

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

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. 85,00 p/jaar
	Junioren:	- 100,00 p/jaar
	Senioren:	- 120,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	- 30,00 p/jaar
	Donateur:	- 10,00 p/jaar
	Body walking:	- 120,00 p/jaar

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

Redactie van het Nova Clubblad:

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg H19	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Reviusstraat 134	Alkmaar	0725-403250
Everdien de Vet	Ruigeweg 113a	Schagerbrug	0224-573222

Trainingstijden:

Dinsdag:

17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.

18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

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

Vrijdag:

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

Body walking:

Maandagmorgen 10.00 uur

Zaterdagmiddag 15.00 uur

Krant 2 in het jaar 1999.

We willen al onze adverteerders bedanken, dat zij zich in de Nova krant willen presenteren. We hopen dat dit voor de adverteerders voldoende vruchten afwerpt.

Zondag 21 februari, terwijl veel Nova atleten in Schoorl hun best deden, en onze Esther derde dame werd op de 10 km., werd Sylvia Kruyer in Den Haag 2 maal Nederlands kampioen. Op de 1500m liep ze 4.15,04 en op de 3000m. liep ze 9.30,24.

Sylvia van harte met deze overwinning.

We kunnen u melden dat de jaarvergadering op 9 maart niet doorgaat. De nieuwe datum leest U in deze krant. Denken we met zijn allen nog aan het overgezellige Nova-weekend. Ben je geïnteresseerd, neem contact op met Peter en Marian Robert. De wintersport van de Nova familie in Italië was zeer geslaagd. Jaap Nieuwland, Jan Karsten, Anneke Smit en Gerrit Schrijver doen verslag hiervan. Ik zou zeggen zet de glühwein alvast maar op. Verder was het 24 januari weer een succesvol uitje op Texel, en men heeft nog gelopen ook. Marianne de Groot doet verlag van deze dag. Miriam Ligthart liep een P.R. in Schoorl en dat heeft ze ook vastgelegd op papier.

Verschillende mensen uit Warmenhuizen eten liever bij Mac Donald, en zodoende komen ze nu op tv. Peter Robert vertelt over zijn ervaring met tv opnames.

Al met al weer een hele afwisselende gezellige krant, waarin de vaste rubrieken en uitslagen natuurlijk niet ontbreken.

En voor de wintercompetitie, we hebben nog 3 wedstrijden te gaan.

Kopie voor de volgende krant graag voor 25 april op de bekende adressen.

Veel leesplezier.

BODYWALK A.V.NOVA.

EVALUATIE AVOND 13 MAART 1999.

Op 13 maart is de evaluatie avond over het bodywalken in de NOVA kantine. Zoals afgesproken zouden we na ongeveer 4 maanden bij elkaar komen.

Op deze avond een terugblik en hoe verder te gaan.

Als je deze avond niet aanwezig kunt zijn en je hebt toch nog wat te vragen geef dat dan even door aan Esther, Rene of aan mij.

Vooraf omdat er sprake van is om van de zaterdagmiddag naar een avond te gaan.

Aanvang 20.00 uur in de Nova kantine.

Peter.

Van de voorzitter

Marathon Schoorl

Zo de hectische week zit er weer op. De organisatie van de marathon Schoorl kost veel tijd, maar gelukkig verliep alles weer vrij goed. De buitenwereld ziet vaak de kleine probleempjes niet waar wij tegen op lopen. Na afloop is er altijd een evaluatie met behulp van de medewerkers. Deze evaluatie was dit jaar zeer goed bezocht en alle deelnemers hieraan hadden positieve opmerkingen om de marathon ook in 2000 weer zo goed mogelijk te laten verlopen. Zo was er voor 2000 sprake van om met chips te gaan lopen. Je bindt een chip aan je veter en lopen maar. Bij de start ga je over een mat die je netto tijd registreert. Bij de finish wordt zowel je netto tijd als je wedstrijdtijd geregistreerd. Klaas Piet Eppenga en ondergetekende zijn bij de marathon van Apeldoorn naar dit systeem wezen kijken en spraken met mensen van de organisatie. De organisatoren liepen nog duidelijk gestresst rond vanwege het invoeren van dit systeem en raden ons aan dit nog maar even uit te stellen. Het bezoek aan die marathon werd trouwens een mooie dag. We werden voortreffelijk ontvangen door de organisatie en mochten plaats nemen in de VIP bus. Deze bus was mudvol en was gevuld met het soort people waar wij niet dagelijks mee om gaan. Een van de organisatoren liet zich ontvallen dat wij ook in het busje van de pers mochten plaats nemen. Dit lieten wij ons geen tweede keer zeggen. Vlak voor de wedstrijd uit reed dit busje. Dwars door de bossen van Apeldoorn en bij elke 5 kilometer werd gestopt om de stand van de eerste 20 te zien. Bovendien genoten we van het lunchpakket en van een grappige pias voorin het busje. Ook grepen we de mogelijkheid aan om nog wat extra reclame te maken voor onze eigen marathon. Na afloop was er nog een hapje en een drankje in de officiersmess van de Koning Willem III kazerne. Namens NOVA wil ik alle mensen die namens NOVA hebben mee geholpen aan de marathon hartelijk bedanken. Verleden jaar hebben we voor onze vereniging leuk materiaal aan deze marathon overgehouden.

Dagje Texel

Met zowel jeugdleden als seniorleden zijn we een dagje Texel wezen doen. Vroeg in de ochtend richting boot. Na de oversteek werden we door leden van AV Texel naar het parcours gebracht en was er nog ruim tijd om het parcours te verkennen. De wedstrijd was uitgezet in het bosgebied. Een schitterend parcours met pijlen van houtsnippers. Na afloop kon worden gedoucht in het appartementencomplex van Rob Koene, die wij al op de boot tegen kwamen. Rob is oud lid van NOVA en stond zelf ook aan de start van deze trimloop. Ook kon er bij Rob gezwommen worden. Hongerig van het lopen en zwemmen werd de lunch aangevallen. Dit was voortreffelijk voor elkaar. Mensen wat was dit een leuke dag en misschien wel voor herhaling vatbaar. Elders in dit blad vind je een spontaan verslag van een lid, zij leverde dit zonder te vragen in. Prachtig.

Nationale Grasbaan Kampioenschappen

Verleden jaar zijn we met een achttal leden naar deze kampioenschappen geweest. Ook dit jaar is er weer interesse om dat te gaan doen. Elders in dit blad vind je uitleg over deze kampioenschappen. Lees het goed en doe mee. Het kost weinig en het is sportief en gezellig.

Accommodatie

Deze hele winter hebben we op een enkele keer na gebruik kunnen maken van onze accommodatie. Voor het nieuwe seizoen moet de baan weer worden opgeknapt en de diverse matten weer op hun plaats gelegd worden. De accommodatiecommissie heeft al in het vorige blad de data aangegeven en aan je gevraagd mee te werken. Heb je nog niet gereageerd, doe dit alsnog. Bedankt.

Clubkampioenschappen

De crossclubkampioenschappen worden dit jaar georganiseerd samen met Hylas. Waarna zowel Hylas als NOVA hun eigen clubkampioenen huldigen. Wij hopen natuurlijk dat vele leden van de partij zijn op 11 april.

Jos



Warmenhuizen, 24 januari, half acht `s avonds.

Een dagje Texel

Oké, meteen maar aan de slag nu een pen vast houden nog wel lukt, terwijl de benen zachtjes laten merken dat ze vandaag werk hebben verricht. Want het was leuk vandaag op Texel, zowaar met mooi weer: zon en weinig wind, na een nacht met flink wat regen.

Wel vroeg op voor een zondagmorgen (donker!) maar eenmaal op weg kreeg de schoolreisjesblues mij te pakken.

Een dagje weg een loop(je) doen, zwemmen, lekker eten, een select gezelschap, alles georganiseerd, een schappelijk prijsje, je bent dus gek als niet meegaat. Bij aankomst op Texel riepen hartelijke eilanders ons al toe: "Wie komt er in mijn auto? Ik kan er twee hebben" of " Bij mij passen er nog wel drie" etc, etc. De vaart zat er in en ruim voor tijd waren we bij de start in het bos. Zo ruim dat er genoeg tijd was om in te lopen, te rekken en te strekken en nog een keer of 6 naar de WC te gaan.

Het parcours viel niet echt mee. Zijn Texelse bossen anders van samenstelling dan de Schoorlse? Was het een verkapt crossje en waarom leek het alsof de eerste en het tweede rondje niet even lang waren (kiosk verplaatst??). Maar goed net als je denkt "dit wordt niks" komt toch altijd weer het einde in zicht. En zo'n 10 minuten over de finish voel je je al weer boven Jan en denk je al weer stiekem aan de volgende keer.

Toen lekker douchen en zwemmen, helaas merkte ik met ingezeept hoofd hoe koud de douche was. Voordeel: heerlijk warm dat zwemwater.

Na wat onrustig aankleden, koud, koud, deur dicht, waar zijn mijn spullen, op naar het eten. Heerlijk soeppie, lekkere broodjes, kroket, beschuit, beleg, jammie. Dochterlief at zoveel dat ze `s avonds thuis echt, echt niks meer hoefde. Toen ging het weer op huis aan, met taxibusjes naar de boot, daag Texel, Bos en Duin, misschien tot ziens.

O ja, David bedankt dat je mijn schoenen nabracht die ik in de haast in het zwembad had laten liggen. Dat excuus kan ik dus mooi niet gebruiken voor de eerst volgende training.

Marianne de Groot

Werkzaamheden aan NOVA keet en terrein

Na de oproep in de vorige krant hebben we een voorlopig rooster gemaakt voor de 4 zaterdagochtenden waarop we de onderhoudswerkzaamheden gaan uitvoeren.

Overzicht uit te voeren werkzaamheden.

17 April Hoogspring en polstok kussens aanbrengen, gras walsen, discus kooi opbouwen

Contactpersoon **Piet Meijer**

Medewerkers, Gerben Botman, Jos de Groot, Jasper Rood, Mathijs de Groot
Ad Ligthart, D. Smit Renee Strooper.

