

MEI 1996

<u>Nova Bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Jose Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	0226-392922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391963
Truus Rood		Pimpelmeesstr.11	0226-392036
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	0226-393048
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-392177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	0226-392190

### 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,  
Jose Meijer, Beuninge 78, 1749 BR Warmenhuizen  
Bij voorkeur schriftelijk opzeggen.

### Redactie van het Nova clubblad

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

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

REDACTIONEEL MEI 1996

=====

Voor U ligt alweer de derde Nova krant van dit jaar. En zoals belooft nu met een nieuw jasje. De redactie is erg tevreden over het resultaat. Allen die hieraan gewerkt hebben, bedankt!

Ook hebben we enkele veranderingen in onze adverteerders. We kunnen de volgende bedrijven welkom heten:

Architectburo: Glenn Pronk.

Garage bedrijf: Rein de Groot.

Schilders bedrijf: Jos van Baar.

Schilders bedrijf: Pronk.

Bakkerij van de Berg.

Blauwe bak Bergen.

We hopen op een prettige samenwerking.

Dan hebben we net voor de elfde keer het Nova-Weekend achter de rug. Wat weer een gezelligheid, wat een sportiviteit en wat een prachtige accomodatie. And last but not least, wat hebben we het getroffen met het weer. Uiteraard een uitgebreid verslag in deze krant.

Over vakantie verslagen gesproken: Misschien in de krant het reisverslag van Kirsti over haar ervaringen in Israël.

Vorige keer dachten we dat de uitslag van de halve Marathon van Schoorl in de krant zou komen, maar dat staat in deze krant vermeld. Verder is de wintercompetitie afgesloten met de cross, de uitslag staat vermeld.

Voor de sportweek sporters, je kunt je melden bij Frank Kaandorp.

Vanuit de jeugd hebben Björg en Elles een feest verslag van het feest van Sven en Jorg. We zijn benieuwd hoe gezellig het feestje was.

Voor de rest in de krant de vaste schrijvers en rubrieken en de nodige informatie.  
Veel leesplezier.

De volgende Nova krant verschijnt in juli. Als U iets wilt inleveren dan graag kopie voor 24 juni op de bekende adressen.



Eindelijk voorjaar schreef ik de vorige keer. Ja, vergeet het maar, de wanten en de ijsklot konden nog lang niet in de kast. Vele nachten van zeer lage temperaturen. Maar dan toch. Het NOVA-trainingsweekend en gelijk zomerse temperaturen. Goudhaantjes zijn het, die Peter en Marian, voortreffelijke accomodatie, prima voedsel, mooi trainingsparcours en zomerse temperaturen. Het was helemaal wennen. Jullie lezen er elders in het blad alles van, want een andere vrijwilliger doet verslag.

Onder heel andere temperaturen werd het clubkampioenschap cross gehouden, de afsluiting van de wintercompetitie. Het parcours was droog en goed begaanbaar. Voor de heren senioren 9 ronden afzien en voor de dames 5. Ook bij de junioren en pupillen ontbrandde er een hevige strijd. Na afloop van de wedstrijd was er de uitreiking van de prijzen van de wintercompetitie, onder heel toepasselijke omstandigheden. Dikke sneeuwvlokken daalden neer op de hoofden van de diverse prijswinnaars. De taarten en cd's werden uitgereikt en wintercompetitiemiss Anneke kreeg een bloemetje voor de keren dat ze blauwbekkend de uitslagen heeft genoteerd. In het volgende seizoen is een herstart van de jeugd-wintercompetitie. De laatste 2 jaar is dit wat in de benen gezakt. We willen dit het komende seizoen weer nieuw leven inblazen.

Er zijn diverse jonge NOVA-leden geweest die dit winterseizoen aan wedstrijden hebben meegedaan vaak met heel goede resultaten. Van enkele van die wedstrijden leest u elders in dit blad meer.

Deze zomer vervolgen we weer met de zg. vrijdagavond wedstrijden. Wij hopen dat vele jonge leden van de partij zullen zijn om zich met andere clubgenoten te meten. Natuurlijk rekenen we weer op een aantal ouders/vrijwilligers om de wedstrijden in goede banen te leiden.

Ook staat de zomercompetitie bij de senioren weer voor de deur. Vijf mei is, als ik het goed weet, de eerste wedstrijd. Ik wens onze dames en herenploeg veel succes. Ook zijn er bij junioren en senioren plannen om aan instuifwedstrijden mee te doen. In de kantine ligt het wedstrijdboek, waarin de diverse wedstrijden zijn aangegeven. Hou even contact met elkaar om dubbel reizen te voorkomen. Samen is ook gezelliger. Loop elke wedstrijd in clubkleding. Het is reclame voor je club, het verhoogt de herkenbaarheid naar elkaar toe. En het is vaak verplicht.

Er zijn trainingen op dinsdag en op donderdag. Beide trainingen worden minder bezocht als vorig jaar. Mensen laat je zien, het is weer mooi weer. Het is gezellig en de trainers zijn er toch.

De vakantietijd komt er weer aan. Zelf sta ik aan de vooravond van een weekje Rhodos. Er even tussenuit is niet verkeerd. Als U gaat, dan wens ik U een heel prettige en sportieve vakantie.

Jos

## Schrijversnieuws

In Alkmaar mochten we ons melden voor de voorlaatste loop van de Wintercompetitie. De start was op de mooie Atletiekbaan van Hylas vlakbij de Viaanse Molen. We liepen twee rondjes van 5 km. Dat was dus snel uitgerekend 10 km afzien. In iedergeval wat het mezelf betrof want ik was net een paar dagen genezen van een hardnekkige griep. Ik verwachtte geen wonderen dus ging ik rustig van start. Voor de wind ging het nog wel maar op de terugweg kreeg ik het al moeilijk tegen de schrale oosterwind in. Ik belandde in een groepje met Ron en René. Na de eerste doorkomst op de baan begon René het tempo op te voeren en moest ik gelijk lossen en in de tweede ronde was het echt afzien maar ik had gelukkig een geldig excuus voor mijn mindere optreden. In de laatste kilometers stuitte ik op Gerben die ook niet helemaal in zijn goeie doen was en net als ik al blij was deze 10 km uit te lopen. Ik liep uiteindelijk in ruim 40 minuten en dat was toch niet zo gek voor zo'n kneusie.

Weeks voor de laatste competitiewedstrijd liep ik nog even een 30 km in Spaarnwoude. Het was mijn debuut op die afstand. Het was een mooi rondje van 10 km die we 3 keer af moesten leggen. Het enigste breekpunt was een klim naar de skibaan aldaar die we dus ook drie keer moesten nemen en dat was bij de derde keer toch een hele opgaaf. De eerste 10 km volbracht ik toch in ruim 39 minuten dus geen slechte opening en de tweede 10 ging in klein 41 minuten. Dat was ook niet verkeerd maar bij de laatste beklimming na zo'n 23 km had ik wel erg veel moeite om boven te komen en kort na het 25 km punt was het goed over met de pret. Toen wilde mijn benen niet meer wat ik zelf wel in mijn hoofd had en werd het wandelen geblazen. Ja, dan lever je natuurlijk een hoop tijd in en na toch wat door te hebben gesukkeld kwam ik, op een rondje van 52 minuten en dat was vanzelf huilen met de pet op, toch in 2 uur en 12 minuten binnen en dat bleek achteraf toch een clubrekord te zijn. De competitie sloten we weer af met de jaarlijkse clubcross. Het was mooi weer en het parcours was ook lekker droog. Ik was rustig van start gegaan want de benen waren nog wat strammig van de 30 km weeks ervoor. Maar ik wist nog net Bobbes te volgen. De kopgroep liep gelijk al gestaag door met uitzondering van Jos die meteen iedereen zijn hielen liet zien en onbereikbaar was. Halverwege was ik toch warm gelopen en begon ik in mijn ouwe stijl aan mijn opmars. Ik nam rustig over van Bobbes en passeerde af en toe een mannetje. Bobbes kon het tempo jammerlijk niet volgen wat ik langzaam opvoerde. De kopgroep verbrokkelde en ik naderde toch een beetje. Zelfs Gerben ging eraan voor de moeite maar had een soort black-out en zo werd ik na Theo die de overwinning greep bij de veteranen toch nog derde en voor de wintercompetitie mocht ik voor dezelfde plek naast Gerben en David die de taart mochten aansnijden op het schavot.

Tot schrijfs.

