

SEPT. 1957

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

Belangrijke informatie

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec.

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie pupillen, fl. 85,00 p/jaar
 junioeren, - 100,00 p/jaar
 senioren, - 120,00 p/jaar

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

Redactie van het Nova clubblad

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

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

REDACTIONEEL SEPTEMBER 1997
=====

Voor u ligt alweer de vijfde Nova krant van dit jaar. We hopen dat iedereen een lekkere vakantie gehad heeft en een geslaagde kermis. Met al dat mooie weer zal dat bij de meesten toch wel weer gelukt zijn. In deze krant vinden we een verslag van Jorg vanuit Athene. Verder de uitslagen van de jeugd competitie. Zaterdag 23 augustus hebben we de clubkampioenschappen van de senioren en veteranen afgesloten met een barbeque. Dit was zeer geslaagd. Alleen de deelname kan beter. Dus dames en heren voor volgend jaar: "Doe mee" !! Het is namelijk een heel ontspannen en gezellig gebeuren, en het is jammer voor de organisatie als er weinig deelname is. In deze krant missen we de rubriek Koken met Will. Verder is er nog geen programma van de wintercompetitie, maar alle potentiële leden krijgen persoonlijk bericht. De datum voor het Nova-weekend 1998 is al weer bekend. Namelijk het week-end van 3 april. Dus houdt deze vrij. De poolstok accommodatie is geïnstalleerd op het gras. Verder rest het ons nog om velen te motiveren voor de verlichtingsloop 6 september as. De aankondiging staat in de krant. Uiteraard hebben we weer de vast rubrieken. Veel leesplezier.

De volgende krant komt begin November uit. Graag kopie voor 25 oktober op de bekende adressen.

Schoonmaakbeurten

Hieronder volgt weer het overzicht van wie er mag poetsen in ons eigen clubhuis!

Week 38, 15-9 tot 21-9 Chrisje Schouten en Elles Stuit.

Week 41, 6-10 tot 13-10 Margret de Boer en Anique Mooij.

Sleutels van de kantine zijn te verkrijgen bij de bestuursleden. Onderling ruilen mogen jullie zelf regelen.

Namens het bestuur
Truus Rood

24-08-1997

VAN DE VOORZITTER

De Lambrusco smaakte buitengewoon gisteravond op de afsluitende avond van de clubkampioenschappen. Trouwens het vlees van de barbeque was ook lekker. Het was weer ouderwets gezellig met een hapje en een drankje. De clubkampioenen vind U beslist elders in dit blad. De strijd was hevig, bij lekkere weersomstandigheden. Jammer dat het deelnemersveld gedevalueerd was. Aan de looponderdelen deden aanvankelijk een fors aantal mensen mee, maar voor de technische nummers was de belangstelling duidelijk minder. Jammer, want diegenen die niet mee deden, hebben wat gemist. Alle prijswinnaars van harte gefeliciteerd en veel dank aan de jury onder leiding van Peter en Marian.

Zitten de clubkampioenschappen voor senioren er op. Dertig augustus zijn de clubkampioenschappen voor pupillen en junioren. Zij kunnen de strijd aanbinden om de titels. We hopen natuurlijk op een massale opkomst.

In de afgelopen week is er op onze accommodatie weer veel werk verricht. De technische mensen uit het bestuur hebben aan de andere kant van de verspringbak, een polsstokhoogbak ingericht, zodat leden van onze vereniging zonder hoogtevrees zich in deze atletiektak kunnen oefenen. De mat hebben we overgenomen van de atletiekvereniging in Lisse. Op de clubkampioenschappen voor de jeugd zal de mat in gebruik worden genomen. Een nationale topper geeft dan een demonstratie. Dit wordt natuurlijk spektakel.

We staan weer aan de vooravond van de verlichtingsloop. In de krant kreeg dit gebeuren een negatieve publiciteit. De loop zou een ernstige inbreuk zijn op de rentbiliteit van de NZH-lijnen. U begrijpt, ik vertaal dit maar even in eigen bewoordingen. Zulk soort verhaaltjes in de krant zijn natuurlijk om te lachen, ware het niet dat ze het nog menen ook. Zonder fatsoenlijk overleg worden dingen opgeschreven die kant nog wal raken. Het verlichtingscomitee is zowat een jaar lang bezig om een aansprekend atletiekevenement op te zetten. Dit zou nu op het spel staan omdat de NZH 250 meter over het parcours moet. Met een beetje passen en meten, moet het gewoon mogelijk zijn een dergelijk evenement weer op het zelfde parcours plaats te laten vinden. Binnenkort is er op ons verzoek een gesprek met wethouder om haar te overtuigen dat dit mogelijk moet zijn. We hebben dit gesprek samen met de SIS, omdat ook zij het slachtoffer van deze regelzucht dreigen te worden. Voor drugsgebruikers en hangjongeren lijkt alles mogelijk, maar mensen die dit soort praktijken tegen gaan door dingen voor de jeugd te organiseren moeten op ongenueanceerde wijze plaats maken. Dat kan natuurlijk niet waar zijn!!!!
Ik hoop trouwens velen van jullie aan de start te zien 6 september en ik wens het comitee veel succes op die dag. Er zal weer veel werk verzet moeten worden.

In de vakantietijd was de training soms zeer matig bezet, maar nu iedereen weer terug is, hoop ik velen weer te zien.

Op 4 en 5 juli waren de Nederlandse Kampioenschappen atletiek te Emmeloord. Op zaterdag ben ik met een enthousiasteling naar de wedstrijden wezen kijken. Silvia Kruijer moest de 1500 meter lopen. Het was prachtig weer en vele vaderlandse atletiekcoryfeeën lopen daar gewoon in het wild rond. Op televisie ben je toch meer op de wedstrijd zelf geconcentreerd, als je zulke wedstrijden bezoekt, geniet je ook van de gezelligheid er om heen. Silvia kwam niet voor de gezelligheid, maar om haar nationale titel van 1995 weer terug te pakken. De hele wedstrijd controleerde ze, om in de laatste 500 meter de gaskraan helemaal open te zetten en de concurrentie het nakijken te geven. Zegevierend ging zij over de streep. Hierna besloot ze om de volgende dag een greep te doen naar de titel op de 5000 meter. Geen vrije zondag dus, maar nu met echtgenote, de vriendin van Sven en de zelfde enthousiasteling van zaterdag, weer naar Emmeloord. Nu voor drie onderdelen, de 5000 voor vrouwen, de 110 meter horden voor mannen en het hoogspringen voor mannen. Deze laatste twee onderdelen vielen samen. Ongunstig voor Sven. Met prioriteit voor de 110 meter horden. Sven tegen Korving en Drijver. Het werd de derde plek, in de snelste race ooit op een Nederlands Kampioenschap. De 110 meter horden was daarmee in sportief opzicht een van de interressantste van het NK. Met zijn tijd plaatste Sven zich voor de Universiade in Italië. Schitterend natuurlijk. Na de finish met een noodgang naar het hoogspringen. Daar waren ze inmiddels op 2.09. Te hoog voor Sven als aanvangshoogte als je niet in de wedstrijd zit. Jammer, maar met de uitstekende prestatie op de 110 horden was dit snel vergeten.

Silvia startte op de 5000 meter. Ze gebruikte de zelfde tactiek als op de 1500 meter en werd glansrijk kampioene van Nederland. Jammer dat Cees Modder dit wegens vakantie niet mee kon maken. Ook aan zijn adres zijn felicitaties meer dan op zijn plaats, zoals ook aan trainingsmaatje Nelina. Na de huldiging had Sil op de tribune niet het gevoel dat ze wat gedaan had. Een teken van vorm. Namens leden en bestuur van NOVA wil ik zowel Silvia als Sven van harte feliciteren. Een klein clubje, twee deelnemers, drie medailles. Welke club in onze omgeving kan dat ook zeggen?

Jos

LEES DIT

LEES DIT

LEES DIT

TRAINERS

Door een aantal ziektes zit AV NOVA dringend verlegen om trainers. Die vooral de jeugd en dan bedoel ik de jongste jeugd kunnen begeleiden. Op deze wijze wil ik een oproep doen aan vaders, moeders of anderen om zich bij AV NOVA aan te melden. Doe dit bij Jopie Nota. Ook Hanneke Toorenend gaat ons verlaten. Wij danken haar hartelijk voor haar inzet en wensen haar veel sterkte en succes bij haar volledige werkkring. Nel gaat goed vooruit, maar heeft nog een lange weg te gaan. Nel succes daarmee.

Wilt U ons helpen of kent U iemand die ons wilt helpen, neem dan even contact met ons op. Hartelijk dank.

Reisverslag Alaska - Yukon van Peter en Marian. (juli 1997)

Deze keer zijn we een maand op pad geweest met onze vertrouwde reisorganisatie "SNP Naturreizen". Het was een kampeerrondreis, inclusief wandelingen en wildexcursies.

De groep bestaat uit 3 mannen, 6 vrouwen, reisleader/chauffeur Wouter, kok/chauffeur Jeroen. We vertrekken op zaterdag 5 juli om 12.30 uur. Via Washington en Chicago komen we "dezelfde dag" (10 uur tijdsverschil) nog aan in Anchorage. Dit is de grootste stad van Alaska (220.000 inwoners).

De volgende morgen vertrekken we zuidwaarts, naar Kenai Peninsula. We kamperen aan een (héél koud!) gletsjermeer. In dit gebied wandelen we naar "Lost Lake", een alpien meer, omgeven door de ruige toppen van de Kenai Mountain. We zien hier o.a. prachtige sneeuwhoenders met een aantal jongen ! Ook maken we een indrukwekkende bootexcursie door de Kenai Fjorden. Al heel gauw zien we zeeotters, die in het water dobberen. Prachtig ! Ook zien we ontelbare papagaaiduikers en kuifaalscholvers. Natuurlijk ontbreken de zeeleeuwen en walvissen niet ! We varen naar de voet van een geweldig grote "getijde-gletsjer" waar regelmatig stukken ijs afbrokkelen.