8 Mei Houtrot westgevel herstellen, schilderwerk buitenkant.

Contactpersoon **Aad Vader**

Medewerkers, Hans Offman, Ron Ligthart Ronald Schipper, Ron Jansen,
Henry Hofman, Lou Groot, Pieter Jongeneel, Louis v.d.Berg.

15 Mei Onderhoudswerk schelpen baan.

Contactpersoon **Louis Suiker**

Medewerkers, Piet v.d. Welle, Nico de Nijs, Rene de Nijs, Ivar Rood,
Jan Blankendaal, Theo de Nijs, Rinus Molenaar, Theo Tesselaar.

13 Nov Verwijderen div. Atletiek attributen,

Contactpersoon **Piet Stuyt**

Medewerkers, David v.d.Welle, Peter Robert, Jos Schalkwijk, Ton Zwanink,
Kees Mosch, Coen Schoonheden, Kees Ruiter.

Mocht je niet kunnen, probeer dan te ruilen met een ander en geef dit dan door aan Piet Meijer, wij rekenen op een ieders spontane medewerking

Werktijden: 8.00 tot 10.00 en van 10.30 tot 12.30.

Koffie plus ? 10.00 tot 10.30

NOVA KLUSSEN

VOOR IEDEREEN

DOOR IEDEREEN

Mc Donalds spot voor de mc. kroket.

Door Theo Hopman waren een aantal mensen gevraagd om mee te werken aan een spotje voor Mc Donald.

Hiervoor waren wij in November al een keer op de ijsbaan De Meent bij elkaar geweest om ons voor te stellen en om foto's te laten maken voor het "SMOELLEN BOEK" van het casting bureau.

Het spotje zou in januari gemaakt moeten worden, de uitzending zou dan in februari plaatsvinden.

Opnames zouden in een Mc Donald én op een natuurijs-lokatie moeten worden gemaakt.

Nadat er maar geen natuurijs kwam werden wij gevraagd om op maandag 12 januari naar Mc Donald in Hoorn te komen voor de binnen-opnames.

Die dag gaan Theo Hopman, Theo de Nijs, Leo Suiker, mijn persoon en nog 2 broers van Theo Hopman naar de Mc Donald in Hoorn. Daar zat nog een groep schaatsers uit de buurt van Amsterdam. Totaal een groep van ongeveer 25 man.

Deze Mc Donalds vestiging was voor de hele dag gesloten en beschikbaar voor de opnames.

Binnen zaten ook mensen, die voor publiek moesten spelen zoals opa met kleinkind, vader met dochter, een aantal studenten. Ook het Mc Donalds personeel was niet echt. De crew, die de opnames moest maken, bestond ook nog eens uit ongeveer 15 mensen. Buiten stond een enorme telekraan, die wel een hoogte van 30 a 35 meter kon bereiken. Vandaar uit werden de buitenopnames gemaakt. Er werd gespoten met kunstsneeuw, opdat het er nog een beetje winters uitzag. Mensen met baard kregen 'gel' in hun baard opdat het leek of er allemaal ijs inzat. Dit werd in de loop van de dag af en toe weer wat bijgewerkt.

Kleding werd hier en daar aangepast. Daar mocht natuurlijk geen reclame op staan en bepaalde kleurcombinaties mochten ook niet. We moesten die dag heel veel klunen. Klunen vanuit de sloot kant richting Mc. Donald, klunen in het weiland, klunen naar de ingang, klunen vanuit de Mc. Donalds richting slootkant, klunen binnen richting buffet, waarbij we dan om het hardst om de mc kroket moesten roepen en met de armen zwaaien. Al deze kluun-opnames moesten dan diverse malen opnieuw gedaan worden. Meestal werd er gezegd dat het prachtig gelukt was, maar: "hij moet nog een keer over". Zo hebben we die dag wat heen en weer gelopen op die schaatsen en om die mc. kroket gevraagd (die er nog niet eens was).

Tussen de middag kwam het echte Mc Donald personeel nog even in actie om een ieder van Mc. Donald-food te voorzien. Het zal voorlopig wel de laatste keer zijn dat ik dat gegeten heb. Alhoewel..... de milkshake was erg lekker.

Verder werden we de hele dag bijgestaan door Tim, die ons vertelde wat er moest gebeuren, waar we moesten staan, ons reisgeld en vergoeding regelde, enz enz. We hebben met deze man ontzettend veel lol gehad, ook al omdat Tim graag deed voorkomen een bepaalde geaardheid te hebben, en dit op allerlei manieren liet blijken. Voeg daar dan nog de Amsterdamse humor aan toe en succes is verzekerd.

Deze dag was om 16.30 afgelopen en we konden op ons tandvlees naar huis.

Dinsdag moesten de ijs-opnames gemaakt worden.

Deze werden gemaakt in de "lage Hoek" dit is een lokatie in de Berkmeer, achter de Heerhugowaard. In de berm van de ringsloot was een ijsbaantje gemaakt van echt ijs met afmetingen van ongeveer 5 á 6 meter breed en ongeveer 25 á 30 meter lang. Aan de ene kant het riet van de ringsloot, aan de weggkant was een nieuwe rietkraag aangeplant. Hiermee was een aantal decorbouwers al de hele maandag bezig geweest. Het bedrijf, dat de ijsbaan maakte, was daar ook al de hele maandag en een groot gedeelte van de

avond mee bezig. Aan het eind van het ijsbaantje was een wak gemaakt en een aanlegstijgertje van een skuitje. Op de achtergrond een molen om het plaatje compleet te maken.

In de berm stonden ook nog 2 touringcars, één voor de crew en één voor de schaatsers, om als er niet gefilmd werd, te verblijven. Verder waren er twee personenbusjes om de schaatsers naar de diverse lokaties in de omgeving te vervoeren. 's Morgens bij aankomst was men al bezig met het schillen van aardappels want tussen de middag moest er stampot gegeten worden (zuurkool en hutspot).

Het had gesneeuwd dus er hoefde niet met de spuitbus rond gegaan te worden. Het zag er allemaal prachtig winters uit.

Er waren wat nieuwe schaatsers omdat er wat mensen afgehaakt waren door andere verplichtingen. Hierdoor kreeg Louis Suiker nog weer een kans om landelijke bekendheid te verwerven. Verder hadden we ook nog "kadaffie" en wat andere grootheden van de Belkmerweg, bijelkaar gehaald door de Hopmannen.

We werden in een drietal groepen ingedeeld en om de beurt moest er een groep schaatsen. Dat was schaatsen tot het wak, remmen, en de aanlegsteiger opklunen. Dit moest tientallen keren gedaan worden in diverse samenstellingen. Daarna moest er nog op diverse lokaties gekluund worden zoals op de ringdijk, in het land, over een hek, om een molen, en over een hoge brug voor de molen. Zoveel zelfs, dat Jaap Hopman maar in de bus bleef om zijn middagtukje te doen en Siem de schaatsen niet meer aan deed naar op z'n schoenen meekluunde. Volgens hem zag toch niemand dat. Ondertussen was een van de mannen van de Belkmerweg de hoezen van de schaatsen kwijt geraakt tijdens het klunen. Maar hij moest van Louis gewoon doorklunen. Louis was bang dat het anders nog een keer over zou moeten en schaatsen kun je altijd weer slijpen, niet waar.

Tim wist ons met zijn gepeperde uitspraken tot grootse prestaties te dwingen. Leo begon ook wat problemen te krijgen. Toen hij na afloop zijn schaatsen verwisselde voor zijn schoenen waren zijn hielen helemaal rauw. Je moet er wél wat voor over hebben. De hele dag werden we perfect verzorgd met koffie, chocolademelk en frisdranken. Tussen de middag een heerlijke stampot met worst.

Het was een koude dag, maar we konden ons steeds weer opwarmen in de bus waar het ene sterke verhaal het andere opvolgde. Aan het einde van deze dag hadden we stijve kuiten van het klunen en stijve kaken van het lachen.

Het werden twee dagen, die we voor geen goud hadden willen missen. Veel gelachen en dan ook eens in de wereld van de comercial rondgesnuffeld.

Een ieder, die het Mc Donald spotje al eens gezien heeft, zal moeite gehad hebben om een van bovengenoemde mensen te ontdekken. Maar de insider heeft ze gezien. Theo Hopman is goed te zien bij het hekje, waar hij de mensen overheen helpt. "Kadaffie" zie je klunen tussen twee groepjes in. Mij kun je ontdekken aan het gele shirt en rode pet. Verder valt er van de gezichten niet veel te zien.

Het spotje opzich is heel leuk geworden en heeft ons een paar prachtige dagen bezorgd. En..... we werden er ook nog goed voor betaald ook !

Dus als jezelf nog eens een kans krijgt om aan een comercial mee te doen moet je dat zeker niet laten.

Peter Robert

ZONDAG 11 APRIL 1999

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS



PROGRAMMA :

10.30 UUR	minipupillen	1 ronde	(±1000m.)
	pupillen B/C.	1 ronde	
10.40 UUR	pupillen A.	1 ronde	
10.50 UUR	junioren C/D.	2 ronden	(±2000m.)
	junioren B.	3 ronden	(±3000m.)
	junioren A. (meisjes)	3 ronden	
11.30 UUR	junioren A. (jongens)	5 ronden	(±5000m.)
	dames	5 ronden	
	heren	9 ronden	(±9000m.)
	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 '97/'98"
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

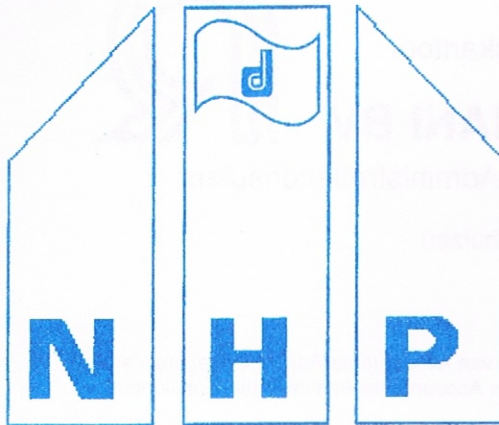
kom ook en cross mee !!!!

