

Van de voorzitter

Net terug van de Novabaan waar we met een grote groep gemengde atleten een anderhalf uur onder de bezielde leiding van Tineke Hidding hebben getraind. Het valt om de drommel niet mee; al zo'n twaalf weken op je vet teren en dan weer te gaan lopen. Voor de diverse commissies is het alweer hooitijd. De atleten die aan wedstrijden deelnemen doen het zo goed dat er bijna geen bijhouden meer aan is. Want gaan er al niet bij de finale wedstrijd-cross distrikt West I diverse lopertjes bij de eerste plaatsen over de finish t.w. de "wonderboys" René de Groot, Arnout Ruiter, Sylvia Kruyer dit zo uit het losse polsje; vergat ik iemand? Dra na deze wedstrijd zagen we Sven ook weer perfekt acteren, verders weer Sylvia en wederom Ted Smit pakte met de derde plaats bij de Ned. kampioenschappeninndoor 800 meter. Het attentiecomite loopt zichzelf zo over de kop, en misschien dat Piet Stuyt van het recordbord ook wel overuren moet maken om records aan te passen!

Geen sneeuw, geen ijs, jammer: seizoen '91 - '92 gaat zomaar weer aan ons voorbij. Gelukkig voor een groepje Nova-atleten die een week aan de Weissensee, Oostenrijk vertoefden en zich daar konden uitleven met schaatsen, langlaufen en skiën zie verder het verslag van Jan Karsten die zelf aan de Wintertriathlon meedeed.

Binnenkort t.w. 15 maart gaan we met z'n allen weer: of meelopen of meehelpen bij de marathon van Schoorl het grote loopevenement hier in de regio. En net als zondag bij de Geestmerambachtloop, gaan weer veel Nova-atleten voor de wintercompetitiepunten strijden.

Afgelopen zondag zagen we Willem Dekker, Niels Trentelman en Pieter Jongeneel goed in de wedstrijd zitten: houden zo mannen.

Nog even, nou even, en we krijgen er weer een uur bij, heerlijk elke week grasmaaien etc. Groetjes van Theo de Nijs

=====

Redactioneel

Veel kopy deze keer, uiteraard van de vaste schrijvers, maar ook van gastschrijvers zoals Jan Karsten met een verslag van de vakantie in Oostenrijk. Diverse uitslagen, wedstrijdagenda en sportweeknieuws aanwezig. En ook de jeugdhoek van Hanneke Toorenent met inbeeng van Louis van de Berg (bedankt voor de perfecte aanlevering). De volgende copy gaarne inleveren voor 21 april op de bekende adressen.

En ook nog een brief van Nico de Nijs uit Afrika, wat nog net op tijd kwam om geplaatst te worden.

BESTUUR:

Theo de Nijs (voorzitter)  
De Baan 33 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-1964

Piet van der Welle (secretaris)  
Sportlaan 20 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-2339

Jose Meijer-Schipper (penningmeester)  
Beuninge 78 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-2922

Joop Nota  
Dorpsstraat 71 Tuitjenhorn  
Tel.: 02269-1602

Jos de Groot  
Kanaalweg 26 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-2405

Truus Rood  
Pimpelmeesstraat 11 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-2036

Piet Meijer  
Oudewal 7 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-1424

Gemma Barsingerhorn  
Dergmeerweg 32 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-3048

Piet Stuyt  
De Kloet 3 Tuitjenhorn  
Tel.: 02269-3177

REDAKTIE NOVAKRANT:

Sjaak Nannes  
Alingterp 14 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-1213

Koos Dekker  
Marlequi 8 Tuitjenhorn  
Tel.: 02269-4538

Anja Pronk-Dekker  
Fabrieksstraat 20a Warmenhuizen  
Tel.: 02269-3434

Nel Meijer- Droog  
Oudewal 7 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-1424

Mariska Rooks-Tesselaar  
Stationsstraat 81 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-3600

Paul Dekker  
Posthoorn 21 Warmenhuizen  
Tel.: 02269-1433

Silvia Nannes  
De Vlet 31 Tuitjenhorn  
Tel.: 02269-4920

Karin Rozendaal  
Rijperweg 54 St. Maarten  
Tel.: 02269-2814



## JEUGDHOEK

Hebben jullie het raadsel en de rebus van de vorige keer opgelost? Smaakte het lekker of mocht het niet van je moeder?

Deze keer weer een raadsel, een inkleurtekening, een doolhof en een kleine kruiswoordraadsel. Veel puzzelplezier ermee.

De oplossingen staan weer verderop in de NOVA-krant.

Nog even wat opmerkingen over atletiek zelf.

De laatste tijd wordt er regelmatig getrakteerd door kinderen die jarig zijn geweest getrakteerd. Dat is heel gezellig en lekker, maar er zijn een paar kinderen die geen snoep mogen hebben door een dieet. Het is sneu als zij toe moeten kijken bij het snoepen van de anderen. Zouden jullie er aan willen denken om voor hen iets anders mee te nemen? B.v. rozijntjes, rijstkoeken of iets van fruit, dan is zo'n feestje ook voor hen leuk.

Een april gaan we weer buiten trainen. Denk om droge sokken en schoenen meenemen, ook regen-kleding of een droge trui is niet gek. Zoals jullie weten trainen we ook in de regen dan is het prettig als je schone kleren bij je hebt.

Al snel start weer de zomercompetitie. Die bestaat altijd uit een paar wedstrijden. Wanneer je je opgeeft is dat dan ook voor alle wedstrijden in die competitie. Vergeet dat niet.

Om het voor de ouders leuk te houden wanneer ze meegaan met de wedstrijden, organiseren wij als NOVA een avond waarop we de belangrijkste spelregels tijdens de wedstrijden uitleggen.

Wanneer die gehouden wordt hoort u nog. De wedstrijden van de zomerkompetitie zijn altijd een driekamp en een duizend meter. De onderdelen zijn één werpnummer, bal, speer, of kogel. Eén springnummer, hoog of ver en de sprint. De eerste wedstrijd is al op 25 april. Geef je gauw op en doe mee. Het is altijd heel gezellig met andere kinderen mee te doen op zo'n wedstrijdmiddag. Vergeet geen eten en drinken mee te nemen. En natuurlijk denken aan droge kleding. Tot op de training.

Groetjes van Hanneke.

Raadsel:

Het staat op drie benen en in het midden van de kamer.

?

doolhof

LANGS WELKE WEG KOMT HET BEERTJE BIJ ZIJN MANDOLINE ?

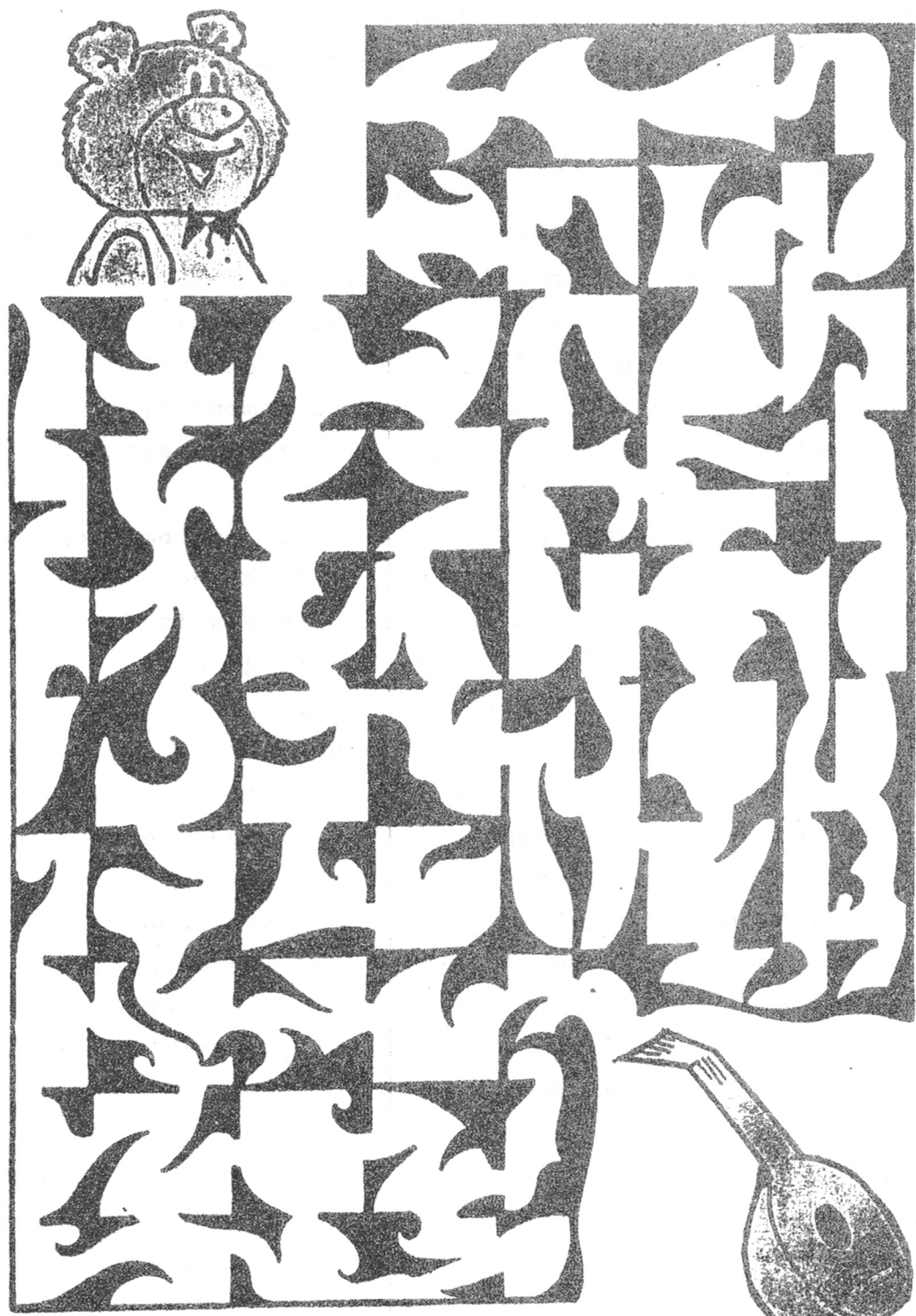
?

?

?

?

?



## Mini Schrijvers Nieuws

Zondag 16 februari moest ik bij het geestmerambachtmeer lopen het was  
vries weer. Toen ik van start ging lopen ze me allemaal voorbij maar dat  
vond ik niet zo erg want het waren toch maar grote mannen die de twaalf  
km liepen. Mijn vader liep ook weer mee want hij had ~~een sprong~~ vijf weken  
niet gelopen want hij had een scheurje <sup>in</sup> in zijn spier van zijn linkerbeen.  
Met het begin ging het <sup>in</sup> my niet ~~redelijk~~ maar later ging het wel ~~weer~~ weer.  
we hadden ook een beetje hagel. Na vier kilometer haalde ik klavaas in  
dat kwam omdat klavaas steek had. Later zag ik Arnold Suiker maar  
die ~~be~~ liep ik niet voorbij. Toen mijn vader 6 kilometer had gelopen ging  
het wel goed dus liep hij nog maar een rondje. Bij de laatste 100 meter  
haalde ik er nog drie of vier in en me tijd was 26:41. Toen ik voorbij de  
finissh was moest ik nog op papa wachten. papa was ~~22~~ 32° toen papa  
binnen was gingen ~~we~~ papa en ik nog uit lopen maar ik had wel lekker  
gelopen.