Hierna 3 rijden we noordwaarts naar Denali National Park. Onderweg maken we nog een wandeling bij Portage Lake, een meer bezaait met ijsbergen. We kamperen aan de Nenana River. Vanuit dit park maken we een wandeling en zien voor het eerst de ruim 6000 m. hoge Mount McKinley, de hoogste berg van Amerika. We wandelen door een open en weids landschap, begroeit met verschillende heidesoorten en zeldzame mossen, afgewisseld met tientallen meertjes. Vandaag zien we voor het eerst een beer: de zwarte ! Op zo'n 40 m. afstand staat hij ons mooi aan te kijken (en wij naar hem!) Ook maken we in dit gebied een wildsafari. Per speciale bus gaan we het gebied in en zien veel karibou's, dall-sheep, vossen en grizzlyberen !

Hierna rijden we nog verder noordwaarts: Fairbanks. (200.000 inwoners). Door het uitgestrekte binnenland van Alaska rijden we verder naar Tok. Onderweg bezoeken we een authentiek "roadhouse". Dit was echt een nederzetting vanuit de periode "goldrush".

Vanuit Tok zetten we koers naar Canada over de "Top of the world highway". Dit is een 280 km. lange onverharde weg en geldt als één van 's werelds mooiste bergwegen. Uiteindelijk bereiken we Dawson City in Yukon (Canada). Dawson is een stadje, vrijwel onveranderd sinds de "goldrush", precies honderd jaar geleden. Met houten trottoirs, onverharde wegen, houten huisjes. Hier kunnen we zelf goud zeven. Dat doen wij echter niet, we bezoeken een Visitercentrum en vragen naar een trail (wandelroute). Een authentieke route van 23 km. wordt ons aangeraden (Bonanza-creek). Wouter brengt ons weg en ontdekt, dat de route 32 km. is. Het is inmiddels bijna 12.00 uur, we hebben eigenlijk te weinig water en eten mee. Maar we gaan niet terug ! Alles wat in het busje aanwezig is aan voedsel en water nemen we mee en vertrekken. Wouter belooft de route vanaf de andere kant te gaan lopen, met water/eten. Een geweldig mooie wandeling, die we uiteindelijk in 7 uur lopen.

Van Dawson City rijden we weer zuidwaarts langs de Yukon en de Big Salmon River via Whitehorse naar Tagish Lake. Het is tijd "to slow down". Met tweepersoons kano's maken we een geweldig mooie tocht op dit meer. We rijden vanaf hier door het hoge kustgebergte naar Skagway, Alaska. Hier kwamen 100 jaar geleden de eerste boten aan met de avontuurlijke goudzoekers, van waaruit ze over de befaamde Chilkoot Trail landinwaarts trokken. Nog steeds ademt Skagway de sfeer uit van die roemrijke tijd. Hier wandelen we naar Dewey Lake. We schepen in voor een 2-uur durende tocht per veerboot naar Haines. We volgen een oude Indiaanse handelsroute, naar Haines Junction (Canada). Onderweg brengen we een bezoek aan Klukshu, een bijzonder indiaans dorp, waar we authentieke "fishtraps" zien. Dit is een heel eenvoudige manier om zalm te vangen. We maken in Kluane N.P. een van de mooiste wandelingen. Over een oude mijnweg lopen we omhoog. We lopen over de wijdse hoogvlakte, met op de achtergrond de hoge pieken van Mt. Maxwell en Mt. Vulcan. Evenwijdig aan de Kluane Ranges rijden we weer noordwaarts en gaan bij Beaver Creek de grens met Alaska weer over. Uiteindelijk komen we terecht in het Wrangell-St. Elias gebergte. We volgen de vallei van de Copper River tot waar het asfalt ophoudt.....

Dan hobbelen we nog 2,5 uur over een "dirtroad" naar het eind van de wereld: McCarthy, eens een "basis" voor de florierende kopermijnen; nu een "last frontier" van de beschaving, bewoond door 28 mensen. McCarthy lijkt in de tijd te hebben stilgestaan. De saloon, het hotel, de winkel: alles treffen we in wild-west stijl aan. Zo tussen de verlaten gebouwen van de Kennicott Mines lijkt het net als in de tijd van 1900, toen dit een van de belangrijkste koperproducerende mijnen was. Na dit bezoek wandelen we langs de rand van de Root gletsjer naar een ijsval met een hoogteverschil van 2000m. De volgende wandeling brengt ons naar de Bonanza-mijnschachten. Het weer laat echter niet toe, dat we "de top bereiken" (regen en mist). De volgende morgen schijnt echter de zon weer en maken we met een vliegtuigje een spectaculaire tocht boven de ijsvelden en gletsjers. We rijden dezelfde dirtroad weer terug en gaan via Glenallen weer terug naar Anchorage. Onderweg maken we nog een geweldig mooie wandeling door de veelkleurige geerodeerde bergen van de Talkeetna Mountain. Hier vinden we nog de restanten van een "moose". Jammer genoeg hebben we geen stukje meegenomen (een tand of zo). Het was ditmaal geen wandeling over paden, maar écht dwars door de natuur. Prachtig !

In totaal hebben we 4400 km per bus(je) afgelegd.

In Anchorage doen we nog wat boodschappen en vliegen via Seattle, Chicago, Londen weer terug naar Amsterdam.

Het was een geweldig mooie reis in een land (Alaska) 50 x groter dan Nederland, met maar 550.000 inwoners (die vrijwel uitsluitend in Anchorage en Fairbanks wonen). Er zijn meer vliegtuigjes, dan auto's!

Er is nog veel rust en ruimte / (naald)bossen / meertjes / muggen, als je van de natuur houdt is het werkelijk allemachtig prachtig ! We hebben voor Alaskanse begrippen heel mooi weer getroffen (20 - 25 graden). De zon ging niet onder, een vreemde gewaarwording, dat je om twaalf uur 's nachts gewoon zonder een lamp nog rustig kunt lezen ! De flora profiteert er ook van, die is werkelijk overweldigend !

In de winter daarentegen is het maar 2 uur per dag licht ! En vriest het zo rond de 50 graden. We hebben een kleine 300 foto's en een 3 uur durende film. Heb je interesse om e.e.a. eens te bekijken, kom gerust langs !
Peter/Marian.

WINTERSPORT- reis HORO / NOVA 1998

Hier en daar gaan er geluiden op, dat we komende winter wellicht naar "n kasteeltje in Italië" gaan of weer naar Ramsau. Maar *deze* activiteiten liggen komende winter stil.

In de winter / het voorjaar 1999 gaan we zeker weer !
Peter/Marian

TRAININGSWEEKEND 1998

De datum is bekend: 3 t/m 5 april 1998. We hebben beslag weten te leggen op een authentiek Drents boerderijtje, midden in de bossen van Hooghalen.

In de volgende NOVA-krant komt meer informatie. Maar omdat de datum afwijkend is t.o.v. voorgaande jaren melden we dit alvast.
Peter/Marian

Uitslag coopertest 3 juli 1997

1.	Jasper Rood	3282	11.	Nico de Nijs	2637
2.	Ron Jansen	3277	12.	Ineke Bas	2593
3.	Ivar Rood	3259	13.	Maurice Kaan	2534
4.	Peter Robert	3200	14.	Anique Mooij	2500
5.	Matthijs de Groot	3175	15.	Masha Meijer	2490
6.	Jeroen Binnenwijzer	3162	16.	Nel Meijer	2489
7.	Marja Wokke	3037	17.	Loes Suiker	2467
8.	Louis Suiker	2996	18.	Ina Kaan	2423
9.	Peter Pronk	2936	19.	Marian van Wonder	2225
10.	Jos Portz	2750	20.	Johan Dekker	2010

Timmerbedrijf

Meijer
Berkhout

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

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

VELKO

bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur
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:
SCHOUDE- 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

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)11327

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391284

VERLICHTINGSLOOP WARMENHUIZEN.

Zaterdag 6 september a.s. alweer de 18^e editie van deze mooie loop in het centrum van Warmenhuizen.

Als om 18.00 uur het startschot wordt gelost zijn er alweer heel wat (opbouw)werkzaamheden verricht door onze medewerkers en bestuursleden van A.V. Nova waar nooit tevergeefs een beroep op wordt gedaan!

Het belooft weer een prachtige atletiekavond te worden!!!

Allereerst starten de jeugdcategoryen vanaf 5 en 6 jaar (zij lopen 1 ronde, ruim 1 kilometer).

Om 18.55 uur start de recreatieloop, deelname voor een ieder, over 6 ronden ±6360 meter, met inzet van een tombola zodat elke deelnemer kans maakt op een mooie prijs.

Om twintig voor acht de coryfeeën ;

Dames KNAU wedstrijden en start van de veteranen dames 1,2 en 3, en de heren veteranen 1,2 en 3.

Om half negen het klapstuk van de avond de heren KNAU met deelname van in ieder geval John Vermeulen winnaar in 1986 en 1987 in een prachtige tijd van resp. 29.21 en 28.52 .

Ook deelname van onze regionale toppers o.a. Ron van Diepen, Edwin Aardenburg, Freddy Nijstadt en bij de dames Linda Tesselaar en Ria Goed.