J.M.

deurwaarder

BOUWGROEP

ontwikkelen - bouwen - onderhoud



**noord hollandse
projectontwikkelings-
maatschappij b.v.**

R. van der Weydestraat 26 1817 MJ Alkmaar Telefoon: 072-5201202 Telefax: 072-5155118

J.M.

BOUWBEDRIJF

deurwaarder ^b/_v

SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT

Kantoor:
Oudewal 27
1749 CA WARMENHUIZEN
Tel. 0226-392544

Vestiging:
Slijperweg 12a
1032 KV AMSTERDAM
Tel. 020-6341220

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie



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

MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



VELKO

bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur
zaterdag 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

Eigen reparatie atelier

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



BOUWBEDRIJF A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD

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



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!

LANGLAUFGROEP

Onderweg begonnen de langlaufharten sneller te kloppen toen we de eerste sneeuw begonnen te zien. Het duurde wel een hele tijd voordat we in Duitsland die grote stad "Ausfahrt" voorbij waren. Aangekomen in kasteel Resia werden de latten ondergeklikt voor een eerste verkenning van de omgeving. Het weer was guur en winderig, het parcours kort en slecht. Voor zondag was de eerste grote tocht gepland. Het weer was niet al te best nl. harde wind en koud. We gingen met de wind in de rug van start richting het drielandenpunt van Italië, Zwitserland en Oostenrijk. Vanwege de dichtgesneeuwde loipen moesten we grotendeels onze eigen weg zien te vinden richting Nauders. Hier smaakte de eerste Apfelstrudel heerlijk. Na "koppiestoid" kregen we op de terugweg te maken met Siberische omstandigheden. Leo baande voor ons de weg in deze sneeuwwoestenij. Hij had tenslotte de meeste trainingsuren op de rolskies achter de rug. In het zicht van de "finish" liet good-old Theo nog eens fijntjes zien waar ieder zijn plaats had in de groep!

Na deze ontberingen te hebben getrotseerd, werden we in het kasteel onthaald op verrukkelijke Glühwein. Deze werd elke dag vers en volgens beproefd recept gemaakt door Jan Beeldman.

De langlaufploeg dunde in de loop van de week geleidelijk aan uit, vanwege de geringe langlaufmogelijkheden. De routes waren kort en gering in aantal. De loipen werden matig onderhouden en als ze al opnieuw werden getrokken dan waaiden ze binnen de kortste keren weer vol. Sommigen stapten over naar de wandelploeg van Jan Beeldman en Anneke en anderen verkozen het volgen van ski-lessen. De echte cracks, zoals o.a. de beginners Gerben en Gerrit, lieten zich niet kennen. Gerrit was helemaal niet te houden. Maar ja wat dacht je wat als je bijv. 11 porties lasagna naar binnen weet te werken, dan krijg je wel energie!! Voor Gerrit was de vraag "ben je, of wil je een koekje" dan ook niet moeilijk te beantwoorden!!!

Op advies van kasteelheer Christof hebben we op een dag ook de Langtaufersloipe gedaan. Het zou hier een mooie en luwe omgeving zijn. Dat klopte op zich wel, maar voordat we er waren moesten we een inspannende wandeling bergopwaarts maken van ongeveer 10 km. De route was slechts een viertal km's, waarvan we helft met een bloedgang naar beneden konden gaan. De resterende km's moesten weer wandelend worden afgelegd. Wat een inspanning!

Na lezing van dit relaas zou u misschien denken dat we een mislukte langlaufvakantie in Italië hebben gehad. Dus niet ! We hebben ondanks de "ontberingen" een geweldige week gehad in kasteel Resia, vooral door de perfecte organisatie van Marian en Peter (applaus) en de buitengewoon gezellige sfeer binnen de groep. We zien reikhalzend uit naar de volgende trip over 2 jaar !

J.K.

KOKEN MET WILL

Vegetarisch (4 personen)

Een prima gerecht op de avond voorafgaande aan de belangrijkste wedstrijd dit jaar

Benodigdheden:

- 150 gr. Walnoten of gemengde noten zonder zout.
- 500 gr. Tortellini gevuld met kaas.
- ca. ½ liter roomsaus: ± 50 gr. Margarine.
± 3 eetlepels bloem.
± 400 cc melk.
zout/peper naar smaak.
- 1 Eetlepel droge basilicum.
- Doosje champignons.
- 6 Takjes peterselie.
- 20 Ontpitte zwarte olijven.
- ca. 100 gr. Kappertjes of doperwtjes.
- Zakje parmezaanse kaas (100gr.)
- Grote pan.
- Saus pannetje.

Bereiding:

- Tortellini koken volgens gebruiksaanwijzing.
- In saus pannetje boter laten smelten, bloem erbij roeren (=“roetje”) langzaam melk erbij terwijl je blijft roeren. Roeren blijven tot het aan de kook is.
- Champignons schoonmaken, in vieren snijden en door de saus roeren.
- Noten fijn malen cq. hakken en door de saus roeren.
- Peterselie wassen en in kleine stukjes hakken en door de saus roeren
- Basilicum door de saus roeren.

LET OP de tortellini tijdens het roeren.

En het moge duidelijk zijn, het ROEREN is in deze heel belangrijk....

De saus mag nl. NIET koken en helemaal niet BORRELEN.

Anders krijg je van die vieze velletjes.

Oké je kunt nu de helft van de kaas door de saus roeren. Of je serveert de kaas er apart bij, Zodat een ieder naar eigen smaak kaas aan zijn/haar gerecht kan toevoegen.

Serveren naar eigen wens; In twee aparte pannen
Door elkaar gehusselend
Alvast op de borden.

Een salade smaakt er lekker bij.

Eet ze!!

Groeten van Will.

Saluti da Resia

Saluti da Warmenhuizen

Peter en Marian hadden een nieuwe bestemming gevonden voor een leuk wintersportweekje. In het plaatsje Resia aan het Lago di Resia een paar kilometer over de Oostenrijks – Italiaanse grens moest het gebeuren.

Met een bus vol enthousiastelingen, die elk zo hun eigen plannen hadden werd op vrijdag 6 februari de reis begonnen met de langste (15m) touringcar van Nederland.

Omdat de groep grofweg verdeeld kon worden over wandelaars, lang-laufers en alpine skiërs moest er vanuit elke discipline een journalist voor de NOVA – krant aangesteld worden.

Dit is het verslag van de Alpine cracks.

Na een enigszins chaotische incheck in ons kasteel op zaterdag ochtend, trokken de meest fanatieke skiërs op zaterdag middag de latten al onder. Op zondag en maandag sneeuwde het behoorlijk, maar er kon wel goed geskied worden.

Hoewel iedereen behoorlijk op de latten uit de voeten kon, gingen op maandag Gaby, Aad, Peter, Everdien, Jan (Hoogetboom) en Taxen op les, om zo de techniek nog wat bij te schaven. Hun enthousiaste verhalen stimuleerde Jan (Karsten) en Lia om ook de stoute skischoenen aan te trekken en een dagje les te nemen. Alleen had Jan zijn zomer tenue aangetrokken (het was 's morgens -14° C) en had Lia zich toch wat vergist in wat er nog over was van ski ervaringen van 20 jaar terug, zodat dit bij 1 dagje bleef.

De anderen vermaakten zich uitstekend en het ging alle dagen beter. Zo ontwikkelde Jan Hoogetboom zich tot een echte "Vliegende Hollander", verbeterden Gaby en Everdien hun techniek enorm en Aad en Peter sloten zich moeiteloos aan bij de cracks en ook Taxen werd steeds beter en fanatieker want die ging tijdens de schaft nog met privé leraar Adrie (van Diepen) aan de gang.

De cracks trokken intussen alle dagen hun sporen op de prachtige pistes. In een sliert van wel 25 man en vrouw achter elkaar naar beneden met Dik (Kroon) in mooie bochten voorop en Chiel als laatste man kon het niet fout gaan en af en toe leek het wel alsof de pistes er alleen voor ons waren.

Natuurlijk werd er niet de hele dag geskied en werd er op tijd gestopt om door te warmen bij een bakje met een punt of een bord pasta en aan het eind van elke dag wachtte ons de overheerlijke glühwein van meesterbrouwer Jan (Beeldman) en een stuk cake of taart uit de eigen Hollandse keuken.

De week vloog om en op zaterdag ochtend zette iedereen de ski's weer aan de kant en konden we terug kijken op een mooie week, wat we te danken hadden aan de prachtige omstandigheden, de positieve -en sportieve opstelling van alle deelnemers en de fantastische inzet en organisatie van Peter en Marian

Ik heb er van genoten.

Jaap Nieuwland

Uitslagen halve marathon zondag 21 februari 1999

1. P. van Velden	Eersel	1.04.16
2. B. Berger	Groningen	1.06.18
3. H. van der Broek	Castricum	1.07.31
4. J. Vermeule	Rijsbergen	1.09.11
5. G. Voortman	Steenwijksmoer	1.09.35
6. W. Does	Alkmaar	1.09.50
7. E. Aardenburg	Heemskerk	1.10.33
81. C. Schoonheden	Oudkarspel	1.23.53
123. R. Strooper	Tuitjenhorn	1.27.01
140. P. Robert	Warmenhuizen	1.27.48
160. T. Tesselaar	Tuitjenhorn	1.29.10
167. H. Hofman	Tuitjenhorn	1.29.23
216. G. Schrijver	Warmenhuizen	1.32.00
266. A. Vader	St. Maarten	1.34.44
380. B. Rofekamp	Schagen	1.39.10
424. D. Smit	Warmenhuizen	1.41.05
441. P. Stuyt	Tuitjenhorn	1.41.40
522. J. Schalkwijk	Warmenhuizen	1.44.48
555. R. Molenaar	Warmenhuizen	1.46.05
742. R. Ligthart	Warmenhuizen	1.53.06



Uitslagen 10 km zondag 21 februari 1999

1. S. Kantaouni	Gouda	0.31.38
2. E van der Linde	Schagen	0.32.17
3. R. Eising	Purmerland	0.32.39

Uitslagen 30 km. zondag 21 februari 1999

1. R. Schut	Geldrop	1.36.20
2. Fransua Woldemarian	Huizen	1.42.23
3. W. Padmos	Rockanje	1.43.11
132. J. van Wonderen	Warmenhuizen	2.11.55