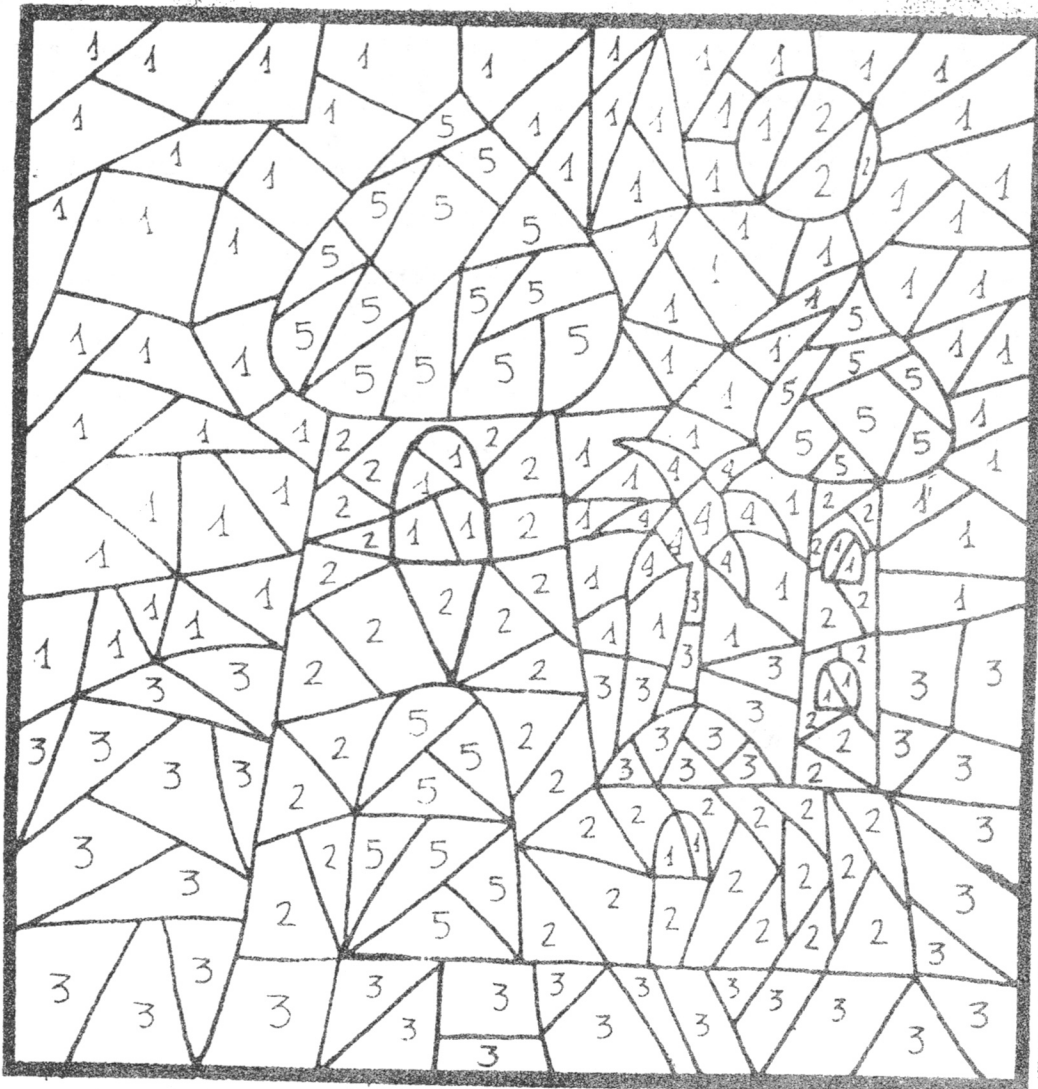
dat schrijfs Daan



# Inkleurpagina

KLEUR DE VLAKJES IN DE KLEUR  
DIE HET CIJFER AANGEeft.

- 1: BLAUW
- 2: GEEL
- 3: BRUIN
- 4: GROEN
- 5: ROOD



ONDER DE LOEP GENDMEN

1. Wat is je naam? Marjo Ruyter
2. Wat is je leeftijd? 10
3. Op welke school zit je? ZNEAO
4. Wat is je lievelingseten? broodje aardappelen  
worst, ijs
5. Wie is je favoriete groep of zanger(es)? U2, Bruce Springsteen
6. Hoelang ben je al lid van NOVA? 1 jaar
7. Waarom ben je lid van NOVA geworden? omdat ik hardlopen leuk vind en voor de gezondheid
8. Heb je nog broer(s) of zus(sen) die op NOVA zitten? nee
9. Van wie krijg je de trainingen? Tineke Hidding
10. Hoe zijn die trainingen? vrij zwaar
11. Doe je naast NOVA nog andere sporten? wielrennen
12. Doe je mee aan competities? niet meer
13. Hoe ziet jou leukste training eruit? indopen 400m, 800m, 200m  
andere dingen doen, afwisselende training en een gezellige groep
14. Wie moet er de volgende keer "onder de loep" genomen worden en waarom? Jeroen Dekker  
leuke jongen!



Als je in de vakjes de goede woordjes van 4 letters invult, kun je door op de lege plaatsen van het middelste vierkant letters in te vullen, de naam van een apparaatje lezen, waarmee je een fles opent.

**HORIZONTALAAL**

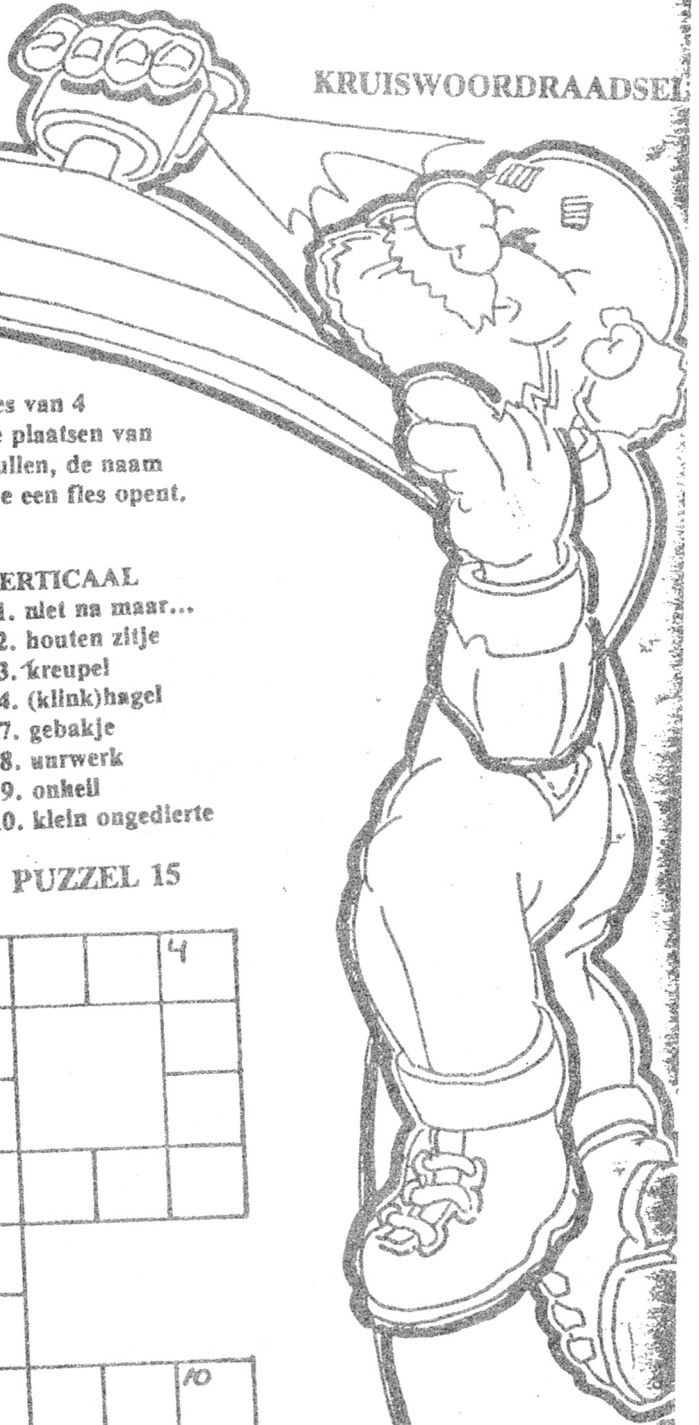
- 1. sneeuw...
- 3. staat aan hemel
- 5. komt uit schoorsteen
- 6. schrijfgereel
- 7. teug
- 9. slag...
- 11. houten stengel
- 12. soort chocolade

**VERTICAAL**

- 1. niet na maar...
- 2. houten zijje
- 3. kreupel
- 4. (klink)hagel
- 7. gebakje
- 8. uurwerk
- 9. onheil
- 10. klein ongedierte

**PUZZEL 15**

1						2			3			4
5									6			
7						8			9			10
11									12			



voor Rene de Groot, Sylvia Kruijer, Kees van Wonderen, Arnout Ruiten en Klaas van Wonderen.

Tevens ere plaatsen voor Richard de Dreu(2e), Ruud Pronk, Ilse Barsingerhorn, Nina Zutt en Jasper Rood.

Over deze cross dient nog gezegd te worden dat Rene de Groot eigenlijk niet kon en mocht verliezen, daar vader Jos bij een eventuele overwinning een dubbele portie witte bonen in het vooruitzicht stelde.

De tweede ontmoeting van de jeugd werd gehouden op 26 januari te Egmond Binnen onder ideale weersomstandigheden. Een lekker zonnetje, geen wind, wat nog meer te wensen.

Na een vlak gedeelte over de verharde weg moest men een klein stukje het bos in. Dat ging nog wel, maar daarna kwamen er een paar van die lekkere zanderige puisten die bedwongen dienden te worden, en dat je daar op stuk kunt gaan moesten ook een aantal senior leden van Nova ondervinden (vraag maar eens aan onze secretaris).

Dat niet iedereen last had gehad van die mini-duinen bleek wel toen Ruurd Schouten werd gevraagd hoe hij die zandheuvels had gevonden en er als antwoord kwam "welke heuvels?"

Ruud Pronk bereikte als eerste Nova man, maar ook in het totaal, de eindstreep, maar de grote verrassing kwam van Nina Zutt, die als eerste dame, ook in het totaal van de 4 km. door het finishlint flitste.

Je mag verwachten dat bij zo'n wedstrijd een kleine attentie voor de eerst binnekomende niet meer dan normaal is, maar helaas niet hier. Zowel voor Ruud als Nina helemaal niets.

Of de witte bonen nog nawerkten is mij onbekend, op de tweede plek bij de jongens op een kleine halve minuut van Ruud, Rene de Groot, uitstekend, en Klaas van Wonderen, Richard de Dreu en Jasper Rood, allemaal terug binnen 20 minuten, grote klasse heren.

Niet minder goed onze andere andere Nova jeugdleden zoals een Chrisje Schouten. Marije Duvivier, Daan Schrijver ( Gerrit hij komt er echt aan ), Ingeborg Ligthart etc. die de blauwe Nova kleuren hoog wisten te houden.

Tevens dienen we onze "stofzuiger" Gre Trentelman nog te noemen, die iedere keer met de laatste probeert mee te lopen, deze moreel ondersteund en er voor zorgt dat iedereen weer veilig en tevreden binnenkomt.



## Nova Wintercompetitie voor de jeugd.

Net als vorig seizoen, en op veler verzoek, ook dit jaar weer een wintercompetitie voor onze Nova jeugd.

De organisatie kon tevreden zijn, want was vorige keer de deelname nog 13 atleten, deze keer mochten we 18 inschrijvingen ontvangen.

Of dit nog niet alles was, de zaterdag voor en de zondag van de wedstrijd kwamen daar nog 3 aanmeldingen bij, ondanks de toch wat mindere weersomstandigheden.