Voor het verbreken van het parkoursrecord heeft het verlichtingsbestuur opnieuw een vette premie uitgelooft voor zowel de dames als de heren. Verder is het prijzenpakket als vanouds voortreffelijk. De middenstand van Warmenhuizen heeft weer flink in de buidel getast waarvoor heel veel dank!

Ook de hoofdsponsor *Running Center* te Alkmaar heeft weer een belangrijk steentje bijgedragen aan het welslagen van deze avond.

Wij hopen dat bij de diverse starts blauw ziet van de Novahemden!!!

Programma :

18.00 uur	jongens en meisjes, 5 en 6 jaar	1 ronde
18.10 uur	jongens en meisjes, 7 en 8 jaar	1 ronde
18.20 uur	jongens en meisjes, 9 en 10 jaar	1 ronde
18.30 uur	jongens en meisjes, 11 en 12 jaar	1 ronde
18.40 uur	jongens en meisjes, 13, 14 en 15 jaar	2 ronden
18.55 uur	4 Eng. mijlen recreatieloop	6 ronden
19.40 uur	6 Eng. mijlen dames KNAU	9 ronden
19.40 uur	6 Eng. mijlen dames veteranen 1,2 en 3	9 ronden
19.40 uur	6 Eng. mijlen heren veteranen 1,2 en 3	9 ronden
20.30 uur	6 Eng. mijlen heren KNAU	9 ronden

Start : aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)

inschrijving : Dorpshuis

inschrijfgeld: jeugd f 3,50 / senioren f 7,00

KNAU- voorinschrijving f 5,00

Namens het Verlichtingscomité

en A.V. Nova

Truus Rood

SCHRIJVERSNIEUWS

De vakantie is weer voorbij dus is het over met het luie leventje. Ook op het sportieve vlak had ik wat vakantie gevierd. Door wat werkzaamheden in en om het huis had ik weinig zin om me nog meer in het zweet te werken want de temperaturen waren ideaal om van de vakantie te genieten.

En ik voelde me niet geroepen om in die hitte mijn snelle stappers aan te trekken. Je kan wel zeggen dat ik de hele vakantie op mijn kont heb gezeten. Al moet ik bekennen dat het toch af en toe mijn fietszadel was waar ik op zat, om mijn conditie nog een klein beetje op peil te houden. Al waren het maar kleine toertjes, je ben toch effe lekker in de weer met de handjes op het stuur genieten van het wonderschone Noord-hollands landschap.

Tegen het einde van de vakantie was het toch even verschieten want ik kreeg een telefoontje van een fietsmaat uit Langedijk of ik meeding om eventjes Luik-Bastenaken-Luik te fietsen. Ik had dat vorig jaar met een biertje in de hand zo'n beetje beloofd. Dus dat was wel even slikken want ik had veel te weinig kilometers in de benen want het is wel 240 km en ik had nog nooit meer dan 180 km gereden en dan al dat klimmen nog door die Ardennen. Maar dat krijg je ervan met mijn manse praat. Maar woord is woord en ik had nog precies een week om me voor te bereiden.

De volgende dag heb ik even de Dijkentocht gereden voor de kilometers al waren het er toch nog 100 km tekort maar die kom ik op karakter wel door. En nog even de klimweg op voor het bergwerk wat me te wachten stond en een paar dagen rustig aan en toen was ik er helemaal klaar voor. Met zijn vieren reden we naar Bemelen in Zuid-Limburg waar al een paar man stond van onze ploeg en een plaatsje vrij hadden gehouden op de camping aldaar. 's Avonds waren we even lekker wezen chinezen voor de koolhydraten en met een paar biertjes toch maar naar bed. Maar van slapen kwam niet veel want het was een zwoele nacht.

's Ochtends om half vijf waren we al op en na het bekende ochtendritueel reden we naar Luik waar het om zes uur in de morgen al een drukte van jewelste was. Om zeven uur gingen we dan toch van start. Het was gelukkig nog lekker koel maar dat zou hard veranderen want de temperaturen zou toch later oplopen naar zo'n 35 graden. We bleven zo lang mogelijk bij mekaar maar door de vele klims kreeg je toch verschillen. Ik had op de klimmen toch wat moeite door wat overgewicht om het tempo te volgen maar in de afdalingen kwam ik toch iedere keer weer terug. Tot de Baraque de Fraiture, het hoogste punt van de rit (638 mtr) ging het nog wel maar daarna kwam de man met de hamer toch al een beetje om de hoek kijken en zat ik mijzelf af te vragen waar ik aan begonnen was want het ergste moest nog komen. Maar in Bastenaken kregen we goed te eten en ging het toch langzamerhand wat beter. Door de hitte heb je alleen maar dorst en vergeet je genoeg te eten. Ik kreeg dus een ram

van de honger. Bij de Wanne begon het echte zware klimwerk, al ging het voor mezelf niet echt beroerd. Al was het op de Cote de Hautlevee wel even schrikken want die is steiler als de klimweg maar dan een paar km lang. De Le Rosier was toch al een aardige col met een lengte van zo'n 10 km. Daar raakte ik mijn maten een beetje kwijt maar op de La Reid kwam ik toch naderbij en vlak voor de La Redoute kreeg ik toch weer aansluiting bij onze groep en ik was warempel het eerste op de top van deze steilste klim van de ronde. En aangezien ik bang was voor de afstand begon ik al beter te rijden en wist ik toch aardig fit in Luik te arriveren. We kwamen allemaal heelhuids binnen en 's avonds na een lekkere barbeque en wat potten bier hadden we heerlijk geslapen. En de volgende ochtend waren we allemaal gezond weer op.

TOT SCHRIJFS

Trainers gevraagd

Onze vereniging heeft een behoorlijk aantal jeugdleden en deze dienen ook goed en vakkundig te worden begeleid.

Lopen, springen of werpen vaak door middel van het beoefenen van allerlei spelvormen vormen een belangrijk onderdeel van de training. De K.N.A.U. organiseert cursussen om op verantwoorde wijze leiding te geven aan de jeugd in de atletiekvereniging.

Deze cursus **Jeugdathletiekleider** wordt in kleine eenheden (blokken of modules) gegeven. Voordeel hiervan is dat men zich niet hoeft vast te leggen voor een langere cursusperiode, maar dat de totale cursus of een deel daarvan gevolgd kan worden in afzonderlijke en korte blokken gedurende een periode die over meerdere maanden kan worden uitgesmeerd.

De cursus bestaat uit 4 modules, te weten:

Module 1: de cursus Assistent Jeugdathletiekleider (25 uur)

Module 2: lopen (20 uur)

Module 3: springen (20 uur)

Module 4: werpen (20 uur)

Voor de continuïteit van onze vereniging doet het bestuur een dringend beroep op geïnteresseerden om zich aan te melden om te helpen onze jeugd op een verantwoorde wijze op te vangen. Met name gaan onze gedachten uit naar ouders van jeugdleden en wellicht ook de oudere jeugdleden. Er is dringend behoefte aan de nodige aanvulling.

De bestuursleden willen jullie graag informeren.

Overtraining

Els Stolk, bondsarts

Inleiding over training en herstel

In feite is een training een lichamelijke prikkel, die een verstoring geeft van het lichamelijke evenwicht. De atleet kan na de training deze verstoring van het lichamelijke evenwicht als vermoeidheid ervaren. Te forse inspanning kan in de spier leiden tot een beschadiging en een ontstekingsreactie op celniveau, wat uiteindelijk door de atleet gevoeld zal worden als spierpijn. Maar als de training goed gedoseerd wordt, zal het prestatievermogen na voldoende herstel zijn toegenomen, doordat een supercompensatie zal optreden. De herstelfase is dus het meest essentiële onderdeel van de training. De kunst van het trainen is om op het juiste moment, na het herstel weer een trainingsprikkel te geven. De duur van het herstel is afhankelijk van de mate van training en hoe intensief getraind wordt. Dit is voor iedere sporter verschillend en kan ook per dag verschillen. Gewoonlijk duurt de herstelfase van een atleet zo'n 20 uur. Het zal duidelijk zijn dat het volledige herstel, na een zeer zware inspanning (bijvoorbeeld een intensieve tempo-training of een maximaal krachtrainingsprogramma) langer kan duren. De vraag is natuurlijk of dit herstel positief te beïnvloeden is. Massage na de inspanning lijkt de duur van dit herstel te verkorten, terwijl ook het eten van koolhydraten binnen 1-2 uur na de (duur-)inspanning hieraan kan bijdragen. Allerlei andere middelen en voedingsmiddelen hebben weinig invloed op de totale duur van dit herstel.

Hoe weet de sporter dat hij voldoende hersteld is?

Atleten zijn vaak bang niet hard genoeg te trainen, waardoor ze niet naar hun lichaam (willen) luisteren. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor de trainer. Deze dient navraag te doen of een atleet zich na de vorige training goed hersteld voelt en hoe zwaar de training aanvoelt. Een goed hulpmiddel voor zowel de atleet als de trainer hierbij kan het bijhouden van een trainingslogboek zijn, waarin wekelijks een aantal "overtrainingsverschijnselen" gescoord kunnen worden, zoals:

- Voel je je de laatste dagen sneller moe?
- Heb je het gevoel niet volledig hersteld te zijn?
- Presteer je op dit moment minder?
- Kost de training je meer moeite?
- Zou je graag eens een training overslaan?
- Zijn de spieren stijver of pijnlijker?
- Ben je sneller geïrriteerd?
- Heb je meer moeite met inslapen?
- Is je eetlust achteruit gegaan?
- Vind je de training voldoende afwisselend?
- Is je motivatie minder?
- Beleef je minder plezier aan het sporten?
- Heb je vaak geen zin in trainen?