Uitslagen marathon zondag 21 februari 1999

1. V. Lust	Purmerend	2.34.48
2. E. van Zessen	Bennekom	2.35.13
3. F. Bekhuis	Nijmegen	2.39.40
4. T. Meijerink	Nieuwe Niedorp	2.44.39
5. N. Schotten	Alkmaar	2.52.05
6. R. Doodeman	Warmenhuizen	2.53.54

Resia, Italië

Vrijdagavond om 18 uur startte de bus,
met 45 mensen, wat zaten we toch knus.
Twee jonge chauffeur-tjes, zakken snoep, 'n borrel en wijn,
een voorspoedige reis bracht ons waar we moesten zijn.
Een kasteeltje vol romantiek, met middeleeuwse vertrekken,
primitief door 'n verbouwing maar wat kan dat verrekken.
Volop sneeuw en de omgeving is een pracht
en 's avonds dolle pret tot middernacht.
De één gaat skiën, de ander lauffte lang
en steeds een kroegje in met glühwein en gezang.
Wij waren de wandelploeg en gingen uren op pad
met Jan Beeldman aan de leiding, we werden het nooit zat.
En moe gelopen terug naar onze vriend Christof,
Jan ging dan glühwein maken, dat was 'n bof.
Want op tijd eten kreeg Christof niet voor elkaar,
dus dan nog maar een borrel dan wat het in ieder geval gaar.
Van het 3-gangen diner alle dagen wordt je niet moe,
blaadje sla, macaroni en een pan koekjes toe.
Na een avond vol spelletjes, waren de nachten kort,
gesnurk en gekraak en af en toe geflort.
's Ochtends in de rij voor douche en wc., went ook al gauw
en na het ontbijt waren we weer klaar voor een dag in de kou.
Drie verjaardagen werden gevierd in dit verre land,
we werden verwend met slingers en cadeautjes, dus niets aan de hand.
Donderdag naar een prachtig dal geweest
en vrijdag weer naar Roja, 2½ uur omhoog gesjeesd.
De zon in ons gezicht, de skiërs in een wave,
dan heb je het gevoel, wat fijn dat ik dit beleef.
Maar de zaterdag is in zicht en ook dit gaat voorbij,
's middags naar de pizzeria en dan een beetje ontij.
De bus die we om 19.00 uur verwachtten zal er pas om 1.00 uur zijn,
maar Piet redde de avond met 'n kaverjasdrive en wijn.
Om 1.30 uur gingen we 's nachts op weg naar huis,
een voorspoedige reis bracht ons na 14 uur thuis.
Wat heb ik (en wij) genoten van zo'n heerlijk weekje weg,
met allemaal leuke mensen en zonder pech.
Twee kanjers hebben dit voor ons gerealiseerd,
Ze zijn het organiseren nog niet verleerd.
Lieve Peter en Marian bedankt voor deze mooie reis hoor,
van ons allemaal een dikke zoen hiervoor.

Liefs Anneke



de jarigen van maart en april zijn:

MAART

1. Ger Schrijver
3. Vincent Kos
 Petra Beemsterboer
10. Joop Kooy
12. Pascal Zutt
14. Renato Turelli
 Joop Nota- de Nijs
15. Jasper Horio
17. Ilse Nannes
18. Gerben Botman
21. Marja Riegen
22. Ad Ligthart
23. Sebastiaan Nolten
24. Leander Veldboer
 Moniek Schrijver
25. Roos Wardenaar

APRIL

2. Jolanda Strooper
3. José Stuyt
 Margret de Boer
 Yvonne Gootjes
 Mirelle Blom
4. Ivar Rood
5. J. Karsten
 Esther Spruit
7. Thomas Wensink
16. Mats Dekker
17. Louis vd Berg
20. Marc Schoorstra
21. Annelies Koeman
22. Judith Stuyt
27. Hans van Wonderen
30. Ron Jansen

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

Nieuwe leden: Bart Bannissekt,
Marc Schoorstra, Jelle Kruijer, Sjoerd
Kruijer, Annelies Koeman, Arnout Hulst

***Van harte welkom bij onze vereniging en
veel loopplezier !!***

Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova**24-jan-99 Bosloop AV Texel****Heren: 9,3 km****Dames 6,2 km**

		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Matthijs de Groot	35,05	50.	1.	Nelina Bruin	26,03	50.
2.	Coen Schoonheden	35,06	49.	2.	Esther Huiberts	29,19	49.
3.	Rob Koene	35,45	bm	3.	Nel Meijer	32,19	50 vet.
4.	Wim Keesom	36,04	48.	4.	Tannes Kruyer	32,46	bm
5.	Rene Strooper	36,52	47.	5.	Marian de Groot	33,43	49 vet.
6.	Henry Hofmann	37,09	46.	6.	Marian Robert	35,43	48 vet.
7.	Ben Röfekamp	37,18	50 vet.	7.	Mirjam Ligthart	36,32	48.
8.	Ron Janssen	37,32	49 vet.	8.	Margriet Kaandorp	38,45	bm
9.	Ger Schrijver	38,03	48 vet.				
10.	Peter Robert	38,33	47 vet.				
11.	Aad Vader	39,01	46 vet.				
12.	Dick Smit	41,47	45 vet.				
13.	Louis Suiker	42,00	44 vet.				
14.	Peter Kruyer	42,04	bm				
15.	Ron Ligthart	42,55	45.				
16.	Esther Huiberts	43,20	bm				
17.	Piet Stuyt	43,30	43 vet.				
18.	Peter Pronk	43,40	44.				
19.	Piet vd Welle	43,44	42 vet.				
20.	Ton Huiberts	45,57	43.				

Uitslag 7e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova**21-feb-99 Marathon Schoorl****Heren: 21,1 km****Dames 10,3 km**

		Tijd	Punten			Tijd	Punten
1.	Coen Schoonheden	1.23.53	50.	1.	Esther Huiberts	45.03	50.
2.	Rene Strooper	1.27.01	49.	2.	Margret de Boer	54.55	49.
3.	Peter Robert	1.27.48	50 vet.	3.	Marian de Groot	55.15	50 vet.
4.	Theo Tesselaar	1.29.10	49 vet.	4.	Anique Mooij	56.00	48.
5.	Henry Hofmann	1.29.23	48.	5.	Mirjam de Groot	57.15	47.
6.	Ger Schrijver	1.32.00	48 vet.	6.	Marian Robert	58.42	49 vet.
7.	Aad Vader	1.34.44	47 vet.				
8.	Ben Röfekamp	1.39.10	46 vet.				
9.	Dick Smit	1.41.05	45 vet.				
10.	Piet Stuyt	1.41.40	44 vet.				
11.	Jos Schalkwijk	1.44.48	43 vet.				
12.	Rinus Molenaar	1.46.05	47.				
13.	Ron Ligthart	1.53.06	46.				

Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1998 / 1999

<i>Heren</i>	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1. Henry Hofmann	47	48	49	49	47	46	48				2	290
2. Rene Strooper	48	49	47	48	46	47	49				2	290
3. Ron Ligthart		45	45	44	43	45	46					268
3. Coen Schoonheden				50	50	49	50					199
5. Wim Keesom	49	50	0		48	48						195
6. Matthijs de Groot			46	47	49	50						192
7. Rene de Nijs	46	47		46	45							184
8. Ivar Rood		46	48	45	44							183
9. Ton Huiberts	44		44			43						131
10. Kees Ruijter	50		50									100
11. Rinus Molenaar					42		47					89
12. Joop van Wonderen	45											45
13. Peter Pronk						44						44
14.												

<i>Heren veteranen</i>	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1. Ben Rofekamp	49	48	49	49	50	50	46				2	297
2. Peter Robert	47	46	44	47	48	47	50				2	287
3. Aad Vader	48	47	47	45	47	46	47				2	284
3. Ger Schrijver	46	45	46	46	46	48	48				2	282
5. Ron Janssen	45	42	45	48	49	49						278
6. Dick Smit	43	44	42	44	45	45	45				2	268
7. Piet vd Welle		43	40	41	43	42						209
8. Frans Muileboom	50	49	48	50								197
9. Piet Stuyt			41	42		43	44					170
10. Theo Tesselaar		50	50				49					149
11. Joop Kooij	44		43	43								130
12. Jos Schalkwijk					44		43					87
13. Louis Suiker						44						44

<i>Dames</i>	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1. Esther Huiberts	49		50	50	49	49	50					297
2. Anique Mooij	48	50	48	49	47		48					290
4. Jolanda Strooper		49	49		48		0					146
5. Mirjam Ligthart					46	48	47					141
6. Margret Hink	50				50							100
7. Nelina Bruin						50						50
8. Margret de Boer							49					49

<i>Dames veteranen</i>	1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1. Nel Meijer	49	49	49	49	49	50						295
2. Marian Nolten	50	50	50	50	50							250
3. Everdien de Vet	48	48	48	48	48							240
4. Marian de Groot			47		47	49	50					193
5. Marian Robert	47	47				48	49					191

BP * = Bonuspunten

Hans van den Berg
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

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

a perfect styl **Grow Group** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootsholten B.V.

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

Jos de Groot

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

Eurocol

Ontwikkelt
Fabriceert
Adviseert
Begeleidt

TEGELIJMEN
VOEGPRODUCTEN
EGALISATIEMIDDELEN

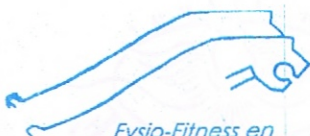
 eurocol "Dynamisch in Wijnbouw"
EUROCOL B.V. - WORMERVEER Tel. (075) 6271600

RADIXON

Professionals in Automatisering

K.WORTEL
DIRECTEUR

RADIXON B.V. VIJVEN 1
1749 DB WARMENHUIZEN
TEL :+31(0)226 ~ 391982
FAX:+31(0)226 ~ 395580
INTERNET E - MAIL 106127.117@COMPUSERVE.COM



Fysio-Fitness en
Sportingcenter

Fit For Life

Fysio Fitness en Sporting Center
"Fit For Live"

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

Oostwal 21
1747 EZ Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395391

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

ATELIER

Ton . Huiberts

voor al u horloge of klok reparatie,s

wij repareren,creeren,ontwerpen en
vervaardigen,al uw gouden en zilveren
sieraden. ook verkoop!!!!

