

<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 MEI 1997

=====

De derde krant van dit jaar is uit. En er is weer van alles te melden op het sportieve NOVA gebied.

Begin maart hebben we de jaarvergadering gehad. Ik neem aan dat de voorzitter hierover wel wat schrijft.

6 April hebben we de wintercompetitie afgesloten met de club-cross. De uitslagen staan uiteraard in deze krant. De pupillen en junioren hebben ook de finale van de cross-competitie gehad. Natuurlijk zien we hier ook de uitslagen van.

Naast sport is er ook nog hard gewerkt aan het NOVA clubhuis. Onder leiding van de sponsor Piet Meijer is er een nieuw dak opgezet. Wat is dat opgeknapt!

26 t/m 30 mei organiseert NOVA weer de wandelvierdaagse. Geïnteresseerden kunnen in deze week, de avonden alvast vrij houden. Toevallig is in die zelfde periode ook de sportweek.

We hebben net weer een geslaagd NOVA - weekend achter de rug. Alle deelnemers lopen nu nog met hun neus in de lucht, want een beetje NOVA - atleet is nu ook vogelkenner geworden. De complimenten voor de goede organisatie. Wat liep het weer gesmeerd. Maar dat kan ook alleen als de basis goed is. En die Peter en die Marian hebben er weer heel wat tijd ingestoken. Bedankt! Maar ook complimenten voor de deelnemers, want zij waren er ook niet vies van, om hun handen uit de mouwen te steken.

Waar maak je dat nog mee! Ik hou er over op, want Mirjam Ligthart doet verslag van het week-end.

Verder hebben we onze vaste rubrieken. We wensen iedereen veel leesplezier.

De volgende krant komt in Juli uit. Dus graag kopie voor 24 Juni op de bekende adressen.

VAN DE VOORZITTER

Het valt niet mee weer op gang te komen na onze vakantie in het prachtige Toscane. Het gedeelte van Italië waar je van denkt dat de beschaving er ooit begonnen is. Het land van de de Medici's. Van onmetelijk veel kunstschaten. Van Pisa. Van Florence. Van Pinoccio. Van marmer. Van Leonardo da Vinci. Van Michelangelo. Van Vasari. Van Botticelli. Van schitterende kathedralen. Van, ja nog veel en veel meer. Indrukwekkend en vermoeiend, maar om nooit te vergeten.

Op vrijdagmorgen vertrokken we met een aantal leden van Ria's tekenclub. Het ergste is altijd bij witje en watje om de andere leden van het reisgezelschap op halen. Vanuit het Limburgse Stein vertrokken we richting Belfort in Frankrijk voor onze eerste overnachting. De volgende dag verder via Basel, de Gotthart-tunnel, Como en Milaan naar Montecatini Terme. Het kuuroord waar wij in hotel Innocenti verbleven. Een prachtige dag door de Alpen met haar besneeuwde toppen. Ook in de Empulische alpen lag nog sneeuw, zeer ongebruikelijk voor de tijd van het jaar. Wat mij als beroepsgedeformeerde vooral opviel tijdens de heenreis was de droogte, waar in alle delen van Europa die wij passeerden, sprake van was. In de Elzas waren de boeren de wintertarwe aan het beregenen. Iets wat ik nog nooit een boer heb zien doen. Ook op de heuvels van Toscane was duidelijk te zien dat de gewassen onder de droogte leden. De eerste volle Italië-dag was een bezoek aan Florence waar we drie keer geweest zijn.

De hoogtepunten daar zijn de Dom, het Baptisterium, en de toren van Giotto, het Uffizi, het Palazzo Vecchio, Sante Croze, enz., enz. Het Baptisterium is de doopkerk, een achthoekig gebouw met de ingang recht tegenover de ingang van de Dom. Werkelijk schitterende gebouwen. Daarnaast is weer het Palazzo Vecchio, dit is het paleis van de Medici's, zij waren generaties lang de machthebbers in Florence. Zij bepaalden wie wat deed en hadden zelfs invloed op de keuze van de paus. In hun dienst werkten de kunstenaars, Michelangelo, diens leerling Vasari, Giotto, Sustermaans en vele vele anderen die ons tot de dag van vandaag dit alles hebben nagelaten. Enorme gebouwen die tot stand zijn gekomen zonder de huidige technologie, zonder bouwkranen. Ongelofelijk. Alles uitgevoerd in marmer. Dan was er ook nog de Ponte Vecchio, vertaald de oude brug. Een brug volgebouwd met allemaal huisjes en een overdekte vluchtroute voor de familie Medici.

De volgende dag 07.00 op, 07.45 ontbijt en om 08.30 weer rijden. Dan naar Pisa, ook een Dom, een doopkerk en een toren, de scheve. Prachtig gelegen op een groen grasveld. Het was net alsof het er uit opgezen was. Verder is Pisa qua stad niet veel aan, dan maar naar Lucca. Maar omdat het siesta was, konden we nog wel een bezoek brengen aan het marmermuseum van Walter Danesi. Op 1500 meter hoogte was dit gesitueerd. In dit museum laat de kleine Italiaan zien hoe vroeger en nu het marmer gewonnen werd. Machtig interressant, vooral voor bouwers en tegelhandelaren. Ook de tocht er naar toe was een avontuur op zich. We hebben dan ook bij thuiskomst direct het duurste Carrara-marmer in onze badkamer laten leggen.

De volgende dag zijn we begonnen met een wandeling in Montecatini, onze standplaats. We liepen van Terme naar Alto. Een zeer steile klim van 350 meter, langs kruiswegstaties. Toen we de veertiende gehad hadden waren we duidelijk aan een kopje Capucinno toe. Terug gingen we met de Funicolare, de antieke

kabeltrein. In de middag de bus weer in naar Volterra, een oude Etruskische vestingstad, een heel ander stadje, dat ook wel bekend staat om de winning van albast, een zacht op marmer lijkend gesteente, met een heel eigen sfeer. Weer mooi natuurlijk.

De volgende dag een stadswandeling door Florence onder leiding van onze voortreffelijke gids John. Een Italofiel, die kunstgeschiedenis gestudeerd had. Weer mooi.

Op dag 7 gingen we naar San Gimignano, ook wel het Manhattan van Toscane genoemd, vanwege de vele oude torentjes. Van daaruit door naar Siena, bekend van de Palio de paardenrace tussen de verschillende stadsdelen over het schelpvormige plein. Het mooiste plein van Europa.

Op dag 8 was Vinci aan de beurt, de geboorteplaats van Leonardo. Een onecht kind van een rijke edelman en een dienstmeisje. Leonardo was een onbegrepen genie. Hij vond al in 1542 de fiets uit, met trappers. Daarnaast vele andere dingen, zoals de eerste tank, lift, vliegtuig en allerlei overbrengingen, zoals het wormwiel. Dingen waar wij heden ten dage nog profijt van hebben. Hij wist de zaken alleen niet commercieel te maken, omdat zijn omgeving absoluut niet begreep waar hij mee bezig was. En de Mona Lisa dan zult U zeggen, ja, ook die heeft hij geschilderd. 's Middags nog een laatste bezoek aan Florence. Daags erna overladen met indrukken richting huis, weer langs droge akkers, door het schitterende Zwitserland. Wat we gezien hebben was mooi, maar we zijn ook langs nog een heleboel mooie dingen gereden. Van Italië hadden we niet zo'n hoge pet op, maar het is ons alleszins meegevallen, een beschaafd en goed gekleed volk, geen kale jongelui, geen gabbers, wel veel politie op straat. Een probleem auto rijden kunnen ze niet. Stunt rijden des te beter. Het zal mij benieuwen hoe de families Taksen en Nieuwland het hebben de komende week. Mensen die in de bouw zitten begrijpen van de bouwkunst nog meer en wat te denken van al die tegelwerken. We horen het wel!

Jammer genoeg was een combinatie met het NOVA-weekend door onze vakantie onmogelijk. Al heb ik me hierover natuurlijk wel laten informeren. Gezellig en nat, schijnt een korte samenvatting te zijn. Schijnbaar ook educatief, want diegene die ik gesproken heb, scheen niet te weten dat er zoveel vogelsoorten bestaan.