Een gestaag vallende regen, maar dat zijn we wel gewend bij onze eerste wedstrijd, want vorig jaar in Heiloo begonnen we ook in de stromende regen.

Helaas moesten Richard Toorenent en Sander de Vries zich afmelden door ziekte.

Om 10 over half elf schoot onze eigen voorzitter een blauwe trein van 18 Nova jeugdleden de duinen en bossen van Schoorl in voor ongeveer 4 kilometer over een tamelijk zwaar terrein.

Na ongeduldig wachten kwam Ruud Pronk zoals eenieder wel had verwacht weer als eerste Nova man terug en wist in de totaaluitslag als derde "heer" te eindigen.

Dat dames echter voorgaan liet Ilse Barsingerhorn zien, want zij wist als eerste "dame" over de streep te gaan.

Onderaan de laatst te nemen heuvel, waar we plaats hadden genomen om iedereen nog even aan te moedigen op het laatste stuk, was het een pracht gezicht als die jongeren een aantal senioren voorbij gingen of ze stil stonden.

Helaas haalde Jasper Rood de eindstreep niet, al direkt na het begin kreeg hij een blessure aan zijn knie, en was zo verstandig het voor gezien te houden.

Na een klein half uur was iedereen binnen, de een wat vermoeider dan de ander, maar ik denk iedereen tevreden en konden we gaan genieten van de drop die Ilse als eerste dame had gekregen.

Tussen de 1e en 2e Nova jeugdloop door leverde de jeugd nog een aantal prima prestaties.

In Opmeer, bij de kerstcross, liep Ilse Barsingerhorn zich naar een 5e, of was het toch een 4e plaats in haar klasse en bij de laatst gehouden KNAU cross in Alkmaar werden maar liefst 5 eerste plaatsen weggehaald.

Deze cross, gehouden bij koud en mistig weer leverde een eerste plek op



Hieronder de gelopen tijden van zowel Schoorl als Egmond.

Naam	Schoorl	Egmond
Elian Ineke	22.51	ziek
Daan Schrijver	22,50	23,17
Marije Duvivier	29.--	27.53
Ruud Pronk	17.54	17.12
Arnold Suiker	21.12	20.19
Klaas van Wonderen	20.09	18.51
Chrisje Schouten	29.09	28.55
Ruurd Schouten	25.--	24.37
Sandy Rood	23.50	23.38
Ingeborg Ligthart	26.30	23.53
Richard de Dreu	26.30	23.53
Ivar Rood	26.02	--
Nina Zutt	23.50	21.42
Ilse Barssingerhorn	20.15	21.54
Sander de Vries	--	22.05
Jasper Rood	--	19.25
Bjorg Trentelman	26.15	27.09
Matthijs de Groot	21.50	22.55
Rene de Groot	19.40	17.49
Kees van Wonderen	24.30	23.04

#### ZATERDAG 1 FEBRUARI DE FINALE WEDSTRIJDEN CROSS TE AMERSFOORT

Na 3 selectie wedstrijden in de cross competitie was het aan 18 !!! jeugdleden gelukt zich te plaatsen voor de crossfinale van het district West 1 welke werd gehouden bij de vereniging Thriatlon te Amersfoort.

Om iets over twaalf moesten Peter Hof en Arnoud Ruiters de spits afbijten en dat ging meteen niet slecht.

Er was 1 atleet die met kop en schouder boven alles uitstak en met een gigantische voorsprong op de rest wist te finishen, de rest zat heel dicht bij elkaar en als je dan een tweede plaats voor Arnoud, en een veertiende voor Peter weet te behalen in zo'n sterk veld, dan kan alvast worden gesproken van een uitstekende start.

Na deze goede generale moest de gelukkig weer blessurevrije Silvia haar beste beentje(s) voor zetten, en we weten wat dat kan betekenen, maar er moet nog wel altijd voor worden gelopen. Dat deed ze dan gelukkig ook en de eerste plek was een feit. Prima prestatie.

Bij de volgende groep, de jongens C, ging de grootste Nova-afvaardiging

van start. Het krachtsverschil in deze grote groep (zowel 1e als 2e jaars gaan van start) is heel erg klein en dat moest Ruud Pronk als 1e jaars ondervinden. Als 6e zou Ruud het bos nog in gaan, maar wist dit helaas niet vol te houden. Zo rond de veertiende plek wist hij te finishen, maar voor volgend jaar dient men toch rekening met hem te houden. Onze resterende deelnemers, Jasper Rood, Arnold Suiker en Sander de Vries liepen voor wat ze waard waren. Na afloop waren ze het over 1 ding eens, wat werd er hier hard gelopen.

Sandy Rood en Ilse Barsingerhorn, de resterende Nova dames die de strijd aan gingen binden. Beide dames hadden een pikstart, maar in het bosgedeelte moest hiervoor toch een klein beetje de tol worden betaald, terwijl Sandy nog had af te rekenen met steken in de zij. Sandy eindigde in de middenmoot en Ilse eindigde in de eerste helft zo rond de 25e plek. Meiden helemaal niet slecht, en gezien de trainingsarbeid die er af en toe wordt ingestopt kan dit alleen nog maar beter worden.

Rene de Groot, onze enige afgevaardigde bij de D jongens, maar wat voor een. In de voorrondes was al duidelijk geworden dat hij ging voor een ereplaats. Meteen na de start zagen we de witte kuif naar voren gaan en met de eersten het bos ingaan. Vol spanning, vader Jos aan de streep, ikzelf in het bos zo'n 500 meter voor de finish, staan we te wachten en ja hoor, daar komt Rene als eerste aan, het verschil met de rest is echter niets, en ondanks de aanmoedigingen en de aanwijzing om niet steeds achterom te kijken lukt het Rene niet de eerste plek vast te houden. Een tweede plaats, als eerste jaars D, in dit geval niet Rene de Groot maar Rene Groots.

Elian Ineke wist zich als 19e te plaatsen via de voorrondes (de eerste 20 plaatsen zich) en had dit al helemaal niet verwacht. Samen met Richard de Dreu en Klaas van Wonderen een select gezelschap. Over Klaas later.

Richard, toch een erkend loper, ging niet lekker zoals hij later zei maar als je dan toch nog rond de tiende plaats binnenkomt, jammer Richard dat je dan geen goede dag had.

Elian, wat onwennig met zo'n grote meute die van start gaat, liet zich eerst wat afbluffen, liet andere netjes voorgaan, maar kwam toch al snel tot de konklusie dat hij harder kon, en deed dat ook. Op het laatste gedeelte niets anders gedaan dan inhalen en prima gelopen. Ook een prima ervaring voor een volgende keer.

In de klasse van de jongste jeugd werd er door Nova prima gepresteerd. Erik Tillema had zich goed voorbereid, stond minstens een minuut of 5 in de starthouding en gaf zich tijdens de wedstrijd ook helemaal, net als Leon Ineke ( beide heren voorzien van een ruim formaat haarband). Ruim een hele kilometer door dit terrein, voor deze atleten op topsnelheid vraagt wel het een en ander van je. Heren prima gepresteerd. Ook Willem Bas dienen we niet te vergeten. Willem wist zelfs een wat ou-

dere heer van zich af te schudden en deze voor te blijven. Ook het hele parcours hard gelopen. Willem er zit duidelijk vooruitgang in, houden zo.

#### DE GEBROEDERS VAN WONDEREN.

Klaas en Kees. Jongens wat jullie lieten zien was van grote klasse. Ieder een eerste plaats. Ging het in de voorrondes wat gemakkelijk, nu moest duidelijk de turbo erop, maar geen probleem. Later hoorden we dat vader Jan wat prive trainingen had ingelast in de donkere duinen van Schoorl wat toch duidelijk resultaat opleverde. Ieder voorzien van een prachtige standaard konden beide heren apetrots huiswaarts keren.

Als Nova afvaardiging konden we, dankzij onze jeugd, met opgeheven hoofd weer huiswaarts keren.

LOUIS

## Atletiek

AMERSFOORT/WARMEN-  
HUIZEN — Atletiekvereniging  
Nova heeft goed gepresteerd op het onderdeel cross van de districtskampioenschappen West 1, dat werd gehouden op de accommodatie van atletiekvereniging Triathlon te Amersfoort. De ploeg behaalde in de verschillende categorieën drie eerste, twee tweede en een zevende plaats. Silvia Kruijer was bij de A-junioren de sterkste in een cross over twee kilometer. De broertjes Klaas en Kees van Wonderen waren de sterkste bij respectievelijk de pupillen A en de pupillen C. Tweede plaatsen waren er voor Arnoud Ruiten bij de junioren B en voor Rene de Groot bij de junioren D. Ruurd Schouten legde beslag op de zevende plaats bij de pupillen C.

# Maag-darmklachten en steken in de zij

Hèel vervelend natuurlijk als je onder het lopen last krijgt van je maag of steken in je zij. Waarom moet mij dit nu weer overkomen! Uw voeding, zowel vast als vloeibaar, kan een belangrijke rol spelen om die problemen te krijgen of juist te voorkomen.

door Bert Snijder

Naar schatting heeft 30 tot 50% van de hardlopers tijdens het lopen weleens last van maag-darmklachten of steken in de zij. De schokbeweging van het lopen speelt hierin de grootste rol. Ook de trainingstoestand en waarschijnlijk de buitentemperatuur hebben invloed op het al dan niet krijgen van deze klachten. Hoe beter het lichaam getraind is, des te meer kan het verdragen en des te kleiner de kans op problemen.

Oorzaken waarbij voeding een rol speelt zijn:

- uitdroging
- overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen
- drank of voedingsmiddelen met een te hoge suikerconcentratie
- te weinig tijd tussen hardlopen en eten

Buiten de voeding kunnen factoren als vermoeidheid (bv. door weinig nachtrust) of een te zwaar trainingsprogramma de kans op maag-darmklachten en steken in de zij vergroten.

## Vragen

### 1. Hoe komt het dat te weinig drinken maag-darmklachten en steken in de zij veroorzaakt?

In ons lichaam, bijvoorbeeld in het bloed, fungeert vocht onder andere als transportmiddel. Als het lichaam veel vocht heeft verloren, wordt de hoeveelheid water in het bloed kleiner. Het bloed wordt dikker/stroperiger. Het gevolg is dat de spijsverteringsorganen minder zuurstof vanuit het bloed aangevoerd krijgen. De gevolgen kunnen maag-irritaties of diarree zijn.

### 2. Hoe en wat kan een hardloper het beste drinken?

Buiten het trainen om is het belangrijk om het vochtpeil in het lichaam optimaal te houden. Een indicatie hiervoor is de kleur van de urine. Is deze helder en plast u veelvuldig, dan is het vochtgehalte in het lichaam optimaal. Als men 1 tot 1 uur of langer onderweg is, wordt drinken tijdens het lopen noodzakelijk. Een beginnend loper die tijdens het lopen leert drinken, kan het beste kleine hoeveelheden tegelijk aan water; thee of sterk verdunde suikerbevattende dranken gebruiken. De temperatuur van dit vocht dient niet te koud te zijn.

Gebruik tijdens de training ook af en toe die sportdrank die tijdens de wedstrijd, waarvoor u in training bent, wordt verstrekt (navragen bij de organisatie). Op deze manier went het lichaam aan deze drank en wordt de kans op klachten kleiner. Dorslessende sportdranken (bijvoorbeeld Extran blauw of Isostar) hebben boven water en thee zonder suiker het voordeel dat ze ook energie leveren in de vorm van koolhydraten (suiker is een koolhydraat). Helaas kunnen sommige mensen last krij-

gen van de dranken. Daarom is het aan te raden om bij klachten ter afwisseling water of thee zonder suiker te drinken. Dikwijls verdwijnen de klachten dan weer. Als dit ook niet lukt, kunt u beter water en thee drinken in plaats van dorstlessers.