Bel voor vrijblijvend en deskundig
advies.

Ton Huiberts
Ban sloot 5
1747 JL Tuitjenhorn
Tel/ Fax: 0226 ~ 395998
Mob: 06 ~ 54281412

WIJ VERKOPEN DIVERSE MERKEN
ZOALS:

Only you
Made

BAD
BOYS

BY MEXX

meiden - jongens
dames - heren kleding

oxbow

O.N.L.Y
jeans wear

Dorpsstraat 194 1749 WARMENHUIZEN
Telefoon: 0226 ~ 3955 76

BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT

DOORBRAAK 8
1479 AM WARMENHUIZEN

Tel:06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

adrie
outer

ES
ELEKTRO
SPECIALIST

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

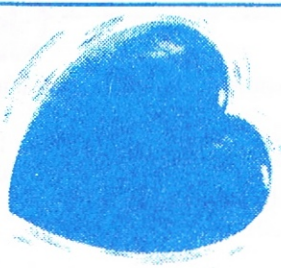
SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

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

Koninklijke Houthandel Eecen B.V.
 Dorpsstraat 818, Postbus 4, 1724 ZG Oudakkerp.
 Tel.: (0226) 319700. Fax: (0226) 319786.



De opmerkelijke vooruitgang van Eecen voortvleit het succes van de Houthandel.
 Het onderscheidend in alle houtverwerkings- en houthandelingsactiviteiten: hout, steen, beton, tegels, keramiek, kunst, papier, textiel en bouw.
 Het is een prestatie-organisatie van vinding, innovatie, kwaliteit en service.
 Het is een organisatie van vinding, innovatie, kwaliteit en service.
 Het is een organisatie van vinding, innovatie, kwaliteit en service.
 Het is een organisatie van vinding, innovatie, kwaliteit en service.



HET KLOPPEND HART

BOERDIJK VISHANDEL PALINGROKERIJ

- * Gerookte paling
- * Gebakken vis
- * Zoute haring
- * Visschotels

Ind. terrein 'De Banne'
 C. de Vriesweg 30
 1746 CM Dirkshorn
 Tel: 0224 ~ 552236

Jeany Vrijetijdsmode

voor jeans en vrijetijdskleding

van o.a : **Edwin, Canoe
 Wrangler, Bogart**

Stationsstraat 18 Warmenhuizen
 Tel: 0226 ~ 395995
 Geopend: di t/m vrij van 9.30 - 18.00
 za van 9.30 - 17.00
 vrijdag koopavond van 19.00 - 21.00



esthétique naturelle
 Natuurlijke gelaats en lichaamsbehandelingen
 pedicure, manicure, electr. ontharen,
 lymfedrainage, deel en dag arrangementen.

Openingstijden: ma t/m do 9.00 - 17.00
 vrij 9.00 - 21.00
 za 9.00 - 16.00
 Dorpsstraat 8
 1747 HD Tuitjenhorn Tel: 0226 ~ 395259

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!

B ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen
 Pensioenen
 Hypotheken
 Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125

Drukkerij G & G

Het adres voor:

Zakelijk drukwerk
 Lichtdrukken
 Computers

Grote sloot 238 A
 1752 JR St. Maartensbrug
 Tel: 06 ~ 54 72 19 12
 Fax: 0224 ~ 56 12 50



De Speciaalzaak met 11 jaar ervaring op gebied van hardlopen .
 Aerobic, Wandelen en Zaalporten

Bij ons vindt u een ruime sortering functionele schoenen, loopkleding,
 spikes en accessoires

Loop eens bij ons binnen en neem de tijd om u goed te laten adviseren!!!!

ALKMAAR Achterstraat 43
 072 ~ 5111327

HOORN Grote noord 28
 0229 ~ 233444

Silvia Bruin reclame - advies Dirkshorn

Relatie geschenken
 Petten, Stickers, Reclame, Vlaggen,
 Belettering, Lichtreclame

Bedrukking van alle kleding
 Sweaters, Overall's, T-shirts,
 Voetbalshirts

C. de Vriesweg 8 1746 CL Dirkshorn
 Tel: 0224 ~ 551882 Fax: 0226 ~ 423705
 B.G.G. 0226 ~ 422505

JEUGDHOEK

In de sporthal worden de trainingen goed bezocht en er zijn ook weer nieuwe leden bij gekomen. Welkom bij NOVA en een hele sportieve tijd bij ons.

De wintercompetitie (cross) gaat ook echt succesvol. Er zijn een paar hele snelle crossers bij en iedereen probeert zo goed mogelijk te scoren.

Jammer dat ik niet mee kan om jullie te zien strijden. Tijdens de training hoor ik meestal de enthousiaste verhalen

Per 2 April (vrijdag) gaan wij weer op de NOVA baan trainen. De tijd blijft hetzelfde nl. van 16.00 tot 17.00 uur.

Voor mij zal er wel iets veranderen, want per deze datum wil ik na heel veel jaren (bijna 20 jaar) met de training stoppen. Ik zal het heel erg missen, de hele NOVA-sfeer-alles-alles, maar eens komt het toch.

Elles Stuyt gaat de jongste groep begeleiden dit zal zeker lukken. Vanaf vorige zomer assisteert ze al bij veel groepen. In de volgende Novakrant hoop ik een verslag over mijn periode bij Nova klaar te hebben.

Per 2 april worden ook de groepen weer ingedeeld naar leeftijd en zullen veel kinderen doorschuiven of naar Bianca of naar Jeroen. Dit horen jullie 2 april.

Sven Ootjers is voor de winterperiode gestopt met training geven bij NOVA. Een te volle agenda, verhuizen naar Alkmaar en een vaste baan. Sven wel wat laat, maar bedankt voor alles en veel succes. We zien je zeker af en toe terug bij NOVA.

Wisten jullie dat Sven behalve atleet enz. enz. ook nog een hele goede zanger en artiest is? Zeker de moeite waard om hem te zien optreden in de Show van "In Petto" Ik heb ervan genoten.

De groep van Tineke gaat i.p.v. dinsdag trainen van 17.00/ 18.00 uur per 2 maart trainen van 18.30 /19.30 uur

Probeer iedere week te komen en goed te trainen, dan zal het resultaat zeker niet uitblijven, Veel succes bij jullie trainingen. Zoals jullie weten gaan de trainingen van NOVA altijd door in de vakanties. Behalve tijdens de zomervakantie (4 weken)

Deze data horen jullie t.z.t. Voor informatie over trainingstijden enz. kunnen jullie eventueel bellen naar mij 0226/391602

Groeten van Joop,

Gehoord op Texel, tijdens de wedstrijd voor de jeugd over een kilometer. Anouk zegt tegen Tess, wacht even op mij, want als ik voor zou lopen dan zou ik ook op jouw wachten.

Hallo Allemaal.

Jan. '99.

Mijn naam is Bianca Lamberink, en sinds een half jaar geef ik atletiek training op de vrijdagmiddag van 16.00-17.00 uur.

Ik heb de groep van Juar tot mijn rekening genomen, en dat bevallt me goed. Nu zal ik eerst iets meer over mezelf vertellen misschien leuk voor de mensen die me nog niet kennen.

Bijna 25 jaar geleden ben ik geboren in het overijsselse plaatsje Lulken. Na twee maanden verhuist/naar Dedemsvaart waar ik m'n jeugd heb doorgebracht.

Daarna naar Heerenveen gegaan om een studie aan het Cios te doen. In totaal heb ik daar 6 jaar gewoond en gewerkt.

Sinds een half jaar woon ik in Tuitjenhorn. Wel even wennen maar onderzussen bevallt het me goed.

Ik geniet enorm van het lesgeven en hoop het dan ook nog jaren vol te

kunnen houden. Veel trainingsplezier allemaal

Graceten Bianca

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je ? *pt. Marsh*
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ? *3, Alkmaar*
- 3: Op welke school zit je ? *Samsonen jr.*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? *Wolkeus*
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ? *ik jam*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ? *Jeroen*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? *verspreiden*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ? --
- 9: Wat is je mooiste c.d. ? --
- 10: Grootste hekel aan ? *no name*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ? *Abelijn de Wierd, Abelijn*
- 12: Hobby's ? *redstrijd, zingen, dansen, verhalen*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. *Abelijn*
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? *Samy Grant*

Uitslagen

Op 16 januari j.l. werd de 2e wedstrijd van de crosscompetitie gehouden door de atletiekvereniging ARO '88 uit Obdam. Ook hier waren weer een aantal van onze jeugdleden vertegenwoordigd. Hiervolgen de uitslagen:

Kees van Wonderen	JJC	8e
Hans van Wonderen	JJD 2e jr.	11e
Margriet Leguit	MJD 1e jr.	9e
Dieke Mooij	MJD 2e jr.	13e
Bas de Roo	JPA 1e jr.	7e
Nienke Rijkeboer	MPA 1e jr.	8e
Amber Leguit	MPA 1e jr.	12e
Manon Kruiver	MPA 2e jr.	3e
Elisabeth Vader	MPA 2e jr.	16e
Luka Duimel	JPB	5e
Bart v. Bannisekt	JPB	7e
Chiel de Ruijter	JPB	15e
Arnold Kraakman	JPB	18e
Paul Glas	JPC	1e
Maarten Blankendaal	JPC	2e

De derde en laatste wedstrijd van de voorronde was op 13 februari in Wieringerwerf met de volgende resultaten:

Kees van Wonderen	JJC	5e
Hans van Wonderen	JJD 2e jr.	4e
Leander Veldboer	JJD 1e jr.	15e
Margriet Leguit	MJD 1e jr.	9e
Dieke Mooij	MJD 2e jr.	9e
Nienke Rijkeboer	MPA 1e jr.	11e
Amber Leguit	MPA 1e jr.	12e
Manon Kruiver	MPA 2e jr.	5e
Bart v. Bannisekt	JPB	6e
Chiel de Ruijter	JPB	11e
Luka Duimel	JPB	15e
Arnold Kraakman	JPB	16e
Madeleine Stoop	MPB	3e
Paul Glas	JPC	1e
Maarten Blankendaal	JPC	3e

De finale van de crosscompetitie is op 13 maart a.s. bij de vereniging Clytoneus in Woerden. Op grond van de resultaten van de 3 voorronden hebben de volgende leden van onze vereniging zich hiervoor geplaatst: Kees van Wonderen, Hans van Wonderen, Bas de Roo, Luka Duimel, Bart v. Bannisekt, Paul Glas, Maarten Blankendaal, Manon Kruiver, Nienke Rijkeboer en Madeleine Stoop.

