

<u>Nova bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	02269-2405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	02269-2339
José Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	02269-2922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	02269-1602
Theo de Nijs		De Baan 33	02269-1964
Truus Rood		Pimpelmeesstr.11	02269-2036
Piet Meijer		Oudewal 7	02269-1424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	02269-3048
Piet Stuyt		De Kloet 3	02269-3177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	02269-2190

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
juniores	-	90,00	p/jaar
seniores	-	110,00	p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij, José Meijer, Beuninge 78, 1749 BR te Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk opzeggen.

Redactie van het Nova clubblad

Anja Pronk	Fabrieksstraat 20a	Warmenhuizen	02269-3434
Nel Meijer	Oudewal 7	Warmenhuizen	02269-1424
Mariska Rooks	Stationsstraat 81	Warmenhuizen	02269-3600
Karin Rozendaal	Rijperweg 54	St. Maarten	02269-2814
Silvia Nannes	Zwanebloem 22	Tuitjenhorn	02269-4920

Op bovengenoemde adressen kunt u uw kopij inleveren.

21-6-93

Van de voorzitter,

Na de oproepen in de NOVA-krant van de vorige keer om de baan op te knappen, hebben we met voldoende leden een groot stuk van de baan "opgehaald". Van twee kanten naar mekaar toe werkend.

Nova-leden die hebben meegewerkt, hardstikke bedankt.

Het blijkt dat hier de persoonlijke benadering werkt en als we met elkaar in het naseizoen nog een stuk doen, dan slagen we er in het komende voorjaar vast in om "rond" te komen.

Op de trainingen dinsdagavonds is het rustig. Gelukkig voor ondergetekende, die ook de stoute schoenen weer aangetrokken heeft om de conditie wat op te vijzelen. Zo'n eerste avond is dat even wennen, voor mezelf, maar schijnbaar ook voor iets beter geproportioneerde leden, die het nodig vonden opmerkingen te maken over mijn zwembandjes. Maar alles went moet je maar denken.

De rust op de trainingavonden zal te maken hebben met de vakanties of het plannen maken daarvoor en waarschijnlijk met de temperaturen.

Ondergetekende heeft al een weekje op Malta vertoeft met zijn ega. Daar waren net de olympische spelen aan de gang. Nou dachten jullie natuurlijk dat die in 1996 in Atlanta zijn. Mis, in het olympisch stadion van Malta waren de Spelen voor kleine landen.

Luxemburg, Liechtenstein, IJsland, San Marino, Monaco en Malta zelf stredden om de hoogste eer. De wielrenners van Luxemburg waren duidelijk te sterk voor de tegenstand uit de andere dwergstaten. De eerste drie plaatsen waren voor mensen uit het Groothertogdom. Het is op Malta een prestatie om ongeschonden aan de finish te komen. De beste wegen daar zijn nog niet de slechtste van Harenkarspel. De maltezen zelf zijn gek van voetbal. Gullit, v. Basten en Rijkaard zijn mateloos populair op Malta. Toen ik een barkeeper er aan herinnerde dat Malta, Spanje eens met 12-1 had laten winnen, was hij met die opmerking enigszins verlegen. Hij liet mij weten dat de maltezen het geld goed konden gebruiken. De spanjaarden hadden zo ongelofelijk veel peseta's afgeschoven in de rust, dat Malta daar het nationale stadion voor kon laten bouwen.

Met een capaciteit van 60.000 toeschouwers.

De twaalf doelpunten waren op Malta bekend als de "dirty dozen" of tewel de smerige twaalf. Bij verdere navraag bleek iedere maltees precies te weten om welk voorval het ging als je sprak van de "dirty dozen". Verder zijn die mensen erg vriendelijk, net als het klimaat. Zeven dagen geen wolk gezien, bij een temperatuur van 28 tot 30 graden. Dat is eigenlijk precies de vakantie die ik elk NOVA-lid toewens. Een zonnige en sportieve vakantie.

Jos.

A G E N D A

- 4 juli 2e competitiewedstrijd senioren
- 9 juli Instuif DEM Beverwijk senioren en AB junioren
- 11 juli Rondje Hoorn, wegwedstrijd over 10 km
- 14 juli Trias Heiloo, CD-juniorenwedstrijd
- 17 juli Halve Marathon te Onderdijk door SAV
In memoriam Piet van Alphenloop
- 6 aug. Trias Heiloo, instuif senioren/junioren ABC
- 15 aug. Lycurgus, instuif senioren/junioren AB
- 21/22 aug. AAC Amsterdam, nationale C-spelen
- 29 aug. Hera Heerhugowaard, instuif sen/junioren ABCD
- 3 sep. Noordkop Den Helder, instuif sen/junioren AB
- 17 sep. Trias Heiloo, instuif senioren/junioren AB
- 19 sept. Trimloop recreatiegebied Geestmerambacht
- 19 sept. Van Dam tot Damloop Amsterdam/Zaandam
- 25 sept. finalewedstrijd pupillencompetitie
- 7 nov. Halve en kwart marathon Nova
- 19 dec. Trimloop Nova te Schoorl
- 18 jan. Trimloop Nova te Schoorl
- 20 febr. Marathon Schoorl (ook 21 en 30 km)

De wedstrijden van de zomerkompetitie zitten er bijna al weer op. In deze agenda zijn een aantal instuifwedstrijden opgenomen. Verder zijn er in het district uiteraard nog vele andere wedstrijden. Heb je interesse, raadpleeg dan het WEDSTRIJDBOEK dat in de kantine ligt.

Voor instuifwedstrijden geldt dat je zo heen kunt gaan. Wil je meedoen aan andere wedstrijden geef dat dan ruim op tijd op, dat is minimaal 2 weken van tevoren, aan wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, tel. 02289-2339. Hij zorgt dan voor inschrijving. Als je over deelname aan wedstrijden meer wilt weten neem dan contact met hem op of met de trainers. Die weten ook hoe het gaat.

SVEN OOTJERS NEEMT LANGE

door
HENK VAN DER SLUIS

SITTARD — Als de inspiratie ontbreekt, zijn de benen machteloos. Sven Ootjers had tijdens de Westathletic Games geen behoefte hoger te springen dan 2,17 m. De ambiance in het warme Sittard daagde hem niet uit ook nog over 2,20 te wippen. Zijn drie plichtmatige pogingen bleken verspilde energie.

„De motivatie en de concentratie waren opeens weg. Vooraf bepaal ik voor mezelf altijd mijn grens. Ik schatte mezelf in tussen de 2,14 en 2,17 m. Als ik eenmaal aan mijn verwachtingen heb voldaan, kan ik me daarna moeilijk oppeppen voor een betere prestatie”, legde de 19-jarige atleet uit na zijn bevredigende seizoendebuut.

Niet lekker

Door die 'slechte eigenschap' belandde de Noordhollander op het erepodium een trede lager dan winnaar Björn Groen, die eveneens over 2,17 wipte maar gistermiddag minder beurten verbruikte. „Natuurlijk zit dat me niet helemaal lekker. Het publiek verwacht dat ik win, zo voel ik het tenminste, maar het seizoen is nog lang. In juli moet ik pas op mijn hoogtepunt zijn.”

Sven Ootjers is Nederlands grootste hoogspringbelofte sinds Ruud Wielart. Met het nationale juniorenrecord van 2,21 m achter zijn naam is hij de Haarlemmer tot op zeven centimeter genaderd. De verwachting is dat het talent de topprestatie van Wielart, da-

terend van 1970, binnen enkele seizoenen kan overtreffen en wellicht zelfs de grens van 2,30 m passeren.

„Iedereen heeft het maar over dat record van 2,28 m. Zelf ben ik er niet zo mee bezig. Het maakt mij niet zoveel uit of ik een Nederlands record spring, als ik mezelf steeds maar verbeter en voldoe aan de limieten voor internationale kampioenschappen. Als ik blessurevrij blijf, komt dat record vanzelf.”

Geen haast

De topser van KAV Holland heeft geen haast. Ootjers vindt dat hij dit jaar niets te zoeken heeft op de wereldkampioenschappen in Stuttgart. De geëiste limiet staat bovendien scherp: 2,28 m. In 1993 is het voornaamste dat zijn algemene kracht, snelheid en techniek verbeteren.

„Voor een topatleet heb ik een slechte ondergrond. Ik kom van een kleine club, Nova uit mijn woonplaats Warmenhulzen. Een kunststofbaan is er niet. Vorig jaar ben ik overgestapt naar KAV Holland in Haarlem. Dat is goed voor mijn sportieve ontwikkeling, maar ik zal mijn hele leven een echte *Warmentuler* blijven. Ik ben trots op mijn dorp en het dorp op mij.”

Een paar jaar geleden werd hij tijdens een districtstraining ontdekt door Gerard Lenting. Sven had gevraagd of hij mee mocht komen met zijn jongere broer Jörg, vorig seizoen Nederlands meerkamp-kampioen bij de B-jeugd. Ootjers deed geen oefening goed, maar toen het puur op hoogspringen aankwam,

verbaasde hij de Haarlemse trainer.

Onbekend

Lenting is daarna met zijn kennis en spreekwoordelijke enthousiasme ambitieus aan de slag gegaan met het ongeschoolde talent. „Krachttraining, loopscholing, het was tot voor kort allemaal onbekend voor mij”, erkent Ootjers, die snel leerde. Afgelopen zomer stuurde de atletiekunie hem naar Seoul, waar hij tijdens de jeugd-WK een gedeelde tiende plaats veroverde.

„Dat was teleurstellend. Ik was er vast van overtuigd dat ik 2,20 m zou halen. Daarom heb ik, na mijn geslaagde sprong over 2,14 m, op 2,17 mijn beurt voorbij laten gaan. Ik ging verder op 2,20, maar die hoogte miste ik. Het is de eerste en enige keer geweest dat ik mijn doel niet haalde.”

