
estafette : 1 ploeg per vereniging, per categorie mag vervanger van lagere categorie ingezet worden.

Inschrijven kunnen alle verenigingen van voormalig district West 1. Pupillen kunnen alleen ingeschreven worden door de verenigingen van Regio 04. (ARO, AVW, DOKEV, NOORDKOP, NOVA, HERA, HOLLANDIA, HYLAS, SAV, TAS '82, TEXEL.)

**INSCHRTIJVEN ZO SPOEDIG MOGELIJK, UITERLIJK VOOR 4 MAART BIJ:
Piet Nieuwboer, Lindenlaan 2e , 1701 GV Heerhugowaard, tel. 072-5716492**

| | | |
|------------------|---------------------|----------|
| Inschrijfkosten: | Pupillen driekamp | fl. 7,- |
| | Pupillen 1000 meter | fl. 2,50 |
| | Junioren per nummer | fl. 5,00 |
| | senioren per nummer | fl. 6,00 |

VIA WEDSTRIJDSECRETARIS
PIET VAN DER WELLE

Giro kaart t.n.v. penningmeester Regio 04 insluiten.

Verenigingsestafette gratis (1 ploeg per vereniging), wel inschrijven!!!!.

=====
Iedere deelnemende vereniging dient 1 jurylid per 5 deelnemers te leveren met een minimum van 1 jurylid.
BIJ OPGAVE MEERDERE JURYLEDEN, AANGEVEN WELK JURYLID ALS COÖRDINATOR OPTREEDT.
HIJ/ZIJ WORDT GEACHT DE VERENIGING TE VERTEGENWOORDIGEN.
DE COÖRDINATOR WORDT VERZOCHT OM OP DE WEDSTRIJDDAG DE JURYVERGADERING BIJ TE WONEN. (10.15 UUR)
De namen moeten op het inschrijfformulier worden vermeld. Deelname is anders uitgesloten.
=====

A G E N D A

- 15 mrt finale wedstrijd cross-competitie pupillen/junioren
- 16 mrt. Sultanaloop Zaandam wintercompetitie senioren
- 23 mrt. Graaf Pieterhofcross Dokev Anna Paulowna
- 6 apr. Clubcross AV Nova, tevens afsluiting wintercompetitie
- 16 apr. Pupillen en C/D instuifwedstrijd Noordkop, Den Helder
- 28 apr. 1e wedstrijd pupillencompetitie Hylas en SAV
- 30 apr. Nogal Wiedus Bergloop Huisduinen Noordkop
- 2 mei Senioren en junioren A/B instuifwedstrijd Hylas, Alkmaar
- 8 mei Vestloop Alkmaar
- 9 mei Senioren en jun. A/B instuifwedstrijd
- 11 mei Seniorencompetitie dames en heren SAV Grootebroek
- 18 mei Trigallez recordwedstrijden senioren en junioren Hollandia
- 24 mei 2e wedstrijd pupillencompetitie TAS '82 en Nova
- 26-30 mei Wandelvierdaagse Nova
- 28 mei Instuif werpdriekamp senioren en junioren AVW Wieringerwerf
- 30 mei Senioren en junioren A/B instuifwedstrijd Noordkop Den Helder
- 1 juni Junioren C/D instuif Hylas te Alkmaar
- 1 juni 10 EM van TAS '82 te Schagen
- 7/8 juni Meerkamp junioren a/b/c/d Hera Heerhugowaard
- 13 juni Senioren en junioren A/B instuifwedstrijd Hera Heerhugowaard
- 14 juni 3e wedstrijd pupillencompetitie Hollandia en Noordkop
- 14 juni Kampioenschap C/D junioren regio 04 (= onze regio)
- 14 juni Halve marathon Bergen
- 14/15 juni Nationale Grasbaankampioenschappen te Wieringerwerf
- 22 juni Seniorencompetitie dames en heren Dem Beverwijk

Op wedstrijden welke naast de competitie door verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. 2 weken van tevoren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0228-392339).