UITSLAGEN 18 FEBRUARI 30KM / HALVE MARATHON SCHOORL

30 km

\*\*\*=NOVA-LID

plaats	naam	woonplaats	tijd
1e	R.Schut	Geldrop	1.38.45
51e	A.Dorenbos	Tuitjenhorn	2.06.06
102e	M.Wokke (d)	Tuitjenhorn	2.16.06
117e	J.van Wonderen	Warmenhuizen***	2.17.17
123e	S.Klaver	Warmenhuizen	2.18.23
149e	D.Klaver	Warmenhuizen	2.20.49

HALVE MARATHON

plaats	naam	woonplaats	tijd
1e	A.Chalaguine	Moskou Rusland	1.06.52
35e	R.Alderen	Warmenhuizen	1.20.19
46e	J.Hoogeboom	Tuitjenhorn***	1.21.35
52e	G.Botman	Warmenhuizen***	1.22.15
55e	F.Muileboom	Winkel***	1.22.20
66e	D.van de Welle	Warmenhuizen***	1.23.12
73e	T.Tesselaar	Tuitjenhorn***	1.23.50
85e	G.Schrijver	Warmenhuizen***	1.24.51
141e	R.Janssen	Tuitjenhorn***	1.28.20
175e	K.Tillema	Schoorl***	1.29.51
184e	D.Zutt	Warmenhuizen	1.30.08
199e	R.de Nijs	Warmenhuizen***	1.30.42
202e	B.de Ruijter	Warmenhuizen***	1.30.52
204e	G.Kamper	Warmenhuizen	1.30.58
216e	P.Kruijer	Tuitjenhorn	1.31.18
255e	A.Vader	St Maarten***	1.32.45
279e	D.Meijer	Warmenhuizen	1.33.32
287e	R.Strooper	Tuitjenhorn	1.33.49
309e	P.Ooijevaar	Warmenhuizen	1.34.35
310e	M.Spaans	Warmenhuizen	1.34.36
344e	A.Kossen	Tuitjenhorn	1.35.56
389e	P.Louter	Warmenhuizen	1.37.09
429e	W.van Gelderen	Warmenhuizen	1.38.34
442e	J.Kooy	Tuitjenhorn***	1.38.53
458e	N.Ligthart	Warmenhuizen	1.39.13
478e	J.van Son	Warmenhuizen	1.39.34
491e	D.Smit	Warmenhuizen***	1.40.06
492e	K.Hof	Tuitjenhorn	1.40.07
533e	P.Blokdiik	Tuitjenhorn	1.41.21
555e	E.Hoogeboom	Tuitjenhorn	1.42.18
562e	P.Schuit	Warmenhuizen	1.42.29
583e	C.Latenstein (d)	Warmenhuizen***	1.43.08
673e	J.Hof	Tuitjenhorn	1.46.06
676e	J.Schotten	Tuitjenhorn	1.46.12
720e	P.Stuyt	Tuitjenhorn***	1.47.45
721e	G.Ofman	Warmenhuizen***	1.47.45
770e	J.Ligthart (d)	Warmenhuizen	1.49.14
834e	J.Meenering	Tuitjenhorn	1.52.10
859e	A.Smit	Tuitjenhorn	1.53.01
955e	P.van Sonsbeek	Warmenhuizen	1.58.01
992e	A.Mooy (d)	Tuitjenhorn***	2.02.41
999e	G.de Wit	Warmenhuizen	2.03.33

## NOVA TRAININGSWEEKEND

Voor 19, 20 en 21 april stond het trainingsweekend weer op het programma. Zelf was ik vorig jaar voor het eerst mee en dat beviel mij zo goed dat ik nu niet behoefde te twijfelen of ik wel meewilde en er ook behoorlijk naar uit zag. De hele week ervoor volgde ik het teletext weerbericht op de voet en zodoende kwam ik ertoe om een bodywarmer en winterjas mee te nemen. Op de vertrekavond om 18.17 bleek er buiten de auto van de fam. Karels geen auto's meer te zijn en vertrokken wij derhalve zelfstandig richting de Loonse en Drunense Duinen te Brabant. Althans dat dacht ik. Wat bleek, was Ineke vorig jaar haar pil vergeten, dit jaar was het Jos die dit vergat. Maar na een korte stop op de Kanaalweg was het toch echt zover. Zonder stop en zonder de zoekproblemen van vorig jaar werd de kampeerboerderij bereikt. Bij Arbeid Adelt was toen al het grootste gedeelte van de weekendgasten aan het uitpakken en slaapplaatsen aan het veroveren. Jos van Everdien (zoals hij genoemd werd) kwam derhalve wegens zware snurkproblemen helemaal alleen op een kamer.

In een oogopslag was te zien dat het een geweldige accommodatie was waar iedereen wel 2 dagen en nachten wilde vertoeven. De 1e avond verliep rustig in goede sfeer. Jammer alleen dat Lou Groot niet mee was, want die zorgde vorig jaar toch wel heel goed voor ons allen.

De volgende ochtend was iedereen paraat, de een wat frisser als de ander, maar allemaal met goede zin. Voor de lopers was er een route van ongeveer 900 meter op ongeveer een halve kilometer van de boerderij. De wandelaars liepen ruim 7 kilometer. Het grootste gedeelte kon nog net de achterkanten van 2 herten ontwaren, die waren opgeschrikt door de lopers.

Eenmaal terug wilden Louis Suiker en Peter Robert een ieder doen geloven dat zij een nudisten-kamp hadden ontdekt. Zelf denk ik dat de inspanning mogelijk een te grote invloed had gehad op hun hersens en dit hallucinaties teweeg bracht.

Het middag programma bestond uit de inmiddels bijna beruchte fietstoute. Gelukkig had Marja in de afgelopen maanden op een Rabo-cursus geleerd te luisteren naar "haar mensen" en bracht dit meteen in praktijk door deze keer een zogenaamde 8-route uit te zetten. De mindere fietsgoden konden hierdoor na een ronde afhaken. Ook was er deze keer onderweg een extra stop ingelast voor een drankje. Nu was dit gezien het warme weer geen overbodige luxe. Voor een ieder werd dit overigens een aangename uitgebreide stop doordat Anita de Nijs haar fiets gemakshalve in een glasscherf parkeerde. Direkt hierna probeerde Theo Hopman of zijn Union herenfiets ook als mountainbike te gebruiken was. Dit resulteerde in een bijna salto-mortale en een gebroken boom. De omstanders begonnen spontaan te klappen maar de gevraagde herhaling bleef uit. Ondertussen was David al onderweg om bandenplakspullen te halen. De fietsenverhuurder had het niet nodig gevonden om die mee te geven. Hij vond dat we meer hadden aan een goede pomp. Eenmaal aan het plakken geslagen bleek er bij de geleende bandenplakspullen geen lijm te zitten (we waren vlak bij België) maar dit kon gelukkig geleend worden bij een passerende fietser. Na enige minuten kon onder het motto:

"wat je hard heb moet de hard houden" de weg vervolgd worden. Laat Anneke Smit nou die dure Rabo-cursus niet gehad te hebben. Ze had dus ook dit motto niet gehoord en kreeg binnen de kortste keren een klapband. Tijd, zin en de mogelijkheid om te plakken was er nu echter niet en Anneke sprong bij Dik achterop (de fiets). Jos nam de fiets mee en snel ging het verder richting de koffie met gebak. U zult begrijpen, dit smaakte perfect (nu smaakt mij over het algemeen heel veel, heel goed hoor). De laatste kilometer konden we er nu weer flink tegenaan en in de

Moer (waar geen moer aan was en geen moer te doen was) konden de mindere fietsgoden gelukkig terug richting de Boerderij. Ik kon, behorend bij de afvallers, gelukkig mijn juist gearriveerde echtgenoot in de armen vallen. Deze was vanwege griep-verschijnselen een dajé later.

Hierna werd onder de bezielende leiding van zus Ineke door een aantal mensen een heerlijke warme maaltijd in elkaar geknutseld. En u kunt van mij aannemen dat de vrouwen van nu af aan jaloers kunnen zijn op Nelina want David ontpopte zich als een ware keukenprins en wist wel raad met de door hem bereide vleessies. Veel tijd om bij te komen was er niet want tegen achten zette Piet Meier zijn bril op om nog meer op Hans van der Togt te gaan lijken en de avondkwis aan te kondigen. Door de spelleiding waren 6 groepen gemaakt en de kwis bestond evenals vorig jaar uit 4 vragenrondes. Bleven bij de meeste rondes de scores aardig bij elkaar in de buurt, de groep van Theo Hopman wist op de snelle vragen flink uit te lopen door de briljant inzet van joker Rene de Nijs en liefvallige assistente Anique, die heel wat -met name muziek en afkorting- vragen als enige wisten te beantwoorden.

Deze groep, met captain Hopman, Anique, Ineke, Willem Dekker en Rene de Nijs, werd ook de winnaar van de avond. Gerrit van Riemsdijk nam zijn degradatie, in vergelijking met de prestatie van vorig jaar, sportief op, maar uit de mond van Taxen waren toch enige ondefinieerbare grommende geluiden te horen. Waarschijnlijk was hij dus niet geheel gelukkig met de matige prestatie van zijn team.

De rest van de avond verliep nat en vrolijk en was, ondanks de probeersels van Piet Stuijt, die nog wel naar de nacht van Loon op Zand wilde, niet te laat ten einde.