De irritatie over die verkeerd uitgekakte 'bluf' in Seoul inspireerde Ootjers binnen een week tot een spraakmakende revanche. In het Zwitserse Wettingen veerde hij in vloeiende stijl over 2,21 m, zijn zesde jeugdrecord in de open lucht. „Het was een prachtige serie: 2,06, 2,15 en 2,21, allemaal in één keer.”

Eenmaal in de week gaat hij even langs in de sportzaak van Ruud Wielart. Om samen te praten over het hoogspringen en wat tips op te doen. „Toen hij bondscoach was en ik voor het eerst op de centrale training kwam, was ik erg zenuwachtig. 't is toch Wielart hè? Ik was die eerste keer na afloop helemaal kapot, ik kon de oefeningen amper meedoen. Nu heb ik het gevoel

dat Ruud het wel in mij ziet zitten.”

Standpunt

De atletiekunie acht hem inmiddels goed genoeg voor het veelgeprezen Mars-jeugdplan. Twee jaar geleden zou Ootjers dat een hele eer hebben gevonden, nu stelt hij geen prijs meer op een plaats in de elite-selectie van jonge talenten. Dat standpunt wil hij wel van enige toelichting voorzien.

„Toen ik in 1991 het jeugdrecord verbeterde tot 2,16 m, heb ik zelf gebeld en gevraagd of ik aanmerking kwam voor het Mars-plan. Dat bleek niet zo te zijn. Ik was niet goed genoeg. De mededeling kwam hard aan. Ik was gekwetst en ben er een paar maanden chagrijnig van geweest. Na die afwijzing, die volgens mij niet terecht was, heb ik gezegd: *Nu niet, dan nooit niet!* Nadat ik 's winters in drie stappen het indoor-juniorenrecord op 2,16 had gebracht, was er opeens wel belangstelling voor mij. Te laat.”

Thuis

Ootjers kon makkelijk bedanken voor de invitatie, want hij beschikt over twee sponsors. „Van Asics krijg ik schoenen en kleding. Bouwbedrijf De Nijs uit Warmenhulzen helpt me financieel, ik krijg meer dan bij Mars. Een contract heb ik niet eens hoeven tekenen en er wordt niets van me verlangd. Die firma laat mij m'n gang gaan en hoeft niets voor het geld terug

te zien. Dat is typisch voor het dorp waarin ik woon.”

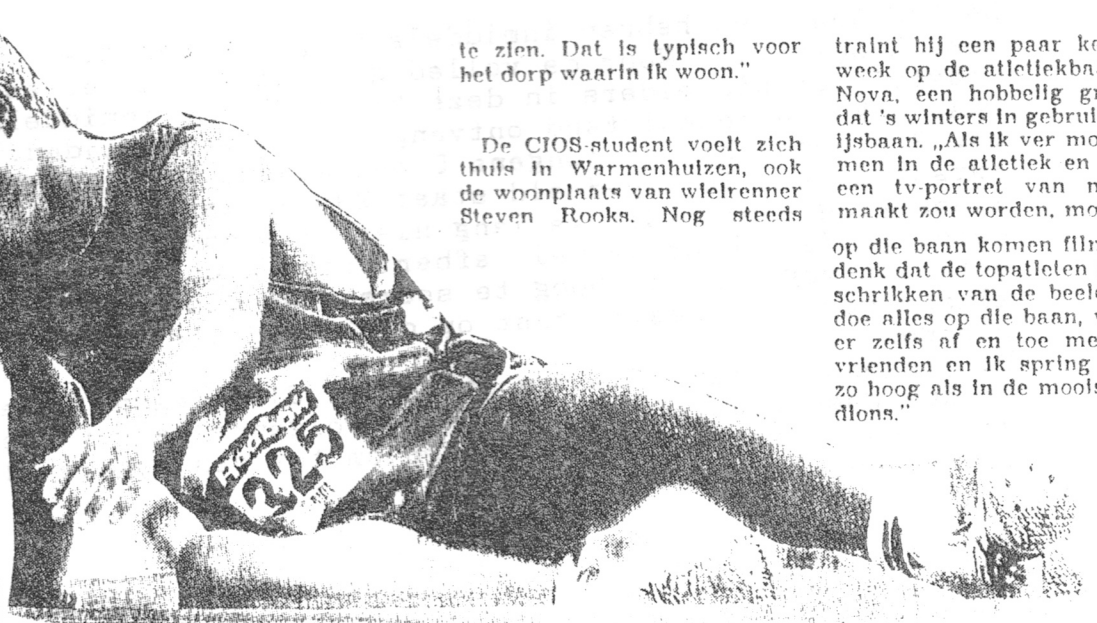
De CIOS-student voelt zich thuis in Warmenhulzen, ook de woonplaats van wielrenner Steven Rooks. Nog steeds

traint hij een paar keer per week op de atletiekbaan van Nova, een hobbellig grasveld dat 's winters in gebruik is als ijsbaan. „Als ik ver mocht komen in de atletiek en er ooit een tv-portret van mij gemaakt zou worden, moeten ze

op die baan komen filmen. Ik denk dat de topatleten zouden schrikken van de beelden. Ik doe alles op die baan, voetbal er zelfs af en toe met mijn vrienden en ik spring er net zo hoog als in de mooiste stadions.”

Sven Ootjers is zichtbaar tevreden na zijn optreden tijdens de Westathletic Games in Sittard, waar hij over 2,17 m sprong.

FOTO PAUL BERGEN



Uitslagen van diverse wedstrijden:

NK Indoor op 20 februari 1993

Silvia Kruijer MA 1500 m. 1e in 4.38.53 !!!!!!!!
Jeroen Paarlberg JA hoog 5/6 met 1,98 m.
Jorg Ootjers JA ver 8e met 8,41 m.
80 m.h.4e in 8.98

NK Cross junioren op 7 maart 1993

Silvia Kruijer MA 1e in 14.9.0

Instuif 23 april 1993 Hera, Heerhugowaard

Sven Ootjers Heer 200 m 22.5
ver 6,67

Districtskampioenschappen 22/23 mei bij ATOS te Amsterdam

Jorg Ootjers JA 110 m.h. 18.18 (6e)
polshoog 3.80 (1e)
discus 35,12 (5e)
speer 48.98 (4e)
Jeroen Paarlberg JA hoog 1,90 (1e)
Silvia Kruijer MA 1500 m 4.34.82 (1e)
Ted Smit Heer 800 m 1.58.84 (1e)
Sven Ootjers Heer hoog 2.10 (1e)

Pinksterwedstrijd 31 mei GAC te Hilversum

Sven Ootjers Heer 110 m.h. 15,19
ver 6.76

Silvia Kruijer MA 1 eng.mijl 4.56.07 (4e bij de dames
achter Letitia Vriesde, Stella Jongmans en
Laura Bosman

Instuif 11 juni SUOMI te Santpoort

Silvia Kruijer MA 400 m. 60,7 (1e)

Zoals jullie zien weer prachtige prestaties van enkele leden van onze vereniging.

De C/D junioren hebben inmiddels meegedaan aan de zomerkompetitie. Voor de volledige uitslag van de eerste 2 wedstrijden zie elders in deze krant. Er is inmiddels van de KNAU ook een totaalstand ontvangen na 2 wedstrijden. We hebben met 2 ploegen bij de jongens D meegedaan. De ploeg die in de eerste klasse is ingedeeld staat 29e en laatste. Deze lage klassering komt omdat we lang niet alle onderdelen dubbel bezet hadden. Door de vele afberichten c.q. wegblijvers wat het niet mogelijk om hoog te scoren. De ploeg die in de tweede klasse werd ingedeeld staat op de 21e plaats van in totaal 26 ploegen.

De jongens C staan 28e van in totaal 31 ploegen. Helaas zitten er dus geen finaleplaatsen in. De volgende keer willen we wel graag wat betere afspraken maken om tot een hogere klassering te kunnen komen.

JEUGDHOEK

De zomertraining is volop aan de gang. Afgelopen week waren er heel veel leden op "oms uur". Ook verschillende nieuwe leden. Allemaal welkom bij Nova.

De wedstrijden zijn al vanaf april begonnen. Voor de competitie moest je je al voor maart opgeven. Dit is ook gebeurd door een groep kinderen. Het is dan de bedoeling dat je wel alle wedstrijden meedoet en hopenlijk niet telkens komt: "Ik heb een feestje" of "wij gaan naar de camping". Nova betaalt nl. voor ieder kind inschrijfgeld en ook bij de estafette is het niet leuk voor de andere 2 of 3 als zijn niet kunnen starten. Een feestje en de camping zijn ook leuk, maar als je je opgeeft heeft dit tot gevolg dat je er zoveel mogelijk bent.

Tijdens de trainingen worden de onderdelen van zo'n wedstrijd geoefend. Ben je deze les niet aanwezig, dan kan je dit niet zo goed op de wedstrijd doen. Dus nogmaals jongens en meisjes "Kom vooral op de trainingen".

Van Louis kregen de kinderen, die aan de zomercompetitie meedoen een brief, waar de wedstrijdonderdelen + regels in beschreven staan. Zo staat er b.v. in, dat je achter een lijn moet staan bij het balgooien enz. Kleine regeltjes maar belangrijk bij een wedstrijd.

De groep van Louis en Gré heeft het deze winter heel goed gedaan. Vooral het enthousiasme en het plezier dat jullie beleven tijdens atletiek is heel belangrijk.

Regelmatig assisteert Sven Ootjers bij de training. Wij zijn hier blij mee, maar de kinderen nog meer. Iedereen wil graag bij Sven in de groep en dit proberen wij om de beurt te doen.

Heel vaak vragen wij om kopy voor Nova. Gelukkig van Moninque Pluyers een gedichtje. Dus als je wat leuks of wat gekks hebt te schrijven lever dit in bij Nel, Joop of Hanneke. Als de Novakrant klaar is hebben jullie al bijna vakantie of al vakantie. Daarom: Een hele leuke vakantie !!!! Nova stopt met de trainingen alleen in de bouwvakantie dit is van :

2 augustus tot en met zondag 22 augustus.