### 3. Kun je energierijke sportdranken ook tijdens het lopen drinken?

Dranken met een hoge suikerconcentratie (bijvoorbeeld cola, up-dranken, appelsap, jus d'orange en energierijke sportdranken met een hoge suikerconcentratie) leveren wel meer energie in de vorm van koolhydraten, maar ze worden traag in het bloed opgenomen. Dit komt omdat de maag ze eerst moet verdunnen, alvorens het in het bloed opgenomen kan worden. Voor het verdunnen van de maaginhoud is extra vocht nodig. Tijdens inspanning is dit vocht vooral noodzakelijk voor transpiratie en energievoorziening via het bloed naar de beenspieren. U kunt zich wel voorstellen dat het lichaam gaat protesteren met als gevolg maagkrampen, oprispingen, misselijkheid en zelfs braken.

### 4. Hoeveel tijd moet er minimaal tussen eten en lopen zitten?

Gebruik de laatste maaltijd niet langer of korter dan 3 tot 4 uur voor de start. 2 tot 2,5 uur voor de wedstrijd kunt u nog een kleine lichtverteerbare maaltijd nuttigen. Deze kan bestaan uit bijvoorbeeld een krentenbol, ontbijtkoek, kruidkoek, Evergreen, Sultana's, fruit, pap of yoghurt met vruchtesap, wit- of licht bruinbrood zonder margarine of halvarine, belegd met jam, stroop of honing.

### 5. Soms heb ik tijdens het lopen last van hevige aandrang en diarree. Wat is hier tegen te doen?

Het is prettiger te starten als u uw ontlasting kwijt bent. Een kop koffie, een glas vruchtesap of lauw water voor het ontbijt kan de 'ontlastingsreflex' stimuleren. Ook door elke dag op hetzelfde

tijdstip naar de w.c. te gaan, kunt u dit reflex oproepen. Ga naar het toilet zodra u aandrang voelt. Geef hieraan voorrang ongeacht waar u op dat moment mee bezig bent.

Ga *ruim* voordat de training of wedstrijd begint een stukje inlopen. Dit kan de ontlastingsaandrang stimuleren. Hierdoor kunt u voorkomen dat u tijdens het lopen plotseling hoognodig moet. Krijgt u pas bij een hoog looptempo (bijvoorbeeld een wedstrijd) last van uw darmen, dan is het aan te raden om tijdens het inlopen één of meerdere versnellingen in te lassen. Er is dan nog gelegenheid genoeg om thuis naar het toilet te gaan, u hoeft dan niet in de rij te staan.

### 6. Klopt het dat hardlopers rauwe groenten en melk en melkproducten beter kunnen vermijden?

Sommige voedingsmiddelen kunnen tijdens het lopen maag-darmklachten veroorzaken. Deze klachten kunnen variëren van overgeven, opboeren, misselijkheid, zure maag, maagkrampen tot pijn in de zij, darmkrampen, opgeblazen gevoel, (bloederige) diarree en aandrang tot ontlasting. Voor iedereen kunnen andere voedingsmiddelen hiervan de oorzaak zijn. Mocht u regelmatig last van uw ingewanden hebben, noteer dan bij klachten welke producten u de laatste 24 uur gegeten of gedronken heeft. Herhaalt u dit meerdere keren, dan komt u na verloop van tijd te weten welke voedingsmiddelen u minder goed verdragen kunt. Producten die soms klachten kunnen veroorzaken, zijn bijvoorbeeld koffie, cacao, rauwe groenten, koolsoorten, ui, prei, peulvruchten, fruit met schil, onrijp fruit, melk(producten), volkorenproducten en sommige kruiden en specerijen. Als u nergens last van heeft, kunt u deze producten gerust eten. Nogmaals het al dan niet kunnen verdragen van sommige voedingsmiddelen verschilt sterk van persoon tot persoon. Ga dus niet bij voorbaat producten schrappen.





# 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



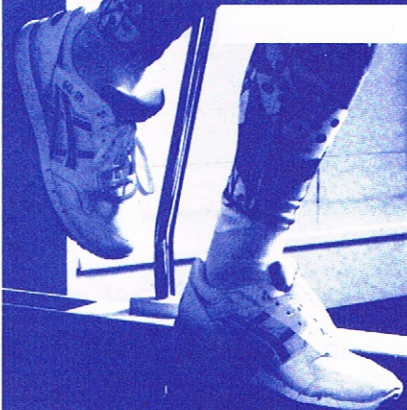
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 1415-3429 Fax 02269 - 3718

## 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



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.

Bezoekt 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**



## ZWAAR PARCOURS BIJ CROSSCOMPETITIE

De 3e wedstrijd bij de crosscompetitie in Alkmaar was een bijzonder zware. Kuilen en los zand dat waren de moeilijkheden die overwonnen moesten worden. Als eerste door ons enige meisje pupillen A, Karin de Vries. Karin behaalde een keurige 25e plaats. Het gaat steeds beter, Karin. Ons volgende duo aan de start waren Kees van Wonderen en Ruurd Schouten. Schitterend om te zien hoe deze jonge heren voor de derde keer achter elkaar de 1e en 2e plaats haalden bij de jongens pupillen C.

Bij de jongens pupillen B werd Erik Jan Tillema 8e, Leon Ineke 9e en Willem Bas 18e. Jongens keurig gedaan alle drie naar Amersfoort.

Klaas van Wonderen startte bij de jongens pupillen A '82. Klaas liep bekeken, liet de concurrentie eerst tempo maken en pakte halverwege de kop om die niet meer af te staan. Klasse. Bastiaan Torenend vocht zich gedurende de wedstrijd naar voren en pakte een prima 17e plaats. Een dieseltje die Bastiaan.

Jongens pupillen A '81. Met 4 nova-atleten aan de start.

Een derde plek voor Richard de Dreu. Richard had tevoren het parcours niet verkent en sprintte 500 meter te vroeg af.

Jammer, want er had echt meer ingezet, nu werd hij nog door twee tegenstanders gepasseerd. Het hoort er allemaal bij.

Elian Ineke werd 16e, hij gaat met sprongen vooruit.

Daan Schrijver werd, onder toeziend oog van een columnist van dit blad, 21e. Wij zijn benieuwd wanneer Daan in de voetsporen van zijn vader treed en zelf een verhaal naar de novakrant instuurt. Johan Tillema werd 28e. De drie laatst genoemden behaalden daarmee hun beste prestatie van het seizoen.

Hierna was de beurt aan de oudere jeugd, waar Ed Hoogeboom bij de jongens A naar een derde plaats liep. Arnout Ruiters en Peter Hof werden bij de jongens B 1e en 5e. Arnout liep bekeken naar de eerste plaats, terwijl Peter zichtbaar moeite had met het zware parcours. Vier knoerten starten bij de jongens C. Ruud liep weer naar een derde plek. Jasper Rood loopt met de week beter en kwam aan op een 15e plek. Arnold Suiker pakte de 26e plek en Sander de Vries werd 34e. Bij de laatste twee is ook veel vooruitgang te zien. Silvia Kruier werd eerste bij de meisjes B.

Bij de meisjes C pakte Ilse Barsigerhorn de 5e plek en Sandy Rood de 11e plek. Prima meiden!!

Tenslotte de Junioren D. Nina Zutt schitterend lopend pakte de 14e plaats en in de laatste loop van de dag boekte Rene de Groot de 5e NOVA overwinning. De resultaten waren om trots op te zijn. "Alweer een overwinning voor NOVA" riep de speaker.

Schitterend. Vaders en moeders en alle supporters, onder wie de voorzitter bedankt. Het is best een stimulans als de jongens en meisjes aangemoedigd worden.

Oplossing raadsel : de letter m

Oplossing puzzel :

Horizontaal

Vertikaal

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. vlok   | 1. voor  |
| 3. maan   | 2. kruk  |
| 5. rook   | 3. mank  |
| 6. krijgt | 4. niet  |
| 7. slok   | 7. soes  |
| 9. room   | 8. klok  |
| 11. stok  | 9. ramp  |
| 12. puur  | 10. mier |

Het woord: kurketrekker

UITSLAGEN

24 november 1991 Warande-loop: 2800 meter I Stijn Boek 8.30 (19.55 km/uur)  
II Peter Hof 9.05 (18.30 km/uur)

31 december 1991 Oudejaarsdijkenloop Aartswoud: 8km Heren veteranen  
I. N. Wenker 28.33 5.B. Rofekamp 30.000 2I. P. Robert 33.40

4 januari 1992 Sylvesterloop Soest: Peter Hof JB 5<sup>e</sup>  
Sylvia Kruyer MA I<sup>e</sup>

5 januari 1992 indoor in Eelde : Sven Ootjers JA 60mh 8.38 I<sup>e</sup>  
hoog 2.14 I<sup>e</sup>  
Jorg Ootjers JB 60mh 9.4  
hoog 1.85 3<sup>e</sup>  
kogel 11.67 8<sup>e</sup>

19 januari 1992 Sprint Cross Breda : Arnout Ruiter JB 5<sup>e</sup>  
Sylvia Kruyer MA I<sup>e</sup>

DE JARIGEN VAN DE KOMENDE MAANDEN NATUURLIJK EEN FANTASTISCHE  
VERJAARDAG EN DAT JULLIE NOG JAREN LANG KAARSJES MOGEN UITBLAZEN:

MAART

1. Ger Schrijver  
3. Bart v. Rooyen  
Nina Zutt  
4. Barbara v.d. Winden  
7. Fleur Wijers  
9. Jet Jonker  
14. Joop Nota  
18. Gerben Botman  
22. Ad Ligthart  
23. Dick Klaver  
Marcel Duineveld  
24. Reinout Schrijver  
25. Nico Pronk  
27. Koos Dekker  
Eddy Hoogeboom  
Paul Ooms  
Sanne Zuurbier  
29. Bert Pronk  
30. Jos de Wit

APRIL

3. Margret de Boer  
4. Jan de Nijs  
Ivar Rood  
5. Jan Karsten  
16. Mats Dekker  
17. Louis v.d. Berg  
Danielle Pronk  
22. Bart Ligthart  
Menno Ligthart  
////////////////////////////////////  
Van onderstaande personen zijn geen  
geboortedatums bekend. Als je ook in  
de verjaardagskalender wilt komen bel  
dan naar José Meyer tel. 2922:  
Frankje Maria Nijdam Miriam v.d  
Elian Ineke Welle  
Adriaan de Nijs Kees v.  
Ruurd Schouten Wonderen  
Daan Schrijver



## LEDENVERGADERING

Op maandagavond 16 maart 1992 wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om 20.00 uur en de plaats zoals gebruikelijk onze eigen kantine. Onder het genot van de inmiddels bekende koffie/thee en wat erbij wil het bestuur graag met de leden en/of ouders van (jeugd)leden de gang van zaken binnen de vereniging bespreken.

### AGENDA

1. Opening
2. Notulen van de vergadering van 4 maart 1991
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 1992
9. Voorstel tot verhoging van de contributie
10. Bestuursverkiezing:  
periodiek aftredend en herkiesbaar : Theo de Nijs  
Piet Meijer
11. Bestuursmededelingen en wat verder ter tafel komt.
12. Rondvraag.

In de pauze zullen er enkele videobanden worden vertoond van wedstrijden waaraan Nova-leden hebben meegedaan. Het blijkt n.l. dat er binnen de vereniging enkele prima cineasten zitten.

Toelichting bij agendapunt 9:  
de contributie bedraagt thans al naar gelang de leeftijd van de leden f. 60,--, f. 75,-- en f. 95,-- per jaar. Gelet op de steeds toenemende kosten voor huur, onderhoud van de accommodatie, training en wedstrijden stelt het bestuur voor om de contributie te verhogen per f. 15,-- per jaar, ingaande 1 juli 1992. Hierdoor bedraagt de verhoging voor 1992 f. 7,50.