De volgende morgen stond ik met dikke ogen op en trok in een wilde ongecontroleerde beweging ook nog mijn bril van een plank. Een van de glazen vond dit niet prettig en brak in meerdere delen. Helaas, de verdere dag moest ik het dus zonder stellen. Eenmaal de nacht en het slecht begin te boven gingen we toch in de benen. De lopers konden kiezen tussen 6,9 of 12 kilometer en de wandelaars deden het rustig aan met zo'n kleine 6 kilometer. Helaas moesten we het dit jaar zonder paard en wagen stellen. Ondanks dat er nog wel een langs de boerderij reed was deze niet in te halen. Zonde. Al snel ging Willem Dekker, die zich in eerste instantie had aangesloten bij de wandelgroep, zijn eigen weg. Hij wilde een flink eind wandelen, ja en in dat geval moet je niet met een zwangere vrouw op stap. Er deden verschillende geruchten de ronde omtrent de eenzame looptocht van Willem, maar of hij nou is gaan zoeken naar het door Louis Suiker ontdekte nudistenkamp of naar de roepie-roepie-vogel, een ding is zeker, hij bleef verrekte lang weg. Net toen de rest van de groep had genoten van Soep met broodjes en een zoekactie op touw wilde gaan zetten kwam hij tevoorschijn.

Nadat de tent door een ieder grondig was gereinigd, en tot grote tevredenheid van de beheerder werd opgeleverd ging het grootste gedeelte terug naar huis. Er was nog wel een mogelijkheid om wat langer te blijven en nog een wandeltocht te maken, maar de meesten gingen toch met een blij gevoel en gebruid c.q. roodverbrand gezicht richting Noord Holland.

Al met al een heerlijk, gezellig, sportief en voor herhaling vatbaar weekend. Peter en Marjan en allen die zich hebben ingezet en niet te vergeten Erwin Krol, BEDANKT!!

Miriam L.



### Clubkampioenschap 1996 Senioren, Junioren AB

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

#### **Programma:**

- Donderdag 13 juni en / of donderdag 27 juni: (aanvang 1930 uur)  
**Dames: 400 m. / 1500 m.**  
**Heren: 400 m. / 3000 m.**

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

- Zaterdag 31 augustus (aanvang 14.00 uur):

**Zowel de dames als de heren:**

⇒ 800 m.

⇒ ver

⇒ hoog

⇒ kogel

⇒ speer

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

**Aansluitend: de barbeque !**

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

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

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

## Einduitslag Wintercompetitie 1995 / 1996 AV NOVA

## Heren Veteranen

1.	Frans Muileboom	254
2.	Dick Smit	252
3.	Ron Jansen	251
4.	Piet v.d. Welle	239
5.	Piet Stuyt	239
6.	Peter Robert	143
7.	Cesare Kruijsheer	139
8.	Jos de Groot	137
9.	Peter Wokke	46
10.	Louis v.d. Berg	44
11.	Nico de Nijs	44

## Heren

1.	David v.d. Welle	255
2.	Gerben Botman	252
3.	Ger Schrijver	249
4.	Nils Trentelman	242
5.	Rene de Nijs	239
6.	Hans Ofman	230
7.	Ton Zwanink	185
8.	Ron Ligthart	137
9.	Ronald Schipper	98
10.	Luc Rademakers	89

## Dames

1.	Anique Mooij	255
2.	Marian Robert	245
3.	Miriam Ligthart	240
4.	Nel Meijer	194
5.	Truus Rood	100
6.	Nelina Bruin	100
7.	Plonie Kramer	99
8.	Everdien de Vet	99
9.	Carol Rademakers	47

26 maart 1996

HOERA!  
't is een... Strooper

We noemen haar

Jet Anna

Dochter van Margret de Boer  
& Ad Strooper

De flint 23  
1747 TC Tuitjenhorn  
0226-393709

## DAMES-WC DEEL 2

Aangezien het schrijven voor de vorige krant mij goed beviel en ik geen negatieve reacties kreeg, zelfs niet op de titel van het stuk, hier deel 2 en tevens het eindresultaat van de dameswc. Deze ging in op 10 maart j.l. Ondanks dat ik in het eerste stukje aankondigde te zullen stoppen won mijn fanatisme het van mijn verstand en stapte ik uit bed toch weer in de loopkleding. Eenmaal op het verzamelpunt aangekomen zag ik dat mijn uitdaging in de vorige krant werkte, want mijn directe concurrent om de 2e plaats kwam ondanks haar acordion-generale-repetitie toch opdagen.

Toen ik even later door de tevens ter plaatse gekomen E.d.V spontaan met de woorden "uitslover" was begroet zakte het restant aan moed mij in de asics tigers.

Toch begon even later op een koude en winderige Hylas baan de martelgang over 5 kilometer. Veel mensen om mij heen klaagden over de "barre" weersomstandigheden maar kwamen toch aan de start. Voor de 5 kilometer ging het parcours over het fietspad tot nabij Bergen en terug. De 10 kilometer deed hetzelfde maar dan 2 keer. De heenweg was goed te doen, lekker voor de wind en ik begon zowaar warm te worden. De terugweg was een stuk zwaarder door de zojuist al vermelde koude wind. Wat ik, als trage loper, wel als prettig en gezellig ervaarde was dat de 10 kilometer-lopers ondertussen al weer terug kwamen en er dus steeds weer wat (moois) te zien was. In een voor mij redelijke tijd van 31 minuten kwam ik over de streep, achter Everdien, Anique en Marjan R. Al met al een zeer goede prestatie van de herintredende Everdien.

Gelukkig besepte ik pas later dat ik nu wel definitief de 2e plaats moest afstaan en genoeg zal moeten nemen met de 3e plaats want volgens mij ben ik van deze 3e plaats niet meer te verdringen.

Als laatste w.c. loop was er de Nova-modderloop. Voor de dames over 5 rondes. Ook die ochtend dacht ik nog even: "zal ik", maar toen de gordijnen open gingen zag ik een witte waas van lichte sneeuw de Ven bedekken en was ik gelukkig gelijk genezen. De preciese uitslag moet ik U helaas schuldig blijven maar zal waarschijnlijk wel elders in dit blad zijn vermeld. Opvallend was in ieder geval het wederom goed presteren van Everdien en de terugkeer in de voorste regionen van Marian Nolte.

Na de loop, die voor sommigen en met name mijn eigen wederhelft, lang zat was, werden de prijzen uitgereikt. Het goud ging naar Anique, zilver voor Marjan R. en brons voor ondergetekende. Al met al is er een leuke wc gedraaid met hopelijk volgend seizoen een grotere deelname van dames. Dit gebeurt hopelijk automatisch doordat er weer een heel aantal dames herstellend is van blessures en dergelijke. Tegen de twijfelende dames zou ik willen zeggen: doe mee volgend seizoen, want als ik al 3e wordt kan er geen mens uit de toon vallen.

Tot slot, de zomercompetitie draai ik helaas niet mee, maar ik ben in de zomer toch meerdere keren aanwezig in verband met mijn nieuwe funtie van kantinejuffrouw. In deze hoedanigheid moet ik mij uiteraard nog "ontplooiën" en wil dan ook graag op de hoogte blijven van uw eventuele opmerkingen, gedachtes of goede ideeën. Cunie bedankt voor de jarenlange inzet als mijn voorgangster en voor allen: tot ziens in de kantine.

Miriam L.



**BOUWBEDRIJF**

**M v/d BERG**

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

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



SCHILDERWERK HOEFT NIET  
TE DUUR TE ZIJN....

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij  
**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391998



## **bouwbedrijf gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



**Biljart Centrum**

**"DE LIEFHEBBER"**  
**Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



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

*ledere dag geopend*



Kaasmakerij

**PRONK**

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere zuivelproducten  
Maandags gesloten.

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN  
Telefoon (0226) 392989



**SPORThAL**

**HARENKARSPeL**

Oostwal 21 - Tuitjehorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBIJART, DARTEN.

Ook voor bedrijfssportevenementen.

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

Kwaliteitsslagerij

**Blankendaal**

HET ADRES VOOR:

EIGENGEMAAKTE WORST  
HEERLIJKE VLEESWAREN.

EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:

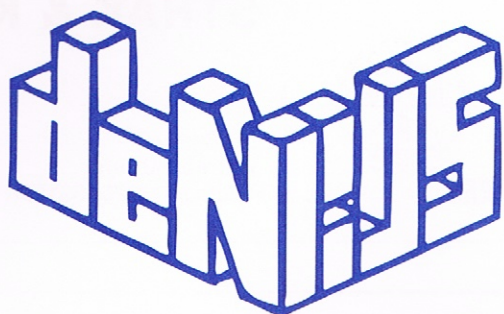
FONDUE SCHOTELS  
GOURMET SCHOTELS  
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjehorn  
Telefoon (0226) 394668

&  
Dorpsstraat 36/38 Dirksborn  
Telefoon (0224) 552252



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



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

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom:

Baan 33  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391964

VOOR UW AUTO-  
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL  
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392011

**JB** Jos van Baar Schilderwerken

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

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



**"DE SMIDSE"**

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

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

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

**EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!**

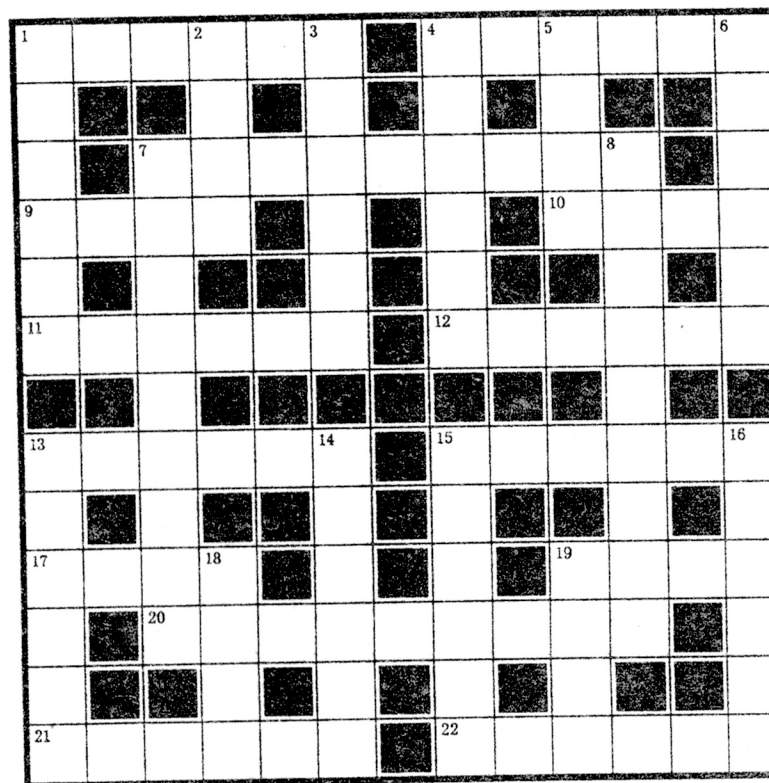


handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

**HORIZONTALAAL:**

- 1 Naar het toilet mogen. (12)
- 7 Die lamp is geschikt. (4)
- 8 Kostbare tijd. (4)
- 10 Bloemenvaasje. (4)
- 11 Componeerde hij in Duitsland aan de waterkant? (4)
- 12 Achterklap. (6)
- 13 Diamantje dat een mikpunt voor jou vormt. (6)
- 14 Soort belediging van een nobel dier. (6)
- 17 Hij kan soms vreemde kostgangers hebben. (6)
- 19 Weg, smeer 'm, idoot! (4)
- 21 Ik neem aan dat het oorlog is? (4)
- 22 Die plaats verkeert in welstand. (4)
- 23 Heel dom dier en nog opvliegend ook. (4)
- 24 Mooi stuk voor de kopersectie. (12)

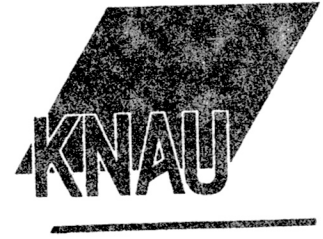


**VERTICAAL:**

- 1 Knaapje. (12)
- 2 Smerig gehucht. (4)
- 3 Grondig. (6)
- 4 Eend of kever. (6)
- 5 Houdt zitting in de sociëteit. (4)
- 6 Politie te water? (12)
- 7 En dat komt er ook nog eens bij. (4)

LTOSSLEP  
 NROMPESTLOOT  
 EZZSON  
 EELSTGANSE  
 GAGAPNKRXG  
 ARAAIA  
 RASKATLHOSPE  
 p  
 NASTLACHOOSJE  
 EULIELE  
 KEIKNDIBACH  
 KPEERDDURAC  
 AALAYLIS  
 PRIAATRECHT

- 8 'n Bomsfeer was nodig om begrip voor regels te krijgen. (9)
- 13 Een gevangenis bestaat uit twee gelijke delen. (6)
- 14 Een Ier zal niet zo aan de mast hangen. (6)
- 15 Je moet wel een hengelaar zijn om Essen vier keer te bezoeken. (6)
- 16 Een verstoorde nijdas gaat om El naar dat eiland in de Atlantische Oceaan. (6)
- 18 Landbouwwerktuig waarmee u voor- en achteruit kunt. (4)
- 19 Sla hard op die boom! (4)



## DARMZIEKTEN en SPORTBEOEFENING

### INLEIDING

De darmen zijn onmisbaar bij de vertering en opname van voedsel en vocht. Hoe onmisbaar de darmen zijn, blijkt echter pas als er iets niet goed is met de darmen. Wie heeft er nog nooit een flinke diarree gehad, waarvan hij weken niet goed trainingsbelastbaar was? Nog erger wordt het als er sprake is van echte darmziekten, zoals de ziekte van Crohn of Colitis Ulcerosa.

De ziekte van Crohn is een chronische ontsteking van de dunne en/of dikke darm die vooral bij jonge volwassenen optreedt. De ziekte gaat gepaard met de vorming van ontstekingsweefsel, verdikking van de darmwand, zweervorming en vernauwing van de darmen zelf. Waardoor de ziekte ontstaat is niet duidelijk, maar het meest waarschijnlijk is een virusinfectie.

Colitis Ulcerosa is een ontsteking ("itis") van de dikke darm (colon) waarbij vaak zweren ("ulcera") voorkomen. De ontstekingsverschijnselen beginnen meestal in het laagste gedeelte van de dikke darm ("endeldarm") en nemen naar boven toe af. Het is niet duidelijk waardoor de ziekte ontstaat. "Stress", een auto-immuun-reactie of een (koemelk-)voedselallergie worden als achterliggende oorzaken vermoed. Het vermoeden dat er bij Colitis Ulcerosa sprake is van een auto-immuun ziekte, wordt gevoed doordat er bij Colitis Ulcerosa afweerstoffen tegen dikke darmweefsel worden aangetroffen en doordat de ziekte in combinatie voorkomt met aandoeningen van andere organen, zoals van de gewrichten, huid en ogen.

### KLACHTEN

De klachten bij deze darmziekten kunnen in de tijd nogal wisselend aanwezig zijn. Beide darmziekten kunnen zich uiten in diarree, die bij Colitis Ulcerosa vaak gemengd is met bloed, slijm en pus. De diarree ontstaat doordat het zieke gedeelte van de darm minder goed water en natrium uit de ontlasting opneemt, terwijl kalium juist meer uitgescheiden wordt. Bij beide ziekten kan koorts, bloedarmoede, vermoeidheid, vermagering en gewrichtsklachten optreden.

Bij Colitis Ulcerosa kan de dikke darm veranderen in een starre buis die eigenlijk niets meer doet, maar op sommige plaatsen (te) zwak is geworden. Hierdoor ontstaan eerder uitstulpingen in de dikke darm ("poliepen"), maar is ook de kans dat de darmwand stuk gaat groter. Hierdoor kunnen abcessen of fistels (buisvormige zweren die naar buiten toe doorbreken) ontstaan, maar ook (eventueel levensgevaarlijke) infecties in de buikholte. Als de ziekte lang bestaat, neemt de kans op darmkanker toe!

Bij de ziekte van Crohn staat de buikpijn vaak voorop, waarbij in het begin vaak verwarring op kan treden met de verschijnselen van een blinde darmontsteking. Door de ontstekingsprocessen kunnen darmafsluitingen optreden en (vele) fistels, zowel tussen de darmlussen zelf als naar buiten toe. Ook bij de ziekte van Crohn kunnen levensgevaarlijke complicaties ontstaan!

### BEHANDELING EN PROGNOSE

Als de darmziekte is vastgesteld, zal de behandeling in eerste instantie gericht zijn op rust voor de darmen. In de acute fase kan voedselonthouding noodzakelijk zijn. Vaak wordt dan wel sondevoeding gegeven om de patient te voeden en gelijktijdig de zout- en waterhuishouding te herstellen. Daarbij is het belangrijk dat de ontstekingsverschijnselen onderdrukt worden. Bij beide darmziekten worden specifieke medicijnen gegeven, die de ontsteking remmen. Bij de ziekte van Crohn zijn dat Salazopyrines, bij Colitis Ulcerosa 5-aminosalicy-



cylzuren. Deze medicijnen kunnen "geslikt" worden, maar als de dikke darm is aangedaan kunnen de medicijnen in de acute fase met klysma's direct in de darmholte ingebracht worden. Soms zijn antibiotica nodig om de ontstekingsverschijnselen tegen te gaan. In acute "noodgevallen" kunnen ook andere ontstekingsremmende medicijnen (corticosteroiden) gegeven worden terwijl soms zelfs besloten moet worden om gedeelten van respectievelijk de dunne of dikke darm operatief te verwijderen.

In een rustiger en/of chronische fase kan met medicijnen en een uitgekiend samengesteld dieet de kans op diarree zo klein mogelijk gehouden worden. Ook bij chronische vormen met ernstige complicaties moet soms besloten worden gedeelten van de dunne en/of dikke darm operatief te verwijderen. De ziekte van Crohn is er echter berucht om dat de ziekte eigenlijk altijd weer terugkomt, maar dan in een hoger gelegen stuk dunne darm. Als er gedeelten van de darm weggenomen worden, zal de verstoring van de voedselvertering alleen nog maar toenemen.