De trainingen worden goed bezocht, zowel op de dinsdag als op de donderdagavond. Iets wat ons genoegen doet. De trainers zijn er dan in ieder geval niet voor de kat zijn viool.

Van deze gelegenheid wil ik alsnog gebruik maken om Jopie Nota te feliciteren met haar vijftigste verjaardag. De medetrainsters en de kinderen hadden er een feesttraining van gemaakt met heel persoonlijke tintjes. Prachtig. Joop nog vele jaren.

Jos

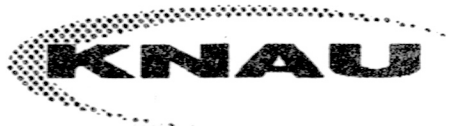
Schrijversnieuws

Daags na mijn verjaardag werd ik opgehaald door Joop van Wonderen vergezeld door René en Johan Korver, en gezamenlijk gingen we op weg naar Schagen voor de 25 km. lange klassieker Den Helder-Schagen.

Na de inschrijving begaven we ons naar de bus die ons naar Den Helder toe reed, onderweg hadden we wel door dat het een barre opgaaft zou worden want de weersomstandigheden waren erg slecht. Er stond een harde zuidwesten wind het water waaide temet uit het kanaal en toen begon het nog te regenen ook, dus de motivatie kreeg toen wel een domper. Maar vlak voor de start stond Louw Groot ons goede moed in te spreken voor deze helletocht. De 1ste paar km. ging het nog wel maar toen begon de ellende want in de duinen aangekomen stond er een flinke storm. Na 4 km. kwam ik bij René maar die wapperde er al gauw af en tegen de wind in beukend raakten we los met 4 man. Even later spoelde het nog van de lucht ook, maar bij Groote Keeten hadden we de heuvelzone volop in de wind zo'n een beetje gehad en raakte we een beetje van de wind af. Nog voor 't Zand wist ik naar de volgende groep te lopen langs het kanaal was de wind nog tegen maar bij de Stolpen kwam de wind er een beetje in de rug en viel de groep een beetje uit mekaar. In de laatste kms. kreeg ik het toch moeilijk maar ik wist deze hel van het noorden toch in 1 uur 46 te volbrengen. René zag het niet meer zitten en was uitgestapt en Joop en Johan kwamen zo'n 10 min. later binnen.

De voorlaatste competitie wedstrijd was dit jaar in Zaandam voor de Sultanloop over 15 km. Het was een beetje een ongezellige loop een hoop gedraai en gekeer, en stoepie op en stoepie af kwam je ook niet erg in je ritme. Mijn start was goed op de mooie Zaanse atletiekbaan ik trachtte nog achter Ron aan te gaan maar die had er gelijk al de sokken derin dat ging mij even te snel ik belandde in een groepje met Peter die de laatste tijd aardig op dreef is want ik had moeite om hem te volgen. Bij de 5 km. hadden we een keerpunt en kon je dus goed zien hoe je der voor stond en zo zag ik dat René nog dicht achter me liep dus moest ik wat proberen al was het niet mijn bedoeling maar door mijn versnelling viel het groepje uit mekaar incl. Peter al bleef hij toch aldoor vlak achter me lopen. Bij het volgende keerpunt na zo'n 9 km leek Peter toch weer een beetje terug te komen maar René was op zijn Vlaams gezegd wat verachterd. Al ging het de laatste kms. wat moeizamer wist ik mijn voorsprong op Peter en René te behouden.

De lastigheid van het parcours werd wel duidelijk uit mijn eindtijd want ik had toch zeker wel verwacht binnen het uur te lopen wat dus niet lukte maar zo gaat dat in het leven je hebt goeie tijden en slechte tijden. De afsluitende loop was traditioneel onze eigen clubcross. De opkomst was door het mooie weer goed te noemen. De winnaar was na een paar bochten al bekend want Erik Hopman had stoute plannen en bleek voor ons toch een maatje te groot. Willem probeerde Erik nog te volgen maar blies zijn eigen een beetje op ik belandde in een groepje met Peter en René, halverwege plaatste ik een aanval en liep ik naar Ron toe maar de vermoeidheid sloeg al snel toe en door een krampaanval moest ik weer lossen. Maar uiteindelijk mocht ik toch weer zes kussen in ontvangst nemen, drie voor de 3e plek van de cross en nog eens 3 voor mijn 2de plek voor de wintercompetitie. David ging weer eens met de taart er vandoor en René was knap 2e.



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

REGIO 04 NOORD-HOLLAND

INSTUIFCIRCUIT SENIOREN/JUNIOREN A/B 1997

vrijdag 2 mei 1997	Hylas Alkmaar
dames/meisjes A	100 m - 800 m - 2000 m - ver polshoog - kogel - discus
heren/jongens A	100 - 1000 m - 5000 m - hoog hinkstapsprong - kogel - speer
vrijdag 30 mei 1997	S.V. Noordkop Atletiek Den Helder
dames/meisjes A	100 m - 1000 m - 5000 m - hoog hinkstapsprong - kogel - speer
heren/jongens A	100 m - 200 m - 1500 m - ver polshoog - discus - kogel
vrijdag 13 juni 1997	A.V. Hera Heerhugowaard
dames/meisjes A	100 m - 200 m - 1500 m - ver polshoog - discus - kogel
heren/jongens A	100 m - 400 m - mijl - hoog hinkstapsprong - kogel - speer
vrijdag 22 augustus	A.V. Hollandia Hoorn
dames/meisjes A	100 m - 400 m - mijl - hoog hinkstapsprong - kogel - speer
heren/jongens A	100m - 800 m - 2000 m - ver polshoog - kogel - discus
vrijdag 5 september	S.A.V. Grootebroek
dames/meisjes A	100 m - 1000 m - 3000 m - hoog ver - kogel - speer
heren/jongens A	100 m - 1000 m - 3000 m - hoog ver - kogel - speer

Clubkampioenschappen cross

Onder bijzonder goede weersomstandigheden werden op zondag 6 april de clubkampioenschappen cross georganiseerd op het bekende parkoers rond het zwembad en de atletiekbaan. De opkomst was goed, ongeveer 90 leden en enkele niet leden streden hun strijd tegen de concurrentie en soms ook tegen zichzelf. Er waren ook veel belangstellenden die lekker in het zonnetje hun favorieten stonden aan te moedigen.

Als eerste gingen van start de jongste deelnemers, t.w. de mini-pupillen en de pupillen C en B. Zij liepen 1 ronde plm. 1000 m

Uitslag: mini-pupillen en pupillen C

jongens:		meisjes:	
1. Bas Dekker	5.51	1. Mirjam Ooms	6.43
2. Sebastiaan Nolten	6.00	2. Amber Leguit	7.03
3. Renato Turelli	6.25	3. Rene Kaandorp	7.17
Jelle Kaandorp	- -	4. Nienke Rijkeboer	7.33
bm Luka Duimel	6.15	bm Marit Stuyt	5.58
		bm Tes Vader	6.47

Bij de pupillen B gingen er geen jongens van start, alleen meisjes:

1. Hestia Veldboer	5.00
2. Manon Kruiver	5.07
3. Caro Tesselaar	5.43
4. Silvia Vermeer	5.57
5. Elisabeth Vader	6.22

Daarna waren de pupillen A aan de beurt. Zij liepen ook 1 ronde.