In september zijn dan de clubkampioenschappen.

Maandag 30 augustus a.s. organiseert Nova een sportieve morgen voor "Kinderwerk"

Iedereen kan hieraan meedoen. Tot slot:

Prettige vakantie en zijn er zieken of geblesseerden sterkte en tot ziens bij Nova.

Groeten Hanneke, Nel en Joop

vervolg jeugdboek

Bij Nova niet alleen atletiek talenten, maar ook kinderen die zelf gedichtjes maken of een gedicht aan ons geven, dat zij heel leuk vinden. Hier een gedicht van Monique Pluymers uit een vakantieboek:

DE KLEINE EEKHOORN EN ZIJN OPA

Roetse roetse, hop, hop, hop
kleine eekhoorn jippie jop
is op weg naar opa Boetje
Opa, met zijn mummelsnoetje
lacht hem al van verre toe.
en dan speelt hij kiekeboe
om de bomen om de takken.
Jippie heeft hem háást te pakken.
Opa, opa opgepast !
Hup, ik heb je staartje vast.
Opa lacht je ziet zijn tandjes
stopt hem nootjes in zijn handjes.
Knabbel knabbel eet maar op
alles is voor Jippie Jop

=====

Gevonden voorwerpen :

Er zijn verschillende shirts gevonden en 1 grijs herenjack (merk Lutha)
en een gekleurd kinderjack. Wil je meer weten:
vragen aan Joop Nota

=====

M v/d BERG

BOUWBEDRIJF

- * NIEUWBOUW
- * VERBOUW
- * ONDERHOUD

Goudsboer 11
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen
Fax 02269 - 4154

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN

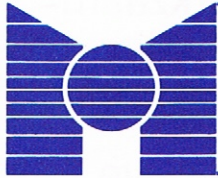
Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998



aannemersbedrijf

gebr. meijer warmenhuizen bv

Oudewal 7 1749 CA Warmenhuizen Tel.(02269) 1424 - 2653

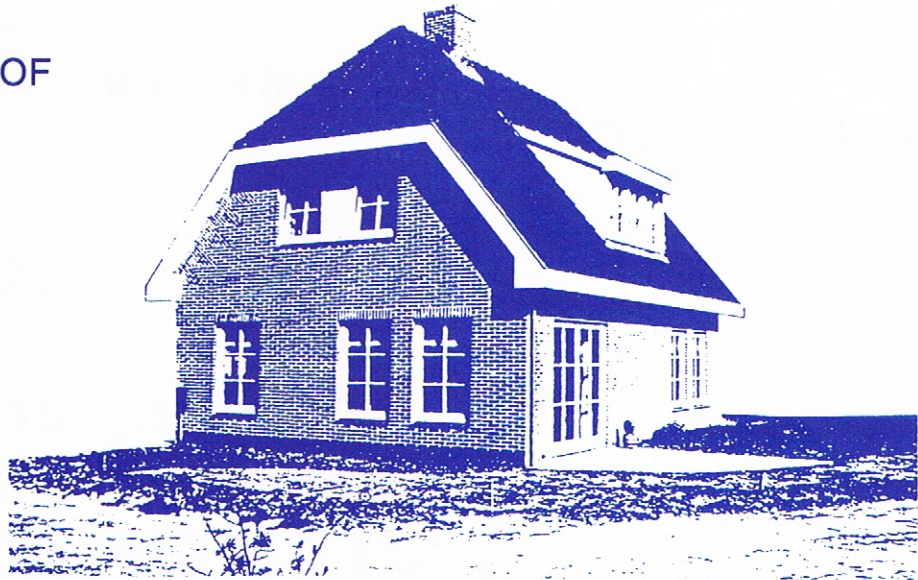
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN
SCHUREN
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPELLEN
DAKRAMEN

BOUWTEKENINGEN
EN AANVRAGEN

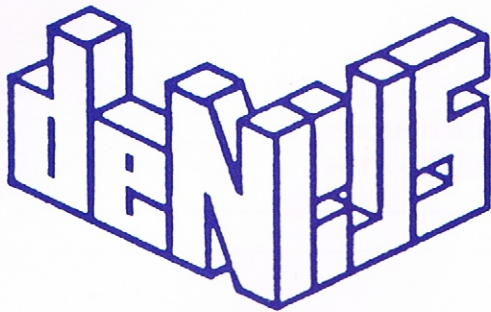


VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

**'N NVOB-AANNEMER.
DAAR KUN JE VAN OP AAN.**

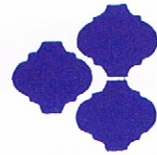


bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



postbus 1
1749 zg warmenhuizen
telefoon 02269 - 2944
telefax 02269 - 2974

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsopgave

**Baan 33
Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1964**

VOOR UW AUTORIJLES

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

voor al uw
RIJBEWIJZEN
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2011

"DE SMIDSE"

H.J. Heman
Warmenhuizen
Dorpsstraat 158 - Tel. 1223

Huishoudelijke artikelen
rijwielen
sanitair
gas- en
waterleiding-
installateur
kado-artikelen

EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS

AAD MEIJER / VAKSCHILDER

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 2629

Afwerking en adviezen

VITTORIO

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

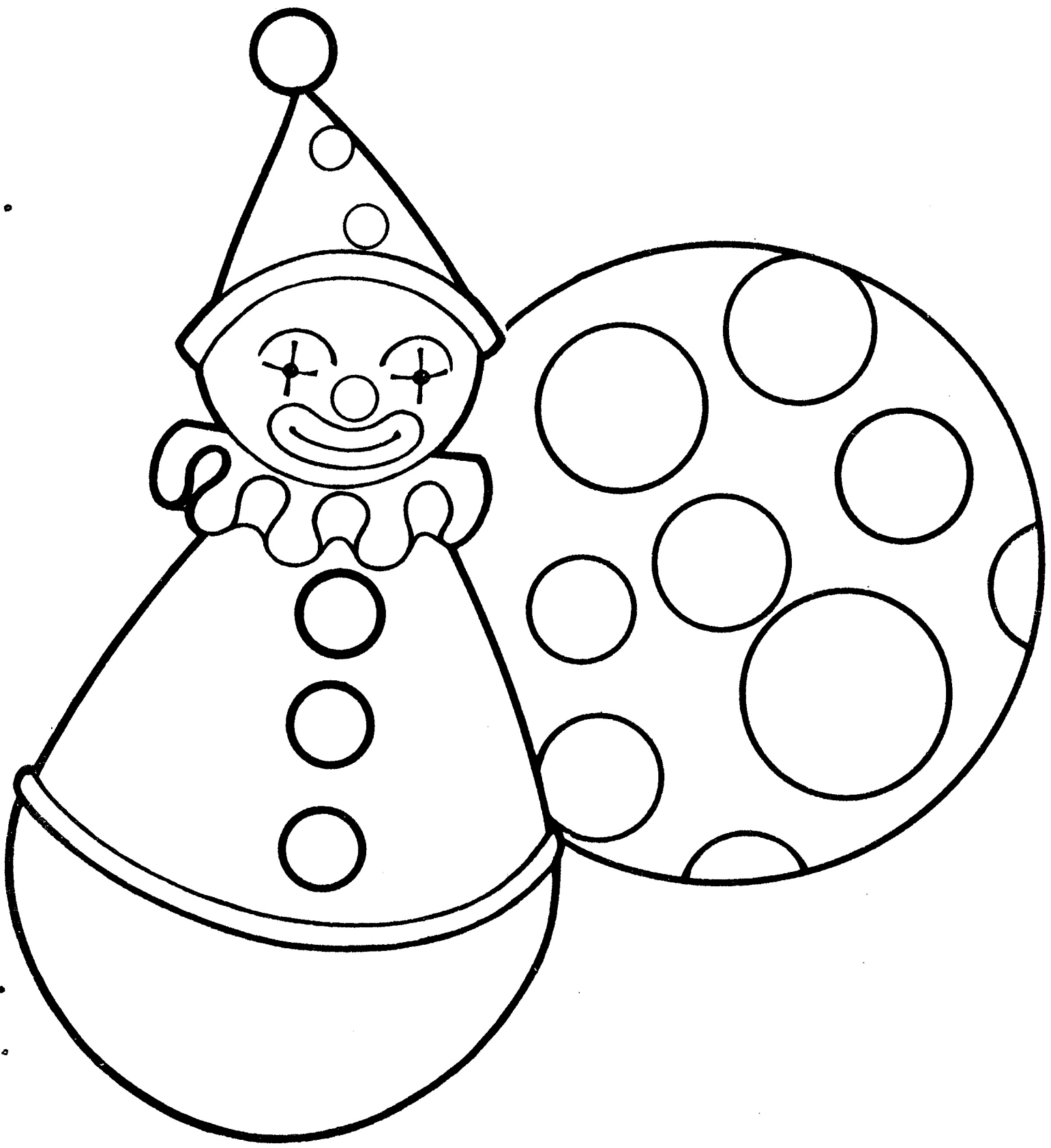
Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORHUIS
JAN GROOT**

Houttil 2, Alkmaar (bij Waagplein), Tel. 072 - 11 61 27





CD competitie klasse 1

- d-jun jongens,80 mtr:	14 Freek Schulp	12.80 sec
	17 Ronnie vd Veer	
D-jun jongens,1000mtr:	8 Richard de Dreu	3.40.8
	16 Elian Ineke	
D-jun jongens,80 mtr hord.:	12 Elian Ineke	18.40
D-jun jongens 4x80 mtr:	6 NOVA	51.50
D-jun jongens ver:	11 Richard de Dreu	3.77 mtr
D-jun jongens kogel:	13 Ronnie vd Veer	4.62
	14 Johan Tillema	4.59
D-jun jongens discus:	15 Freek Schulp	9.26 mtr
C-jun jongens 100mtr:	9 Matthijs de Groot	15.10
C-jun jongens 800 mtr:	8 Matthijs de Groot	2.44.9
	9 Wietse Hof	2.46.7
C-jun jongens 1500 mtr:	6 Peter Pronk	5.16.0
C-jun jongens 100 mtr hord.:	8 Richard Toorenend	23.50
	9 Ivar Rood	
C-jun jongens 4x100 mtr:	6 NOVA	59.30
C-jun jongens hoog:	7 Frank Ligthart	1.35

Hieronder volgt een overzicht van de uitslagen van de pupillen competitie d.d. 24 april j.l. bij S.A.V. te Grootebroek en d.d. 5 juni j.l. bij S.V. Noordkop te Den Helder.