Het is heel moeilijk om het beloop van de ziekte bij een individuele patient met de ziekte van Crohn of met Colitis Ulcerosa te voorspellen. Hierbij is vooral de uitbreiding van de ziekte van belang. Als alleen de "lagere" gedeelten van de darmen zijn aangedaan, is het beloop van de ziekte in het algemeen goedaardiger.

#### **DARMZIEKTEN EN SPORTBEOEFENING**

Er is weinig onderzoek gedaan naar darmziekten en sportbeoefening. Als er sprake is van een beperkte ontsteking die goed te behandelen is met medicijnen, zijn er weinig beperkingen met betrekking tot hervatting van de sportbeoefening. Met name bij Colitis Ulcerosa moet er wel op gelet worden dat het bloedverlies met de ontlasting beperkt blijft, anders is het verstandiger om een sportbeoefening uit te zoeken, waarbij de darmen niet op en neer schokken, wat wel gebeurt bij hardlopen. In dat geval is het verstandiger om te gaan fietsen of zwemmen.

In het algemeen geldt dat er bij (de opbouw van) de training gekeken moet worden of er (meer) klachten gaan ontstaan van de darmen of gewrichten. Als dit het geval is, is het verstandig om de omvang van de training terug te brengen. Begin voorzichtig met de training en kijk hoe dat gaat. Aangezien in het algemeen geldt dat het niet verstandig is om oververmoeid te raken, is het de vraag of het lopen van lange afstanden, zoals de marathon, wel zo verstandig is. Bijna altijd gaat het lopen van een marathon gepaard met sterke vermoeidheid of zelfs uitputting, wat mogelijk negatieve gevolgen heeft voor het verloop van deze darmziekten. Aan de andere kant wordt ook gesteld dat de mensen die leiden aan deze darmziekten niet te veel bloot dienen te staan aan emotionele stress. Het is namelijk bekend dat door stress meer klachten ontstaan. Hardlopen is een prima manier om beter in conditie te komen en de "stress van je af te lopen"!

Voor hardlopers die deelnemen aan (inter-)nationale wedstrijden is het van belang te weten dat de medicijnen die gewoonlijk bij de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa worden voorgeschreven (salozopyrines en 5-aminosalicylzuur-derivaten) toegestaan zijn volgens het dopingreglement van de KNAU/IAAF. Het gebruik van corticosteroiden (tijdens wedstrijden) is echter niet toegestaan! Het is echter de vraag of deelname aan wedstrijden, terwijl je zo veel last hebt van je darmen dat je daarvoor corticosteroiden moet gebruiken, wel zo verstandig is.



## JEUGDHOEK:

We zijn weer buiten begonnen met de training en hebben de uren iets moeten veranderen.

Zolang Nova bestaat, nl. 16 jaar, was de trainingstijd voor de jeugd altijd op donderdagmiddag. Doordat Sven bij Trias is begonnen als trainer en doordat hij graag bij Nova wilde blijven moesten wij met deze groep naar de vrijdagmiddag. Even wennen, maar dat zal zeker lukken.

Als je op vrijdag niet kan komen i.v.m. schaken, gym, fanfare enz. dan mag je op dinsdag komen om 17.30 bij Tineke Hidding. Ook als je op vrijdag traint dan kan je als 2de training de dinsdag erbij nemen.

Neem contact op met Sven, Jeroen en Tineke en doe dit in overleg, dan komt het zeker goed.

Voor de zomercompetitie zijn de briefjes uitgedeeld en al veel kinderen hebben het al ingevuld en ingeleverd. Leuk dat er weer zoveel meedoen.

3 x Een zaterdag een wedstrijd ( 3 kamp + 1.000 mtr.), indien mogelijk 1 x rijden door vader of moeder en je hebt een aantal sportieve zaterdagen.

Een leuke ervaring en veel gezelligheid is ook heel belangrijk bij atletiek.

Niet alles op het veld is reeds in orde, de hoogspringaccomodatie wordt nog verbeterd en ook de andere onderdelen worden nagekeken, zodat we deze zomer alles goed kunnen gebruiken.

Bij de jongste groep van Joop kunnen nog nieuwe leden, dus ken je iemand van 6 of 7 jaar in je omgeving dan kan hij bij Nova terecht.

Ondanks dat de groepen van Hanneke en Nel groot zijn, nieuwe leden zijn welkom.

Groeten van Hanneke, Nel, Tineke en Joop.

## **VERANDERING VAN TRAININGSTIJDEN**

De trainingen van Sven en mij ( Jeroen ) voor de 10 t/m 15 jarigen zijn verhuisd van donderdag naar vrijdag.

De jongens trainen nu van 16.30 tot 17.30 en de meisjes van 17.30 tot 18.30. Het is mogelijk dat de trainingstijden nog veranderen vanwege Nova-atleten die ook op schaken zitten, maar mocht dit het geval zijn dan zult u hierover tijdig bericht ontvangen.

De reden van deze verandering is dat Sven nu ook trainingen geeft bij andere verenigingen. Op dinsdag en donderdag geeft hij training bij Triss in Heiloo en op woensdag is hij te vinden in Anna Paulowna.

Mocht deze verandering problemen geven dan kunnen de jongens en meisjes van onze groep ook op dinsdag bij Tineke trainen.

Deze trainingen zijn van 17.30 tot 18.30 dit geldt ook voor atleten die graag 2 keer in de week willen trainen.

Groeten Jeroen Paarlberg.

Alle jarigen van Mei en Juni een heel fijne dag toegewenst en nog vele jaren!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Mei

Juni

2 Guido Wokke	1 Frank Kaandorp
3 Jos Hoogetboom	Dick Smit
Ron Oudhuis	3 Ben Mosch
4 Peter Pronk	5 Jolene Ruiters
5 Klaas van Wonderen	6 Anita Beemsterboer
7 Nel Meijer	7 Jan Blankendaal
8 Atie Pronk	9 Nelina Bruin
Sanne Spaans	10 Stephan Wokke
9 Johan Dekker	11 Frans Muileboom
Muus Rietveld	Luc Rademakers
17 Hans Ofman	12 Jolanda Schipper
21 Sander de Moel	13 David v.d. Welle
22 Arjen Jonker	14 René Helsloot
23 Edwin Hulst	15 Inge Bruin
Piet v.d. Welle	Marian Nolten
24 Mathijs Beemsterboer	19 Mirjam van Dalen
26 Vivi Hoebe	22 Gemma Barsingerhorn
27 Yara Grootjes	Chris Pronk
28 Paula Tijn	24 Sven Ootjers
29 Marloes Schaap	27 Margret Hink
	Ronald Schipper
	28 Mirjam Ooms
	30 Jaap de Jong

Nieuwe leden van harte welkom bij Nova, wij hopen dat jullie veel sportplezier zullen hebben bij onze club.

Vivi Hoebe, Linda v.d. Heide,  
Mirjam Ooms, Susan v.d. Heide,  
Marloes Schaap, Sarah Valkering.

## MARGRET HINK GROOTVERDIENER IN PAASWEEKEND

Eerste Paasdag was de Paasloop te Twisk. Bij de jeugd hadden zich 5 Nova-leden ingeschreven voor de 4 onderdelen, waarop prijzen te verdienen waren. Alleen bij de meisjes boven de 12 jaar hadden we niemand. Op dat onderdeel was winnen dus onmogelijk. Na de prijsuitreiking stonden er echter drie bekercups van de eerste plaats en een beker van derde plaats op tafel, plus drie platenbonnen. Bij de meisjes tot en met 11 jaar won Margret Hink, zij was trouwens de snelste van alle dames. Hestia Veldboer als een van de jongste deelnemers werd derde. Broer Leander zien wij binnenkort ook weer eens in de prijzen lopen, want ook hij zat er goed bij.

Bij de jongens tot en met 11 jaar greep Rene de Geus de beker en de platenbon.

Bij de jongens tot en met 15 jaar was de eerste plaats voor Rene de Groot. Hij moest echter een zware strijd leveren met Klaas Smit uit Abbekerk. Een halve Warmenhuizer zo bleek, want zijn moeder komt uit de bekende Nova-familie Meier. Het stond wel een beetje inhalig al die bekercups en bonnen op onze tafel, maar ja, moeten die anderen maar harder lopen.

Op de tweede Paasdag deden de Nova-atleten mee aan de Paaspolderloop te Nieuwe Niedorp. Op de 5 kilometer pakte Rene de Groot de eerste plek bij de jongens tot en met 15 jaar en daarmee won hij een horloge. Bij de meiden greep Margret Hink de tweede plaats, voor haar zat alleen de 15 jarige Barbara Zut. Met de platenbon van daags ervoor verdiende Margret een slordige 50 gulden. Waarmee zij tot grootverdiener van het Paasweekend benoemd kon worden.

Jammer dat Kees van Wonderen slachtoffer werd van een massale valpartij bij de start. Hij haalde na deze slechte start zeer veel deelnemers in, maar kwam natuurlijk te laat. Leon Ineke wist zich zeer goed voorin te handhaven. Volgend jaar zijn dit serieuze kandidaten voor de vette prijzen. Verder zagen we het blauw van Hans en Klaas. Zij konden ook zeer goed mee komen.