Bij de jongens een mooie strijd tussen Hans, Tom en Jasper, terwijl bij de meisjes Esther fier voorop ging. De volledige uitslag:

jongens:		meisjes:	
1. Hans van Wonderen	4.28	1. Esther Nolten	4.50
2. Tom Dekker	4.30	2. Anne Pronk	5.07
3. Jasper de Nijs	4.32	3. Inge Bruin	5.13
4. Maikel Ineke	4.48	4. Dieke Mooij	5.25
5. Jasper Horio	4.54	5. Gisaik Joemrati	5.30
6. Kevin Kooij	4.58	6. Yara Grootjes	5.56
7. Dennis Oudhuis	5.04	7. Margriet Leguit	6.23
8. Tom Ooms	5.10	8. Marloes Schaap	6.24
9. Leander Veldboer	5.25	9. Monique v.d. Burght	6.31
bm Geert van Wonderen	5.18	bm Jolijn Stuijt	5.16

Na de pupillen kwamen de junioren B, C en D. Zij liepen 2 ronden, dus ongeveer 2000 meter. De verschillen bij deze groepen waren aanmerkelijk groter en de opkomst in deze categorieën viel wat tegen.

jongens D:		Meisjes D:	
1. Kees van Wonderen	7.44	1. Margret Hink	8.22
2. Rene de Geus	8.07	2. Roos Wardenaar	10.36
3. Ruurd Schouten	9.30	3. Anouk Kruijver	10.43
4. Ron Oudhuis	9.40	4. Silvia Bas	11.34
5. Elwin Hulst	10.30		

jongens C:		Meisjes C:	
1. Klaas van Wonderen	7.54	1. Marieke Pronk	10.53
2. Leon Ineke	7.59		
3. Willem Bas	9.11		
4. Adrian de Nijs	9.25		

Meisjes B:	
1. Crisje Schouten	10.00

Finale Cross competitie

Zaterdag 16 maart 1997 was de finale van de cross competitie 1996/1997 georganiseerd door A.K.U. uit Uithoorn.

Uitslag:

MPB	1250 mtr	Hestia Veldboer	6.10	10e plaats
MPA	1500 mtr	Esther Nolten	6.57	35e plaats
		Anne Pronk	7.10	51e "
		Dieke Mooij	7.16	61e "
		Yara Grootjes	8.18	70e "
JPA 87	1500 mtr	Tom Dekker	6.52	32e plaats
		Kevin Kooy	7.23	54e "
		Leander Veldboer	7.55	63e "
JPA 86	1500 mtr	Job Meijer	6.13	14e plaats
		Sander de Moel	7.11	65e "
		Hans van Wonderen	7.45	70e "
MD	1500 mtr	Margret Hink	6.14	10e plaats
JD 84	2000 mtr	Kees van Wonderen	8.14	2e plaats
		Rene de Geus	9.18	25e "
		Ruurd Schouten	9.55	47e plaats
MB	3000 mtr	Kimm Meijer	15.46	15e plaats
		Crisje Schouten	16.13	18e "
JC	3500 mtr	Klaas van Wonderen	16.19	51e plaats
JA	5000 mtr	Ivar Rood	20.51	15e plaats
		Peter Pronk	22.02	18e "

Hoewel we maar met 1 medaille huiswaarts keerden, lieten onze leden zich van hun beste zijde zien. Vele van onze deelnemers haalden een finale plaats.

Indeling schoonmaakbeurten

Week 18 28/4 t/m 2/5

Ingrid Koster en Ester Spruit

Week 21 19/5 t/m 24/5

Miriam Ligthart en Marian van Wonderen

Week 25 16/6 t/m 21/6

Ilse Kroon en Ester Ligthart

De sleutels van de kantine zijn bij de bestuursleden te verkrijgen.

Onderling ruilen svp zelf regelen !!!

Namens leden en bestuur hartelijk dank voor jullie

p o e t s inzet !!!!!!!!!!!!!

Truus Rood

Uitslagen van wedstrijden waaraan Nova-leden deelnamen

N.K.Meerkamp indoor Zwolle 25 en 26 januari 1997

Sven Ootjers	60 m	7.14	ver	8.61	kogel	10.75
	hoog	2.11	60 mh	8.30	polsh	3.70
	1000m	2.59.57	totaal	5104	pnt.	4e pl.
Jorg Ootjers	60 m	7.41	ver	8.46	kogel	12.49
	hoog	1.90	60 mh	8.82	polsh	4.00
	1000m	2.54.11	totaal	4906	pnt.	7e pl.

Indoor-gala Zwolle op 25 januari 1997

Silvia Kruijer 800 m 2.08.64 1e

N.K.Indoor 's-Gravenhage op 23 februari 1997

Sven Ootjers	60 m horden	8.09	3e
	hoog	2.10	3e
Silvia Kruijer	1500 m	4.22.34	2e

Den Helder-Schagen 25 km op 2 maart 1997

Ger Schrijver	25 km	1.46.15	52e
Joop van Wonderen		1.58.17	121e

N.K.Veldloop Apeldoorn op 2 maart 1997

Silvia Kruijer		8.225 m	22.29	9e
Matthijs de Groot	JA	8.250 m	32.51	39e
Ivar Rood	JA	8.250 m	35.42	44e

De Graaf Pietershof cross 23 mrt 1997 Anna Paulowna

Hans van Wonderen	1.2 km	5.27	2e pl
Hestia Veldboer	1.2 km	6.19	15e
Leander Veldboer	1.2 km	6.39	28e
Kees van Wonderen	2.5 km	11.00	1e pl
Klaas van Wonderen	2.5 km	11.22	2e
Leon Ineke	2.5 km	11.31	3e
Margret Hink	2.5 km	11.51	5e
Rene de Geus	2.5 km	12.52	8e
Frans Muileboom	12 km	48.49	15e pl

Open Zaans kampioenschap 18,1 km wegwedstrijd 31 mrt.1997

Ron Janssen	Heer 40+	1.05.16	12e pl.
-------------	----------	---------	---------

Trainingspakkenwedstrijd Noordkop Den Helder 18 april 1997

Hestia Veldboer	MPB meerkamp	40 m	7.6	285 pnt
		ver	2.66	150 pnt
		kogel	4.32	193 pnt
				5e pl
Leander Veldboer	JPA meerkamp	60 m	10.8	233 pnt
		hoog	0.90	169 pnt
		bal	13.72	121 pnt
				13e pl

Atletiekgala Kerkrade zaterdag 24 mei 1997

In Kerkrade vindt op 24 mei a.s. weer een groot internationaal atletiek gala plaats. Het hoofdprogramma begint om 18.00 uur en het voorprogramma voor AB-junioren om 15.00 uur. Het hoofdprogramma is een invitatiewedstrijd. Voor het voorprogramma gelden limieten. De organisatie heeft besloten de atletiekjeugd tot en met 19 jaar in de gelegenheid te stellen het atletiekgala gratis te bezoeken. Op vertoon van de KNAU-lidmaatschapskaart krijgt het juniorenlid aan de kassa een entreebewijs. Het is ver weg, maar als er liefhebbers zijn het kan.

Na de jeugd waren de oudere leden aan de beurt. De jongens A en de dames liepen 5 rondes en de heren 9 rondes.

Bij de jongens A zagen we Matthijs en Ivar lang samen lopen, maar toen het erop aan kwam liep Matthijs toch bij Ivar weg en wist nog een aardig gaatje te slaan.

Bij de dames gingen Esther en Nelina beiden voor het kampioenschap. Esther wist dat ze het niet op een sprint moest laten aankomen in probeerde het in de voorlaatste ronde. Het lukte niet om Nelina op achterstand te zetten en in de laatste ronde ging Nelina toch nog aan de haal om toch nog bijna 100 meter voor Esther te finishen.

Ook bij de heren een spannende strijd. De buiten mededinging meeloopende Eric Hopman van TAS '82 uit Schagen was een klasse apart. Maar daarachter ging aanvankelijk Willem Keesom voortvarend van start, gevolgd door David, Theo, Gerben en Frans. Willem werd na enkele rondes achterhaald en moest later ook Ron Janssen en Gerrit Schrijver nog voor laten gaan. David had een goede dag en liep in de voorlaatste ronde weg van zijn belagers om onbedreigd kampioen te worden. Theo werd goede 2e en daardoor kampioen bij de veteranen.