Rol van de (sport-)arts

Ook een (sport-)arts kan een bijdrage leveren om een dreigende overtraining te voorkomen. Naast goed luisteren en kijken, kan de (sport-)arts ook voelen. Overbelaste spieren voelen vaak gespannen aan. Ook kan de (sport-)arts laboratorium onderzoek in het bloed laten bepalen. De uitslagen van dit laboratorium-onderzoek kan een goed hulpmiddel zijn om overtraining te voorkomen of te herkennen, maar dan dienen er wel per atleet meerdere "individuele uitgangswaarden" bekend te zijn uit een periode dat deze goed in training en in vorm was.

Bij dit laboratoriumonderzoek kunnen spierenzymen bepaald worden, die uit een beschadigde spiercel kunnen lekken. De hoogte van het C.K. (Creatinekinase), S.G.O.T. en S.G.P.T. geven een indruk van de beschadiging in de spieren. Daarnaast kan het Ureum bepaald worden, wat een indruk geeft van de (eiwit-)afbraakprocessen in het lichaam. De veranderingen in het gehalte aan het natuurlijk in het lichaam voorkomende hormoon Testosteron en van het "stress-hormoon" cortisol kunnen een indruk geven over de mate van herstel en overtraining. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat na zware inspanning het hormonale evenwicht gedurende langere tijd verstoord kan zijn. Hierbij kan het Testosteron-gehalte dalen en het cortisol-gehalte stijgen. Bij atleten waarbij deze hormoonevenwicht is verstoord, is vaak ook het herstel vertraagd. Er zijn echter grote verschillen tussen atleten onderling. De ene atleet reageert wel met veranderingen in hormoon-waarden, de ander niet of veel minder duidelijk. Bij vrouwen zijn deze hormoon-waarden vaak niet goed als maat voor herstel en overtraining te gebruiken omdat de hoogte van de Testosteron-waarde bij vrouwen (veel) lager ligt dan bij mannen en de waarde van het hormoon Cortisol sterk varieert in de verschillende fases van de menstruele cyclus.

De rol van de hersenen

In de hersenen bevindt zich de hypothalamus, die rechtstreeks het autonome zenuwstelsel en via de hypofyse ook het endocriene systeem (hormoon-productie) aanstuurt. Als een atleet overtraint raakt, treden naast vermoeidheid, ook tekenen van mentale prikkelbaarheid op, waarbij de directe omgeving en de trainer het zwaar te verduren kunnen krijgen. Daarnaast voelt de atleet zich gejaagd, slaapt slecht, heeft minder eetlust en valt af. De gedragsverandering zijn te verklaren uit het feit dat de hypothalamus de schakel is tussen gedrag en het endocriene-systeem. Het (sympatische) zenuwstelsel van een dergelijke atleet is reeds maximaal geactiveerd en kan dus niet nog verder geactiveerd worden om tot (grote) lichamelijke prestaties te komen. Als het overtrainingsbeeld al langer bestaat, raakt het (sympatische) zenuwstelsel uitgeput. Het overtrainingsbeeld verandert dan van karakter; de atleet wordt moe, apathisch en lusteloos, terwijl de hartfrequentie in rust- en bij inspanning lager wordt. De atleet is letterlijk niet meer vooruit te branden, het herstel zal zeer lang (maanden) duren.

Factoren die van belang zijn bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld.

Iedereen begrijpt, dat als er vaak en zwaar getraind wordt en weinig tijd voor rust en herstel wordt uitgetrokken, een overtrainingsbeeld kan ontstaan. Het blijkt echter moeilijker te begrijpen, dat er meerdere factoren meespelen bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld, zoals:

- Andere lichamelijke belasting. Hierbij zijn bijvoorbeeld het vakantiebaantje (vakken vullen / post rondbrengen) en verhuizen berucht.
- Stress in de privé-situatie. Denk hierbij aan examens, sociale en financiële problemen.
- Onvoldoende (nacht-)rust. Een atleet moet voldoende slapen, terwijl ook overdag voldoende tijd voor rust aanwezig moet zijn. De hele dag "efficiënt" volplannen en tijd besparen op de nachtrust, is vragen om ellende. Een atleet dient zich te realiseren dat in een zware trainingsperiode de behoefte aan (nacht-)rust toeneemt.
- Voedingsdeficiënties. Direct na een zware inspanning "schreeuwen" de spieren om snelle energie om het herstel optimaal te kunnen uitvoeren. Het is dus zaak om zo snel als praktisch gezien mogelijk is, een koolhydraatrijke maaltijd of voedingssupplement te nuttigen. Ook een goede ijzervoorraad in het bloed en in de spieren is essentieel voor een goed herstel.
- Infectieziekten. Hierbij dient opgemerkt te worden dat het herstel ook na een geringe infectieziekte (b.v. verkoudheid!) al gedurende meerdere dagen vertraagd kan zijn. Aanpassen van de trainingsbelasting is hierbij dus het advies! Belangrijk is dat de atleet en de trainer zich realiseren dat infectieziekten eerder optreden als een atleet al overtraint is!

Samenvattend kan gezegd worden dat de atleet zelf het beste kan voelen of zijn lichaam na een training hersteld is. In de praktijk blijkt het echter vaak moeilijk voor de atleet (en zijn trainer) om hier voldoende naar "te luisteren" en de training hierop aan te passen. Een (sport-)arts kan bijdragen aan een goed sturingsproces van de training en aan een vroegtijdig herkenning van een eventuele overtraining.

" Goedemiddag Alkmaar graag "

De rit met de bus

Koffers in de bus sjouwen en daar ging ik. Na een rit die al duizenden keren is uitgevoerd veilig aangekomen op het station. Kaartje kopen voor de trein " Schiphol " deze keer geen vertraging dus was ik vrij op tijd aangekomen op ons Nederlands grootste luchthaven.

Mijn mede reizigers waren er al en die andere ca. 200 ook. Na wat handen geschud en geleuter " inschecken " zo als dat zo mooi heet, koffer van het wagentje af, labels erop en weg gleden ze. Nu het lege wagentje nog een plek geven.

Daar stond een goed uitzierende blondine met een blauw jurkje en jasje aan, je raadt het al een meisje van de KLM.

Ik met al mijn moed daar naar toe. " Mevrouw waar moet dat krossie naartoe "

Ze keek me vragend aan en met een blik van, je weet wel als je in het scherpe zonnetje kijkt zonder zonnebril.

Maar na enkele secondes was het duidelijk ohh, het karretje " geef maar jongeman ".

In het vliegtuig

Met de Deense atletiek ploeg en wat Engelse atleten. U raadt het al denk ik " WK Athene 1997 "

Na een paar minuten op een hoogte voor het gevoel van 200 mtr over de huizen van Athene gevlogen(als dat in Nederland gebeurt krijg je zeker een pot met herrie), werd de landing ingezet.

Na een goede landing en weinig bejaarden hoefden we gelukkig niet te klappen wat ik al af en toe heb meegemaakt.

In ons hotel aangekomen zonder ongelukken gelukkig want hoe ze rijden dat wil je niet weten.

Als je daar een ziekenauto belt duurt het vaak 2 uur voordat hij er is, dus krijg geen ongelukken daar.

Next Day

Bezichtigen van al die kunstschaten die her en der verspreid liggen in de stad. Wel grappig maar je hebt het ook wel snel gezien als de zon met een temperatuur van 35 graden op je knar staat te branden.

De atletiek dagen

6.00 uur " Ootjers wakker worden , Ootjers ben je eindelijk wakker, heb je de wekker niet gehoord" , " uhh nee is die dan gegaan."

6.20 uur Een stevige wandeling richting metro onderweg krentenbrood kopen en water, veel water.

6.45 uur In de metro, zweet , zweet, zweet en nog eens zweet.

7.30 uur Nat van het zweet en op de bestemming waar we moesten zijn " Het Olympisch Stadion " met daarbij 4 atletiek banen, 2 basketball stadions, 1 wielervedbaan, 1 zwembad en allemaal kraampjes met allerlei artikelen.

8.00 uur Het eerste startschot en de eerste hink-stap sprong.

12.00 uur De laatste meters van een atleet wordt afgelegd en de eerste ochtendsessie ziet erop. Richting centrum voor een terrasje, wat drinken en wat eten.

Naar het atletenhotel gegaan en daar het Nederlands team toevallig tegen het lijf lopen, tijdje teuten over alles en nog wat en weer richting terras.

16.00 uur Naar het stadion.

16.30 uur De eerste wedstrijden weer, stadion niet totaal uitverkocht dus we konden ons verspreiden door het stadion om zo aldoor op de beste plekken te zitten.

23.00 uur De laatste wedloop geweest terug naar het hotel.

24.15 uur Het hotel, eerst wat drinken op het terras en wat eten. Het meisje brengt ons het eten en drinken, ik vond het echt super beroerd, maar mijn collega's aten het op alsof het het cakebeslag van mijn oma was. Maar dat was het dus echt niet.

1.00 uur Douchen en naar bed.

6.00 uur " Ootjers wakker worden het is tijd " Dat ging dus 7 dagen lang zo, ik geloof dat ik vrij vast slaap of het komt door de lange nachtrust iedere keer.

De wedstrijden zelf om nu alles te gaan beschrijven is niet echt de bedoeling denk ik, dus laat ik gewoon wat dingen opschrijven.

* Ottey de 100 mtr. een klapstuk, de beleving, het start schot, and the recall shot.

Ottey loopt door tot een meter of 50, een blik van verwarring en uitstraling.

Na rustig terugwandelen op een manier hoe zij dat alleen kan doen. En dan die blik, het oogcontact met de starter " take your time " Dan zijn ze goed weg, Ottey verkrampst en Jones wint.

* De meerkamp (10 Kamp)

Voor mij de mooiste wedstrijd van het WK. Doordat je zelf weet wat het inhoudt en wat je er voor moet doen.