Bij de voorwedstrijd voor de hele jonkies, zette Piet Stuijt de joker in, in de vorm van zijn dochter. Zij won met groot verschil, de korte afstand. Een nieuw Nova-talent??

Op de 10 kilometer gingen diverse Nova-leden van start. Jos Hoogetboom op de weg terug van een blessure, liep naar een 22e plaats. Matthijs de Groot vestigde met 38.12 een persoonlijk record. Hij bleef daarmee Theo Tesselaar net voor. Piet Stuijt zagen wij halverwege het veld redelijk uitgewoond over de streep komen. tenslotte zagen wij Everdien de Vet met veel te veel kleren aan flierefluitend finishen.

Jos

## CLUBKLEDING

Nog steeds zien wij tijdens wedstrijden leden meelopen in een outfit die in de verste verte niet op de Nova-kleuren lijken. Wellicht ten overvloede. Clubkleding is te verkrijgen bij Truus Rood van tuincentrum RUBRA ! ! ! Dit tegen zeer concurrerende prijzen, mede door de sponsoring van BOUWBEDRIJF MEIER ! ! ! Ook is er een wedstrijd outfit te koop zonder sponsornamen. TUINCENTUM RUBRA 072-5092474



Portret van een Novalid.

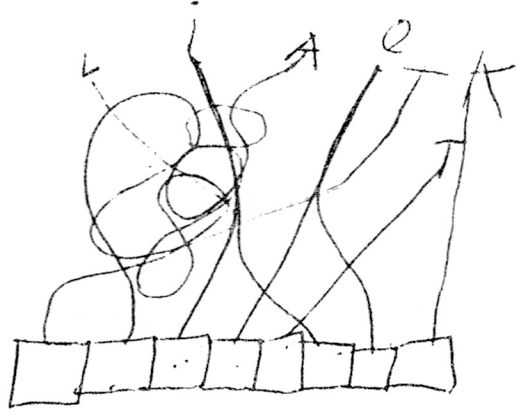
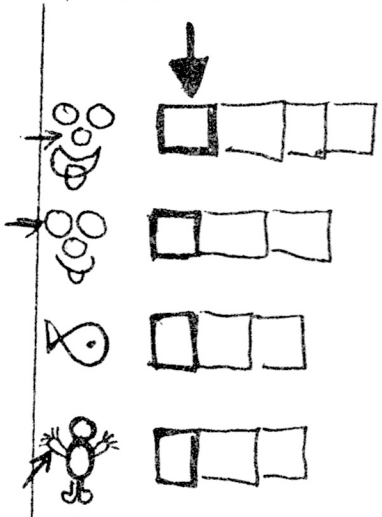
- 1: Hoe heet je? *Per Bruijn*
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? *12 jaar Oudkarspel*
- 3: Op welke school zit je? *Vincentius school*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? *The A Team*
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? *3 jaar*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? *Sven Dofjes*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? *hardrennen*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *Nee*
- 9: Wat is je mooiste c.d.? *Histori*
- 10: Grootste hekel aan? *huiswerk*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? *Het wolfsvel en andere verhalen*  
*omdat het spannend is*
- 12: Hobby's? *Voetbal, atletiek, en ~~zwemmen~~ squash*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. *De drie amigos*
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid "? *Stefan Boerman*

↔TLV

# Snulletjes

N	P	I	O	N	K
Z	O	Z	O	L	O
P	R	V	P	P	G
O	A	K	K	P	V
R	S	B	C	P	L
I	V	A	Z	P	Z
R	N	E	P	O	L

NIWA  
LORON  
KUGEL  
PIAN  
SPORT



Groetjes

Met v.d. reide

2. <sup>uu</sup>  
 Haha ik ben Sietske Jongenaal  
 Ik train op donderdag bij je Jopie.  
 Ik wint het allerleukste om met de  
 touwen te zwierven.  
 Straks gaan we naar f buiten dan ga  
 ik naar nel toe.  
 Vorig jaar toen gingen we kogelstooten.

Timmerbedrijf

Meijer  
Berkhout

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

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

# VELKO

## bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdag tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart  
warmenhuizen



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

Accountantskantoor

**RAMDHANI BV**

Accountant-Administratieconsulent



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

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

Voor een  
traktatie bij  
de koffie  
naar:



BANKETBAKKERIJ

**MOOIJ**

Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391343  
Dorpsstraat 72



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



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

**AAD RUITER**

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN  
OUDEWAL 6  
TELEFOON (0226) 391277  
SCHOORL  
PAARDEMARKT

**Adviesburo: Wil de Groot**

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN  
SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*





# ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125



BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

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

## J.M. BOUWBEDRIJF deurwaarders b v

**SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT**

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

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

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie  
projectontwikkeling

## AUTO REIN DE GROOT

Bregweid 5 - Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392136 - Fax (0226) 394715

- \*\*\* Levering en reparatie alle merken auto's \*\*\*
- \*\*\* Levering van nieuwe en gebruikte auto's \*\*\*

Bij schade gratis leenauto!!  
Erkend APK II-keuringstation

\*\*\*\*\*  
Wij maken werk van ieder merk!  
\*\*\*\*\*

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

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392371



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

### MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



## Blijf in beweging...

Running Center weet hier alles van. Laat u eens voorlichten door de echte vakman op het gebied van uw favoriete sport zoals running, atletiek, triathlon of walking...

Door ons groot scala sportschoenen van alle bekende topmerken plus een professioneel assortiment kleding en accessoires, zijn wij in staat u vakkundig te adviseren met behulp van een loopband met video analyse. Bezoek daarom nog deze week onze winkel!

Running  
Walking  
Triathlon  
Indoor  
Aerobics

**RUNNING**  
Center  
ALKMAAR

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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391284

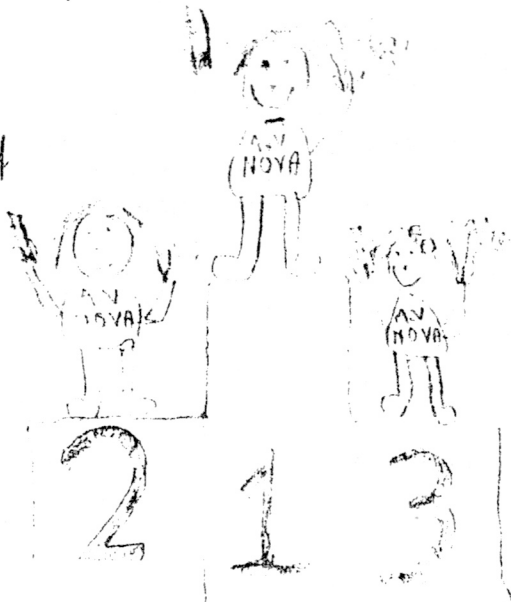
## De cross 1946

31 maart (was de (kr) cross. Om 10 uur moest je je inschrijven, en pom kruard voor eff gingen we van start. We moesten eerst een stuk over het gras en toen over een plank. We moesten ook nog langs een slootje en over een berg, over het fietspad over de akker. Aan het eind van de akker stonden mensen die mij aanmoedigden. Toen moesten we een stuk over het pad en daarna de bosjes in. Een een stuk over het gras en heuveltje op, heuveltje af, heuveltje op, heuveltje af. Aan het eind van de cross kreeg iedereen een pet van het noordhollands dagblad. (Een) En toen kwam het spannende deel. De prijsuitdeling, en ik was eerste!!!!

groetjes

josé

Stuyf



## Viaanse Molenloop

ALKMAAR — De Hylas-atleet Nico Schotte was zondag de snelste op de Viaanse Molenloop, georganiseerd door zijn eigen vereniging. Hij legde de tien kilometer af in 35 minuten en 10 seconden. Bij de vrouwen zegevierde Marian Zwaan na spannende strijd.

**De uitslag:** Mannen 10 km: 1. Nico Schotte (Alkmaar) 35.10, 2. Olaf de Kok (Amsterdam) 35.30, 3. Arie Hendrik Visser (Egmond aan Zee) 36.04. Vrouwen 10 km: 1. Marian Zwaan (Egmond aan Zee) 43.42, 2. Erna Hopman (Egmond aan Zee) 43.44, 3. Elly Groen (Egmond aan Zee) 43.49. Jongens t/m 15 jaar, 5 km: 1. Klaas Smit (Warder) 18.13, 2. Willem de Jong (Anna Paulowna) 19.05, 3. Joost Jonker (Alkmaar) 20.30. Meisjes t/m 15 jaar, 5 km: 1. Maureen Kok (Wognuit) 26.40. Jongens t/m 11 jaar, 2 km: 1. Vincent Onos (Hoorn) 7.49, 2. René de Geus (Warmenhuizen) 8.03, 3. Tom Bellord (Alkmaar) 8.10. Meisjes t/m 11 jaar, 2 km: 1. Margreet Hink (Warmenhuizen) 8.19, 2. Fleur Beijnes (Alkmaar) 9.22, 3. Hestia Veldboer (Tuitjenhorn) 9.46.