De volledige uitslag was:

Jongens A:

- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Matthijs de Groot | 20.14 |
| 2. Ivar Rood | 20.40 |

Heren:

- | | | |
|--------------------------|-------|------|
| 1. David van der Welle | 34.16 | |
| 2. Theo Tesselaar | 34.58 | 1e V |
| 3. Gerben Botman | 35.10 | |
| 4. Frans Muileboom | 35.15 | 2e V |
| 5. Ron Janssen | 35.54 | 3e V |
| 6. Gerrit Schrijver | 35.59 | |
| 7. Willem Keesom | 36.02 | |
| 8. Aad Vader | 36.07 | |
| 9. Rene de Nijs | 36.20 | |
| 10. Henry Hofmann | 36.40 | |
| 11. Peter Robert | 37.12 | |
| 12. Jasper Rood | 37.36 | |
| 13. Gerrit van Riemsdijk | 37.42 | |
| 14. Jeroen Binnewijzend | 38.14 | |
| 15. Nico Hink | 39.11 | |
| 16. Dick Smit | 39.40 | |
| 17. Joop van Wonderen | 39.46 | |
| 18. Piet Stuyt | 39.56 | |
| 19. Ton Huiberts | 40.05 | |
| bm Eric Hopman | 30.18 | |
| bm Keeds Danenberg | 37.50 | |
| bm Bart Wissink | 38.00 | |
| bm Rene Strooper | 38.41 | |
| bm Peter Kruijer | 38.51 | |
| bm Sander Bergers | 39.38 | |
| bm Bram Strooper | 43.00 | |

Dames:

- | | | |
|----------------------|-------|---|
| 1. Nelina Bruin | 21.24 | |
| 2. Esther Spruit | 21.45 | |
| 3. Margreth de Boer | 26.51 | |
| 4. Marian Robert | 27.54 | V |
| 5. Loes Suiker | 27.56 | V |
| 6. Jolanda Strooper | 28.05 | |
| bm Margriet Kaandorp | 27.44 | |

Bijzonder geslaagde kampioenschappen met sterke winnaars, die natuurlijk nogmaals van harte worden gefeliciteerd. Voor de winnaars waren er de ereprijzen en bloemen geschonken door tuincentrum Rubra van Ted en Truus Rood.



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) 3925 44

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

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)
- Uitlaten
- Schokbrekers
- Accu's
- Trekhaken - Fietsendragers
- Remmen
- Landbouwbanden
- Industriebanden
- 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:
SCHOUDER- 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!

KOKEN MET WILL

=====

Tortellini met romige sinaasappelsaus.

Voor 2 à 3 personen.

Benodigdheden:

- =====
- * ± 450 gr. kipfilet in kleine blokjes
 - * zout en peper
 - * ½ eetlepel paprikapoeder
 - * bakboter
 - * 1 à 2 teentjes knoflook uitpersen
 - * 2½ dl. droge witte wijn
 - * 1½ dl vers sinaasappelsap (of appelsientje...)
 - * 1 kippebouillontablet
 - * 1 theelepel ketoembar (van conimex)
 - * 250/200 ml. crème fraiche
 - * ½ eetlepel suiker
 - * 50 gr zonnebloempitten (xonnatura)
 - * 250 gr tortellini met vleesvulling of champignonvulling
 - * 1 blikje mandarijntjes
 - * 0,ja ± 2 eetlepels bloem.

Tortellini van Honig is het lekkerst. Bij Xenos in Alkmaar verkopen ze ook lekkere tortellini; stuk goedkoper, wel grotere verpakkingen.

Bereiding:

=====

- * De kipfilet in de bakboter lichtbruin braden. De kruiden en geperste knoflook toevoegen. (zout & peper naar smaak).
- * In een andere pan de saus maken: De wijn & en sinaasappelsap & bouillonblokje opwarmen; regelmatig roeren. De bloem in een kopje doen, een soeplepel saus erbij doen en KLONTLOOS oproeren.
- * Crème fraiche en suiker door de saus roeren. NIET KOKEN! want anders gaat het schiften. Als het bijna aan de kook is, het bloempapje er door roeren.
- * Er stond natuurlijk allang een pan water op het vuur, om de tortellini in te koken.
- * In een koekepannetje de zonnebloempitten op een laag vuurtje in een beetje boter aanbakken.
- * De kipfilet en de zonnebloempitten door de saus roeren.
- * De tortellini door de saus roeren en opdienen.

Je kunt eventueel stokbrood en kruidenboter hierbij serveren.

Eet smakelijk!!!!

Will.

SKI- MARATHON

=====

ZWEDEN SÄLEN- MORA

=====

24-2-1997

=====

De toerversie van dit spektakel heet Oppet Spar. Met 8 man waren we afgereisd naar Zweden om aan dit spektakel mee te doen.

Peter en Marian, Louis en Loes, Nico, Jan, Theo, en Leo.
Om 5.15 gewekt met de telefoon, de ski-kleren aan en ontbijten.

Om 6.15 met de auto naar Sälen naar de start (10 km). We staan om 6.45 uur in de massa ongeveer in de middenmoot 5000 man. Om precies 7.00 uur viel het startschot, niet met een pistool maar met vuurwerk. Langzaam ging de meute van start. Het was in Sälen +3°C en de sporen waren eizig. Na 1 km. moest iedereen al uitwijken voor een plas water, na 1200 m. een steile berg op tot ± 3200 m. Thee en Louis waren toen al uit zicht. Na lange afdalingen de eerste verzorging naar 11 km. en op naar de volgend, die op 24 km. zou wezen. Na Kisberg ±34 km. kwamen Jan en Leo samen. Jan vertelde dat Nico zijn stokken stuk waren, dus die moest bij een verzorging-post om nieuwe. Het was intussen beginnen te sneeuwen wat een uitkomst was, omdat we met onze no-wa ski's meer afzet hadden in de loepen. Het tempo zat er goed in, want om 10.45 uur bereikten we Eversberg na 47.5 km.

Na Evertsberg steile afdalingen, terwijl de controle over de benen minder werd. Se sneeuw was intussen overgegaan in regen +6°C. Zo gingen we verder en begonnen of te tellen. De sneeuw werd papperig en het gleed niet best meer. Maar om precies 15.00 uur bereikten we de finish, waar Thee en Louis al een tijdje waren. Resp. 7.03 en 7.16. Jan en Lbo samen in een tijd van 7.57 uur. Nice 8.13 uur precies de tijd die hij nodig had, om zijn stokken te ruilen. Peter kwam na 8.39 uur binnen, en zaten we dus niet ver van elkaar af.

Lees en Mariana zouden de tocht in 2 dagen doen en gingen overnachten in Evertsberg. Daar arriveerden ze om even voor 13.00 uur. 's Morgens 25-2-97 hebben ze de tocht voortgezet wat wel heel knap vonden, want we zeiden tegen elkaar als ze hetzelfde voelen als ons, gaan ze niet van start. Maar na amper 6 uur hadden ze de tweede helft van de tocht volbracht. En zo waren we allemaal een ervaring rijker. Nog een tip tot slot, doseren goed eten en drinken onderweg en een beetje naar je lichaam luisteren dan kunnen Nova mensen iedere uitdaging aan.

LEO.

EXPLOITATIEREKENING AV NOVA
OVER 1996

Baten			Lasten
Kontributies	16.348,20	Materialen	1.450,--
Akties	8.033,25	Akties	8.558,48
Rente	190,19	Administratiekosten	154,95
Sponsoring kleding Meyer	480,--	Representatiekosten	890,42
Subsidie	3.770,--	Wedstrijden	1.818,20
Giften	700,--	Accommodatie	9.455,55
Diversen	345,10	Afdracht KNAU	3.912,70
Nadelig saldo	3.418,15	Huur sporthal	2.447,50
		Trainers	4.527,20
		Verzekering	312,97
		Aflossing geldlening	1.800,--
		Kamer van Koophandel	61,--
		Diversen	297,94
	33.284,89		33.284,89
	=====		=====

BALANS AV NOVA
PER 31 DECEMBER 1996

Activa			Passiva
Debiteuren	2.474,02	Crediteuren	3.750,--
Kassaldo	64,35	Reserve materiaal	1.830,--
Banksaldo	30.341,82	Reserve accommodatie	13.000,--
		Exploitatiesaldo	14.300,19
	32.880,19		32.880,19
	=====		=====

ATLETIEKVERENIGING NOVA
BEGROTING 1997

Inkomsten			Uitgaven
Kontributies	16.500,--	Materialen	2.000,--
Akties	10.000,--	Onkosten akties	7.500,--
Rente	750,--	Administratiekosten	500,--
Subsidie	4.850,--	Representatiekosten	800,--
Diversen	1.000,--	Wedstrijden	1.750,--
Tekort	2.500,--	Accommodatie	8.000,--
		Afdracht K.N.A.U.	4.500,--
		Huur sporthal	2.500,--
		Trainers	5.000,--
		Opleidingskosten	500,--
		Verzekering	350,--
		Aflossing geldlening	1.600,--
		Kamer van Koophandel	100,--
		Diversen	500,--
	35.600,--		35.600,--
	=====		=====

Wandelvierdaagse

Ook dit jaar zal onze vereniging weer de wandelvierdaagse organiseren en wel in de week van 26 tot en met 30 mei. Gedurende 5 avonden is het mogelijk om te wandelen in en rond de dorpen Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Er kan gekozen worden voor 5 of 10 km en de start is tussen 6.00 en 7.00 uur. Inschrijving in onze kantine. Het wordt dit jaar de 18e keer dat we dit evenement organiseren. Natuurlijk hopen we ook weer veel Nova-leden met hun ouders, kinderen en vrienden te zien.