M.P.C. 1985 40 m. verspringen balwerpen 1000 m.
 11. Silvia Bas 8.2 sec. 2.34 m 10.66 m 5.16 sec.

J.P.C. 1985
 3. Hans v. Wonderen 7.8 sec. 2.83 m 17.42 m 4.23 sec.
 8. Jorrit Berkhout 8.0 sec. 2.45 m 8.48 m 4.49 sec.
 12. Daniël Tesselar 8.7 sec. 2.51 m 8.30 m 4.53 sec.
 13. Kees de Groot 8.8 sec. 2.36 m 10.16 m 5.05 sec.

J.P.B. 1984
 3. Ruurd Schouten 7.0 sec. 3.78 m 21.86 m 4.20 sec.
 7. Kees van Wonderen 7.2 sec. 3.24 m 17.08 m 3.47 sec.
 20. Jaap de Groot 7.9 sec. 2.55 m 17.84 m 4.25 sec.
 21. Robbert-Joe Dreu 7.9 sec. 2.42 m 17.86 m 4.23 sec.
 22. Jeroen Zutt 8.2 sec. 2.53 m 17.14 m 4.38 sec.
 23. Joris Meijer 7.9 sec. 2.47 m 12.40 m 4.25 sec.

J.P.A. 1983 60m. verspringen kogelstoten 1000 m
 11. Michael Braak 10.6 sec. 3.32 m 5.38 m 4.22 sec.
 12. Nick Bosch 10.5 sec. 3.30 m 5.10 m 4.48 sec.
 22. Erik Tillema 10.9 sec. 3.16 m 4.66 m 4.13 sec.
 24. Jelle Berkhout 10.5 sec. 3.16 m 3.82 m 4.13 sec.
 35. Adrian de Wijs 12.3 sec. 2.69 m 4.42 m 5.14 sec.
 36. Willem Bas 12.7 sec. 2.67 m 3.72 m 5.49 sec.

J.P.A. 1982
 23. Klaas v. Wonderen 10.2 sec. 3.11 m 6.47 m 3.48 sec.
 26. Ferry Zutt 10.2 sec. 3.12 m 5.92 m 4.02 sec.
 33. Bastiaan Tooren 11.4 sec. 2.94 m 6.00 m 4.15 sec.

2e competitiewedstrijd d.d. 5 juni te Den Helder
 M.P.C. geb. 1985 40 m. verspringen balwerpen 1000 m
 16. Silvia Bas 8.2 sec. 2.25 m 10.38 m 4.55 sec.

J.P.C. 40 m hoogspringen kogelstoten 10000 m
 7. Hans v. Wonderen 7.6 sec. 0.75 m 4.66 m 4.17 sec.
 12. Jorrit Berkhout 7.3 sec. 0.70 m 4.03 m 4.38 sec.
 19. Kees de Groot 8.6 sec. 0.60 m 3.80 m 5.01 sec.

J.P.B. 1984
 1. Ruurd Schouten 6.5 sec. 1.10 m 5.35 m 4.03 sec.!!!!!!
 4. Kees v. Wonderen 6.8 sec. 1.10 m 4.73 m 3.44 sec.
 16. Jeroen Zutt 7.8 sec. 0.95 m 4.75 m 4.39 sec.
 22. Joris Meijer 7.6 sec. 0.85 m 4.26 m 4.04 sec.
 27. Jaap de Groot 7.7 sec. 0.80 m 3.78 m 4.19 sec.

J.P.A. 1983 60 m. hoogspr. kogel 1000 m.
 21. Erik Tillema 10.3 sec. 1.05 m 4.74 m 3.52 sec.
 28. Leon Ineke 10.3 sec. 1.00 m 3.88 m 4.04 sec.
 29. Jelle Berkhout 10.1 sec. 0.90 m 4.29 m 3.56 sec.
 32. Adrian de Wijs 11.4 sec. 0.95 m 5.16 m 4.31 sec.
 40. Willem Bas 12.2 sec. 0.80 m 4.27 m 5.01 sec.

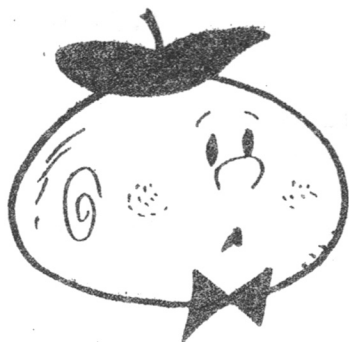
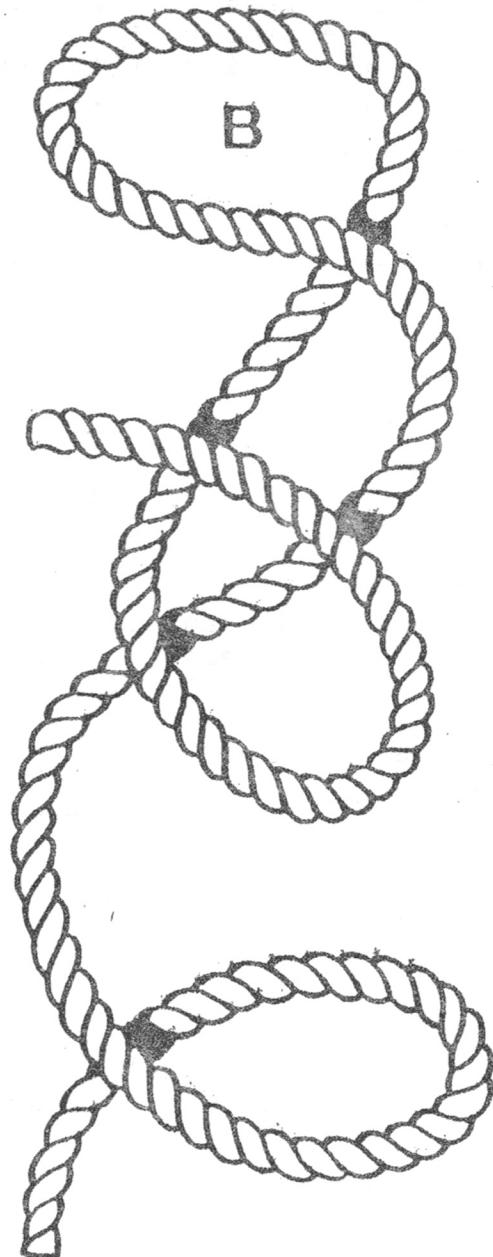
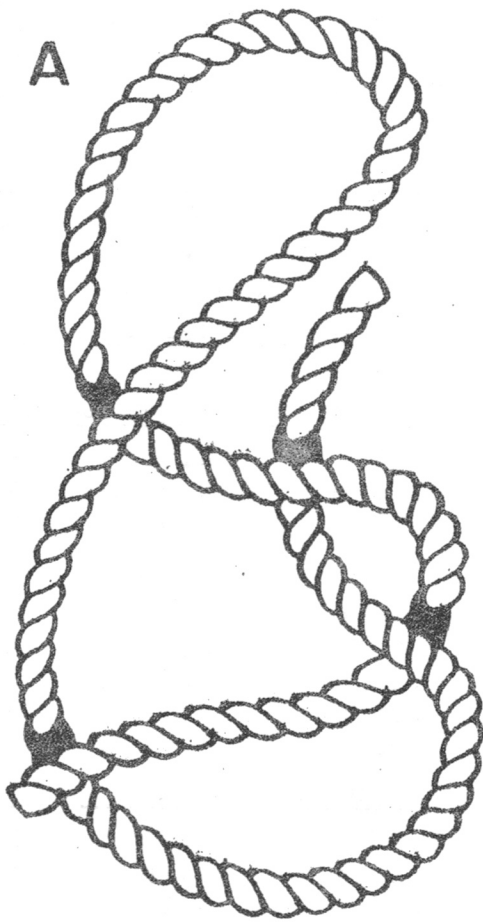
J.P.A. 1982
 19. Klaas v. Wonderen 10.1 sec. 1.10 m 6.47 m 3.39 sec.
 30. Ferry Zutt 10.2 sec. 1.10 m 5.51 m 3.48 sec.

Overzicht van het aantal punten per ploeg na 2 wedstrijden

J.P.C.	24/4	5/6	J.P.C.	24/4	5/6	J.P.A. te j.	24/4	5/6
Nova	1765		Hera	3192	3572	Hollandia	4907	5001
SAV		2573	Noordkop	3567	4077	Noordkop	4438	5221
Trias		2618	Nova	3527	4121	Trias	3859	4610
			Trias	3875	4281	Nylas	3564	3904
						Nova	3421	3251
						Hera	2935	3592

KNOPEN

KOMT ER EEN KNOOP IN DE TOUWEN ALS JE AAN DE UITEINDEN TREKKT?



Zomerinstuif av Zaanland

Op zaterdag 21 augustus organiseert av Zaanland op haar kunststof atletiekbaan een instuifwedstrijd met een bijzonder karakter.
De wedstrijden zijn voor pupillen en CD junioren.

Bijzonderheden voor de pupillen (A, B en C)

De pupillen doen een driekamp die ieder naar eigen goeddunken kan samenstellen. Ze moeten daarbij sprinten, een werp, en een springnummer doen. Het werpen kan balwerpen of kogelstoten zijn, en het springen hoogspringen of verspringen. Tot slot is er ook nog een 1000 m.

Alle driekampen worden uiteindelijk wel samen gerekend.

1e en 2e jaars A pupillen worden apart geklasseerd.