Het bestuur hoopt op een goede opkomst.

## CROSSKAMPIOENSCHAPPEN

Elk jaar organiseert onze vereniging het clubkampioenschap cross, en uiteraard ook dit jaar weer. Deze kampioenschappen worden gehouden op zondag 29 maart a.s. en de eerste start is om 10.30 uur. Vanaf 10.00 uur kan er worden ingeschreven in de kasntine. Aan deelname zijn geen kosten verbonden.

De inschrijving is vrij dus ook vriendjes, vriendinnen, vaders, moeders en andere bekenden mogen meedoen. Alleen leden komen in aanmerking voor de ereprijzen. We hopen weer op een goede opkomst en een gezellige wedstrijd.

Rond het zwembad en de ijs- en atletiekbaan is een parkoers uitgezet van ongeveer 900 meter, dat al naar gelang de te lopen afstand 1 of meerdere keren moet worden gelopen.

Tijdschema:	10.30	alle pupillen	plm. 1.000 meter
	10.40	juniores c/d	2.000 meter
	11.00	juniores b	3.000 meter
		meisjes a	3.000 meter
		jongens a	5.000 meter
		dames	5.000 meter
		heren	9.000 meter

Hoewel we natuurlijk op mooi weer hopen, mag het om te crossen best wat nat en blubberig zijn. Weer of geen weer het gaat altijd door hoor. Jullie komen toch ook !!!

Na afloop is er prijsuitreiking van de wintercompetitie. De clubcross telt ook mee, dus direct na afloop moet er nog even gerekend worden. Niet zo'n probleem, want de koffie/thee staat al klaar en als het even meezit nog een plakje cake ook.

## ZOMERCOMPETITIE

Zoals uit de agenda blijkt staat ook de zomercompetitie weer voor de deur. Op de trainingen horen jullie daar meer over. We hebben competitieploegen ingeschreven voor de jongens junioren B, C en D. Dus jongens begin zo snel mogelijk met de voorbereidingen en hou de wedstrijddagen vrij. Jammer genoeg is het aantal meisjes in de verschillende categorieën te klein om een volledige ploeg op de been te brengen.

Voor de pupillen zijn er ook competitiewedstrijden. Deze bestaan uit een 3-kamp en 1.000 meter. Hier maakt het niet uit hoeveel er mee doen. Bijzonderheden horen jullie nog.

## MARATHON SCHOORL

Zondag 15 maart weer de Marathon van Schoorl, maar zoals velen van jullie wel zullen weten is het niet noodzakelijk om 42 km te lopen. Je kan kiezen uit 5, 10, 21, 30 en 42 k.m. De 21 km telt bij de senioren mee voor de wintercompetitie en de 5 km bij de jeugd, zodat we verwachten dat veel Nova-leden in hun bekende blauwe shirts over de finish komen. Nova is mede-organisator van dit grote evenement en ook langs het parkoers, bij de inschrijving en bij de finish zullen we vele leden en belangstellenden in functie zien. Bij de familie van der Welle komen de voorinschrijvingen al volop binnen en het ziet ernaar uit dat het dit jaar een erg goed bezette wedstrijd gaat worden. Er zijn al inschrijvingen binnen van Mark Koks, Dick Tesselaar, Jan van Ammers, Joke Kleijweg (geselecteerd voor Barcelona) en haar man Huub Pragt. Dit jaar werd er zelfs door atleten uit Marokko om informatie gevraagd. We hopen natuurlijk weer op prima Nova-successen, mooi weer en veel medewerking van degenen die niet lopen.

WINTERSPORT IN OOSTENRIJK (21 jan.- 8 febr. '92)

Door het reisbureau HoRo was er dit jaar een bijzondere reis georganiseerd en wel een wintersportvakantie naar Oostenrijk. Theo Hopman had het idee gelanceerd om met een groep een week door te brengen in het onderkomen van de langlaufselectie in Ramsau. Dit idee werd verder uitgebreid met een week hieraan voorafgaande, waarin de wintertriathlon op de Weissensee werd georganiseerd. Op vrijdag/zaterdag (24/25 januari) reisde een groep van 16 personen af naar de 1250 km verderop gelegen Weissensee. Sommigen van hen hadden een tussenstop in Denkendorf. Taksen vond dit hotel zo goed, dat hij de sleutel alvast heeft bewaard voor een volgende keer.

Na aankomst in pension Stampfer aan de Weissensee werden direct de langlaufers aangeklikt om te oefenen. Wat was dat een bittere afknapper voor sommigen. Het was behoorlijk medderen om op die lange dingen te blijven staan. Marian R. en Ans waren echter vol goede moed en hadden gelijk nieuwe aangeschaft.

's Zondags werd onder werkelijk stralende weersomstandigheden het langlaufparcours verkend van de triathlon. Voor de beginners werden de heuveltjes als ware bergen ervaren. Tiny Karsten ging met waarlijk doodsvreemde van een grote heuvel omtrent maar mee te kunnen komen met de groep dames. Na afloop genoten we van de Oostenrijkse specialiteiten, zoals Jagertee en Apfelstrudel, maar met mate. 's Middags werden de startnummers opgehaald en daarna werd het schaatstraject op de Weissensee even afgerostmet de kopmannen Louis en Taksen (op zijn nieuwe schaatsen).

Maandag is Marian R. naar dokter Muller gegaan om zich te laten behandelen voor "sneeuwblindheid". Gelukkig viel het mee, want zo'n regelaar valt moeilijk te missen in zo'n ver land.

De mannen prepareren zich verder op de langlaufers. Voor de beginners begint er weer hoop te gloren voor morgen. 's Middags eindigt de alternatieve elfstedentocht in een overwinning voor de veteraan Vossebelt.

De minder actieven hebben een onderkomen gevonden in een "sportcafe". Onder het genot van de rijkelijk vloeiende Jagertee weet Anneke de lachspieren flink te activeren door op humoristische wijze huwelijks-anekdotes te vertellen. Ze had de smaak goed te pakken.

Dinsdag is de grote dag van de wintertriathlon! Onder werkelijk perfecte omstandigheden: windstil, zonnig en + 0 °C, gaan de deelnemers en hun supporters naar de start. Om 9 uur beginnen ongeveer 200 deelnemers aan het looptraject van 14 km rond het meer. Nic Barsingerhorn was hierin onze beste man. Hierna werden de latten aangedaan voor 22 km langlaufen. Je merkte wel dat dit onze slechtste discipline was, want ze flitsten ons werkelijk voorbij alsof we stil stonden. Alleen Louis Suiker presteerde hierop naar verhouding zeer goed met de schaatsbeweging. Hij begon als eerste aan de 50 km schaatsen. Jan Karsten was ongelukkig gevallen met het langlaufen zo bleek naderhand. Dokter Muller constateerde verrekte rechter kniebanden. Samen met Gerard Suiker begon Jan aan het schaatsen terwijl de winnaar Ruben Crouwel reeds finishte. Nico Pronk had zich toch wat verkeken op de moeilijkheidsgraad van het langlaufen. Alhoewel hij de snelste "skaters" had gehoord, viel de tijd niet mee. Dick Smit ging heel goed mee op zijn nieuwe "skaters". Nadat Marian R. (bijna onzichtbaar ingepakt) op sportieve wijze door enkele dames op het schaatstraject was begeleid, finishte ze in een heel mooie tijd. Chapeau !

<u>UITSLAG:</u>	<u>lopen</u>	<u>langlaufen</u>	<u>schaatsen/eindtijd</u>
1. Ruben Crouwel	47.38	1.49.46	3.34.48
57. Louis Suiker	59.22	2.37.18	4.36.23
96. Dick Smit	58.56	3.02.01	5.14.11
99. Nic Barsingerhorn	55.28	3.08.12	5.17.31
124. Jan Karsten	1.06.06	3.32.49	5.41.10
125. Gerard Suiker	1.06.43	3.32.26	5.41.10
149. Nico Pronk	1.07.04	3.39.49	6.02.18
170. Marian Robert-Schenk	1.16.01	4.04.08	6.37.40

's Avonds werden de videobeelden, die Jaap Nieuwland van de cracks had gemaakt aandachtig bekeken, uiteraard onder het genot van een welverdiende pils.

Helaas had Ans Nieuwland 's middags een kroon verloren.

Op woensdag (29 jan.) ging het hele gezelschap, met uitzondering van Jan en Tiny Karsten vanwege de voorgeschreven rust voor zijn knie, naar Nassfeld om in een heerlijk zonnetje te skiën of te langlaufen. Jaap Nieuwland had dedomme pech dat hij bij vrijwel stilstand viel en zijn rechter duim kneusde. De dokter verwees hem naar het ziekenhuis, waar de hand voor 6 weken werd ingegipst, vanwege gedeeltelijk afgescheurde pezen.

's Avonds hoorden we dat onze ski-ploeg ter nauwernood aan de wisse dood was ontsnapt. Een kwartier nadat ze de stoeltjeslift hadden verlaten, was deze omhoog geknald. Resultaat: 4 doden en 14 gewonden. We maken wel wat mee zo!!

Taksen heeft de smaak van nieuwe spullen te pakken, want ook hij heeft prachtige "skaters". (van de zomer nog een nieuwe fiets ??)

Donderdag (30 jan.) begon heel rommelig. Toen eindelijk iedereen was vertrokken na controle van het meenemen van skis en schoenen en enkele keren heen en terug rijden, bleek Lia toch haar schoenen te hebben vergeten en kon Taksen (uiteraard met goed humeur) terug.

's Middags na de après-ski brak bij Marian R. lichtelijk paniek uit, want ze was het geld van de gezamenlijke pot en al haar cheques kwijt. Gelukkig bleek 's avonds dat deze in haar ski-broek waren gegleden. Had Peter ze gevonden?

Vrijdag morgen heeft een aantal om 7 uur gekeken naar de start van de recreatieve elfstedentocht door 1700 deelnemers. Overdag ging een deel van de langlaufers voor het eerst mee met de skiërs. Volgens Nic was het skiën veel gemakkelijker nl. een kwestie van je gewoon naar beneden laten vallen. Je werd er alleen veel kouder van, omdat je steeds maar moest wachten. Anneke en Lia leverden beiden een bijzondere prestatie door een p.r. op 50 km schaatsen in nauwelijks 4 uur. Dick en Taksen gaan beiden als een speer op hun nieuwe "skaters".

Aan het einde van de dag is er helaas een einde gekomen aan deze week wintersport op de Weissensee met zeer mooi weer en een prima pension. Met deze amicale groep hebben we er allemaal enorm van genoten.

#### RAMSAU

Zaterdag (1 febr.) 8 Personen van de eerste week voegen zich na 130 km noordwaarts bij de andere 21 personen in Ramsau in ~~sporthotel~~ ~~sporthaus~~ huis Karlsruhe. Voor sommigen was het wel even slikken, als ze zien in welk onderkomen ze de komende week moeten doorbrengen. Een aantal dames steekt na aankomst direct de handen uit de mouwen en gaan ramen lappen en zuigen een bende zwarte vliegen op. De bedden moeten nog worden opgemaakt met hele en minder hele lakens. De welkomst is echter bijzonder hartelijk. Bovendien vergoed het mooie zonnige weer ook veel. Als we 's avonds de warme maaltijd krijgen "voorgescheteld", krijgen we een goede indruk van de kook-kwaliteiten van de kok Mark ...prima!