Dus voor die gasten het meeste respect.

De Tsech Dvorjvak won tevens met de coolste blik.

* Het thuispubliek daar.

Als een Griek moet springen ofzo worden ze helemaal gek, springt een concurrent af, beginnen ze te klappen en te juichen.

Het lijkt wel de wedstrijd AFK Athene - AJAX van afgelopen jaar.

Maar als dan een Griek moet krijg je gewcon kippevel van het geklap en gejuich, ik moet zeggen dat is best gaaf om mee te maken.

Vrijdag nacht weer richting Amsterdam, zaterdag en zondag voor de televisie met een gevoel daar heb ik gezeten.

Ga nu maar stoppen want het is snikheet en ga straks lekker naar het strand.

Wie weet tot volgend jaar EK Boedapest.

Jorg

<u>Sen. Mannen ,Eigen meerkamp ,1e dag</u>		400 mtr		800 mtr		TOTAAL	
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT	
1	Matthijs de Groot	-- Nova	54.9	600	2.16.0	504	1104
2	Jeroen Binnewijzend	-- Nova	58.4	479	2.18.0	477	956
3	Jasper Rood	-- Nova	58.6	472	2.22.3	423	895
4	Ivar Rood	-- Nova	1.02.3	359	2.21.2	437	796
5	Rene de Nijs	-- Nova	1.08.7	192	2.27.7	359	551
6	Rene de Groot	-- Nova	57.7	502		0	502
7	Henry Hofmann	-- Nova	1.00.6	409		0	409
8	Ton Huiberts	-- Nova	1.05.4	274		0	274
9	Rene Strooper	-- Nova	1.06.2	254		0	254
10	Peter Pronk	-- Nova	1.09.8	167		0	167
11	Ton Zwanink	-- Nova	1.12.6	105		0	105

<u>Sen. Mannen ,Eigen meerkamp ,2e dag</u>		3000 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		TOTAAL	
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT	
1	Jasper Rood	-- Nova	11.09.8	373	1.75	634	5.10	396	9.82	447	27.92	426	3171
2	Matthijs de Groot	-- Nova	10.39.4	449	1.65	540	4.35	207	7.59	272	22.18	282	2854
3	Jeroen Binnewijzend	-- Nova	10.47.1	429	1.65	540	4.94	357	8.11	315	18.98	194	2791
4	Ivar Rood	-- Nova	10.48.9	425	1.70	587	4.58	266	6.34	162	20.54	238	2474
5	Henry Hofmann	-- Nova	10.56.9	405	1.35	241	4.37	212	6.21	150	13.06	9	1426
6	Rene de Nijs	-- Nova	11.29.0	328		0		0	7.26	244	16.64	125	1248
7	Rene de Groot	-- Nova	10.32.7	467		0		0		0		0	969
8	Rene Strooper	-- Nova	11.08.0	377		0		0		0		0	631
9	Peter Pronk	-- Nova	12.29.8	201		0		0		0		0	368
10	Ton Huiberts	-- Nova		0		0		0		0		0	274
11	Ton Zwanink	-- Nova		0		0		0		0		0	105

<u>Sen. Vrouwen ,Eigen meerkamp ,1e dag</u>		400 mtr		800 mtr		TOTAAL	
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT	
1	Nelina Bruin	-- Nova	1.03.2	679	2.31.0	661	1340
2	Miriam Ligthart	-- Nova	1.24.3	238	3.30.9	196	434
3	Esther Spruit	-- Nova	1.19.0	327		0	327

<u>Sen. Vrouwen ,Eigen meerkamp ,2e dag</u>		1500 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		TOTAAL	
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT	
1	Nelina Bruin	-- Nova	5.19.2	564	1.50	726	4.32	507	7.10	376	18.38	277	3790
2	Miriam Ligthart	-- Nova	7.11.4	110	1.10	206	2.95	119	7.90	438	19.44	304	1611
3	Esther Spruit	-- Nova	6.01.7	359		0		0		0		0	686

<u>Vet. Mannen, 40+ ,Eigen meerkamp ,1e dag</u>		400 mtr		800 mtr		TOTAAL	
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT	
1	Theo Tesselaar	-- Nova	1.05.3	277	2.26.0	379	656
2	Aad Vader	-- Nova	1.04.1	309	2.31.0	322	631
3	Piet Stuyt	-- Nova	1.10.3	155	2.46.1	173	328
4	Gerrit van Riemsdijk	-- Nova	1.04.9	287		0	287
5	Joop Kooij	-- Nova	1.07.4	224		0	224
6	Nico Hink	-- Nova	1.08.4	199		0	199
7	Ron Janssen	-- Nova	1.10.8	144		0	144
8	Peter Robert	-- Nova	1.11.6	127		0	127
9	Dick Smit	-- Nova	1.15.0	56		0	56

Vervolg Vet. Mannen, 40+		Eigen meerkamp, 1e dag				800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT		PNT	
10 Jos de Groot	-- Nova	1.18.2	0		0		0	
Piet van der Welle	-- Nova	1.23.9	0		0		0	

Vet. Mannen, 40+		Eigen meerkamp, 2e dag				Hoog	Ver	Kogel	Discus	TOTAAL	
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT	
1 Aad Vader	-- Nova	10.58.7	400	1.25	134	4.00	113	7.92	299	17.48 150	1727
2 Piet Stuyt	-- Nova	11.52.6	276	1.40	293	4.42	225	7.52	266	22.00 278	1666
3 Theo Tesselaar	-- Nova	10.38.2	453	1.30	188	3.59	0	6.19	148	14.58 60	1505
4 Jos de Groot	-- Nova		0	1.30	188	3.62	6	8.04	309	19.14 199	702
5 Gerrit van Riemsdijk	-- Nova	11.07.5	379		0		0		0		666
6 Ron Janssen	-- Nova	10.41.2	445		0		0		0		589
7 Nico Hink	-- Nova	11.32.6	320		0		0		0		519
8 Joop Kooij	-- Nova	11.50.4	281		0		0		0		505
9 Peter Robert	-- Nova	11.13.6	364		0		0		0		491
10 Dick Smit	-- Nova	12.05.4	250		0		0		0		306
11 Piet van der Welle	-- Nova	13.41.4	76		0		0		0		76

Vet. Vrouwen, 40+		Eigen meerkamp, 1e dag				800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT		PNT	
1 Ineke Bas	-- Nova	1.14.6	410	3.10.2	324		734	
2 Loes Suiker	-- Nova	1.28.3	178	3.28.7	208		386	
3 Nel Meijer	-- Nova	1.35.9	78	3.20.6	256		334	
4 Marian Robert	-- Nova	1.35.4	84		0		84	
5 Marian van Wonderen	-- Nova	1.49.6	0	4.04.6	35		35	

Vet. Vrouwen, 40+		Eigen meerkamp, 2e dag				Hoog	Ver	Kogel	Discus	TOTAAL	
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT	
1 Ineke Bas	-- Nova		0	1.35	550	3.51	287	8.20	461	13.56 141	2173
2 Loes Suiker	-- Nova	7.03.2	135	1.05	133	3.23	204	6.12	294	15.48 197	1349
3 Nel Meijer	-- Nova	7.12.3	107	1.05	133	2.79	68	5.42	231	11.12 63	936
4 Marian van Wonderen	-- Nova	7.57.4	0	1.05	133	3.01	137	5.51	239	14.08 157	701
5 Marian Robert	-- Nova	7.30.6	55		0		0		0		139

JEUGDHOEK

Na een vakantie vol ervaringen en een wel heel zonnige toegift zijn wij bij NOVA weer begonnen .

De eerste week waren er 6 atleten ,de week erop heel veel leden en een aantal nieuwe gezichten .

Welkom bij NOVA .

Jullie mogen 4 x gratis meetrainen en dan kijken of je lid wilt worden. Atletiek bestaat uit veel onderdelen en is dus heel veelzijdig. De warming up doen wij altijd met de hele groep en gebeurt o.l.v. Jeroen .Om 16.20 wordt de groep gesplitst en gaan de jongsten naar Joop (6+7 jaar) 8 jarigen trainden bij Nel, hierna moesten wij improviseren met trainsters of deden wij de groep in tweeën . Hanneke nam deze groep na de vakantie over, maar door omstandigheden moet Hanneke stoppen. Per 1 september zoeken wij een andere oplossing, maar jullie training gaat gewoon door. De 9+10 jarigen trainen o.l.v. Jeroen.

Iedere week wordt er wel iets anders geoefend:verspringen-horden-estafette-hoogspringen-balgooien- kogelstoten-speerwerpen enz-enz.

Kom dus zoveel mogelijk. Het is altijd jammer als je tijdens een wedstrijd een onderdeel niet zo goed beheerst.

Oefening baart kunst.

Per 1 november gaan wij weer in de zaal trainen. De groepen worden anders ingedeeld, maar de tijd blijft voor 6-10 jaar donderdag van 16.00-17.00 uur.

In de sporthal (naast de novabaan) trainen we dan van 1 nov. t/m eind maart 1998.

Tijdens de zaaltraining schoenen met lichte zolen dragen en een droog T-shirt meenemen voor na de training i.v.m. transpireren.

Zondag 31 aug.a.s. zijn de clubkampioenschappen. Wij hopen, dat jullie allemaal komen en deze dag met elkaar tot een hele sportieve dag maken.

Jeroen en Joop

Van alle kinderen van de middaggroep heel veel groeten aan Nel en beterschap toegewenst.