De aanvangstijd is om 12.00 uur en de prijsuitreiking rond 14.00 uur.

Het inschrijfgeld is voor de 3 kamp f 4.- en voor de 1000 m f 1.50

Bijzonderheden voor de CD junioren

De aanvangstijd voor de CD junioren is om 13.00 uur.

Er zijn de volgende onderdelen:

JC: 100 m, 800 m, ver, hoog, kogel, speer

JD: 80 m, 1000 m, ver, hoog, kogel, speer

MC: 80 m, 1000 m, ver, hoog, kogel, speer

MD: 60 m, 1000 m, ver, hoog, kogel, speer

Deze onderdelen kunnen gedurende de hele wedstrijd uitgevoerd worden, zovaak men wil, waarbij de volgende spelregels gehanteerd worden:

Technische onderdelen: er zijn steeds 2 werp en 2 springbakken in gebruik. Op de ene doen de jongens hun wedstrijd, op de andere de meisjes. Wanneer een onderdeel klaar is, wordt er meteen weer opnieuw begonnen. Dat houdt in dat iemand een onderdeel meerdere malen kan doen. Er zijn steeds 3 pogingen en geen finales. Inschrijven gebeurd steeds bij de jury van het betreffende onderdeel. Om 16.30 uur wordt er met alle technische onderdelen gestopt, en volgt de prijsuitreiking, waarbij alle prestaties van de hele dag meetellen.

Sprint: Er wordt in de volgende volgorde gesprint: MD, MC, JD, JC.

Na de JC wordt er weer met de MD begonnen, enz. Ieder bepaald zelf wanneer, en ook hoe vaak hij/zij wil sprinten. Inschrijven gebeurt bij de commissaris vertrek op het moment dat de startblokken verplaatst worden. Tot 16.00 uur kan er gesprint worden, daarna volgt de prijsuitreiking.

Lange afstand: Vanaf 16.00 uur is er voor iedere leeftijdsgroep 1 serie lange afstand Een en ander houdt dus in dat er afgezien van het bovenvermelde, geen chronologisch overzicht is. Men kan op ieder moment van de dag komen en meedoen, zovaak en zolang men wil.

Het inschrijfgeld voor de CD's is eenmalig (voor de hele dag) f 5.-

Prijzen:

Voor de pupillen zijn er prijzen voor de meerkamp en voor de 1000 m

Voor de CD junioren zijn er prijzen per onderdeel.

Voor iedere deelnemer (zowel bij de pupillen als de CD's) is er een prestatiekaart.

Voorinschrijven:

Tot donderdag 19 augustus kan worden vooringschreven (Op A-formulier).

Wie vooringschreven heeft krijgt 10% korting op het inschrijfgeld

De kunststofbaan van av Zaanland ligt in Zaandam aan de Vincent van Goghweg.

Op het verkeersknooppunt ZAANDAM (waar de A7 en de A8 elkaar kruisen), afrit Zaandam nemen. Doorrijden tot aan de rotonde. Daar rechtdoor. U passeert nu de brug over de Zaan en de stoplichten van het kruispunt met de Westzijde. 50 meter verderop linksaf, het parkeerterrein tussen het Energiebedrijf en de benzinepomp oprijden.

Kompetitie CD junioren 15 mei te Heerhugowaard

D junioren jongens <u>1^e Klasse</u>			<u>2^e Klasse</u>		
80 mtr.	13 ^e Freek Schulp	12.50	3 ^e Henri Ruiters	11.40	
	17 ^e Ronnie v.d. Veer	14.60	11 ^e Erwin Koorn	13.00	
1000 mtr.	14 ^e Elian Ineke	3.56.2	2 ^e Renee de Groot	3.21.1	
	16 ^e Daan Schrijver	4.11.4	10 ^e Erwin Koorn	4.00.9	
80 mtr. H	17 ^e Daan Schrijver	12.50	12 ^e Henri Ruiters	18.30	
	17 ^e Jbs de Wit	12.50	7 ^e Arnold Braak	18.30	
4 x 80m	4 ^e Nova	53.60	Renee de Groot	-	
Hoogspr.	12 ^e Richard de Dreu	1.25	5 ^e Nova	49.60	
	17 ^e Freek Schulp	1.10	3 ^e Renee de Groot	1.25	
Verspr.	13 ^e Elian Ineke	3.54	6 ^e Bart Ligthart	1.10	
	18 ^e Ronnie v.d. Veer	2.72	7 ^e Renee de Groot	3.40	
Kogelst.	15 ^e Richard de Dreu	5.82	9 ^e Arnold Braak	3.00	
	17 ^e Johan Tillema	4.51	9 ^e Arjen Jonker	5.46	
Discus	17 ^e Johan Tillema	11.28	10 ^e Sander v. Hecke	5.23	
			6 ^e Bart Ligthart	15.42	
			11 ^e Sander v. Hecke	13.90	

=====

C junioren jongens <u>2^e Klasse</u>		
100 mtr.	8 ^e Wietse Hof	16.30
	9 ^e Victor Horstman	
800 mtr.	5 ^e Mathijs de Groot	2.38.4
	10 ^e Wietse Hof	2.48.7
1500 mtr.	4 ^e Peter Pronk	5.31.5
100 mtr. H	7 ^e Richard Toorenend	24.50
4 x 100mtr.	5 ^e Nova	59.60
Hoogspr.	7 ^e Frank Ligthart	1.35
	8 ^e Ivar Rood	1.20
Verspr.	7 ^e Peter Pronk	3.86
	8 ^e Frank Ligthart	2.83
Kogelst.	5 ^e Bert Pronk	7.90
	8 ^e Mathijs de Groot	6.42
Discus	2 ^e Bert Pronk	23.18
Speer	5 ^e Ivar Rood	22.96
	8 ^e Richard Toorenend	20.36

AFSLUITING WINTERKOMPETITIE NOVA JEUGD

Dinsdagavond 18 mei jl. werd de afsluiting gehouden van de Nova-jeugd-wintercompetitie.

Buiten Robert Jan de Dreu, Bjorg Trentelman en Elles Stuijt die helaas niet aanwezig konden zijn, was de kantine compleet gevuld met het restant atleten, diverse vaders en moeders, de begeleiding en onze sponsor van 1992/1993 Tuincentrum Rubra.

Nadat eenieder was voorzien van limonade, warme thee of koffie en een plak cake kon de voorstelling beginnen.

Allereerst werden Gre Trentelman en de helaas afwezige Jos de Groot even in het zonnetje gezet voor de begeleiding tijdens de wedstrijden, het noteren van de gelopen tijden, de mentale opvang na, en de peptalk voor de wedstrijd.

Daar de wedstrijden van de wintercompetitie wel eens last mogen hebben van wat minder weer, was voor deze twee mensen een milieuvriendelijke groene parapluie geregeld, met daaraan wel meteen de vraag verbonden of we het komende seizoen weer een beroep op ze mogen doen.

In de afgelopen wintercompetitie waren wat meer wedstrijden opgenomen, ook deze keer soms wat verder van huis, en we wilden graag weten hoe het een en ander was bevallen. Helaas kwam er uit de groep weining naar voren, wel was duidelijk dat er een lichte voorkeur bestaat voor het lopen in bos en duin.

Via onze ex-voorzitter Theo de Nijs waren we in het bezit gekomen van een officieel T-shirt en een speldje van de wereldkampioenschappen cross 1993 in Spanje.

Tijdens zijn bezoek aan deze wedstrijden samen met Cees Modder had Theo ook hier nog aan weten te denken.

Via een verloting onder de atleten was Sandy Rood de gelukkige en kwam in het bezit van het shirt, wat direkt van pas kwam, want ze was net kledder-nat uit de training gekomen, en nadat het speldje er de eerste keer niet uitkwam, was Nina Zutt in de 2e ronde de gelukkige.

Daar Nova op dit moment nogal veel jeugdleden heeft die aan de officiële KNAU zomercompetitie deelnemen, en men aan deze wedstrijden niet mag deelnemen in een shirt met reclame achterop was sponsor Rubra op het lumineuze idee gekomen, iedere deelnemer aan de wintercompetitie te voorzien van een nieuw NOVA - T-SHIRT inclusief embleem maar zonder reclame op de achterzijde, dus bruikbaar voor deze wedstrijden.

Tevens daarbij een diploma met daarop naam en klasse van de atleet in schoonschrift, aangebracht door Nelina Bruin, en de gelopen tijden van de wedstrijden waaraan was deelgenomen, een boekje van de KNAU over jeugdatletiek, en de Mars die ook via de KNAU ter beschikking was gesteld.

Truus, onder supervisie van Ted, reikte zelf de shirts uit en wist iedereen in een passende maat te krijgen, een niet geringe prestatie gezien de lengteverschillen tussen de diverse atleten.

Maar dit was nog niet alles

De sponsor had toegezegd een beker beschikbaar te stellen bij zowel de jongens als de meisjes, maar gezien de grote leeftijdsverschillen onderling bij de competitie moest hiervoor een oplossing worden gevonden.

Gre Trentelman kwam met een prima idee door voor te stellen om de atleet die het afgelopen jaar de meeste vooruitgang had geboekt deze beker te overhandigen.

Tijdens de bekendmaking hiervan in de kantine, maar vooral ook nadat eenieder had gezien wat voor een prechtige en grote beker er te verdienen was, was iedereen toch wat nerveus of hij of zij in aanmerking zou komen voor deze bokaal.

Bij de jongens was Elian Ineke de gelukkige, en vergezeld van een paar stevige zoenen van Truus mocht hij de beker in ontvangst nemen.

Bij de meisjes ontbraken Bjorg en Elles die met school op kamp waren op Texel, en Elles was de gelukkige bij de meisjes. Op de eerste onderlinge wedstrijden werd Elles extra in het zonnetje gezet en kreeg ook zij deze beker uit handen van Truus.

Een bedankje aan Rubra voor shirts en bekertjes is dan ook nog een keer zeker op zijn plaats.