Regio-activiteiten

Binnen de KNAU zijn met ingang van dit jaar de districten opgeheven en hiervoor in de plaats zijn er regio's gekomen. Onze vereniging behoort tot de regio 4 (Kop van Noord-Holland) samen met Noordkop (Den Helder), Texel, Dokev (Anna Paulowna), AVW (Wieringermeer), SAV (Grootebroek), Hollandia (Hoorn), Aro '88 (Obdam), TAS '82 (Schagen), Hera (Heerhugowaard) en Hylas (Alkmaar).

Een aantal zaken worden regionaal georganiseerd, zoals de pupillencompetitie, het regiokampioenschap voor junioren C/D en een instuifcircuit senioren/junioren A/B. Een gevolg van deze activiteiten wat dichter bij huis is b.v. dat we nu ook zelf een wedstrijd voor de pupillencompetitie kunnen organiseren.

Ook is het de bedoeling dat we elkaars activiteiten zoveel mogelijk ondersteunen. Dit kan door zoveel mogelijk aan de regionale wedstrijden mee te doen. Zie hiervoor ook de verdere berichten in deze krant.

Speciale aandacht graag voor het **regiokampioenschap voor junioren C/D**. Dat wordt per onderdeel gehouden. De eerste wedstrijd is op 14 juni bij SAV te Grootebroek. De onderdelen zijn dan voor junioren C: sprint, discus, hoog en 1000 m en voor junioren D: sprint, kogel, ver en 1000 m.

De tweede wedstrijd is op 6 september bij Hylas (Alkmaar). Dan komen andere onderdelen aan de beurt. Geef je tijdig op.

Jaarvergadering

Op maandag 3 maart j.l. werd onze jaarvergadering gehouden. De opkomst was goed. Naast het voltallige bestuur waren er nog 22 leden en ouders van jeugdleden. Op de agenda de bekende punten zoals jaarverslagen, begroting, contributie, bestuursverkiezing, enz.

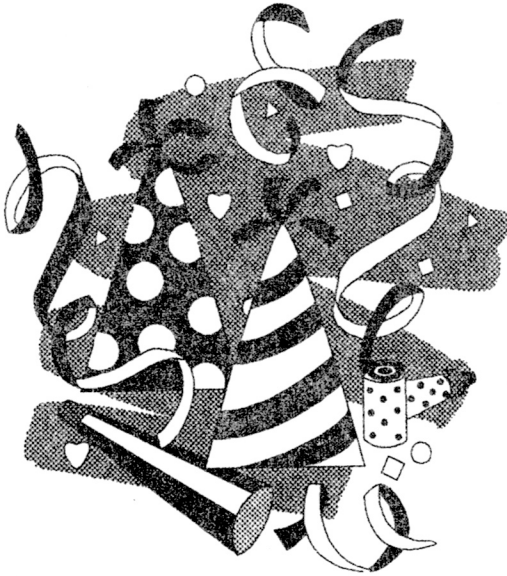
In het jaarverslag van de secretaris werd aandacht geschonken aan de gevolgen van de nieuwe regio-indeling.

De kascommissie had de financiële stukken gecontroleerd en akkoord bevonden.

Blijkens de jaarrekening 1996 was er over dat jaar een tekort van f 3.400,--. Belangrijkste oorzaak is de tegenvallende inkomsten uit activiteiten zoals de trim- en wedstrijdlopen. Verder stijgen de kosten van het onderhoud van de accommodatie en de trainers.

Dit resultaat alsmede de begroting voor 1997 was aanleiding voor het bestuur om een voorstel te doen tot contributieverhoging en wel met f 10,-- per jaar. De vergadering ging hiermee akkoord. Er werden in dit verband nog wat suggesties gedaan om te trachten wat meer leden te werven, waardoor de inkomsten ook wat zullen stijgen. Zo wordt gedacht aan een open instuifdag om niet leden de mogelijkheden tot sportbeoefening bij onze vereniging te laten zien. Dit zal verder worden uitgewerkt.

Verder werd er afscheid genomen van de bestuursleden Gemma Barsingerhorn en Jose Meijer onze penningmeester. Nieuwe bestuursleden werden Louis Suiker en Aad Vader. Bestuurslid Truus Rood wordt de nieuwe penningmeester. Een gezellig samenzijn besloot deze geanimeerde vergadering.



de jarigen van mei en juni zijn:

MEI

2. Guido Wokke
3. Jos Hoogeboom
Ron Oudhuis
4. Peter Pronk
5. Klaas van Wonderen
7. Nel Meijer
Anne Pronk
8. Atie Pronk
9. Johan Dekker
Muus Rietveld
17. Hans Ofman
21. Sander de Moel
22. Arjen Jonker
23. Elwin Hulst
Ton Huibers
Piet vd Welle
24. Mathijs Beemsterboer
26. Vivi Hoebe
27. Yara Grootjes
28. Paula Tijn
29. Marloes Schaap

JUNI

1. Frank Kaandorp
Dick Smit
3. Ben Mosch
7. Jan Blankendaal
8. Ewout Bos
9. Nalina Bruin
10. Stephan Wokke
11. Frans Muileboom
12. David vd Welle
14. René Helsloot
Jos de Groot
15. Marian Nolten
Inge Bruijn
16. Anita Beemsterboer
19. Mirjam van Dalen
22. Gemma Barsingerhorn
Chris Pronk
24. Sven Ootjers
27. Margret Hink
Ronald Schipper
28. Mirjam Ooms
30. Jaap de Jong

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

Nieuwe Leden:

*Lisa Blom, Nienke Dikmans, Kim Grootjes, Nico Hink, Renée Kaandorp, Anouk Korver, Karen Kruijer, Rik Moras, Dicky Pater, Nienke Rijkeboer, Silvia Verwer!!!!
Nieuw Steunend Lid: Bram Strooper!!!!*

Welkom bij onze vereniging!!!!!!!!!!



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

“ Wat er met uw geest gebeurt.

Weinig psychologische grensgebieden zijn fascinerender dan die welke tijdens het hardlopen in uw geest ontstaan.

- Hardlopen geeft mensen opluchting al ze gespannen zijn. Het is een soort privé-psiater. Iedereen wordt beter van hardlopen, zowel direct als indirect. Maar bijna altijd wordt je zelfrespect versterkt.
- Hardlopen geeft je vrijheid. Vandaag de dag leven we niet meer zo vrij. Als je loopt, bepaal je je eigen snelheid. Je kunt gaan waar je wilt en je eigen gedachten denken. Niemand heeft iets over je te zeggen.
- Lang en hard lopen is een ideaal geneesmiddel tegen somberheid, want het is ontzettend moeilijk om hard te lopen en tegelijk medelijden met jezelf te voelen. Bovendien zie je na een lange wedloop vele zaken veel helderder.

Beth Richardson zegt zelfs: “Ik voel me lang niet zo’n kreng als ik ren.”
Einde citaat.

Zo ziet u maar, hoe krengiger je je voelt, hoe meer je kunt gaan hardlopen om je goed over jezelf te voelen. Nou niet direct de boel overdrijven want anders weten we precies hoe je over jezelf denkt.....

13 Maart

Op 14 Maart 1947 ben ik geboren, dus op 14 Maart j.l. werd ik 50 jaar. Bij NOVA begon het feest al op 13 Maart.