## TWEE B-JUNIOR WEDSTRIJDEN

Op 3 maart werd het NK veldloop 1996 gehouden in Tilburg. Atletiekvereniging Attila had haar best gedaan om een mooi, redelijk zwaar parcours uit te zetten in het Leypark te Tilburg. Rene 'Whitey Pluck' en ik waren op deze mooie zondag al vroeg samen met Pa, Ma en Jeroen B. afgereisd naar Brabant om hier aan de start te verschijnen. De start-finish van het parcours was behangen met grote reclamedoeken en op de grond was een keurige grasmat aangelegd. De route was geheel afgezet met blauw lint met hierop de naam van een schoenenmerk, de paden die overgestoken zouden moeten worden waren keurig bedekt met matten. Deze matten maakten het mogelijk dat er op spikes gelopen kon worden.

Zo verschenen wij beide voorzien van spikes en clubkleding om 12:25 aan de start om eerst een kleine en daarna twee grote ronden te lopen (bij elkaar +/- 6000 meter) Na het startschot gingen de buizen omhoog en waren we vertrokken. De kleine ronde werd in hoog tempo gelopen en na deze ronde moesten dan ook veel mensen afhaken om hun race inlangzamer tempo voort te zetten. Ook ik kreeg in deze fase van de wedstrijd een dipje en dus merkte ik al snel dat ik voor broer Whitey Pluck gelopen had. Pluck die een keurige race liep haalde de een na de ander in, ik was al snel weer uit mijn dip en vervolgde mijn race op iets hogere snelheid hierdoor haalde ik al gauw een aantal mensen in. In de laatste ronde kreeg ik van een van onze supporters te horen dat ik op een 26ste plek liep, dit en de loopstijl van de loper voor me haalde weer wat agressie en dus een versnelling van mij naar buiten door deze versnelling haalde ik de loper voor me in en toen zette ik mijn versnelling voort. Maar ik was niet de enige die de finish rook want een loper van PSV die van de kant hoorde dat ik hem zou gaan inhalen versnelde ook, ook het feit dat hij van PSV was kon niet meer zo veel agressie in mij los maken dat ik nog van hem zou kunnen winnen. (als ik de voetbaluitslagen van die middag al had geweten was dit vast en zeker wel gelukt, Vitesse-AJAX; 2-1 en PSV-Roda; 3-0) Uiteindelijk was Whitey Pluck heel mooi 15e en ik 25e in een tijd van 22.07 en Whitey Pluck in 21.32. Helaas had Silvia een minder goede dag dan werd verwacht en werd zij 12e.

Twee weken later, zaterdag 16 maart, was de cross-finale in het Dijkgatbos in wieringermeer hiervoor had ons B-juniorenteam zich geplaatst bestaande uit; Gianni Blankendaal, Ivar 'Mad Kow' Rood, 'Whitey Pluck' en ik. Helaas was Jasper 'Shouting Bull' niet geplaatst. Om 12.00 uur vindt de start plaats van de 5 km voor AB-junioren, Whitey Pluck en ik waren goed weg, maar lang niet vooraan, hierdoor raakten we een beetje in de verdringing. Door stevig met de ellebogen te porren kwam er eindelijk weer een beetje gang in. In het eerste rondje lag het tempo zeer hoog en na dit rondje kreeg ik te horen dat er kans was op een derde plaats. Dit pepete me weer een beetje op en hierdoor kon ik het tempo er (ondanks dat ik al erg vermoeid was) goed inhouden. Whitey Pluck die voor me liep begon het ook zichtbaar al te voelen, het kwam zelfs zo ver dat hij toen ik langs zij ging niet eens meer leek te proberen aan te pikken. Even verder, over de sloot voelde ik overal pijn, gedachten over stoppen heb ik ook heel even gehad, maar de adem van een aantal lopers achter mij stimuleerden mij door te gaan en er even later op het weiland nog even een eindsprintje uit te persen. Aan de finish kreeg ik te horen dat ik 2e was geworden, Whitey Pluck werd 6e, Mad Kow werd 39e en Gianni 40e. Helaas voor hem was het Gianni niet gelukt Mad Kow te verslaan. Ons team was 4e.

## Clubkampioenschappen cross

Zondag 24 maart 1996 organiseerden wij weer de jaarlijkse crosskampioenschappen op het bekende parkoers rond onze baan aan de Oostwal. In tegenstelling tot vorig jaar deze keer een droog en niet modderig parkoers. Geen natte voeten dus en geen problemen met achtergebleven schoenen.

Jammer dat we niet over een geluidsinstallatie konden beschikken, maar verder verliep alles goed. Alleen had de opkomst bij verschillende categorieën wat iets beter kunnen zijn.

Hier volgen de uitslagen:

### **Minipupillen**

#### **meisjes**

1. Marit Stuyt	8.08
2. Miriam Ooms	7.42

#### **jongens**

1. Tim Kruyer	7.42
---------------	------

### **pupillen C**

#### **meisjes**

1. Manon Kruiver	5.11
2. Hestia Veldboer	5.28
3. Ingrid Bas	6.30

#### **jongens**

1. Ramon Mosch	5.20
2. Tomas Kruyer	5.56

### **Pupillen B**

#### **meisjes**

1. Jose Stuyt	5.23
2. Jolijn Stuyt	5.49
3. Evelien Beemsterboer	6.01
4. Leonie Schipper	7.12

#### **jongens**

1. Tom Dekker	4.58
2. Jasper Horio	5.06
3. Stefan Wokke	5.22
4. Kevin Kooy	5.34
5. Leander Veldboer	5.36

### **Pupillen A**

#### **meisjes**

1. Jose Wiering	5.16
2. Esther Nolten	5.17
3. Silvia Bas	5.20
4. Judith Stuyt	5.28
5. Noortje van Schie	5.29
6. Roos Wardenaar	
7. Anouk Kruiver	
8. Yara Grootjes	

#### **jongens**

1. Hans van Wonderen	4.36
2. Job Meijer	4.41
3. Rene Tijn	4.49
4. Marvin Mosch	4.54
5. Koen v.d. Eng	5.08
6. Sander de Moel	5.11
7. Rene Helsloot	5.15
8. Ferry Dekker	5.17
9. Dave Meijer	5.18
10. Tom Ooms	5.27

### **Junioren D (2 ronden)**

#### **meisjes**

1. Margret Hink	8.58
-----------------	------

#### **jongens**

1. Kees van Wonderen	8.15
2. Leon Ineke	8.17
3. Rene de Geus	8.55
4. Willem Bas	10.52
5. Elwin Hulst	11.03

### **Junioren C (2 ronden)**

#### **meisjes**

1. Kimm Meijer	9.13
2. Krisje Schouten	9.24
3. Brenda Schekkerman	10.18
4. Elles Stuyt	12.27

#### **jongens**

1. Klaas van Wonderen	8.12
2. Frank de Jong	8.39

**Junioren B (3 ronden)****jongens**

1. Rene de Groot	11.05
2. Matthijs de Groot	11.24
3. Ivar Rood	12.42

**Junioren A (5 ronden)****jongens**

1. Jasper Rood	20.39
2. Paul Aalbers	22.04

**Heren (9 ronden)**

1. Jos Hoogeboom	32.49
2. David van der Welle	34.35
3. Theo Tesselaar	34.51
4. Ger Schrijver	35.21
5. Frans Muileboom	35.42
6. Tom Pronk	35.50
7. Bobbes de Ruyter	36.33
8. Gerben Botman	36.52
9. Bart Wissink	37.17
10. Aad Vader	37.22
11. Ron Jansen	37.39
12. Henry Hofman	38.47
13. Dick Smit	38.50
14. Jeroen Binnenwijzend	39.36
15. Piet Stuyt	39.49
16. Joop Kooy	40.40
17. Peter Kruyer	40.41
18. Hans Ofman	40.42
19. Piet van der Welle	40.50
20. Wim Keesom	41.29
21. Ron Ligthart	46.50

**Dames (5 ronden)**

1. Nelina Bruin	22.36
2. Marian Nolten	24.12
3. Everdien de Vet	25.47
4. Anique Mooij	26.34
5. Marian Robert	28.54

Bij de heren werd de kampioen van vorig jaar ontroond door Jos Hoogeboom. Als gevolg van een ongeval is Wim er lange tijd uit geweest. Toch waarderen wij het bijzonder dat hij nu evengoed op een wat bescheidener plaats meeliep.

Alle kampioenen natuurlijk van harte gefeliciteerde en verder een woord van dank aan alle medewerkers, tuincentrum Rubra voor de bloemen en ook de goede gever van de prijzen voor de tombola.