Na al deze officieële plichtplegingen kwam een einde aan de wintercompetitie 1992/1993 en aan het geluidvolume in de kantine te horen werd het ook duidelijk tijd.

We hopen, nadat we een mooie zomerkompetitie achter de rug hebben gehad, we weer opgaan naar een nieuwe wintercompetitie met minimaal een gelijk aan deelnemers maar vooral ook met hetzelfde plezier

LOUIS

ONDERLINGE JEUGDWEDSTRIJDEN NOVA

Na de afsluiting van de wintercompetitie dienden de zomerwedstrijden weer geregeld te worden.

Omdat vorig jaar de eerste wedstrijd in mei bijna letterlijk in het water viel en het koud was, was het plan opgevat om te starten in juni. Een gelukkige greep naar later zou blijken, want ondanks dreigende lichten en 's middags nog een flinke wind, was de zon flink aanwezig en de wind nam steeds verder af.

De baan lag er ook prachtig bij omdat onze "groene man" Nils alle kanten bij de betonranden, bij de discus- en kogelring en alle verder voorkomende oneffenheden, ondanks tropische omstandigheden had weggewerkt.

Tijdens de wedstrijden viel dit zelfs een toeschouwer op, die tevens opmerkte dat de Nova baan er zelfs veel beter bijlag dan de Vios velden.

Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319

Terry van Irisette

ALS DE BESTE GETEST

hb
woninginrichting
hans broersen

Veilingweg 74
1749 EJ Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1736



De Terry van Irisette is een zalig zacht en heerlijk soepel dekbed. Dat viel de redactie van de consumentengids ook op. Dus noemden zij Irisette's Terry 'de beste koop'. Logisch eigenlijk. Want de Terry valt heerlijk ruim, heeft een superlichte Trevira Novaloft vulling en is er in tientallen maten en vier verschillende uitvoeringen. Er is dus altijd wel een Terry die u op het lijf geschreven is.

irisette®

Synthèl
HET BETERE
ALTERNATIEF



LPG - DIESEL - SUPER - EURO 95

Olie, koelvloeistof enz.
auto-accessoires in onze shop

Openingstijden: Maandag t/m zaterdag
van 7.15 tot 20.00 uur.
H. Zutt
De Fuik 23 - 1749 XH Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1387

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



Postbus 29, 1749 ZG Warmenhuizen
Sportlaan 11, Warmenhuizen
Telefoon 02269-1645

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

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart
warmenhuizen



Goudsmid - Juwelier - Horloger - Antieke klokken
Dorpsstraat 142 - Telefoon 02269 - 1539
Vrijdagavond koopavond! Maandag gesloten



Kies het zekere voor het onzekere...
kies MERCEDES-BENZ



A. GOMES B.V.

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON 02269 - 1277
SCHOORL
PAARDEMARKT

HENK JONKER autobedrijf



Levering van alle merken
nieuwe en gebruikte
automobielen.

Onderhoud, reparatie- en spuit-
werkzaamheden.

Erkend Dinitrol Anti Roest Centrum.

Rijks erkend A.P.K.-keuringstation
V.V.N.-keuringstation.



De Huisweid 1-3, 1749 EL Warmenhuizen
Telefoon 02269-3556

HYUNDAI



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



**FOTOVAKWERK DAT
GEZIEN MAG
WORDEN!**

Dorpsstraat 500 - 1722 EL Zuid-Scharwoude
Telefoon 02260 - 17332

Dorpsstraat 101 - 1749 AB Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1835



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW - VERBOUW - ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen - Telefoon 02269-13 74

CHINEES-INDISCH RESTAURANT

龍城滬家

"WARMENHUIZEN"



DORPSSTRAAT 107
1749 AB WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 3230
DAGELIJKS OPEN VAN
12.00 T/M 22.00 UUR

AUTOBEDRIJF
N.F. Schipper

LEVERING EN ONDERHOUD VAN
ALLE NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S

Oostwal 97-99
1749 XL Warmenhuizen
Telefoon 02269-1203



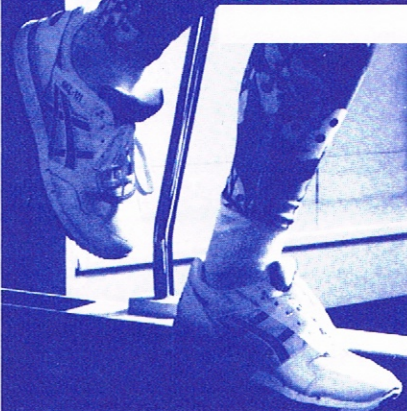
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1415 3429 Fax 02269 - 3718

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



RUNNERSWORLD



Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Die uit eigen ervaring spreken. En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel. Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Nederland vindt.



Achterstraat 43, 1811 LH Alkmaar,
tel. 072-111327

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1284

De voorinschrijving liep al niet slecht, alleen de pupillen B waren nog niet sterk vertegenwoordigd, maar bij een laatste bezoek aan de training, de dag voor de eerste wedstrijd werd al aan alle kanten gevraagd naar inschrijvingsformulieren, resultaat een 12-tal pupillen B/C.

Om kwart over zes was het al een drukte voor de poort, en nadat ook alle officials, begeleiders, de tijdwaarneming, starter en alles wat er nog meer bijkomt zich had gemeld konden de wedstrijden een aanvang nemen
Een 44 Nova atleten lieten zich op alle hoeken van de Nova-baan van hun beste kant zien.

Ik zag bij de B-pupillen, onder prima begeleiding van Marian van Wonderen, bij het balgooien Piet v.d. Welle alle kanten opvliegen met gele bordjes. Daar werden afstanden van over de 30 meter gehaald.
Piet hield er een prima interval-training aan over.

Bij de A-pupillen, die lekker voor de wind gingen verspringen, haalde op een enkeling na iedereen minimaal de 3 meter en hadden zowel Nils als Paul Trentelman druk werk de bak in prima konditie te houden.

Met de restanten lijm en specie nog aan de vingers van het laatste klusje, kwam Theo de Nijs informeren of hij nog welk op tijd was voor zijn onderdeel het hoogspringen, maar gezien de snelheid die deze man nog steeds weet te ontwikkelen was dit natuurlijk geen enkel probleem.

Opmerkelijke prestaties werden o.a. geleverd door Peter Pronk op de 100 meter. Ivar Rood die iedereen met bijna 6 meter verschil versloeg bij het speerwerpen, Jos de Wit die op een onvolgbare wijze over 1,25 springt en met een beetje techniek daar minimaal 20 cm aan toe kan voegen, Ferry Zutt die als 1e-jaars pupil A op alle onderdelen prima prestaties wist neer te zetten, Marcel Duineveld en Ruurd Schouten met balwerpen net geen 30 meter, Adrian Dekker precies 30 meter met de bal en ook Therese Zielman dienen we even te noemen als enige dame bij alle heren bij de B pupillen.

Op de 1.000 meter van de jongens C wisten Matthijs de Groot en Frank Ligthart lang in het spoor te blijven van Peter Pronk, maar een 150 meter voor het einde kwam Matthijs de man met de hamer tegen, en Frank ging 50 meter voor het verlossende finishlint voor de bijl. Heren een prima strijd in een keurige tijd.

Tijdens deze wedstrijd werden de dames Bjorg Trentelman en Elles Stuijt extra in het zonnetje gezet, daar zij tijdens de uitreiking van de prijzen van de wintercompetitie niet aanwezig konden zijn.
Ten overstaan van iedereen die aanwezig was, en onder een luid applaus kregen zij uit handen van Rubra Truus het mooie shirt.
Bij de dames kwam Elles tevens in aanmerking voor de prachtige beker en staande op het schavot, met nogmaals een luid applaus, mocht zij deze in ontvangst nemen.

Hierbij de uitslagen van de 1e wedstrijd.

Volgende wedstrijdag vrijdag 2 juli

LOUIS

DE 1.000 METERTIJDEN

Naam	Tijd	Naam	Tijd
Peter Pronk	3,26	Paul Slijkerman	4,38
Victor Horstman	4,03	Matthijs de Groot	3,36
Wietse Hof	3,59	Sandy Rood	4,11
Ivar Rood	4,54	Frank Ligthart	3,27
Eliau Ineke	4,01	Erwin Koorn	3,55
Elles Stuijt	4,55	Rene de Groot	3,27
Sander van Hecke	4,13	Ronnie v.d. Veer	4,34
Bjorg Trentelman	4,37	Daan Schrijver	4,08
Richard de Dreu	4,02	Jos de Wit	4,06
Arthur Horstman	4,41		
Marcel Duineveld	4,37	Karin de Vries	4,44
Paula Tijn	4,40	Niels Kemper	4,12
Adrian de Nijs	4,22	Nick Mosch	4,27
Jelle Berkhout	4,03	Leon Ineke	4,09
Klaas van Wonderen	3,37	Erik Tillema	4,01
Koen Rood	4,30	Ferry Zutt	4,00
Ruurd Schouten	4,10	Kees van Wonderen	3,50
Jorrit Berkhout	4,38	Hans van Wonderen	4,19
Jaap de Groot	4,21	Arian Dekker	4,22
Joris Meijer	4,12	Rene Tijn	4,31
Paul Ooms	5,03	Jeroen Zutt	4,42
Ferry Dekker	5,10	Therese Zielman	5,13
Robert Jan de Dreu	4,27		

Uitslagen 1e onderlinge wedstrijden d.d. 4 juni 1993.