Hanneke is 10 jaar lang een heel vertrouwd gezicht bij Nova geweest. Altijd klaarstaan voor iedereen en ondanks heel veel andere drukte redde zij het om toch na haar werk naar Nova te komen. Tijdens het 10 jarig bestaan van de club had zij samen met Nico,haar man, een groot ganzenbordspel gemaakt. Ook met het 15 jarig bestaan hadden wij een prachtig spellencircuit. Het onderdeel "SPELLEN" was haar toevertrouwd. Vooral het spel: Hanneke zegt.....is heel populair geworden. Helaas door ziekte van Nico moest ze afgelopen jaar al een periode stoppen. Privé , werk en NOVA zijn steeds moeilijker te combineren en hierdoor stopt zij per 1 september bij ons. Heel jammer. Hanneke bedankt voor alles namens de kinderen en de trainers.

GROTE CLUB AKTIE !!!!

Met de plaatselijke verenigingen is ook dit jaar de afspraak weer gemaakt, dat er geen voorverkoop van loten zal zijn. Zodra NOVA de loten heeft komen de kinderen 's middags bij u langs en wij hopen dat door ze te kopen ook onze club wilt steunen..

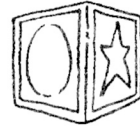
↓
u.

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? Roos Wardenaar
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 12 JAAR, in ALLMAAR
- 3: Op welke school zit je? het Jan Arentz
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? GTST
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? ongeveer 5 JAAR, Altijd gezellig!
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? Sven Ootjers en Silvia Ysruiker
hoogspringen
- 7: Wat is je favoriete onderdeel?
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? Een overdekte atletiekbaan
- 9: Wat is je mooiste c.d.? Backstreet's Back van de BSB
- 10: Grootste hekel aan? deze VRAAG
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? de Slangensteen, omdat het een verdrietig en spannend boek is.
- 12: Hobby's? Atletiek, schaken, schaatsen en knutselen.
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. All Stars
- 14: Wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? Stefanie
Ysrouwen



DIERENMIX



Dit gekke dier bestaat uit delen van drie verschillende soorten dieren. Kun jij zien welke dieren dit allemaal zijn?

Je kunt kiezen uit:

- CHIMPANSEE
- OLIFANT
- EKHOORN
- LUIPAARD
- VIS
- ZEEHOND
- VLEERMUIS
- KANGOEROE



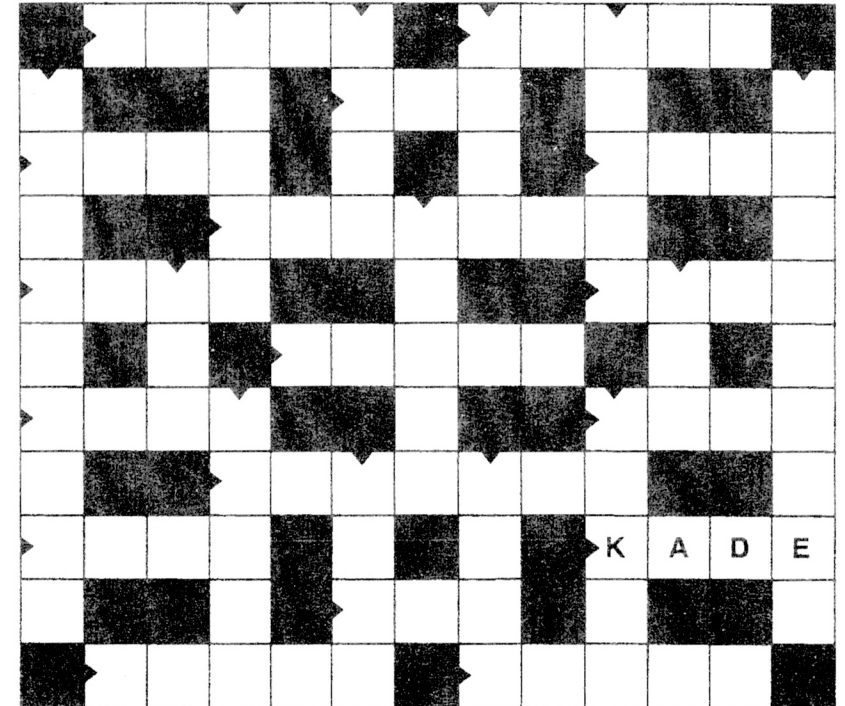
PASPUZZEL



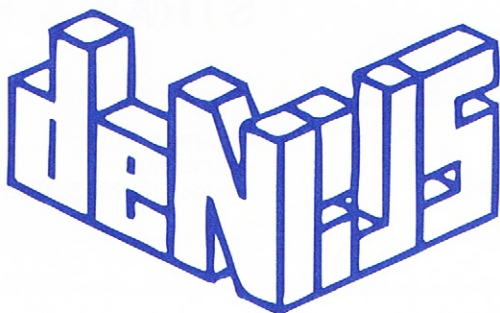
De onderstaande woorden moet je op de goede plek in het diagram passen. Om het wat gemakkelijker voor je te maken hebben we vast 1 woord voor je ingevuld.

Veel succes ermee!

- | | | | | |
|----------|-----------------|----------|-------|-----------|
| 3 | 4 | PATE | MARKT | 7 |
| DOM | EDIK | PLAT | OMDAT | AUTOPED |
| LOL | EMOE | ROTS | OPPAS | POPSTER |
| SET | EVEN | TERM | PORIE | |
| TOR | KADE | | SNEDE | 9 |
| | KLAP | 5 | SPEER | BOEMERANG |
| | MIST | ERKER | STOEP | KNIKKEREN |
| | NIKE | GAPEN | | |
| | OORD | KASSA | | |



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



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

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELHANDEL/
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaamheden.

Showroom:

Baan 33
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391964

VOOR UW AUTO-
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392011

JB Jos van Baar Schilderwerken

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

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



"DE SMIDSE"

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

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

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

BOUWBEDRIJF

M v/d BERG

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

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



SCHILDERWERK HOEFT NIET
TE DUUR TE ZIJN....

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij
STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391998



bouwbedrijf gebr. meijer warmenhuizen bv

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



Biljart Centrum

**"DE LIEFHEBBER"
Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



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

ledere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelprodukten
Maandags gesloten.

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon (0226) 392989



SPORThAL

HARENKARSPeL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBILJART, DARTEN.

Ook voor bedrijfssportevenementen.

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

Dagelijks geopend

Kwaliteitsslagerij

Blankendaal

HET ADRES VOOR:

EIGENGEMAAKTE WORST
HEERLIJKE VLEESWAREN

EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:

FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 394668

&
Dorpsstraat 36/38 Dirksborn
Telefoon (0224) 552252



de jarigen van september en oktober zijn:

SEPTEMBER

- 3. Jeroen Paarlberg
- 4. Nienke Rijkeboer
- 6. Silvia Kruyer
- 7. Ralph van Toren
- 14. Caro Tesselaar
- 15. Maikel Ineke
Luka Duimel
- 16. Dieke Mooy
- 17. Brenda Schekkerman
- 18. Margriet Leguit
- 19. Leo Suiker
- 23. Danny van Schagen
- 24. Renée Kaandorp
- 27. Elles Stuyt
- 28. Crisje Schouten

30. Ester Nolten

OKTOBER

- 3. Hestia Veldboer
- 5. Jaap Nieuwland
Leon Ineke
- 6. Joop van Wonderen
- 12. Sietse Jongeneel
- 17. Silvia Verwer
Sarah Valkering
- 22. Nel Ootjers
- 24. Maarten vd Molen
- 25. Gisouk Joemrati
- 31. Dennis Oudhuis

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

Nieuwe Leden:

Inge Berkhout, Luka Duimel, Nienke Kruyer, Nelleke Pomper, René Strooper, Bob Zwanink.

Welkom bij onze vereniging!!!!!!!

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 15 AUGUSTUS 1997

Na 16 mei en 6 juni was 15 augustus alweer de laatste vrijdagavond wedstrijd van dit jaar. Iedereen was na een vakantie periode uitgerust aan de start gekomen. Er was mede door het schitterende weer veel publiek, wat de deelnemers extra motiveerden om hun best te doen, wat weer een spannende strijd opleverde. Kijkend naar bijvoorbeeld de jongens D sprint 80 meter: De eerste start, Job en Hans 9.7 en Maikel en Tom 10.2. Bij de tweede start verbeterden de jongens alle vier hun tijd met 0.1 seconde.

UITSLAGEN:

Mini + pupillen C en B:

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 m</u>
Chiel de Ruijter '90	9.0	2.00	10.08	5.15.8
Anouk Korver '89	8.9	2.40	8.54	
Reneé Kaandorp '89	8.9	2.12	8.46	
Bas Dekker '89	7.8	2.73	16.38	4.32.2
Joris Kuhl '88	8.5	2.58	16.14	4.37.4
Manon Kruiver '88	7.4	2.85	14.34	4.07.9
Hestia Veldboer '88	7.5	2.80	11.80	4.08.0

Pupillen A1 '87:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Inge Bruin	10.4	3.08	4.35	4.18.5
Nelleke Pomper	11.0	2.45	4.00	
Dennis Oudhuis	11.2	2.42	4.50	4.24.3
Jasper Horio	9.5	2.98	6.20	
Tom Dekker	9.7	3.00	5.35	
Jasper de Nijs	10.3	2.85	6.15	3.56.8

Pupillen A2 '86:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Job Meijer	9.6	3.11	5.15	3.40.0
Maikel Ineke	10.1	3.00	5.45	4.07.6
Hans van Wonderen	9.6	3.26	7.85	3.48.0
Tom Ooms	10.1	3.23	5.45	4.21.1

Junioren D Meisjes '84 - '85:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer</u>	<u>1000 m</u>
Silvia Bas	10.7	1.00	14.06	4.44.9
Roos Wardenaar	10.8	1.15	11.52	4.38.3
Margret Hink	9.8	1.25	14.28	
Noortje van Schie	10.1	1.00	10.22	4.30.0
Anouk Kruiver	10.7	1.25	12.06	4.48.9

Junioren D Jongens '84 - '85:

<u>Naam</u>	<u>80 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer</u>	<u>1000 m</u>
Ruurd Schouten	11.7	1.40	20.62	4.08.7
Kees van Wonderen	11.5	1.35	22.40	3.21.7

Junioren C '83 - '82:

<u>Naam</u>	<u>80 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer</u>	<u>1000 m</u>
Willem Bas	13.5	1.45	20.98	4.12.4
Stefan Boerman	12.1	1.45		

Junioren A '78 - '79:

Matthijs de Groot				2.58.1
-------------------	--	--	--	--------

De vrijdagavondwedstrijden zijn bedoeld als trainingswedstrijden. Je kan je eigen tijd/afstand verbeteren. Alle deelnemers van een van de drie vrijdagavondwedstrijden krijgen een vaardigheidsdiploma met daarop de beste prestaties van deze wedstrijden van dit jaar.