Vanaf vandaag wordt er dagelijks <sup>door</sup> onze reisleidster Marian een briefing gehouden voor het programma van de volgende dag en er wordt een dagelijkse afwasploeg aangewezen. Op advies van Nic Barsingerhorn wordt er slechts 1 bord gebruikt per persoon om de afwas te beperken. Zoals gebruikelijk wordt er 's avonds gekaart en onderwijl kennis met elkaar gemaakt. Lou Groot heeft de functie van barman weer op zich genomen en dat doet hij met verve en met zichtbaar genoegen.

Op deze zonnige zondag worden er 2 langlaufploegen geformeerd en 1 ski-ploeg. voor Gemma bleek het langlaufparcours te snel en te heuvelachtig. Na de vele valpartijen heeft haar achterste het flink te verduren gehad. Na afloop zit ze een hele tijd op een cold-pack. Reactie: nooit meer langlaufen hier!!

Met het skiën heeft Nel Meijer de pech om op haar linker pols te vallen. In het ziekenhuis wordt geconstateerd dat ie gebroken is ..... dus in het gips. Maar Nel zou Nel niet zijn als ze niet opgewekt en vrolijk zou blijven. Klasse Nel.

Maandag (3 febr.) is het meer bewolkt en 's avonds valt er sneeuw. De wandelaars onder leiding van Jan Beeldman hebben in Ramsau-Ort de plaatselijke Konditorei ontdekt met de overheerlijke Torte-soorten. Tiny Hopman en haar schoonzus Marie zijn echte kilometervreeters op de langlaufers. Een tocht van 20 km doen ze zo maar alsof het niks is.

De skiërs zijn voor de tweede keer te laat "thuis" (foei!), maar hebben vandaag een goed excuus, want Piet Meijer is bij een val met zijn eigen ski tegen zijn scheenbeen geschampt. Gevolg, een flinke jaap, die in het ziekenhuis moest worden gehecht.

Dinsdag (4febr.) valt er met erg veel wind een bult sneeuw. De skiërs kunnen zich geweldig uitleven in de Tiefsnee, maar voor Nic wordt dit toch te bar en voegt zich bij de ploeg van Theo Hopman. Helaas sneeuwden de loipes heel snel vol met die wind. Lou raakt geenszins in paniek bij het horen van het bericht dat Tiny vastzit in de douche. Lou: "Is ut moin Troin?.....mooi zitte leite!"

Woensdag (5 febr.) sneeuwt het de gehele dag (+ 50 cm) met een dikke gure wind. De langlaufers doen verwoede pogingen, maar de loipes zijn zo vol gewaaid en de sneeuw plakt aan de latten. Het werd op die manier meer langzaam laufen! Nel Meijer heeft weer domme pech, (nou ja, mag je dat nog meer pech noemen!!) want nu verzwikt ze haar voet, maar ..... blijft natuurlijk lachen!

's Avonds wordt het een gezellige boel met een ouderwetse klaverjas- en hartenjaag-drive georganiseerd door Piet Meijer.

Donderdag (6 febr.) Na een zeer gure nacht is het opgehouden met sneeuwen. De wandelaars krijgen vandaag meer aanhangers voor hun dagelijkse trek naar het Torte-Ort. Nel Stuyt is vandaag de eerste ongelukkige. Ze loopt een gekneusde linker pols op bij een val bij het skiën.

's Middags gaat de hele meute met reisleader Hopman mee naar de Halseralm. Nel Meijer wordt op een gehuurde slee als een bevallige diva Tsarina omhoog getrokken door 6 wellustige "jonge honden". Na een schitterende tocht door een fantastisch besneeuwd landschap komen we aan in een hutje, waar de tijd mini-maal 100 jaar heeft stil gestaan. Een omaatje van 68 verwelkomt ons met Jager-tee, die door sommigen behoorlijk op sterkte wordt gebracht. Proost!

In 6-persoons pannier wordt er heerlijke Kaiserschmarne geserveerd (Oostenrijkse pannenkoek). In opperbeste stemming keerden we in het donker terug. Theo gaf onderweg nog een demonstratie in "sneeuw-zwemmen" en een stel "loipe" vernielden de loipen door "tsarina" Nel weer veilig naar beneden te loodsen. Helaas ver-stapte Kees Blankendaal zich onderweg na een sanitaire stop. Diagnose: verrekte kniebanden. Dit was slachtoffer nummer .....

Vrijdag (7febr.) Vandaag is het eindelijk weer een mooie rustige en zonnige dag. Voor Lou en Tiny Groot is het vandaag een heuglijke dag, want ze zijn vandaag 28 jaar getrouwd. Moest Lou nou toch bij het aanhoren van het Warmenhuizer volkslied een traan wegpinken? 's Avonds bieden zij de altijd dorstige meute een borrel aan. Gelukkig zijn er vandaag geen "Verletzungen".

's Middags heeft beheerster Paula heerlijke Glühwein klaargemaakt. Dat smaakt naar .....? Tijdens de laatste briefing van Marian worden Paula, Mark en de andere vaste bewoners van het huis bedankt voor hun gastvrijheid en daarvoor verblijd met een felbegeerde Nova-sweater. Lou wordt als barman ook met een souvenir bedacht.

Namens onze hechte en gezellige groep (ouderen en oudere jongeren) brengt Piet Meijer de welgemeende dank over aan Theo en Marian (de duizendpoot) voor de algehele en perfecte organisatie. Ze krijgen (met zijn vieren) een dinerbon aangeboden. Applaus!!!

Na het slotdiner duiken we vroeg de "koffer" in, want op

zaterdag (8 febr.) vetrekken de meesten van ons rond 5 uur weer richting Holland. Door een vlekkeloze organisatie van het reisbureau HoRo kunnen we allemaal terugzien op een uiterst sportieve en ook gezellige wintersport-vakantie in Oostenrijk. Het is zeker voor herhaling vatbaar!!!

Jan Karsten.



## AGENDA

- 1 mrt. 1992 NK cross senioren en junioren AB Utrecht
- 15 mrt. 1992 Marathon Schoorl 21 km wintercompetitie  
jeugd 5 km
- 16 mrt. 1992 Jaarvergadering in de kantine
- 29 mrt. 1992 Clubcross Nova kampioenschappen en tevens  
laatste wedstrijd wintercompetitie
- 25 apr. 1992 1e wedstrijd pupillen-kompetitie Heerhugowaard
- 18 mei 1992 1e wedstrijd CD-kompetitie
- 17 mei 1992 1e wedstrijd B-kompetitie Beverwijk
- 18/22 mei Wandelvierdaagse
- 23 mei 1992 2e wedstrijd pupillen-kompetitie Grootebroek
- 23/24 mei Districtkampioenschappen senioren/jun. A
- 23/24 mei Districtskampioenschappen jun. B/C Haarlem
- 28 mei 1992 Districtskampioenschappen jun. D Krommenie
- 13 juni 1992 2e wedstrijd CD-kompetitie
- 21 juni 1992 2e wedstrijd B-kompetitie Heerhugowaard
- 20 juni 1992 3e wedstrijd pupillen-kompetitie Heiloo
- 20 juni 1992 3e wedstrijd CD-kompetitie
- 26/28 jun 1992 NK Baan junioren te Breda
- 4 juli 1992 finalewedstrijd CD-kompetitie Beverwijk
- 6 sept. 1992 finalewedstrijd B-kompetitie
- 20 sept. 1992 Dan tot Danloop Amsterdam
- 26 sept. 1992 finalewedstrijd pupillen-kompetitie

De data voor de verschillende competitiewedstrijden zijn natuurlijk heel belangrijk. Uiteraard volgen nog nadere mededelingen met welke ploegen er zal worden ingeschreven.

Op zaterdag 28 maart a.s. organiseren AV HERA en camping molengroet de 8<sup>e</sup> molengroet- estafetteloop. Categoriën trimmen of atletiek: jeugd, senioren, veteranen. Inlichtingen Martin Schmidt 02207-13363

Camping Molengroet 02269/3444

## Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA na 6 wedstrijden

De beste 4 resultaten zijn opgeteld, bovendien zijn de 2 bonuspunten per keer vanaf de 5e wedstrijd toegevoegd.

### Heren

1.	Wim Keesom	200
	Wim Dekker	200
3.	Niels Trentelman	195
4.	Pieter Jongeneel	192,5
	Gerben Botman	192,5
6.	David v.d. Welle	192
7.	Aad Vader	180
8.	Ger Schrijver	178
9.	Piet Stuyt	171
10.	Hans de Koning	165
11.	Ton Zwanink	164
12.	Hans Ofman	163
13.	Kees Mosch	120
14.	Rene de Nijs	119
15.	Nico de Nijs	79
16.	Jos Hoogeboom	49
17.	Ed Hoogeboom	45
18.	Bob Haanappel	44
	Ben Mosch	44
20.	Dick Klaver	43

### Heren Veteranen

1.	Dick Smit	201
2.	Peter Robert	196
3.	Louis v.d. Berg	195
4.	Piet v.d. Welle	193
5.	Nic. Barsingerhorn	100
6.	Mats Dekker	97
7.	Louis Suiker	93

### Dames

1.	Marian Noltten	203
2.	Judith Ligthart	197
3.	Marian Robert	191
4.	Marian van Wonderen	173
5.	Truus Rood	150
6.	Nel Meijer	138
7.	Loes Suiker	137
8.	Ingeborg Ligthart	132,5
9.	Atie Pronk	129
10.	Letty Pijper	95
11.	Everdien de Vet	92
12.	Miriam v.d. Welle	47
13.	Mira Bruin	46
14.	Masja Meijer	43.5

Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA d.d. 26 januari 1992

Organisatie: Le Champion

Heren: 16 k.m.

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>	
1.	Wim Dekker	59.30	50	
2.	Nils Trentelman	1.00.29	49	
3.	Gerben Botman	1.04.18	47,5	
	Piter Jongeneel	1.04.18	47.5	
5.	David v.d. Welle	1.05.15	46	
6.	Aad Vader	1.05.51	45	
7.	Ben Mosch	1.06.18	44	
8.	Hans de Koning	1.06.53	43	
9.	Piet Stuyt	1.08.45	42	
10.	Mats Dekker	1.11.19	50 Vet.	
11.	Ton Zwanink	1.12.38	41	
12.	Louis v.d. Berg	1.13.17	49 Vet.	
13.	Kees Mosch	1.14.53	40	
14.	Hans Ofman	1.16.34	39	
15.	Piet v.d. Welle	1.17.21	48 Vet.	

Dames: 7,7 k.m.

1.	Marian Nolten	34.59	50
2.	Judith Ligthart	35.25	49
3.	Letty Pijper	42.01	48
4.	Marian van Wonderen	47.48	47



## SCHRIJVERSNIEUWS

We zitten alweer en tijdje in het nieuwe jaar, maar ik wens iedereen bij deze toch het beste voor dit " Olympische " jaar. In het oude jaar moesten we eerst nog even een " Kerstcrossie " doen voor de W.C. in Opmeer. Nou ja een een cross was het niet echt, het leek nog het meest op een strontrace. Want Nico Houter joeg ons door drassige weilanden en koeleverzamelaatsen.

Dus kwam het af en toe voor dat je in zo' n koeieflap stond te darse. Aangezien de meeste zwaar getafeld hadden, werd er toch redelijk gepresteerd want de meeste Nova mannen kwamen toch voor mezelf binnen blubberen. Maar ik had een redelijk excuus omdat ik eigenlijk dubbel gehandicapt was. Door mijn - voor een geofende loper - zware gewicht ( 87 Kg ) zak ik toch iets verder in de prut, en van het kerstdiner van de avond ervoor waren er nog een paar kilo' s bij gekomen. Maar bij zulk soort parcours loop ik echt voor de lol, ja dan zakt de wedstrijd mentaliteit toch wel op een laag pitje, maar dan toch maar van start gegaan. Na eerst een stuk over de weg, doken we het weiland in, al bij de eerste de beste dam bleef er een paar kilo bagger aan je schoenen hangen, dus nog weer extra gewicht, en daar bovenop nog een stuk stront want dat glist zo lekker.