JUNIOREN C

Naam	Verspringen	Speerwerpen	100 mtr.
Peter Pronk	4.15 mtr.	17.20 mtr.	12.25 sec.
Paul Slijkerman	3.22	18,50	17.72
Victor Horstman	3.66	19,70	17.33
Matthijs de Groot	3,90	13,50	16,--
Eietse Hof	3.53	17,90	17,08
Sandy Rood	3.71	12,80	15.03
Ivar Rood	3.44	26.00	16.54
Frank Ligthart	3.93	20.20	15,62

JUNIOREN D

Naam	Verspringen	Hoogspringen	80 meter
Elia Ineke	3,56 mtr.	0,90 mtr.	13.71 sec.
Erwin Koorn	3,37	1.10	13,50
Elles Stuijt	2,90	1.00	14,99
René de Groot	3.64	1.15	12,92
Sander van Hecke	2.24	0,90	14,20
Ronnie v.d. Veer	2,80	0,95	15,47
Bjorg Trentelman	3,23	1.15	13,78
Daan Schrijver	2,90	1,05	15,83
Richard de Dreu	3,37	1,20	13,59
Jos de Wit	3,47	1,25	13,19
Arthur Horstman	2,74	0,90	14,78

PUPILLEN A

Naam	Verspringen	Balwerpen	60 meter
Marcel Duineveld	3,18	28,55	11,34
Karin de Vries	3,19	12,80	10,64
Paula Tijn	2,71	9,90	11,49
Niels Kemper	3,17	26,45	10,99
Adrian de Nijs	2,73	19,95	12,45
Nick Mosch	3,40	24,35	10,69
Jelle Berkhout	3,40	15,30	10,67
Leon Ineke	3.11	15,70	10,70
Klaas v Wonderen	3,42		10.39
Erik Tillema	3.24	17,55	11,40
Koen Rood	3.12	18,40	12.13
Ferry Zutt	3,59	29,60	10,64

PUPILLEN B

Naam	Hoogspringen	Balwerpen	Sprint
Ruurd Schouten	1,05	29,90	6.88
Kees van Wonderen	1.00	16,20	7,27
Jorrit Berkhout		14,05	8,00
Hans van Wonderen	0,85	17,70	7,84
Jaap de Groot	0,75	21,60	8,29
Adrian Dekker	0,90	30,00	8,03
Joris Meijer	0,90	13.00	8,16
Rene Tijn	0,90	12,75	7,63
Paul Ooms	0,95	13,70	8,91
Jeroen Zutt	0,85	19,95	8,58
Ferry Dekker		11,90	9,05
Therese Zielman	0,85	9,40	8,27
Robert Jan de Dreu	0,95	25,15	7,95

Uitslagen Competitiewedstrijd Senioren 16 mei 1993 Amsterdam



Dames:

Estafette	58.1	Everdien, Mira, Marjo, Nelina
100 horden	19.7	Silvia
800 meter	2.18.2	Silvia
100 meter	15.5	Everdien
3000 meter	12.24.6	Mira
400 meter	61.0	Nelina
Kogelstoten	8.61	Everdien
Verspringen	4.26	Mira
Discuswerpen	11.86	Marjo
Hoogspringen	1.50	Nelina
Speerwerpen	15.60	Masja

Heren:

Estafette	49.6	David, Gerben, Frank, Jeroen
110 horden	20.2	Jeroen
100 meter	12.8	Gerben
400 meter	57.3	Frank
1500 meter	4.29.2	Gerben
5000 meter	16.23.1	Niels
Kogelstoten	8.48	Glenn
Verspringen	4.74	David
Discuswerpen	29.92	Glenn
Hoogspringen	1.90	Jeroen
Speerwerpen	25.32	David

DISTRICTS-COMPETITIE HEREN 2e KLASSE - 16 MEI 1993 - A.V. ATDS

vereniging	totaal	4x100 pnt.	110m hrd pnt.	100m pnt.	400m pnt.	1500m pnt.	5000m pnt.	kogel pnt.	ver pnt.	discus pnt.	hoog pnt.	speer pnt.
1 HOLLANDIA	7645	45.0 1474	16.0 727	11.3 679	52.4 697	422.8 639	1537.9 760	8.91 378	5.98 600	29.18 455	1.80 680	44.40 556
2 HAARLEM	7562	45.9 1372	17.7 587	11.3 679	53.3 661	420.5 656	1602.4 711	10.96 529	5.37 460	33.16 544	2.00 857	41.02 506
3 CASTRICUM	6763	47.9 1158	16.2 709	11.8 572	53.2 665	413.7 706	1543.4 749	7.39 255	5.80 560		1.90 769	49.00 620
4 BAC-3	6066	45.7 1394	18.0 565	11.5 635	53.2 665	501.4 400	1646.4 630	6.34 162	5.84 569	13.92 38	1.70 587	35.48 421
5 FIT	5779	47.0 1252		11.8 572	57.0 525	421.8 646	1618.3 681	8.13 316	5.36 458	24.10 332	1.60 492	40.94 505
6 NOVA	5718	49.6 990	20.2 424	12.8 384	57.3 515	429.2 595	1623.1 672	8.48 345	4.74 307	29.92 472	1.90 769	25.32 245
7 HOLLAND H	1784						1912.3 405	9.43 418		28.50 440		41.98 521

DISTRICTS-COMPETITIE DAMES 2e KLASSE - 16 MEI 1993 - A.V. ATDS

vereniging	totaal	4x100 pnt.	100m hrd pnt.	800m pnt.	100m pnt.	3000m pnt.	400m pnt.	kogel pnt.	ver pnt.	discus pnt.	hoog pnt.	speer pnt.
1 SUOMI	7599	51.1 1419	19.0 386	240.8 561	13.0 634	1023.5 744	59.7 782	10.87 647	5.01 679	31.18 568	1.40 615	28.10 564
2 VITESSE	6446	51.9 1345	16.2 605	236.9 600	13.5 549	1245.2 388	65.8 609	8.06 451	5.05 689	14.30 163	1.35 550	24.60 497
3 ATDS	6327	57.7 874	19.0 386	223.0 753	15.0 330	1235.1 409	63.5 670	10.03 591	4.22 481	27.88 500	1.55 779	27.58 554
4 NOVA	5532	58.1 845	19.7 341	218.2 813	15.5 266	1224.6 432	61.0 742	8.61 491	4.26 492	11.86 87	1.50 726	15.60 297
5 AXU	5530	56.4 971	18.9 393	247.3 502	14.6 384	1226.5 428	72.1 462	9.18 533	4.29 499	14.40 166	1.40 615	28.82 577
6 PHOENIX	5135	57.0 926	20.6 288	239.4 575	14.1 456	1114.6 599	72.4 455	6.43 320	4.05 436	18.10 269	1.35 550	14.20 261

DO THE
HINK

Hink Sport Club Stempelkaart

Voor elke tien gulden (f.10,-), bij Hink Sport winkels
besteed, krijgt u een stempel.

Een volle stempelkaart geeft recht op f. 10,- voor uw
vereniging.

Om de clubkas extra te "sponsoren" verhoogt Hink Sport
het bedrag tot f. 15,-, te besteden in clubmaterialen.

Op afgeprijsde of opruimingsartikelen en speciale
aanbiedingen, worden **geen** stempels verstrekt.



sportief de beste!


Heerhugowaard
Middenweg 195a
Tel.: 02207-13499
Middenwaard 99
Tel.: 02207-10939

Alkmaar
Schoutenstraat,
hoek Breedstraat
Tel.: 072-155122

Mijdrecht
Dorpsstraat 37b
Tel.: 02979-86259

Broek op Langedijk
Winkelcentrum
Broekerveiling
Tel.: 02260-16360

Hink Sport Club Stempelkaart

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	Naam vereniging:	
19	20		

DO THE
HINK

Dus... heb je iets gekocht, vraag een stempel!
verzamelplaats stempels: G.Barsingerhorn, Dergmeerweg 32. Warmenhuizen.

Schrijversnieuws

De wintercompetitie is alweer verleden tijd dus storten we ons weer op andere evenementen zoals bijvoorbeeld het clubkampioenschap meerkamp, wat dit jaar verspreid is over een aantal avonden wat ik persoonlijk een beetje jammer vind want op de zondag was het altijd wat gezelliger en je kunt niet elke avond vrij houden maar volgens het organiserende team komt alles weer op ze pootjes terecht. Dus gingen we der volop in. De 800 meter moest ik jammerlijk missen maar hij zal best spannend zijn geweest enkele dagen later moesten we speerwerpen wat voor de meesten een peuleschilletje was maar ik vond het toch een moeilijk spelletje. De meeste zwieperde die speer een heel end heen, dus dat had ik vanzelf ook in mijn hoofd, dus gooi ik bijna mijn arm uit de kom en de speer vloog temet het Novacomplex uit, maar hij kwam alleen op zijn platte buik terecht en dat mocht nou weer net niet dat heb ik weer dus bij de volgende gooi maar op zeef en warempel stond ie mooi in de prut alleen niet zo ver was dat nou effe jammer. Na een paar nachtjes slapen moesten we even de 100 meter afraffelen, nou dat afraffelen ken je bij mij wel weglaten maar daarom deed ik er niet minder mijn best om. Onze starter Peter dacht zeker dat ie in de schiettent stond want hij schoot zo'n beetje iedereen terug behalve in de serie waar ikzelf in liep want toen waren natuurlijk de kogels op dus moest hij maar even PANG roepen, zo ook bij de 400 meter die we ook nog even voorgeschoteld kregen, dat is altijd een zwaar onderdeel. Het enigste voordeel is dat het maar één rondje is.

Bij het volgende onderdeel mochten we in de zandbak springen maar dan wel zo ver mogelijk.