Bedankt Meiden.

Zondag 23 februari marathon van Schoorl.

Na een voor mij doen goed verlopen halve marathon werd mij op de koningsweg een bos bloemen aangeboden.

Van wie ik die allemaal gehad heb weet ik niet precies.

Wel weet ik dat ik er heel blij mee was.

Op diverse plaatsen hadden jullie mij al aangemoedigd en dan op het einde nog een bos bloemen. **Meiden bedankt!!!!!!!!!!!!!!**

Peter.

Creatine

Inleiding

Creatine wordt door veel atleten gebruikt als voedingssupplement. Wat is creatine en hoe werkt het? Creatine is een onderdeel van creatinefosfaat, wat een energierijke stof in de spiercel is die bij inspanning via de vorming van ATP zeer snel veel energie kan vrijmaken; energie die nodig is voor spiercontracties. Deze energie komt vrij tijdens een chemische reactie waarbij fosfaat wordt afgesplitst en creatine overblijft. Dit creatine komt voor een deel in de bloedbaan terecht en wordt dan gedeeltelijk door de nieren met de urine uitgescheiden. Het overige creatine wordt weer door de spieren opgenomen. Om energie te kunnen leveren, zal creatine eerst weer gekoppeld moeten worden aan fosfaat. Hiervoor is eerst energie nodig; energie die bijvoorbeeld vrijgemaakt kan worden door de verbranding van bijvoorbeeld koolhydraten. De hoeveelheid creatinefosfaat in de spieren is voldoende voor zo'n 8-12 seconden maximale (sprint-) arbeid. Daarna zal de concentratie zo laag worden, dat de prestatie afneemt. Als de voorraad creatinefosfaat afneemt, neemt de hoeveelheid energie, welke per seconde kan worden vrijgemaakt, ook af. De spieren kunnen dan niet meer zo veel power ontwikkelen, waardoor bijvoorbeeld de sprintsnelheid daalt. Voldoende redenen dus om te proberen de creatinefosfaat-voorraad te verhogen. Jarenlang is geprobeerd om de concentratie creatinefosfaat door middel van training te laten stijgen, maar ook met geavanceerde trainingmethoden bleek er slechts sprake van een uiterst geringe toename. Het is echter gebleken dat de concentratie creatinefosfaat door suppletie van creatine in het algemeen wel toeneemt.

Voedingssupplement of doping?

De vraag wordt vaak gesteld of creatine (eigenlijk) geen doping is. Hierbij dient allereerst opgemerkt te worden, dat creatine geen structurele verandering teweegbrengt in spierweefsel, wat bijvoorbeeld anabole steroïden wel doen. Suppletie van creatine vergroot alleen de mogelijkheid van de spiercel om langer snelle energie te leveren. Volgens de definitie van de IAAF is creatine geen doping. Het komt, net zoals vitamines, aminozuren en glucose (glycogeen), niet voor op de dopinglijst. De genoemde stoffen worden of door het lichaam zelf geproduceerd, of zijn een 'natuurlijk' bestanddeel van de voeding. Ook creatine is een bestanddeel van de voeding en wordt voor een belangrijk deel verkregen uit de consumptie van vlees. Zo bevat een kilogram biefstuk \pm 4,5 gram creatine. Daarnaast worden in het lichaam enkele grammen creatine aangemaakt in de lever en nieren. Creatine wordt voor het overgrote deel door de spiercellen opgenomen. De totale voorraad creatine van een persoon van 70 kilogram is ongeveer 120 gram. Tussen de verschillende mensen zijn echter grote verschillen in de grootte van deze voorraad.

Mogelijke werkingsmechanismen

De effecten van suppletie van creatine op de prestatie kunnen gebaseerd zijn op:

- toename van de voorraad van creatinefosfaat, waardoor de maximale energie langer geleverd kan worden en er meer energierijk fosfaat naar plaatsen in de cel kan worden getransporteerd, waar behoefte is aan snel beschikbare energie.
- de bijdrage die creatinefosfaat levert aan de "buffercapaciteit" (\rightarrow neutralisatie van melkzuur).
- (extra) stapeling van glycogeen in de spiercellen.

Is suppletie van creatine effectief?

Bij suppletie van creatine is, in tegenstelling tot andere voedingsextracten, een duidelijke verbetering van het prestatievermogen bij krachthuithoudingstesten (5x30 herhalingen van beenstrekkingsen), sprintuithoudings-testen (5x30m en 4x300m) en bij (relatief) korte tempo's (4x1000m) aangetoond. Bij testen van de maximale kracht en lange-afstand kon daarentegen (nog) geen effect op de prestatie worden aangetoond. Toch zou het best mogelijk kunnen zijn dat ook werpers baat hebben bij suppletie van creatine als zij daardoor hun (kracht-)training beter kunnen uitvoeren. Ook lange-afstand lopers zouden mogelijk baat kunnen hebben van creatine-suppletie bij het plaatsen van tussensprints en bij het heuvel-op lopen. Daarnaast zou suppletie van creatine voor deze lange-afstand lopers via het stapelen van (extra) glycogeen een gunstig effect kunnen hebben op hun duurprestatie.

Door het gebruik van creatine kan het lichaamsgewicht met 1 à 3 kg toe nemen, wat door bepaalde atleten als bezwaarlijk ervaren zal worden. Uit recent onderzoek is gebleken dat deze gewichtstoename waarschijnlijk veroorzaakt wordt door (extra) glycogeenstapeling in de spieren (wat dus met name voor lange-afstand lopers gunstig zou kunnen zijn). Er zijn atleten die klagen over een loom of juist gespannen gevoel in de spieren en een hogere neiging tot spierkramp en overbelastingsblessures van de belaste spieren/pezen. Het is dus voor iedere atleet (en zijn/haar trainer) van belang om bij creatine-suppletie alert te zijn op mogelijke bijwerkingen en de effecten op de prestatie zoveel mogelijk getalsmatig vast te leggen en zich niet 'het hoofd op hol te laten brengen' door de marketing die is losgebarsten rondom het 'vleesextract'.

Dosering

De opname van creatine in de spier wordt bevorderd door een combinatie met lichamelijke inspanning en gelijktijdige inname van koolhydraten, terwijl de opname afneemt bij gelijktijdige inname met koffie, thee en warme chocolade melk. Het is nog niet duidelijk of afgenomen opname veroorzaakt wordt door de stoffen die in deze dranken zitten of door de temperatuur waarop deze dranken gedronken worden. De mate van creatine-opname kan sterk variëren, wat met name bepaald wordt door de creatine-concentratie die al in de spiercellen aanwezig is. Met name vegetariërs zullen in het algemeen een relatief lage concentratie creatinefosfaat in hun spieren hebben en dus naar verwachting baat hebben bij de suppletie met creatine. Anderen hebben van nature al een hoge concentratie van creatine in hun spieren en zullen dus minder baat hebben bij creatine-suppletie. Mede gezien de prijs van dit voedingssupplement (\pm f 1.- per gram), is het dus belangrijk per atleet het effect van creatine-suppletie te beoordelen.

Stapeling met creatine in de spiercellen kan op verschillende manieren uitgevoerd worden. Gekozen kan worden voor een snelle manier, waarbij de atleet, verdeeld in 3-8 porties bij de maaltijd, 0.3 gr/kg lichaamsgewicht creatine slikt (\pm 20 gram / per dag). Bij deze dosering is de opname van creatine in de spier de eerste dag het hoogste met \pm 30%, terwijl in de dagen erna de opname van creatine verminderd tot \pm 15%. De rest wordt met de urine uitgescheiden. Van deze manier is bekend dat de stapeling na \pm 5 dagen maximaal is, waarna volstaan kan worden met een onderhoudsdosering van 0.03 gr/kg lichaamsgewicht (\pm 2 - 2½ gram per dag). Er kan ook gekozen worden voor een langzamere manier van stapelen, waarbij gedurende 20-30 dagen 3-5 gram creatine verdeeld over de dag geslikt wordt, waarbij er waarschijnlijk minder kans is op klachten van de spieren. De onderhoudsdosering kan hierna op hetzelfde niveau gehouden worden als na de "snelle" wijze van stapelen.

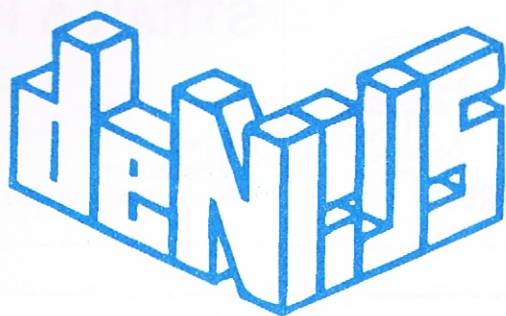
Mogelijke bijwerkingen

In bovenstaande tekst is al beschreven dat suppletie met creatine kan leiden tot een toename van het lichaamsgewicht en mogelijk effect kan hebben op de spierspanning. Daarnaast kan langdurige suppletie van creatine (mogelijk) leiden tot afname van de eigen productie en zou het mogelijk kunnen zijn dat bij langdurig gebruik van hoge doseringen de nieren schade oplopen. Het advies is derhalve om creatine niet langdurig in hoge doseringen te gebruiken en regelmatig periodes in te lassen zonder suppletie.