Op zondag 31 augustus worden de clubkampioenschappen gehouden. Je kan dan alsnog je prestaties verbeteren, maar ook de titel "Clubkampioen van Nova 1997" verdienen. Wij wensen iedereen die meedoet heel veel succes!

Tenslotte alle vrijwilligers: bedankt voor de hulp!

ZATERDAG 6 SEPTEMBER '97

VERLICHTINGSLOOP WARMENHUIZEN

PROGRAMMA :

18.00 uur	jongens en meisjes, 5 en 6 jaar	1 ronde	BROOKS
18.10 uur	jongens en meisjes, 7 en 8 jaar	1 ronde	
18.20 uur	jongens en meisjes, 9 en 10 jaar	1 ronde	
18.30 uur	jongens en meisjes, 11 en 12 jaar	1 ronde	
18.40 uur	jongens en meisjes, 13,14 en 15 jaar	2 ronden	
18.55 uur	4 Eng.mijlen recreatieloop	6 ronden	
19.40 uur	6 Eng.mijlen dames KNAU.	9 ronden	
19.40 uur	6 Eng.mijlen dames veteranen I, II en III	9 ronden	
19.40 uur	6 Eng.mijlen heren veteranen I, II en III	9 ronden	
20.30 uur	6 Eng.mijlen heren KNAU.	9 ronden	



START : aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)
inschrijving : Dorpshuis
inschrijfgeld: jeugd: f 3,50 / senioren: f 7,00
KNAU-voorinschrijving f 5,00

ORGANISATIE :



informatie : telef : 072-5120284 en 0226-392209

*Je doet toch ook mee!!!
Je krijgt een leuke herinnering
en misschien een leuke prijs!*

Diverse uitslagen

13 juni 1997 instuif bij Hera te Heerhugowaard

Jeroen Binnewijzend	heer	400 m	58.1
Renee de Groot	JB	1 EM	5.06.2
Ivar Rood	JA	1 EM	5.23.1
Jasper Rood	heer	kogel	10.53
		speer	33.80
		discus	28.96

22 juni 1997 pupillenwedstrijd AV Edam

Hestia Veldboer	MPB	40 m	7.7	hoog	0.90	kogel	4.32	1000 m	4.05.1
-----------------	-----	------	-----	------	------	-------	------	--------	--------

25 juni 1997 Heidemijbokaal Suomi Velsen

Silvia Kruijer	vrouw	800 m	2.06.54
----------------	-------	-------	---------

29 juni 1997 Blauw Wit Amsterdam

Sven Ootjers	heer	110mh	14.00
--------------	------	-------	-------

28/29 juni 1997 meerkamp Phoenix te Utrecht

Jorg Ootjers	heer	100 m	11.62	ver	6.54	kogel	12.03	hoog	1.87
		400 m	51.68	110mh	15.87	diskus	32.06		
		polshoog	3.60	speer	43.65	1500 m	4.44.48		
		totaal	6379 pnt.						2e plaats

29 juni 1997 instuif Hera te Heerhugowaard

Margret Hink	MD	600 m	1.49.9
		ver	3.90
		kogel	9.45
Renee de Groot	JB	800 m	2.13.5
Matthijs de Groot	JA	800 m	2.07.4
Ivar Rood	JA	800 m	2.17.2
Jasper Rood	heer	kogel	10.85
		discus	24.74

4, 5 en 6 juli 1997 NK te Emmeloord

Sven Ootjers	heer	110mh	13.85	3e plaats	!!!!
Silvia Kruijer	vrouw	1500m	4.20.95	1e plaats	!!!!
		5000m	16.26.88	1e plaats	!!!!

11 juli 1997 instuifwedstrijd AAC te Amsterdam

Inge Berkhout	vrouw	100mh	19.56
---------------	-------	-------	-------

11 juli 1997 instuifwedstrijd Trias te Heiloo

Jasper Rood	heer	discus	27.50
		100 m	12.8
Ivar Rood	JB	400 m	1.00.9
Margret Hink	MD	400 m	1.07.5

12 juli 1997 Papendal games te Arnhem

Sven Ootjers	heer	110 mh	14.04
Silvia Kruijer	vrouw	1500 m	4.14.22

2 augustus 1997 pupillen instuif AV Zaanland

Hestia Veldboer	MPB	40 m	7.4	ver	2.89	kogel	3.84	1000 m	4.08.0
Leander Veldboer	JPA	60 m	11.3	ver	2.75	kogel	4.45	1000 m	4.37.1

Ondanks de vacantiemaanden nog veel uitslagen.

C-Pup. Jongens ,Meerkamp

Naam	Gbj Club	40 mtr		Balwerpen		Ver		TOTAAL
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Bas Dekker	89 Nova	7.7	268	16.20	161	2.65	148	577
2 Bas de Roo	-- Nova	7.6	285	10.64	65	2.65	148	498
3 Luka Duimel	90 Nova	8.1	203	15.28	147	2.40	98	448
4 Sebastiaan Nolten	90 Nova	8.2	187	10.54	63	2.58	134	384
5 Renato Turelli	89 Nova	8.8	102	12.70	103	2.66	150	355
6 Bob Zwanink	90 Nova	8.7	115	13.66	120	2.40	98	333
7 Jik Mosch	-- Nova	9.3	39	11.42	80	2.25	68	187
8 Chiel de Ruyter	-- Nova	9.5	16	11.00	72	2.15	48	136

C-Pup. Jongens ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Bas de Roo	-- Nova	4.15.0
2 Bas Dekker	89 Nova	4.33.0
3 Sebastiaan Nolten	90 Nova	4.58.0
4 Luka Duimel	90 Nova	5.04.0
5 Chiel de Ruyter	-- Nova	5.06.0
6 Renato Turelli	89 Nova	5.21.0
7 Bob Zwanink	90 Nova	5.36.0
8 Jik Mosch	-- Nova	5.37.0

C-Pup. Meisjes ,Meerkamp

Naam	Gbj Club	40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Nienke Rijkeboer	89 Nova	7.9	234	2.58	134	8.08	12	380
2 Amber Leguit	89 Nova	8.9	89	2.55	128	9.96	52	269
3 Josselyn Ineke	-- Nova	8.4	157	1.65	0	8.06	12	169
4 Tessa Vader	-- Nova	8.6	129	2.10	38	4.42	0	167
5 Renee Kaandorp	-- Nova	8.6	129	1.95	8	7.50	0	137
6 Joanna Nijman	-- Nova	9.0	76	1.55	0	4.10	0	76

C-Pup. Meisjes ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Nienke Rijkeboer	89 Nova	4.55.0
2 Josselyn Ineke	-- Nova	5.13.0
3 Amber Leguit	89 Nova	5.33.0
4 Tessa Vader	-- Nova	5.38.0
5 Joanna Nijman	-- Nova	7.19.0
6 Renee Kaandorp	-- Nova	0.0

B-Pup. Jongens ,Meerkamp

Naam	Gbj Club	40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Jeroen Bruin	-- Nova	8.7	115	2.21	60	15.22	146	321

B-Pup. Jongens ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Jeroen Bruin	-- Nova	4.39.0

B-Pup. Meisjes ,Meerkamp

Naam	Gbj Club	40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Hestia Veldboer	88 Nova	7.4	322	2.95	208	13.86	123	653
2 Elisabeth Vader	88 Nova	7.4	322	3.16	250	9.44	41	613
3 Manon Kruijer	88 Nova	7.4	322	2.90	198	11.12	74	594

B-Pup. Meisjes ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Hestia Veldboer	88 Nova	4.13.0
2 Manon Kruijer	88 Nova	4.17.0
3 Elisabeth Vader	88 Nova	5.10.0

A-Pup. Jongens 1e jrs ,Meerkamp

Naam	Gbj Club	60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Hans van Wonderen	86 Nova	9.9	357	3.49	316	8.11	427	1100
2 Job Meijer	86 Nova	9.7	387	3.21	260	6.14	315	962
3 Jasper Horio	87 Nova	9.8	372	3.15	248	6.00	306	926
4 Tom Dekker	87 Nova	10.1	327	3.21	260	6.46	334	921
5 Maikel Ineke	86 Nova	10.1	327	3.00	218	5.89	299	844
6 Tom Ooms	86 Nova	10.2	313	3.13	244	5.59	280	837
7 Jasper de Nijs	87 Nova	11.3	173	2.89	196	6.38	329	698
8 Kevin Kooij	87 Nova	11.1	196	3.01	220	4.67	218	634
9 Guney Sezer	-- BM	11.4	162	2.55	128	6.03	308	598
10 Dennis Oudhuis	87 Nova	11.7	128	2.78	174	4.53	208	510