Bij het verspringen is het altijd een kunst om goed uit te komen want ik sprong een dikke P.R. maar toen bleek dat ik anderhalve milimeter over de balk stapte en Louis toonde totaal geen clementie met me, hij bleef voet bij stuk houden, foutsprong dus maar bij de laatste sprong nam ik wraak en wist dan toch een P.R. te springen. Met het kogelspringen dacht ik wel in het voordeel te zijn met me bouwvakkersspierballen maar zo'n kogel is toch war anders dan een dikke wit en met een gebrekkige techniek kom je ook niet zo ver maar de kuilen kwamen toch al verder in het Novagazon. Na al die technische hoogstandjes belandde we eindelijk op een onderdeel wat me een beetje aan stond. Op een mooie lenteavond moesten we aantreden voor de 3000 meter daar had ik dus echt zin in, al kon je dat niet zeggen van vele van mijn clubgenoten want de belangstelling was niet echt groot, maar ik kon er niet echt mee zitten want iedereen weet dat Peter je elke donderdagavond met open armen staat te verwelkomen maar we gingen toch van start nou ja eigenlijk gingen Niels en Vincent van start en de rest er achter aan, al dribbelde Peter nog wat tegen

maar hij wist zich toch op de derde stek te handhaven. Dick had de aanval inmiddels al in gezet ik liep in een selekt gezelschap met Rene en Gerrit maar Dick liep al meer uit dus versnelde ik toch wat maar Dick is een taaie rakker ik kwam geen meter dichterbij maar in het zicht van de haven moest hij er toch aangeloven maar dat was natuurlijk geen schande want ik ben nog een iets jongere oudere man. De typmachienes hoor ik al ratelen dus tot schrijfs.

Uitslagen diverse wedstrijden

-C-d competitie West 1ste klasse, 5 juni by TRIAS in Heiloo

<u>D-jun jongens:</u>	5	Hollandia	5746
Einstand	6	NOVA	2439

-C-D competitie West 2de klasse, 5 juni bij TRIAS in Heiloo

<u>D-jun jongens:</u>	5	TRIAS	2966
Eindstand	6	Nova	2696

C-jun jongens:	5	TAS 82	5428
	6	Nova	4536

D-jun jongens, 80 mtr:	10	Erwin Koorn	NOva
		Henri Ruiter	Nova

D-jun jongens, 100 mtr:	3	Renee de Groot	Nova	3.18.3
	9	Erwin Koorn	Nova	

D-jun jongens, 80 mtr horden:	9	Bart Ligthart	18.50
	10	Arnold Braak	

d-jun jongens 4x80 mtr:	5	TRIAS	47.30
	6	Nova	48.10

D-jun jongens, hoog:	9	Bart Ligthard	1.10 mtr
----------------------	---	---------------	----------

D-jun jongens, ver :	10	Arjen Jonker	3.47 mtr
	11	Sander van Hecke	3.28 mtr

D-jun jongens kogel:	6	Arnold Braak	6.12 mtr
----------------------	---	--------------	----------

D-jun jongens discus:	8	Arjen Jonker	13.48 mtr
-----------------------	---	--------------	-----------

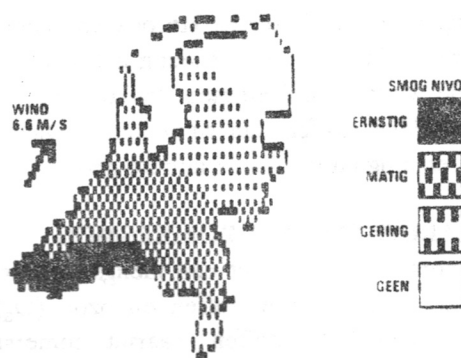
RISICOGROEPEN

Er zijn drie groepen aan te wijzen, die tijdens een periode van zomersmog een verhoogd risico lopen voor de gezondheid. Deze groepen zijn:

- * mensen die in de buitenlucht 's middags, als de concentratie ozon het hoogst is, langdurig zware inspanning verrichten (bijvoorbeeld hardlopen).
- * personen die van nature extra gevoelig zijn voor zomersmog.
- * personen met aandoeningen aan de luchtwegen, zoals CARA-patiënten.

BERICHTGEVING ZOMERSMOG

Voor de risicogroepen bij zomersmog is het belangrijk dagelijks te weten hoe de smogsituatie is. Daarom verzorgt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM) actuele informatie over smog via Teletekst, pagina 715. Verder maakt het RIVM elke dag een smogbericht voor het ANP. Naar verwachting zal dit bericht in een aantal dagbladen verschijnen. Bij het meten van de hoeveelheid zomersmog kijkt men hoeveel microgram (ug) ozon er zit in een kubieke meter (m³) lucht. Hieronder ziet u hoe de vijf smogniveaus worden weergegeven. Deze smogniveaus worden standaard gebruikt in elk smogbericht.



smogniveau	concentratie ozon	effecten mogelijk bij
geen smog	lager dan 120 ug/m ³	-
geringe smog	120-180 ug/m ³	-
matige smog	180-240 ug/m ³	extra gevoelige mensen
ernstige smog	240-360 ug/m ³	extra gevoelige mensen, personen met luchtwegklachten, personen die zich buitenshuis inspannen
zeer ernstige smog	360 ug/m ³	gehele bevolking

Matige zomersmog kan klachten veroorzaken bij mensen die extra gevoelig zijn voor zomersmog. Is er sprake van ernstige zomersmog, dan treden mogelijk effecten op bij zowel extra gevoelige mensen, als personen met aandoeningen aan de luchtwegen en bij mensen die zich langdurig zwaar inspannen in de buitenlucht. Ernstige zomersmog komt over het algemeen enkele malen per jaar voor. Over het algemeen geldt dat naarmate de smogniveaus hoger worden, de effecten ernstiger worden en meer mensen last van smog krijgen.

WAT MOET U DOEN?

U kunt de effecten van zomersmog verminderen door niet langdurig zware lichamelijke inspanningen (hardlopen!) buitenshuis te verrichten tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Gedurende die uren is de concentratie ozon het hoogst. In huis zijn de concentraties ozon lager dan buiten. Het is echter niet nodig om binnen te blijven. De meeste mensen (ook CARA-patiënten) kunnen rustig naar buiten gaan. Bij zeer ernstige smog kan de Commissaris der Koningin in uw provincie een gedragsadvies aan de bevolking geven; geen langdurige inspanning buitenshuis tijdens de piek-uren van de concentratie ozon. Ook kan hij aanraden om sportevenementen af te gelasten.

Van de winter zal een clubbladartikel over wintersmog en sportbeoefening gepubliceerd worden.

Bron:

Brochure Ministerie Volksgezondheid, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer: "Smog en uw gezondheid"



ZOMERSMOG EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

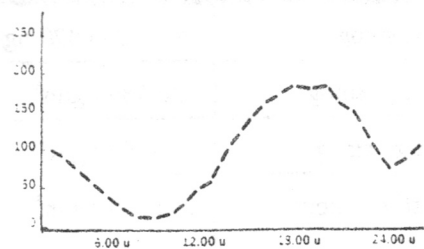
Het woord 'smog' komt uit Engeland. Het is een samentrekking van 'smoke' (rook) en 'fog' (mist). Het is ontstaan in de jaren vijftig toen Londen 's winters een paar maal door ernstige luchtverontreiniging werd getroffen. Later raakte ook een zomerse variant van smog bekend. Deze kwam vooral voor in Los Angeles. In Nederland is smog het woord geworden voor verhoogde luchtverontreiniging in de zomer en in de winter. Veel mensen denken dat alle smog dezelfde is. Dat is niet zo. Zomersmog bevat andere schadelijke stoffen dan wintersmog. Daardoor veroorzaakt zomersmog andere gezondheidseffecten dan wintersmog en gelden er andere gedragsadviezen.

WAARUIT BESTAAT ZOMERSMOG

Zomersmog bestaat uit een mengsel van een aantal gassen. De belangrijkste zijn: stikstofoxiden (NO_2), vluchtige organische stoffen en ozon (O_3). Van deze stoffen is ozon het meest schadelijk voor onze gezondheid. De stoffen waaruit zomersmog wordt gevormd, komen vrij bij de verbranding van brandstoffen door de industrie, elektriciteitscentrales en het verkeer. Daarnaast komen ze vrij door verdamping van oplosmiddelen.

DE OORZAAK VAN ZOMERSMOG

Als op de uitgestoten stikstofoxiden en vluchtige organische stoffen overdag fel zonlicht schijnt, wordt uit die stoffen door een chemische reactie ozon gevormd. Dit proces neemt enige uren in beslag. Daardoor is de concentratie ozon het hoogst tussen ongeveer 12 uur 's middags en 8 uur 's avonds. Zomersmog komt alleen voor bij een bepaald weertype: hoge temperaturen en flinke zonneshijn. Er is vaak een zwakke oostelijke of zuidelijke wind, die schadelijke stoffen uit het buitenland aanvoert. Tijdens zo'n periode met zomersmog wordt ozon gevormd uit schadelijke stoffen die voor het overgrote deel afkomstig zijn uit het buitenland. Gemiddeld 10 procent komt uit ons eigen land. Plaatselijk kan dit meer zijn, bijvoorbeeld in het Rijnmondgebied. Een verandering van weer (andere windrichting, meer wind, regen) maakt over het algemeen een eind aan een periode van zomersmog.



ZOMERSMOG EN ONZE GEZONDHEID

Deskundigen schrijven de effecten van zomersmog op de gezondheid voornamelijk toe aan ozon. Tijdens een periode van zomersmog kan het inademen van lucht waarin veel ozon zit, leiden tot de volgende effecten op de gezondheid:

- * tijdelijke luchtwegklachten zoals: droge keel, pijn op de borst, hoest, benauwdheid en pijn bij diepe inademing. Verder hoofdpijn, onbehaaglijk gevoel, misselijkheid en duizeligheid.
- * tijdelijk verminderde werking van de longen. Dit kan gepaard gaan met aantasting van het longweefsel. Hierdoor kan het prestatievermogen verminderen. Verder kan de snelheid afnemen waarmee ons lichaam deeltjes, bacteriën en virussen uit de longen verwijdert.

Behalve deze effecten kan er ook stank en irritatie van ogen en neus optreden. Deze irritaties worden veroorzaakt door andere stoffen in zomersmog dan ozon, zoals vluchtig organische stoffen.

Onderzoek wijst uit dat de effecten van een eenmalige periode van zomersmog van voorbijgaande aard zijn. Maar herhaalde blootstelling aan hoge concentraties ozon kan mogelijk leiden tot blijvende verminderde werking van de longen.

Het effect van ozon op de gezondheid kan van mens tot mens behoorlijk verschillen.