Samenvatting

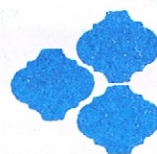
Als bestanddeel van creatinefosfaat kan creatine bijdragen aan de levering van snelle energie die nodig is voor spiercontracties, maar kan daarnaast ook bijdragen aan de 'buffering' van melkzuur en aan (extra) glycogeen-stapeling. Geen wonder dus dat creatine een veelgebruikt voedingssupplement is. Stapeling van creatine kan op verschillende manieren worden uitgevoerd, waarna een onderhoudsdosering wordt aangeraden. Gezien mogelijke bijwerkingen, wordt aangeraden om periodes van creatine-suppletie af te wisselen met periodes waarin geen creatine gesuppleerd wordt.

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
Faxnr : 0226 ~ 392172

VOOR UW AUTO-
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392011

JB Jos van Baar Schilderwerken

Ook voor al uw glas - in - lood

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen
Telefoon : 0226 ~ 39 28 07 Mobiel : 06 ~ 51554448
Faxnr : 0226 ~ 394492

KADO SHOP
HUISHOUDELIJK
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 maalfietsen **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
Maandag en Woensdag gesloten

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon : 0226 ~ 392989

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
MOBIEL:06 - 53743574

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

AV NOVA

AV NOVA

AV NOVA

AV NOVA

Warmenhuizen, 05-02-1999

Betreft deelname aan Nationale grasbaan kampioenschappen.

Beste leden, beste ouders van jeugdleden,

Vorig jaar heeft een vrij bescheiden groep van Nova meegedaan aan de Nationale grasbaan kampioenschappen. Dit was een sportief en gezellig evenement. Na afloop besloten we bij de volgende kampioenschappen met zoveel mogelijk leden deel te nemen. Het leuke is namelijk dat alle leden, zowel jong als oud mee mogen doen. Het evenement duurt twee dagen, zaterdag en zondag. Er wordt gekampeerd op aangrenzende velden. Heeft U dus een caravan en/of tent dan kunt U zo ter plaatse gaan staan. De kosten zijn rond de f 25,- per persoon. Deelnemer of niet dat maakt niet uit. Hiervoor kunt kamperen en genieten van avondeten en ontbijt. Op zaterdagavond is er een feest in de feesttent. Het bezoek is gratis, de consumpties moet U afrekenen. Wij moeten voor 1 maart een indicatie geven van het aantal deelnemers. Het is dus zaak u voor 25 februari aan te melden!!!!!!!

Wat, wanneer en hoe?

Nationale grasbaan kampioenschappen in Reusel, Noord-Brabant.

Datum: 26 en 27 juni 1999.

Wat zijn de onderdelen?

Alle pupillen een 4-kamp, twee onderdelen op zaterdag en twee op zondag.

MD en MC: 60m – 600 m – kogel – speer – ver JD: 80m – 1000 m – discus – kogel – hoog.

JC: 100 m – 1500m – discus – kogel – hoog. MB en MA: 100m – 800 m – discus – kogel – ver – hoog.

Dames en dames veteranen: 100 – 800 – discus – ver – kogel – hoog.

Heren en heren veteranen: 100 m – 1500m – speer – ver – kogel – hoog.

Alle jun.- sen.- vet. Mogen maximaal aan 4 onderdelen meedoen.

Opgave: voor 14 maart bij: Jos de Groot, Kanaalweg 26 of even bellen 0226-392405

.....

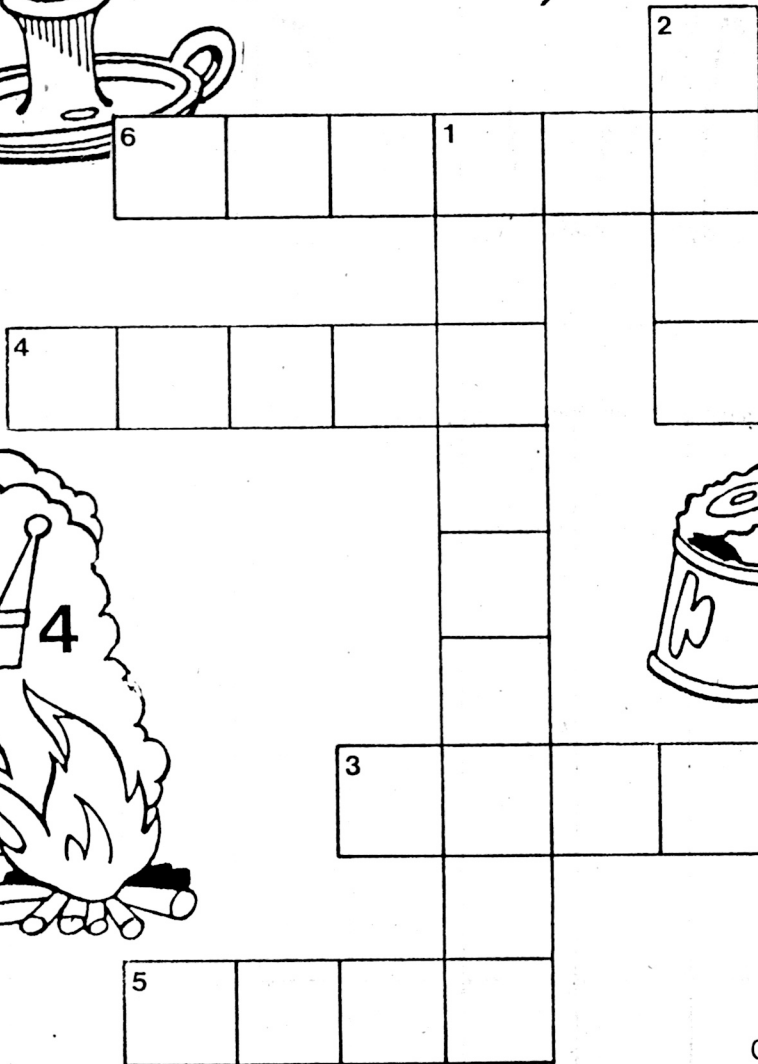
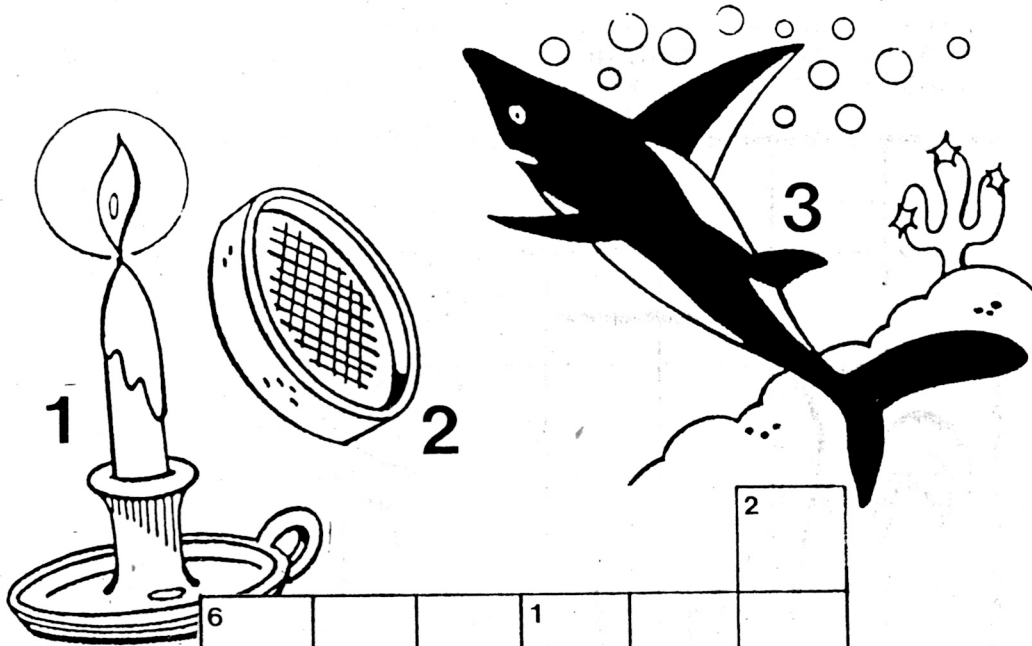
Naam, namen:

Ja, ik doe mee ik geef mij op met personen.

Mijn of onze geboortejaren zijn

Wij beschikken zelf over een tent/caravan. Ja/Nee

KRUISWOORDRAADSEL



Westfriese invasie bij zesde trimloop

Een groep van 45 lopers van de atletiekvereniging NOVA uit Warmenhuizen had zondag geen betere dag uit kunnen kiezen om mee te doen aan de wintertrimloop. Het weer was zacht, geen wind, dus ideaal om te lopen.

Voor de Westfriezen was het uitstapje naar Texel onderdeel van de wintercompetitie. Hun komst zorgde voor een flinke opkomst op het Turfveld. Ze liepen een gevarieerd parcours over wandel- en ruiterspaden.

Zo kreeg de organisatie 30 kinderen aan de start voor het rondje van 1,3 km. Texelaar Hendrik Arendsen bleek de snelste jongen. Bij de meisjes bleef Manon Kruiver uit Tuitjenhorn de Texelse loopsters voor. Het parcoursrecord bleef bij zowel de jongens als de meisjes ongeëvenaard. Er waren persoonlijke records voor Jan Sierd en Johanna Wouda, Sigrid Ploeger liep 10 sec. sneller en ook Ischa Heerschap liep 15 sec. van zijn record af.

Bij de 3,1 km verbeterde Jort Hammer zijn persoonlijk record met bijna 40 sec. Hij eindigde hiermee op een mooie tweede plaats achter Erik Bakker. De 6,2 km. leverde een nieuw parcoursrecord. Dit werd



De start van de wintertrimloop op het Turfveld.

aangescherpt met 23 sec. naar 22.23. door Robert Bakker. Hij nam het over van Guido Banda. Ook Ruud Meedendorp liep 24 sec. sneller dan de vorige keer. Erik van Zoonen liep bij de heren veteranen naar een keurige derde plaats en verbeterde zijn p.r. met 26 sec (27.31).