**Overige uitslagen:**

31 december 1995 SDylvestercross te Soest			
Silvia Kruijer	Dame	19.20.2	7e
Leander Veldboer	JPB	8.54.0	6e
Hestia Veldboer	MPC	6.18.7	1e

21 januari 1996 Sprintcross te Breda			
Silvia Kruijer	Dame	21.44	13e
Leander Veldboer	JPB	8.57	19e
Hestia Veldboer	MPC	5.54	3e

24 februari 1996 Ned. Kampioenschap Indoor			
1500 m Silvia Kruijer		4.18.51	1e !!!!!
hoog Jeroen Paarlberg		2.00	5e



## KEES VAN WONDEREN CROSSKAMPIOEN WEST I

Met 23 deelnemers vertrokken we naar de finale van de crosscompetitie, die werd gehouden in het Dijkgatbos in de Wieringermeer. Het eerste vertrek was om precies 12 uur met de jongens junioren A en B. Jasper had zich om voor ons onduidelijke redenen niet gekwalificeerd, hoewel hij in de voorwedstrijden steeds vooraan zat. Daarom moesten wij het doen met onze B-juniorenploeg t.w. Jan, Ivar, Matthijs en Rene.

De junioren A en B lopen door elkaar, wat ondergetekende wedstrijd vervalsing vind, maar daar is het laatste woord nog niet over gesproken. Vanuit de start ging het meteen al vreselijk hard. Rene kwam in de eerste ronde goed door bij de B-eetjes. Matthijs zat er goed bij, terwijl Ivar en Jan zo hoog mogelijk probeerden te eindigen. Door het hoge aanvangstempo had Rene zich wat opgeblazen. Bij het uitkomen van de laatste bocht was Matthijs hem voorbij gesneld om de tweede plaats te pakken. Broer Rene werd lichtelijk teleurgesteld 6e, Ivar en Jan 39 en 40e. In het clubklassement vielen we met een vierde plek net buiten de prijzen. Bij de jongens junioren C is de competitie hevig. Sybren Vermeulen van het Amstelveense Startbaan was veel te sterk voor zijn leeftijdgenoten. Hij kwam 51 seconden voor nr 2 binnen. Een talent voor de toekomst. Onze Klaas reikte tot de 42e plaats.

De meisjes junioren C hadden zich in de voorwedstrijden goed laten zien. Steeds bij de eerste 7, bij zo'n wedstrijd komt er wat meer kijken, een massale start en sterke concurrentie, Crisje werd 25e, Kimm 27e en Brenda 36e van Noord-Holland en Utrecht. Goed gedaan meiden. Bij de meiden junioren D greep Margret Hink de 18e plaats, gezien de vorm waar zij in verkeerd en de trainingsarbeid die zij verricht zit er volgend jaar nog veel meer in, want dan mag zij in deze klasse nog een keer meedoen. Kees pakte goud bij de jongens junioren D eerste jaars. Na een zeer goede start, hij was het eerst bij de versmalling, voerde hij het veld de hele wedstrijd aan. Om met 3 seconden voorsprong de rest achter zich te laten. Bij de jongens junioren D2 werd Adrian de Nijs in een zeer groot veld 38e.

Lon Schouten en Ron Oudhuis werden 58e en 63e bij de jongens pupillen A2.

Lon wist net op tijd voor de start te arriveren, waar hij was wist niemand. Zat hij achter de meiden aan??

Bij de jongens pupillen A1 werd Hans van Wonderen 24e en Job Meier 27e. Jongens pupillen B, Tom Dekker 31e, Jasper Horio 33e, Leander Veldboer 49e en Dennis Oudhuis 51e, ook hier zeer veel deelnemers. Zoals altijd zat het venijn in de staart, want bij de meisjes pupillen C gingen Manon Kruijver en Hestia Veldboer van start. Dat leverde voor Manon de derde en voor Hestia de 8e plaats op. Zo zie je maar weer, dat er behalve Silvia Kruijver nog meer talent in Tuitjenhorn zit. Trainen meiden en jullie komen net zo ver. Ik heb genoten van al onze deelnemers, want ze deden naar vermogen hun best. De prijswinnaars wil ik van harte feliciteren.

## Nova Party Part Two.

Op 9 maart 1996 om 8 uur 's avonds was het dan zo ver. De nova party part two kon beginnen. Langzaam stroomde de nova-keet vol; met mensen uit alle delen van nederland. Na een hele avond feesten, was het rond 3 uur tijd om de matjes op te gaan zoeken, en een poging te doen om te slapen, als je een plaatsje kon vinden, tenminste.

De knuffelaars lagen goed, want daar was iets voor geregeld. Zij konden terecht in de knuffelroom waar dan ook veel gebruik van werd gemaakt.

De volgende ochtend, na dat iedereen eindelijk in de goede bus op weg naar huis zat, konden we Sven, Jorg en Jeroen gaan helpen met opruimen wat makkelijker gezegd dan gedaan was. 1200 plastic bekerjes vliegen nou eenmaal niet vanzelf de zakken in, dus deden wij het maar. 's Middags tegen een uur of drie was alles dan eindelijk op geruimd. Jeroen B. die slim dacht te zijn kwam pas ná het opruimen kijken of er nog iets op te ruimen viel, wat dus niet het geval was.

Na het opruimen, gingen we nog even gezellig mee naar Sven en Jorg, waar Sven zijn gitaar- en zang kunsten liet horen. Na ongeveer een uur gezellig geeten en gegeten te hebben, werd het toch echt tijd om naar huis te gaan en daar onze gemiste slaap in te halen.

Kortom, het was echt een meer dan geslaagd feest en het is zeker voor herhaling vatbaar. Wij willen bij deze Sven, Jorg en Jeroen onwijs bedanken voor het manse feest

Groetjes Björg en Elles

25 Februari Rabo Polderloop van Aro '82 te Obdam

10 km	Frans Muijleboom	36.48		6e veteraan
3,5km	Klaas van Wonderen	13.37		1e
	Kees van Wonderen	13.43		2e
	Hans van Wonderen	15.34		12e
	Rene de Geus	15.42		13e
	Leander Veldboer	18.57		21e
	Margret Hink	15.34		2e
	Hestia Veldboer	17.37		6e
	Mascha Bouwen	19.39		12e

3 maart Ned.Veldloopkampioenschappen te Tilburg

6 km	Rene de Groot	21.32	JB	15e
	Matthijs de Groot	22.07	JB	25e
	Silvia Kruijer	22.00	Dame	12e

17 maart 1998 De Graaf-Pietershof Cross Anna Paulowna

6 km	Matthijs de Groot	21.45	1e	JA/JB
	Monique Leijen	27.45	2e	dame
2,5 km	Rene de Groot	9.42	1e	
	Klaas van Wonderen	10.45	6e	
	Kees van Wonderen	11.00	8e	
	Leon Ineke	11.04	10e	
1,2 km	Rene de Geus	4.51	2e	
	Hans van Wonderen	4.58	4e	
	Margret Hink	5.07	2e	meisje
	Hestia Veldboer	6.08		
	Ron Oudhuis	6.08		
	Leander Veldboer	6.07		
	Dennis Oudhuis	6.16		

24 maart 1998 Spaarnwoudeloop 30 km  
Ger Schrijver 38e in 2.13.07

10 april 1998 trainingspakkenwedstrijd Noordkop Den Helder

Hestia Veldboer MPC	40 m	8,2
	ver	2,30
	bal	9,72
Leander Veldboer JPB	40 m	8,5
	ver	2,45
	kogel	4,12

## A G E N D A

- 3 mei instuifwedstrijd sen/jun AB Hylas te Alkmaar
- 5 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie S.A.V. Grootebroek
- 10 mei instuifwedstrijd sen/jun ABCD Hera Heerhugowaard
- 11 mei 1e wedstrijd pupillen-competitie S.A.V. Grootebroek
- 11 mei wegwedstrijd TAS '82 te Schagen
- 12 mei record wedstrijden sen/jun AB Hollandia te Hoorn
- 16 mei sen/jun AB wedstrijd Trias Heiloo
- 16 mei Halve marathon Alkmaar
- 18/19 mei meerkampen junioren ABCD Hera Heerhugowaard
- 18 mei pupillenwedstrijd Hollandia Hoorn
- 1 juni CD junioren wedstrijd Hollandia Hoorn
- 8 juni 2e wedstrijd pupillen-competitie Hera Heerhugowaard
- 8 juni Halve marathon Bergen
- 9 juni 2e wedstrijd seniorencompetitie Trias Heiloo
- 12 juni instuif werp 3 kamp/loopnummers AVW Wieringerwerf
- 14 juni instuif sen/jun AB Hera Heerhugowaard
- 15/16 juni distrikskampioenschappen junioren B en C  
Hera Heerhugowaard
- 15/16 juni distrikskampioenschappen sen/jun A/veteranen  
Lycurgus Krommenie
- 15 juni 3e wedstrijd pupillen-competitie Noordkop Den Helder
- 21 juni instuif sen/jun ABC Trias Heiloo
- 23 juni wedstrijd pupillen/jun CD Castricum
- 29 juni instuif sen/jun ABCD Hera Heerhugowaard
- 3 sept. finale senioren competitie Zaanland/Zaandam

Op wedstrijden welke naast de competitie door veel verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Het boek met alle wedstrijden in het district ligt in de kantine. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. Over het algemeen 2 weken van te voren. Nadere informatie bij de trainers of wedstrijdsecretaris (Piet van der Welle tel. 0226-392339). Opgave over het algemeen 14 dagen voor een wedstrijd bij de wedstrijdsecretaris.