Een paar weken voor die tijd zag ik af en toe iemand geheimzinnig met Nel praten en lachen.

Voor mij een raadsel, maar wel heel spannend. Donderdag 13 Maart het was zover. De hele groep zat klaar en ik werd het middelpunt.

Piet v.d. Welle hield een korte toespraak en hierna las Nienke Rijkeboer een mooi gedichtje op (door Nel gemaakt).

Nienke deed het prachtig!!!! O ja, datzou ik bijna vergeten.

Ik kreeg namelijk een prachtig versierd embleem opgehangen en dit had Amber Leguit gemaakt.

Ook al zo mooi. (Ze zullen proberen om dit in de krant af te drukken).

Nienke bood een map aan met allerlei "kunstwerken", b.v. borduurwerkjes, lino'sneden, verftechnieken, tekeningen enz.

Allemaal heel erg bedankt en jullie zijn dus niet alleen sportief maar ook heel erg creatief.

Van het bestuur kreeg ik een prachtige lentemand met crocus-sen, scilla's enz. Alles even feestelijk!!!

Sahar werd volop in het zonnetje gezet.

Van 13 op 14 Maart 's nachts om 00.00 uur begon het feest op dorpsstraat 71. Ook dit werd een dag met heel veel extra's.

Voor mij was bij Nova wel heel speciaal. Nogmaals iedereen erg bedankt en de video door Nelina gemaakt en de map met de creatieve resultaten zijn een hele mooie herinnering.

JOOP

In het voorjaar krijgen veel mensen de lente kriebels.

De zon maakt alles weer mooi en vrolijk en iedereen heeft weer zin om actief te zijn.

Dit zien we ook op de NOVA baan. Veel enthousiasme en ook weer nieuwe leden bij de jeugdgroep. Alle nieuwe atleten welkom bij NOVA en een hele mooie tijd bij ons.

Jose Wiering mag gelukkig van de dokter weer meetrainen.

Alles in haar bene blijkt weer goed te zijn, dus Jose lekker meedoen bij NOVA.

JEUGDNIEUWS

De training is buiten alweer begonnen. De baan is krukdroog, zodat we de eerste twee keer heerlijk konden trainen.

De groep van Jeroen was de eerste maal bezig met polsstok springen en om 17.00 uur had niemand zin om te stoppen.

Vooraf de jongsten wilden ook wel graag dit proberen. Jeroen neemt de groep van Hanneke over, zolang Hannekes man nog ziek is.

Ook zijn de groepen ingedeeld naar leeftijd. De oudsten van de groep van Joop schoven door naar Nel en een aantal van Nel naar de groep van Jeroen.

26 April is de wedstrijd van de zomercompetitie in Alkmaar bij Hylas. Tijdens de training krijgen degenen die meegaan nog een briefje mee met verdere mededelingen.

24 Mei is de tweede wedstrijd bij NOVA en 14 juni in Den Helder.

De wandel vier-daagse is in de week van 26 Mei.

Voldoende sportieve evenementen om weer lekker mee te doen.

Nog een paar tips voor de trainingen. Denk aan warme kleren. Vooral in het begin niet te kort kleren aandoen. Ook na de training iets warm aantrekken.

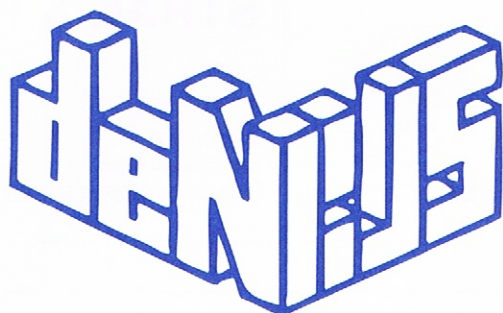
Stevige schoenen (geen gymschoenen) met voldoende reliëf onder de zolen (i.v.m. uitglijden op vochtig gras).

Ook aan je sleuteltje van je fiets een sleutelhanger of lintje doen. Mocht je dit een keer kwijt zijn, dan hoeven we niet zolang te zoeken.

Een speld in een hooiberg (grijs sleuteltje op de schelpenbaan).

Heel veel succes op de trainingen. Probeer iedere week te komen, dan zal het resultaat niet uitblijven.

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
HOOGBOOM**

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
HUISHOUELIJK
DOE-HET-ZELF-SHOP
RIJWIELEN
TUINARTIKELEN
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

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

ledere dag geopend

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



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelproducten
Maandags gesloten.

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon (0226) 392989



SPORTHAL

HARENKARSPPEL

Oostwal 21 - Tuitjehorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBILJART, 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:

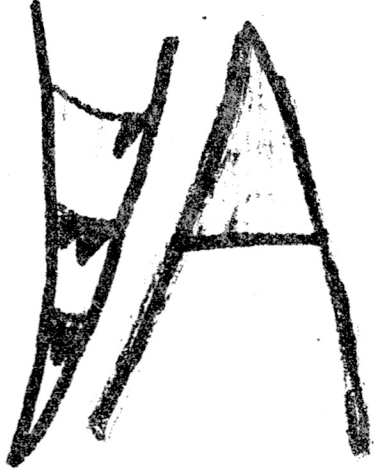
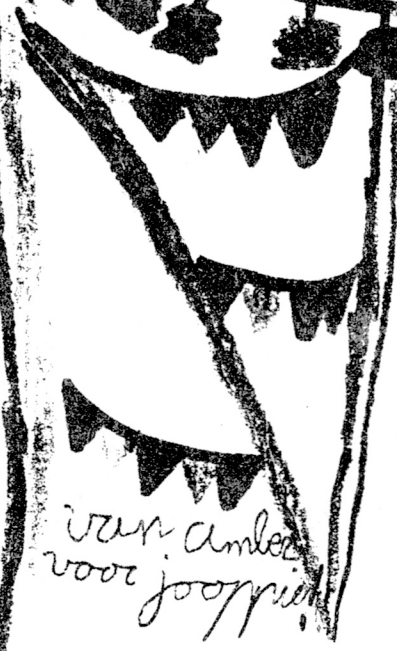
FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjehorn
Telefoon (0226) 394668

&
Dorpsstraat 36/38 Dirksborn
Telefoon (0224) 552252

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? Brenda Schelkerman
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 14 jaar, Alkmaar
- 3: Op welke school zit je? P.C.C. Beegden
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? Melrose Place + Booby Trap
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? bijna 5 jaar
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van athletiek? Iedereen
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? alles behalve hoog springen, speerwerpen en kogel stoten
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? een kunststof baan
- 9: Wat is je mooiste c.d.? these days; Bon Jovi
Alanis Morissette; Jack whit the little
- 10: Grootste hekel aan? Leraren vooral van NE en Gym ^{pill}
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? de Paardenfluisteraar
het is een goed verhaal
- 12: Hobby's? Atletiek
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. Evita
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid "? Silvia Bos



van Ambee
voor joppient!

Hoera!





WOORDZOEKER



Hieronder staan verschillende stukken gereedschap, deze zijn allemaal verborgen in het diagram. Ze staan alle kanten op, ook schuin en achterstevoren. Kun jij ze allemaal opzoeken?