Het parcoursrecord bij de dames vet. over 9,3 km werd opnieuw aangescherpt. Lydia Verweij liep in 43.59. naar een keurige eerste plaats, bijna een minuut sneller dan haar oude record. Ester Huiberts was snelste dame en liep 43.20. Bij de heren eindigde Matthijs de Groot uit Warmenhuizen op de eerste plaats. Hij finishte in 35.08, tweede werd Coen Schoonheden uit Oudkarspel. Rien Brouwer zette

een keurig p.r. neer van 35.31 en eindigde als derde in een sterk lopersveld.

Bij heren veteranen waren de eerste twee plaatsen voor Texelaars. Zowel Jan Zijm als Rob Koenen bleven de NOVA-atleten voor. Hun tijden mochten er zijn: 35.28 en 35.32.

Uitslagen:

1,3 km. Jongens: 1. Hendrik Arendsen 5.26, 2. Bart Riegman 5.35, 3. Michael Noorlander 5.36, 4. Bas de Roo 5.52, 5. Jan Sierd Wouda 5.53, 6. Jip van Zoonen 5.54, 7. Maarten Steenvoort 6.02, 8. Tomas Kruyer 6.03, 9. Tim Riegman 6.04, 10. Tim Kruyer 6.15, 11. Ischa Heerschap 6.32, 12. Chiel de Ruijter 7.08, 13. Arnold Kraakman 8.50 min. Meisjes: 1. Manon Kruiver 5.37, 2. Priscilla Noorlander 6.10, 3. Margriet Leguit 6.22, 4. Nienke Rijkeboer 6.35, 5. Johanna Wouda 6.38, 6. Sigrid Ploeger 6.48, 7. Yvonne Gootjes 6.51, 8. Elisabeth Vader 7.02, 9.

Amber Leguit 7.09, 10. Renée Kaandorp 7.36, 11. Silvi Kruyer 8.18, 12. Jorieke Meier 8.38, 13. Tess Vader 8.41, 14. Anouk Korver 9.46, 15. Susan Cofino 10.22, 16 Lotte de Groot 10.27, 17. Lotte Strooper 10.41 min.

3,1 km. Heren: 1. Erik Bakker 11.50, 2. Jort Hammer 13.39, 3. Ramon Noorlander 13.43, 4. Marcel Keijzer 13.43, 5. David v.d. Welle 13.54, 6. Wouter Dogger 19.35 min. Dames: 1. Eva van Zoonen 13.11 min.

6,2 km. Dames: 1. Nelina Bruin 26.04, 2. Miriam Lighthart 36.32 min.

Dames vet: 1. Laurien Bakker 30.55, 2. Miriam Arkenbout 32.17, 3. Nel Meijer 32.19, 4. Tannes Kruyer 32.46, 5. Riny Roeper 33.16, 6. Marianne de Groot 33.43, 7. Corrie Witte 35.10, 8. Marian Robert 35.44, 9 Ina van SambEEK 37.15 min.

heren: 1. Robert Bakker 22.23, 2. Jan Dankers 24.14, 3. Ruud Meedendorp 37.16 min. Heren vet: 1. Piet Kingma 26.10, 2. Norbert Dankers 26.31, 3. Erik van Zoonen 27.31, 4. Gerard Appelman 29.24, 5. Piet Meijer 29.34, 6. Jan Dogger 30.13, 7. Henk Schraag 31.49 min.

9,3 km. Dames: 1. Ester Huiberts 43.20 min. Dames veteranen: 1. Lydia Verweij 43.59, 2. Corrie de Jager 46.36, 3. Marijke Stark 49.34 min.

Heren: 1. Matthijs de Groot 35.08, 2. Coen Schoonheden 35.09, 3. Rien Brouwer 35.31, 4. Willem Keesom 36.04, 5. Rene Strooper 36.52, 6. Henry Hofmann 37.09, 7. Pieter Aris van der Vis 42.50, 8. Ron Lighthart 42.57, 9. Peter Pronk 43.38, 10. Ton Huiberts 45.57 min.

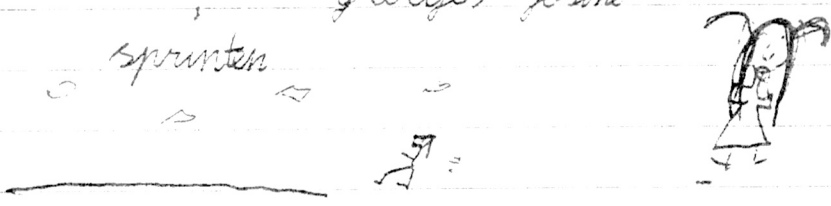
Heren vet: 1. Jan Zijm 35.28, 2. Rob Koenen 35.32, 3. Ben Rofekamp 37.17, 4. Ron Jansse 37.32, 5. Ger Schrijver 38.02, 6. Piet Bakelaar 38.17, 7. Peter Robert 38.33, 8. Aad Vader 39.01, 9. Dick Smit 41.47, 10. Louis Suiker 42.00, 11. Peter Kruyer 42.04, 12. Piet Struit 43.30, 13. Rob Teisman 43.31, 14 Piet van der Welle 43.44, 15. Rinus Kooger 45.45, 16 Rob Arensman 51.11 min.

Josine[®] Van Son 20-5-1989 | ⁵⁻²⁻⁹⁹ geschreven

Hallo ik ben Josine Van Son ik zit 2 1/2 jaar op Nova. Ik vind het heel erg leuk. Wij hebben een nieuw hondje van 5 maanden ze is een Mechelse herder. Ze heeft leuke spits oren en ze heeft een donkere zwarte kop en zwart met wat licht bruine lichaam. Ik zal het nu weer even over atletiek hebben de leukste onderdelen vind ik: met de touwen, sprinten en hoog springen.

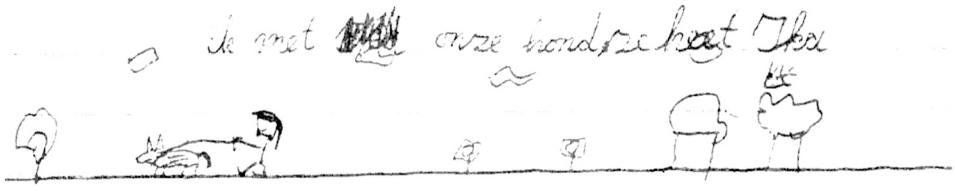
groetjes Josine[®]

sprinten



de touwen

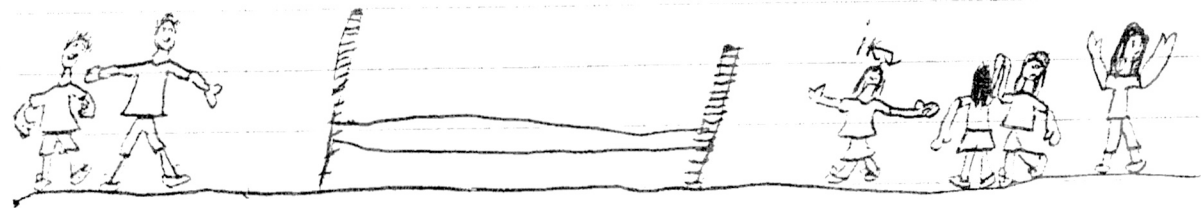
hoog springen



Ik met onze hond ze heet Ika

23-1-1999

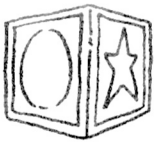
Hallo allemaal,
Ik ben Rachel Elzet. Ik zit nu een 1/2 jaar op Nova. En ik vo vind dat heel leuk, vooral als we met de touwen gaan. Ik vind varkens ook heel erg leuk. Want ik fietste een keer naar school, en dan kom ik langs een ~~weide~~ weide. En daar liep zo maar ineens een klein snoezig varkentje!! Sinds toen was mijn lievelingsdier een varken.
Groetjes Rachel.



Wedstrijd op Texel

Ik vond het leuk om naar Texel te gaan. En toen gingen we. Ik was wel nieuwsgierig naar de wedstrijd. Toen we er waren moesten we even op een auto wachten. En toen er één was ~~konden~~ we weer vertrekken. Toen we waren waar ik en de andere moesten hardlopen. Ging ik eerst even spelen. Voordat ik moest hardlopen. En toen ik moest hardlopen bleef Tim even bij mij lopen. Toen we klaar waren met hardlopen, gingen we naar het zwembad om te zwemmen. En toen we er uit moesten, gingen we naar het hofje om te eten. Ik had: twee peer chocolademelk, één brokkelige, en een kadeje met vlokken. Toen ik klaar was met eten ging ik even buiten spelen. En toen werden we met een taxi opgehaald en naar de pond gebracht. Ik moest eerst even wachten op de pond. En toen de pond kwam ging ik er als eerste op. En toen we weer in Den Helder waren, ging ik weer naar huis.

Einde. Chiel.



KRUISWOORDRAADSEL

HORIZONTAAL

- 1 militair gevechtsvoertuig
- 4 omroepvereniging
- 6 deel van een dier
- 9 vroeger
- 10 venster
- 11 spil
- 13 woonboot
- 15 voorzetsel
- 16 afgemat
- 18 deel van een wiel
- 20 sprookjesfiguur
- 21 iemand uit Engeland
- 22 vrouwelijk dier
- 23 moed
- 24 op je hoede zijn
- 27 voorzetsel

- 29 bijwoord
- 31 soort bier
- 33 muzieknoot
- 34 weg met bomen
- 35 melkklier van een koe
- 37 bepaalde gang van een paard
- 38 noodsein
- 39 deel van een zeilschip

- 4 aantrekkelijk
- 5 zwaardwalvis
- 6 kookgerei
- 7 voorzetsel
- 8 warme drank
- 12 armoedig
- 14 klepper
- 15 zangstem
- 17 grond bij een boerderij
- 18 bevel tot stoppen
- 19 huisdier
- 20 in conditie
- 23 verdriet
- 25 steekwapen
- 26 sprookjesfiguur
- 28 kampeerverblijf
- 30 gek
- 32 rivier in Utrecht
- 34 schuifbak
- 36 deel van een mast

VERTIKAAL

- 1 vervoermiddel
- 2 Nieuwe Testament (afk.)
- 3 drinkgerei