Na het eerste stuk weiland kon je diegene die voor je liep mooi zien, want die kwamen aan de overkant van de sloot weer terug. Daar hadden David en Gerben al eene paar minuten voorpsrong en peter en Aad lagen ook al bijna een minuut voor, dus was er voor mezelf weinig eer meer te behalen, maar op de weg zette ik toch weer even aan en zo wist ik toch een paar honderd meter voor de streep Peter te passeren maar dat nam Peter niet en door een snellere bocht wist Peter me dan toch nog voor te blijven. Maar ik was allang blij dat ik uit geblubberd was.

Mijn eerste grote klus in het nieuwe jaar was als gewoonlijk de halve marathon van Egmond. Aan deelnemers geen gebrek, het waren er ruim 7000 en toeschouwers waren er over het hele parcours te bekennen. Het was jammer dat de vorst weer voorbij was want dan is het parcours wat minder zwaar. Nou was het een beetje dranziger weer maar echt veel last had je er niet van tijdens het lopen. Omdat ik last had van een lichte blessure was ik wat rustig begonnen na 7 km. lag ik al een paar minuten achter op mijn schema van 1.5 uur. Dus kon ik me een sanitaire stop veroorloven, omdat ik die 1.5 uur waarschijnlijk niet kon halen, maar het luchtte wel op. Bij Bakkum was het lekker druk, maar daar had ik weinig aan, want ik lag 3 min. achter op mijn schema.

Het strand was in het begin wat rullig maar later werd het beter beloopbaar en na 15 km. lopen begon ik lekker op gang te komen. Een paar km. voor het end kwam ik een Nova man tegen. Peter Robert dook plotseling voor me op, en dat ik bij hem kwam vroeg ik hoe het met hem ging, wat met een gebruikelijk ja werd beantwoord, maar aan zijn gezichtsuitdrukking was toch duidelijk te zien dat peter er al een beetje door heen zat. Dus ik er bar mans der op en der over maar in de slotfase begon mijn oude blessure weer parten te spelen.

Maar met de tanden op elkaar kwam de vuurtoren dan toch dichterbij, maar vlak voor ik om die toren heen liep kwam Kees Blankendaal me nog even voorbij stuifen en die had aan de finish nog zoveel praatjes dat hij nog wel een halve marathon lopen kon. Voor mezelf kwam het achteraf niet zo best af want, ik had waarschijnlijk wat geforceerd want ik had zoveel last van mijn blessure dat de dokter me een loop verbod gaf. Dus dat was stevig balen en nu ik dit zit te schrijven ben ik al 4 weken "Looploos" en ik moet voorlopig nog rust houden dus dat bleef balen want rust is niks voor een Novaloper.

Tot schrijfs;

### Sportweek 1992

Deze wordt gehouden van maandag 29 juni t/m zaterdag 4 juli.

De opening van de sportweek zal plaats vinden op het Nova terrein.

Het programma verder is onder voorbehoud:

Dinsdag: Tennis

Woensdag: Zwemmen

Donderdag: Verrassing

Vrijdag: schaken/ dammen

Zaterdag: Fietsen, en nog wat.

En als hoogtepunt v.d. week de afsluiting deze keer op zaterdagavond.

Zoals je wel zult begrijpen zoeken we gezellige en sportieve mensen om er weer een leuke week van te maken.

Opgave bij Nel Meijer, Oudewal 7 tel. 1424  
fax. 4384

Opgaven dienen voor 1 April binnen te zijn, met vermelding van deelname aan dames, heren, of gemengde ploeg.

**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

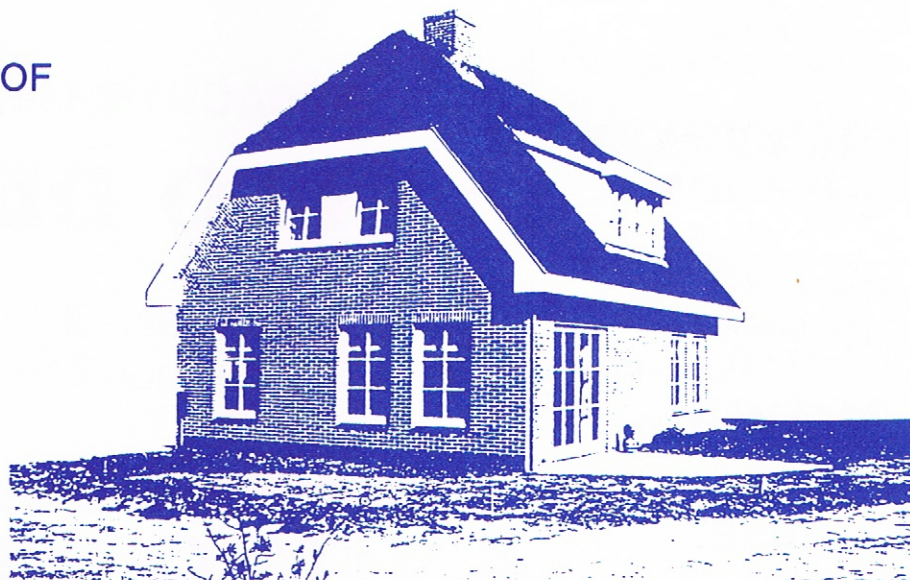
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen

DAKRamen

BOUWTEKENINGEN

EN AANVRAGEN



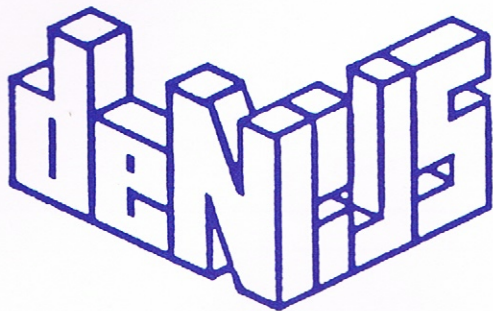
VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

**'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  
+ GRATIS THEORIE

## AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

voor al uw  
**RIJBEWIJZEN**  
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2011

**AMBACHTELIJKE SLAGERIJ**

## LEO DE PEE

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 1354

## "DE SMIDSE"

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

HUISHOUDELIJKE ARTIKELEN  
RIJWIELEN  
SANITAIR  
CENTRALE VERWARMING  
GAS- EN  
WATERLEIDING-  
INSTALLATEUR  
KADO-ARTIKELEN

EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS

## VITTORIO

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORHUIS  
JAN GROOT**

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



Minder hoogdravend, maar desalniettemin even knap was het optreden van trainingsmaatje Peter Hof. De B-junior uit Tuitjenhorn eindigde de 3200 meter in het Soester zand als vijfde in 11.47,1.

NHD 31AN '92

## Wisseltruc mislukt

Atleten die tegen de marathon opkijken, zijn vindingrijk. In New York moest Rosie Ruiz in 1979 haar eerste prijs inleveren omdat ze een deel van het parcours in de metro had afgelegd. Een jaar later deed ze het in Boston nog eens dunnetjes over. Weer won ze, maar toen bleek ze alleen de laatste anderhalve kilometer te hebben gelopen. In Amsterdam doet het verhaal de ronde van een slecht getrainde atleet die een deel van de ruim 42 kilometer achterop de fiets van een vriend aflegde. De nieuwste variant werd bedacht door Abbes Tehami uit Algerije, een land met een nog jonge atletiektraditie. Hij liet in Brussel zijn trainer de eerste vijftien kilometer afleggen in de hoop zelf nog fris te zijn in de eindfase van de wedstrijd. Journalisten hadden de gedaanteverwisseling snel in de gaten, maar dat was ook niet al te moeilijk. De loper met startnummer 62 had een snor en oogde veel kleiner dan de man die uiteindelijk met beide armen in de lucht de finish passeerde.

Om de hoofdprijs van ruim vijftienduizend gulden was het de Algerijn allemaal te doen geweest, maar bij zijn aankomst was er geen ovatie van het publiek. Tehami werd uitgefloten door de toeschouwers, die inmiddels ook nattigheid voelden. De organisatoren volgden in laatste instantie. Zij probeerden vergeefs de Algerijn op te sporen voor een nadere identificatie en zagen daarmee hun gelijk bevestigd. De bloemen gingen vervolgens naar de Rus Karepanov, die geheel op eigen kracht tot de amper aansprekende tijd van 2.18,04 kwam. (Joep Verdonck)

# Kruijer test vorm in aanloop naar WK

Van onze verslaggever

**SOEST/TUITJENHORN** — Na een slepende knieblessure greep atlete Sylvia Kruijer de Sylvesterloop op oudejaarsdag in Soest aan om de vorm te testen. En die bleek prima. De Tuitjenhornse won de cross bij de A-junioren over het zware 4200 meter-parkoers door de Soesterduinen. De eerstejaars A-atlete liet een tijd van 18.10,3 klokken.

Daarmee eindigde Kruijer nog op ruime afstand van de snelste vrouwen. Op coryfeën als Yvon-

ne van der Kolk en Lititia Vriesde moest de Nova-loopster respectievelijk 1.26 en 0.52 minuten toegeven. De Helderse Katinka Wiltenburg finishte 22 seconden eerder. „Maar al was ik in goede doen, dan was dat gat op de eerste seniores veel kleiner geweest”, meende Kruijer. „Dan had ik voor Wiltenburg kunnen eindigen.”

De reden dat de Tuitjenhornse voor haar doen niet optimaal presteerde, zat 'm in een trainingsachterstand. Haar overbelaste knie gaf al langer problemen, maar zorgde er in oktober voor dat ze volledige rust moest houden. Sinds drie weken traint Kruijer weer pijnloos. „Hierdoor ben ik toch wel tevreden met mijn optreden in Soest”, aldus de viervoudig Nederlands juniorkampioene.

Het opent voor haar in ieder geval nieuwe perspectieven op internationale roem. De hoop op deelname aan de WK cross in Boston (USA) herleeft. Kruijer: „De KNAU twijfelt nog of ze ook junioren naar het WK laten gaan. Mocht dat wel het geval zijn dan kan ik me op twee wedstrijden kwalificeren: op 19 januari tijdens de Spincross in Breda en op 1 maart tijdens het NK in Alphen aan de Rijn. Mocht Boston niet doorgaan, ga ik in de krokusvakantie lekker op wintersport.”

Maar naast het Amerikaanse avontuur heeft de hardloopster nog meer pijlen op haar boog. De mondiale titelstrijd in Seoul voor junioren laat ook niet al te lang meer op zich wachten. In de aanloop naar dat evenement moet Kruijer zich eerst via een tijd van 4.20 of minder op de 1500 meter bewijzen. „Mijn record op deze afstand is nu 4.26,8. Dus daar moet nog iets vanaf. Maar het is te doen als ik vrij van blessures blijf. Vorig jaar verpletterde ik mijn eigen record met maar liefst twaalf seconden.”



Erkenning blijft (nog) uit voor talentvolle atleet

# Sven Ootjers springt naar recordhoogtes



□ Sven Ootjers zweeft tijdens de Papendal-games in juli over 2.15 meter. Een paar weken later bracht hij zijn persoonlijk record zelfs op 2.16 meter.

**Weer record  
Sven Ootjers**

WARMENHUIZEN — Als klein jochie deed Sven Ootjers (18) samen met broer Jorg achter het ouderlijk huis aan hoogspringen. Daar had vader Ootjers wat oude matrassen op een stel planken liggen, waarna de zoons een simpel maar o zo doeltreffend 'bouwwerkje' in elkaar flansten om zich bezig te kunnen houden met hun geliefde bezigheid: hoogspringen. Een touwtje en een bezem waren voldoende voor het tweetal. Niet hoog genoeg gesprongen? Dan viel de bezem om, zo simpel was dat.