GEREEDSCHAP

BLIKOPENER
BOORTOL
DECOUPEERZAAG
DUIMSTOK
FIGUURZAAG
HAMER
HEVEL
KATROL

KOEVOET
RINGSLEUTEL
SCHAAF
SCHUURMACHINE
SOLDEERBOUT
STEEKBEITEL
STEENBOOR
VOORHAMER

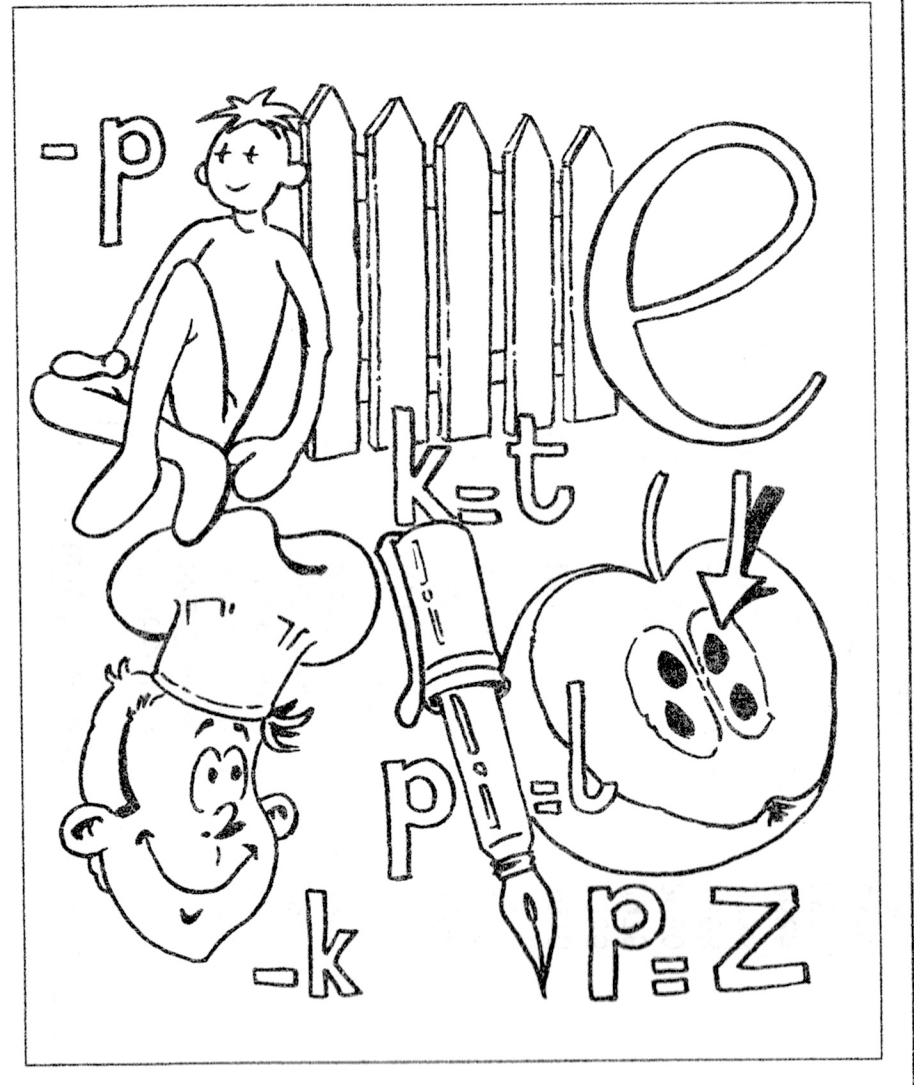
G	M	A	S	R	S	M	A	N	R	K	M	Q	X	S	R	T
A	E	L	O	T	R	O	O	B	O	N	O	G	R	I	A	F
A	I	E	S	F	E	S	C	T	O	H	R	I	N	F	T	B
Z	M	A	C	I	G	E	S	N	B	G	N	G	C	E	L	A
R	U	S	T	G	X	M	K	E	N	G	S	R	A	I	R	R
E	E	T	S	U	I	R	O	B	E	L	B	E	K	I	E	E
E	L	P	T	U	O	B	R	E	E	D	L	O	S	K	S	M
P	R	A	D	R	M	F	O	U	T	I	P	E	A	T	U	A
U	A	E	T	Z	A	N	T	I	S	E	T	T	V	E	U	H
O	T	S	M	A	R	E	E	M	N	O	R	E	K	E	W	R
C	A	L	H	A	L	K	O	E	V	O	E	T	L	M	H	O
E	Z	C	L	G	H	H	R	W	L	R	E	T	S	E	E	O
D	S	Q	S	C	H	U	U	R	M	A	C	H	I	N	E	V



REBUS



Je weet vast wel hoe een rebus werkt, als je 'm goed oplost komt er een spreekwoord of gezegde uit.



Eindstand Wintercompetitie AV NOVA 1996 - 1997			
Heren	Totaal	Dames	Totaal
1. David v.d. Welle	302	1. Esther Spruit	299
2. Ger Schrijver	300	2. Everdien de Vet	298
3. Rene de Nijs	294	3. Margret de Boer	290
4. Henry Hoffman	284	4. Yolanda Strooper	287
5. Matthijs de Groot	235	5. Nelina Bruin	50
6. Ivar Rood	181	6. Anique Mooij	49
7. Joop Kooij	177	7. Ingeborg Ligthart	49
8. Ton Huiberts	173	8. Mirjam Ligthart	48
9. Gerben Botman	147	9. Ilse Kroon	47
10. Jeroen Binnenwijzend	131		
11. Jos Hoogeboom	100		
12. Rene de Groot	92		
13. Joop van Wonderen	88		
14. Nils Trentelman	49		
15. Ronald Schipper	49		
16. Willem Keesom	47		
17. Jasper Rood	45		
18. Ron Ligthart	40		
Heren veteranen	Totaal	Dames veteranen	
1. Frans Muileboom	304	1. Marian Robert	302
2. Ron Jansen	300	2. Loes Suiker	296
3. Peter Robert	294	3. Nel Meijer	150
4. Aad Vader	289		
5. Dick Smit	282		
6. Piet Stuyt	267		
7. Theo Tesselaar	243		
8. Piet v.d. Welle	225		
9. Nico de Nijs	131		
10. Gerrit van Riemsdijk	92		
11. Piet Meijer	44		

Coopertest AV Nova d.d. 24 april 1997

1.	Gerben Botman	3420
2.	Nils Trentelman	3347
3.	Theo Tesselaar	3300
4.	Henry Hofmann	3272
5.	Peter Robert	3255
6.	Aad Vader	3250
7.	Ron Janssen	3247
8.	Rene Strooper	3235
9.	Kees van Wonderen	3200
10.	Jeroen Binnenwijzend	3160
11.	Matthijs de Groot	3105
12.	Peter Pronk	3015
13.	Joop Kooij	2985
14.	Jan Blankendaal	2975
15.	Piet Stuijt	2950
16.	Hans van Wonderen	2898
17.	Piet v.d. Welle	2735
17.	Margret de Boer	2625
19.	Yolanda Strooper	2500
20.	Loes Suiker	2440
21.	Marjan van Wonde	2202

Clubkampioenschap 1997 Senioren, Junioren AB

Zoals we in de ledenvergadering hebben afgesproken zullen we vroegtijdig de data en "spelregels" bekend maken:

Programma:

- Donderdag 5 juni en / of donderdag 19 juni: (aanvang 1930 uur)
Dames: 400 m. / 1500 m.
Heren: 400 m. / 3000 m.

Je kunt op één avond beide afstanden lopen, óf op één avond 400 m. en de andere avond 1500 / 3000 m. De afstand mag echter slechts één keer gelopen worden.

- Vrijdag 6 juni INHAALDAG

- Zaterdag 23 augustus (aanvang 14.00 uur):

Zowel de dames als de heren:

⇒ 800 m.

⇒ ver

⇒ hoog

⇒ kogel

⇒ discus

De loopnummers van juni (400 m. en 1500 / 3000 m.) kunnen op deze dag niet worden ingehaald !

Aansluitend: de barbeque !

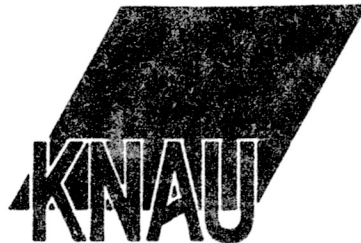
Alle onderdelen tellen mee voor het kampioenschap. (Er valt dus geen "slecht resultaat" af !)

Je kunt voor vragen terecht bij het organisatiecomité:
Piet Meijer / Piet Stuyt / Peter en Marian Robert

p.s. Juryleden zijn op deze dagen van harte welkom ! (Graag even opgeven !) Uiteraard barbequen jullie ook mee !

EPILEPSIE EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU



INLEIDING

Er zijn vele vormen van epilepsie. De bekendste vorm van epilepsie (de "tonisch-clonische aanval") wordt in het taalgebruik met "vallende ziekte" aangeduid. Hierbij verliest de patient het bewustzijn en valt op de grond onder het plotseling onwillekeurig samentrekken van de spiergroepen. Vaak is ook de ademhaling onregelmatig en blazend, waardoor de patiënt het "schuim op de lippen" krijgt. Meestal is de aanval na één a twee minuten uitgewoed en wordt de ademhaling weer regelmatig. Vaak blijft de patiënt nog enkele minuten buiten kennis.

Er zijn echter nog andere vormen van epilepsie. Bij de "absence" onderbreekt de patiënt plotseling de activiteiten waarmee hij bezig was en is niet aanspreekbaar. Na enige tijd hervat de patiënt zijn activiteiten net zo plotseling als de aanval is begonnen en kan zich niets van de aanval herinneren. De "partiële vorm" van epilepsie kan zich op velerlei wijze uiten. Veelal staat één symptoom op de voorgrond, zoals een slaande beweging van de arm of, wanneer het bewustzijn is veranderd, het doelloos rondlopen of het uitvoeren van bepaalde handelingen door de patiënt.

OORZAAK VAN EPILEPSIE

Epilepsie kan door meerdere oorzaken ontstaan. Een aanleiding tot het ontstaan van epilepsie is doorgemaakt hersenletsel, zoals bijvoorbeeld kan ontstaan naar aanleiding van een moeilijke geboorte of naar aanleiding van een ernstige hersenschudding of hersenbloeding. Met name bij de "absence" kan een bepaalde erfelijkheid meespelen. Daarnaast is bekend dat de aanval bij sommige patienten uitgelokt wordt door bepaalde omstandigheden. De aanval kan bijvoorbeeld optreden bij hyperventilatie, bij slaaptkort of ten gevolge van stroboscopisch licht. Recentelijk is er in de kranten nog voor gewaarschuwd dat het gebruik van computer spelletjes bij sommige patiënten een aanval kan uitlokken!

Bij een grootste groep patiënten is echter geen oorzaak aantoonbaar.

VOORKOMEN EN BEHANDELING VAN EPILEPSIE

Van de Nederlandse bevolking heeft naar schatting 0.5 % een vorm van epilepsie. Bij het overgrote deel van de patiënten is dit voor het twintigste levensjaar al bekend. De diagnose wordt gesteld aan de hand van het verhaal, van het klinisch beeld en aan de hand van het vervaardigen van een EEG (electro encefalogram) waarbij de, bij epilepsie gestoorde, elektrische activiteit van de hersenen wordt geregistreerd. Bij de behandeling wordt ernaar gestreefd om de aanvallen te voorkomen of de frequentie en ernst van de aanvallen te verminderen. Vaak wordt hiervoor gebruik gemaakt van medicijnen (antiepileptica), soms van een operatie. Bij de meerderheid van de patiënten lukt het op deze manier om de aanvallen te voorkomen. De medicijnen moeten meestal wel levenslang gebruikt worden. Helaas hebben de medicijnen die voorgeschreven worden vaak bijwerkingen zoals sufheid, verlies van coördinatie, vermoeidheid, gehangen- en concentratieverlies. Autorijden terwijl deze medicijnen geslikt worden is bijvoorbeeld verboden.

Het houdt dus nogal wat in om epilepsie te hebben. Is sportbeoefening door een epilepsie patiënt wel mogelijk?

EPILEPSIE EN SPORTBEOEFENING

Tot voor 20 jaar geleden gaven artsen vaak het advies aan mensen met epilepsie om het vooral zo rustig mogelijk aan te doen. Gelukkig is daar verandering in gekomen en blijken de meeste sporten tot de mogelijkheden te behoren. Toch worden sommige "gevaaren-sporten" zoals bergbeklimmen, zweefvliegen, parachutespringen, duiken en motoracen nog sterk ontraden of zelfs verboden. Bij sporten waarbij verdrinking kan optreden (b.v. zwemmen, kano-varen) wordt aangeraden om uit voorzorg een zwemvest te dragen of deze sporten alleen onder begeleiding te beoefenen. Daarnaast is er nog een aantal sporten waarbij een (aan-)val meer of minder ernstige gevolgen kan hebben, zoals schaatsen en trampolinespringen. In de atletieksituatie moet hierbij gedacht worden aan krachttraining met losse halters en polsstokhoogspringen! Bij deze sporten zal per individu gekeken moeten worden wat het sportadvies luidt!

INVLOED VAN EPILEPSIE OP SPORTBEOEFENING

Natuurlijk brengt een aanval van epilepsie die gepaard gaat met een veranderd bewustzijn of met onwillekeurige spiertrekkingen reëel gevaar met zich mee. In de praktijk blijkt dit echter wel mee te vallen en blijken mensen die in het dagelijks leven (nagenoeg) aanvalsvrij zijn, geen verhoogd risico op sportletsel te lopen.

Door het gebruik van de anti-epileptische medicijnen kunnen echter bijwerkingen optreden (sufheid, verlies van coördinatie en vermoeidheid) die het beoefenen van sporten waarbij het coördinatie- en reactievermogen van belang zijn. Denk hierbij maar aan de technische atletieknnummers!

INVLOED VAN SPORTBEOEFENING OP EPILEPSIE

Bij onderzoek is aangetoond dat tijdens de sportbeoefening in het algemeen de kans op een epileptische aanval verminderd is. Dit is dus gunstig, maar helaas treden aanvallen juist weer vaker op in de herstelfase na de sportbeoefening. Daarnaast kunnen er tevens een aantal algemene factoren bij sporten genoemd worden die een aanval van epilepsie kunnen uitlokken:

- * Stress, wat kan ontstaan bij wedstrijdsportbeoefening.
- * Een verhoogde lichaamstemperatuur, wat kan ontstaan bij duurinspanning (in warme en vochtige omstandigheden).
Om een verhoogde lichaamstemperatuur te voorkomen, is het van belang om voldoende te drinken (te controleren aan lichaamsgewicht voor- en na de duurinspanning). Er wordt echter voor gewaarschuwd om niet te veel te drinken, aangezien dit juist weer de kans op een epileptische aanval vergroot.
- * Een te laag bloedsuikergehalte, wat eveneens kan ontstaan ten gevolge van duurinspanning waarbij onvoldoende wordt gegeten.
- * Vermoeidheid. Waarschijnlijk is er geen verhoogde kans op een epilepsieaanval door de (over-)vermoeidheid ten gevolge van de training, maar wel door (over-)vermoeidheid die ontstaat ten gevolge van slaaponthouding.

De kans op een epileptische aanval wordt verhoogd door hyperventilatie, maar niet door het vaker en dieper in- en uitademen als fysiologische reactie op lichamelijke inspanning.

SAMENVATTING

Sportbeoefening is een belangrijke vrijetijdsbesteding in onze westerse maatschappij. Het belang voor epilepsie patiënten wordt tegenwoordig ingezien. Afhankelijk van de bijwerkingen van de voorgeschreven medicijnen en van de frequentie en vorm van de aanvallen, blijkt het vaak goed mogelijk om te sporten. In de atletieksituatie kunnen de technische nummers minder geschikt zijn als er veel bijwerkingen van de medicijnen zijn, terwijl er extra voorzichtigheid geboden moet worden bij de nummers waarbij een (aan-)val grote gevolgen kan hebben (krachttraining met een losse halter en polsstokhoogspringen).

A G E N D A

- 26 apr. 1e wedstrijd pupillencompetitie Hylas
- 30 apr. Nogal Wiedus Bergloop Huisduinen Noordkop
- 2 mei Senioren en junioren A/B instuifwedstrijd Hylas. Alkmaar
- 8 mei Vestloop Alkmaar
- 8 mei Baanwedstrijd Trias Heiloo jun. AB en senioren
- 9 mei Senioren en junioren instuifwedstrijd bij Hera
- 11 mei Seniorencompetitie dames en heren SAV Grootebroek
- 16 mei Avondwedstrijd voor onze eigen jeugd
- 18 mei Trigallez recordwedstrijden senioren en junioren Hollandia
- 24 mei 2e wedstrijd pupillencompetitie 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
- 6 juni avondwedstrijd voor onze eigen jeugd
- 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 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. Nadere informatie op het mededelingenbord in de kantine. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. 2 weken van te voren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0228-392339).