Van onze afrikaanse medewerker in Rabi, Gabon.

Al in de tijd dat ik in Parijs werkte was ik van plan om af en toe een stukje voor de Nova krant te schrijven onder het motto "Hier Parijs, hier de Nijs", maar door onophoudelijk veldonderzoek is dat er nooit van gekomen. En nu dreigt hetzelfde te gebeuren, hoewel de omstandigheden totaal tegenovergesteld zijn. Half november vorig jaar ben ik hier voor Shell in de jungle van Gabon beland, niet ver van Lambaréné waar de fameuze dokter Albert Schweitzer indertijd gewerkt heeft bij de melaatsen.

Aanvankelijk had ik gedacht aan de kust te belanden met volop gelegenheid voor zeilen, vissen, squash, golf, tijgerjacht etc., maar dat pakte even anders uit. We zitten hier totaal geïsoleerd van de rest van de wereld en van 's morgens 6 tot 's avonds 7 zijn we zeven dagen per week in touw. Veel meer dan hardlopen kun je in je spaarzame vrije tijd niet doen en omdat we een snippertje ten zuiden van de evenaar zitten, betekent dat dat je met een lampje in de hand de junglepaden opraakt. Het is met 25°C dan wel wat koeler dan overdag (35°C) maar door de vochtigheid zweet je enorm. Dat desondanks af en toe de rillingen over je rug lopen heeft dan ook eerder te maken met allerhande beesten die je pad (kunnen) kruisen. Ik heb ooit eens aan den lijve ondervonden hoe hard een olifant kan lopen en dat probeer ik liever niet meer. En verder neem ik maar aan dat de slangen zich niet op mijn pad begeven.

Het lopen is hier wel zwaar maar toch viel het me enorm tegen dat ik zo'n 15% erbij ingeschoten was. Ik had mijn rondje uitgemeten met de Landrover en pas na 7 weken kwam ik erachter dat er dikkere wielen op gemonteerd waren, waarmee ik alweer 12% teruggewonnen had. En zeker nu ik een rondje gevonden heb waar ik niet zo hoeft te klunen kom ik weer aan schoolse tijden. Zo rond half maart moet ik weer terug naar Nederland en met het traditioneel warme weer tijdens de halve marathon van Schoorl heb ik misschien nog profijt van deze warmtestage.

Voorlopig hebben we hier eerst nog een "veld"loop over 4 km op het wedstrijdprogramma staan en een goede klassering moet er wel inzitten omdat ik zo ongeveer de enige ben die meedoet.

Gabon is een maf land. Het zou een soort van groen Koeweit kunnen zijn: er wonen weinig mensen en het land is schatrijk. Dat wil zeggen de president dan plus aanhang. Meneer Bongo in zijn slecht passende kostuum is goed voor zo'n 2 miljard. Politiek broeit het en na de coup poging van vorig jaar heeft Shell een extra lange startbaan laten aanleggen voor een eventuele snelle evacuatie. Hardloopschoenen paraat houden en als een speer wegwezen voor je getroffen wordt door een pijl (of omgekeerd) dat is het devies. Alles in Gabon is duur, meestal betaal je 3x de Europese prijs. Bovendien liggen de salarissen hoog (bijv. een senior operator vangt 6000 netto voor 2 weken werk per maand) en probeert de regering de buitenlanders eruit te werken. Daarom komt er een uittocht van bedrijven op gang. Niet echt fraai allemaal. De olie mag dan wel vanzelf omhoogkomen zoals we in Koeweit hebben kunnen zien, maar om dat in goede banen te leiden, daar komt nog heel wat bij kijken.

Daar ligt tevens mijn taak; met een team van 9 mecaniciens alle pompen, generatoren, turbines etc. in een goede staat zien te houden. Omdat alles hier op of over de ontwerp capaciteit draait, gaat er vaak wat stuk en zo is er altijd werk aan de winkel. Met de Gabonezen loopt dat allemaal prima, ik heb alleen wat problemen

gehad met een eigenheimer van een Fransman, die dus vervolgens mooi op het eerste het beste vliegtuig naar huis gezet is. Verder heerst er een prima werksfeer en gaat iedereen heel vriendelijk met elkaar om. Iedere avond wordt er uitgebreid nage tafeld, soms tot 10 uur, waarna het bedtijd wordt. Of kerst en oud en nieuw anders (wel in de olie, maar zonder Shell-oliebollen), dat was ook best leuk. Eén van mijn mecaniciens speelde gitaar in het gelegenheidsbandje, net als Jimi Hendrix, met z'n tanden, op zijn rug enzo. De stemming zat er wel goed in, maar voor de rest had het weinig meer te maken met "stille nacht, heilige nacht".

#### DOCTOR BES, I PRESUME

Met oud en nieuw was het qua werk vrij rustig en daarop besloot ik om eens krokodillen te gaan kijken bij het meer van Divangui, op een halfuurtje rijden, mede omdat het laatste stuk van het weggetje zo leuk is; dat hoort regelrecht thuis in de "Camel Trophy", prachtig.

Daar aangekomen stap ik uit en verdomd wie zie ik daar: Frank Bes! Ben je praktisch gesproken burenen van elkaar, kom je elkaar op zo'n afgezonderde plek tegen, zonder te weten dat je op hetzelfde project zit. Hij bleek in een ander kamp te zitten (er zijn er zo'n 4 à 6) waar ze een prima bar hebben, dus af en toe moet er daar bijgepraat en tevens bijgetankt worden, het laatste vanwege het immer aanwezige gevaar van teveel vochtverlies.

In feite was die gebeurtenis bij het meer een hernieuwde uitgave van de historische ontmoeting van Stanley en Livingstone bij het meer van Tanganyka. Heel apart!

Of ik nog wilde beesten meemaak? Jawel, laatst viel er nog een slang van de auto tijdens het parkeren, de mecaniciens bewaren momenteel een schorpioen in de koelkast, iemand had een gorilla in de douche en zo af en toe zien we antilopen (vreemde naam eigenlijk voor een beest dat zich zo snel uit de voeten kan maken), olifanten, chimpansees, buffels, allerhande bizarre insecten etc. Maar de waanzinnige tijger die ik laatst tijdens een tussendoorvakantie in Gabon tegenkwam, sloeg werkelijk alles. Maar... dat is een ander verhaal.

#### DE RABI-RUNNER

P.S. De veldloop is inmiddels zojuist achter de rug en het is een daverend succes geworden. Zo'n tachtig deelnemers vertrokken als een pijl uit de boog. Dat brak de meesten na 300 meter bij de eerste helling al op. Bij de start zat ik achterin maar per heuvel kon ik handenvol plaatsen goedmaken. Op de elfde plek aangeland was ik er getuige van hoe Frank Bes tactisch de eerste plaats overnam om die ook niet meer af te staan. Dankzij mijn klûntraining kon ik oprukken naar de vijfde positie die ik helaas een halve kilometer voor de finish moest inleveren voor de zesde, mijn beste klassering ooit behaald. Als geheel een mooi resultaat voor Nova. Er moet echter wel bij opgemerkt worden dat we een duidelijk materiaalvoordeel hadden ten opzichte van de Gabonezen, die bijvoorbeeld op slippers en afgetrapte werkschoenen zonder veters startten, maar de lol was er niet minder om.



Trainingsweekend van 24 t/m 26 april 1992 naar Heesch (Nrd. Brabant)

Nog even een berichtje van het comité Peter en Marian (óf volgens Taxen: Knabbel en Babel, K. & B. dus):

Zoals jullie wellicht weten waren we al snel volgeboekt. Echter we hebben een paar annuleringen gehad, zodat er nu nog ruimte is voor 5 kandidaten. De volgende personen hebben zich opgegeven:

Jan en Tiny Karsten / Jaap en Nel de Jong / Theo en Tiny Hopman / Nic. en Gemma Barsingerhorn / Kirsti Ootjers / Marian en Niek Nolten / David v.d. Welle en Annelies / Ben en Yvonne Mosch / Jaap en Ans Nieuwland / Piet en Agaath v.d. Welle / Leo en Gurie Suiker / Gerben Botman en Mirjam / Loes en Louis Suiker / Piet en Nel Meijer / Lauw en Tine Groot / Willem Dekker / Dick en Anneke Smit / Theo en Lia de Nijs / Nils Trentelman / Margret de Boer en Ad / Kees Blankendaal / Frank Kaandorp en Mariska / Everdien de Vet / Nico en Atie Pronk / Peter en Marian Robert

Even ter herinnering:

De kosten zijn f. 90,- per persoon. Dit bedrag ontvangen wij graag vóór 1 april a.s.

Bank: Rabobank Schoorl 3585.61.000 / postgiro bank: 511036

Elke deelnemer krijgt uiteraard nog persoonlijk bericht.

-----  
ENTERTAINMENT ! ? ! ?

Zaterdag 14 maart a.s. is het weer zover !

De accordeonvereniging "Excelsior" uit Aartswoud heeft dan weer haar jaarlijkse uitvoering !

Dit toch wel zeer bijzondere evenement wordt elk jaar door diverse NOVA-leden bezocht.

Vandaar, dat dit bericht wordt opgenomen in de NOVA-krant.

Medewerking wordt verleend door de "Free-time-singers" uit De Weere.

en.....

Bal na !

Als je kaarten wilt bestellen, kan dit bij het "uitjes-comité" Peter en Marian. tel. 02269-3338.

Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA d.d. 26 december 1991

Organisatie: Kerstcross Opmeer

<u>Heren</u> 10 k.m.	<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1. Wim Keesom	38.18	50
2. Wim Dekker	40.35	49
3. David v.d. Welle	41.24	48
4. Nils Trentelman	41.27	47
5. Gerben Botman	42.53	46
6. Pieter Jongeneel	42.58	45
7. Dick Smit	43.48	50 Vet.
8. Aad Vader	44.22	44
9. Peter Robert	45.28	49 Vet.
10. Ger Schrijver	45.33	43
11. Piet Stuyt	47.29	42
12. Hans Ofman	49.05	41
13. Louis v.d. Berg	49.07	48 Vet.
14. Piet v.d. Welle	49.44	47 Vet.
15. Louis Suiker	49.47	46 Vet.

Dames 5 k.m.

1. Marian Nolten	25.15	50
2. Judith Ligthart	26.15	49
3. Marian Robert	28.29	48
4. Nel Meijer	29.54	47
5. Loes Suiker	30.47	46
6. Ingeborg Ligthart	30.57	45
7. Atie Pronk	31.03	44
8. Marian van Wonderen	33.22	43

Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA d.d. 16 februari 1992

Organisatie: Gondelvaartvereniging Koedijk

Lokatie: Geestmerambacht.

Heren en Dames: 12 k.m.	<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1. Wim Dekker	39.45	50
2. Nils Trentelman	39.56	49
3. Pieter Jongeneel	40.45	48
4. Gerben Botman	41.42	47
5. David v.d. Welle	42.54	46
6. Dick Smit	43.08	50 Vet.
7. Aad Vader	43.50	45
8. Peter Robert	44.08	49 Vet.
9. Ger Schrijver	45.46	44
10. Truus Rood	45.59	50 D.
11. Piet Stuyt	46.05	43
12. Ton Zwanink	46.18	42
13. Louis v.d. Berg	46.49	48 Vet.
14. Kees Mosch	46.59	41
15. Hans Ofman	49.06	40
16. Piet v.d. Welle	49.32	47 Vet.
17. Marian Nolten	50.52	49 D.
18. Rene de Nijs	53.24	39
19. Marian Robert	54.57	48 D.
20. Letty Pijper	1.00.51	47 D.