A-Pup. Jongens 1e jrs ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Job Meijer	86 Nova	3.39.0
2 Hans van Wonderen	86 Nova	3.47.0
3 Jasper de Nijs	87 Nova	3.49.0
4 Jasper Horio	87 Nova	4.02.0
5 Tom Dekker	87 Nova	4.04.0
6 Maikel Ineke	86 Nova	4.08.0
7 Kevin Kooij	87 Nova	4.09.0
8 Tom Ooms	86 Nova	4.18.0
9 Dennis Oudhuis	87 Nova	0
Guney Sezer	-- BM	0

A-Pup. Meisjes 1e jrs ,Meerkamp

Naam	Gbj Club	60 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Ester Nolten	86 Nova	10.5	272	3.50	318	18.48	196	786
2 Margriet Leguit	87 Nova	10.3	299	3.70	358	8.66	25	682
3 Anne Pronk	86 Nova	10.4	286	3.30	278	12.86	106	670
4 Gisouk Joemrati	86 Nova	10.9	221	3.05	228	16.86	171	620
5 Evelien Beemsterboer	87 Nova	10.6	259	3.05	228	14.24	129	616
6 Jose Stuyt	87 Nova	10.5	272	2.90	198	13.46	116	586
7 Sietse Jongeneel	87 Nova	11.2	185	2.85	188	13.50	117	490
8 Yara Grootjes	86 Nova	11.7	128	2.60	138	12.24	95	361

A-Pup. Meisjes 1e jrs ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Ester Nolten	86 Nova	4.04.0
2 Anne Pronk	86 Nova	4.16.0
3 Sietse Jongeneel	87 Nova	4.24.0
Margriet Leguit	87 Nova	4.24.0
5 Evelien Beemsterboer	87 Nova	4.28.0
6 Jose Stuyt	87 Nova	4.33.0
7 Gisouk Joemrati	86 Nova	4.56.0
8 Yara Grootjes	86 Nova	5.11.0

<u>D-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp</u>		1000 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		80 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Ruurd Schouten	84 Nova	4.03.0	301	1.50	623	4.65	550	9.36	491	22.38	350	11.3	534	2849
2 Kees van Wonderen	84 Nova	3.17.0	567	1.40	541	4.14	446	7.02	367	16.32	235	11.9	448	2604
3 Rene Tijn	85 Nova	3.52.0	355	1.40	541	3.76	370	6.83	356	15.64	221	12.5	371	2214
4 Ferry Dekker	85 Nova	4.29.0	190	1.15	352	3.01	220	4.99	240	10.18	93	14.3	177	1272
5 Ron Oudhuis	85 Nova	4.40.0	150	1.05	279	2.02	22	4.08	176	10.80	109	15.5	73	809

<u>D-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp</u>		60 mtr		600 mtr		Hoog		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Margret Hink	84 Nova	10.0	342	1.59.0	437	1.20	389	3.38	294	10.60	551	2013
2 Susan vd Heide	84 Nova	10.3	299	2.38.0	104	1.20	389	3.35	288	6.28	323	1403
3 Noortje van Schie	85 Nova	10.2	313	2.15.0	277	1.05	279	2.99	216	5.81	294	1379
4 Kim Grootjes	83 Nova	10.6	259	2.36.0	117	1.25	426	3.12	242	6.40	330	1374
5 Anouk Kruiver	85 Nova	10.8	233	2.34.0	130	1.15	352	3.21	260	6.42	332	1307
6 Judith Stuijt	85 Nova	10.3	299	2.35.0	123	1.10	316	3.38	294	5.46	272	1304
7 Marije Beemsterboer	84 Nova	11.6	139	2.22.0	218	0.95	206	3.08	234	4.45	203	1000
8 Silvia Bas	85 Nova	10.9	221	2.44.0	67	0.95	206	2.79	176	5.64	283	953

<u>C-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp</u>		800 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		100 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Mathijs Beemsterboer	83 Nova	2.59.0	325	1.40	541	4.07	432	7.78	409	20.02	307	15.2	371	2385
2 Klaas van Wonderen	82 Nova	2.52.0	374	1.30	462	3.60	338	8.37	441	19.60	299	15.7	321	2235
3 Leon Ineke	83 Nova	2.39.0	477	1.25	426	3.44	306	5.14	251	13.20	167	14.9	402	2029
4 Adriaan de Nijs	83 Nova	3.00.0	318	1.35	499	3.58	334	5.78	292	14.34	193	17.3	181	1817
5 Willem Bas	83 Nova	3.19.0	203	1.40	541	3.46	310	6.13	314	17.52	259	17.3	181	1808

<u>C-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp</u>		80 mtr		600 mtr		Hoog		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Brenda Schekkerman	82 Nova	12.4	383	2.22.0	218	1.20	389	3.77	372	6.72	349	1711
2 Marieke Pronk	82 Nova	12.8	335	2.30.0	158	1.20	389	3.00	218	6.01	307	1407
3 Paula Tijn	83 Nova	14.3	177	2.32.0	144	1.25	426	0.00	0	5.56	278	1025
4 Karen Kruijer	83 Nova	15.0	114	2.39.0	97	1.15	352	2.46	110	3.94	165	838

<u>B-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp</u>		300 mtr		800 mtr		Hoog		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Bjorg Trentelman	81 Nova	12.3	763	3.04.0	367	1.45	672	4.12	455	8.11	454	2711
2 Crisje Schouten	81 Nova	11.9	844	3.02.0	382	1.25	417	3.55	298	6.10	292	2233
3 Kimm Meijer	81 Nova	13.0	634	3.06.0	353	1.30	484	3.53	292	7.07	373	2136
4 Elles Stuyt	81 Nova	15.0	330	3.56.0	71	1.20	348	3.02	141	6.77	349	1239

<u>A-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp</u>		800 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		100 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Matthijs de Groot	79 Nova	2.22.0	427	1.60	492	5.12	401	8.12	316	26.08	382	12.6	419	2437
2 Ivar Rood	79 Nova	2.35.0	280	1.70	587	4.77	314	9.02	387	21.80	272	14.3	150	1990



WOORDZOEKER



Onderstaande woorden, die allemaal hebben te maken met onderdelen van auto's, zijn verborgen in het diagram. Ze staan alle kanten op, ook schuin en achterstevoren. Kun jij ze allemaal opzoeken?

AUTOONDERDELEN

BUMPER

CARTER

CILINDER

CLAXON

KENTEKENPLAAT

KILOMETERTELLER

KNIPPERLICHT

KOPLAMP

KREUKELZONE

LUCHTFILTER

MOTOR

OLIEPEIL

PORTIER

RESERVEWIEL

STUUR

VERSNELLINGSBAK

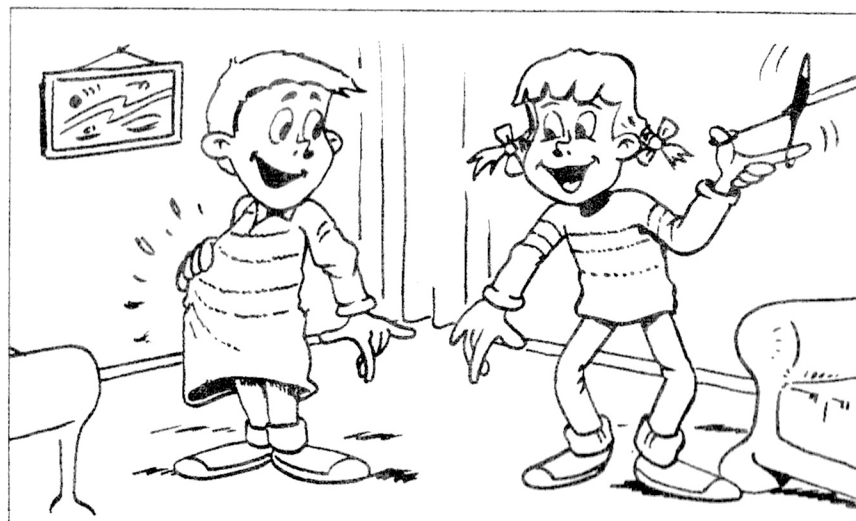
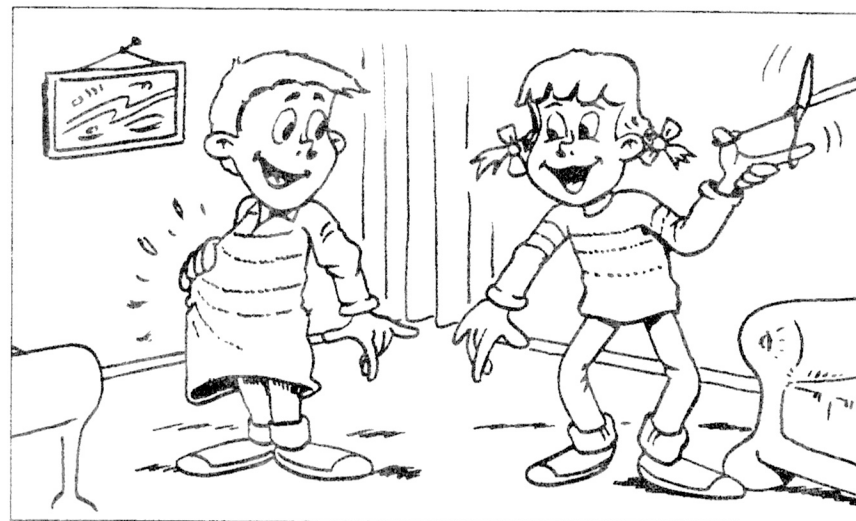
T	A	V	E	R	S	N	E	L	L	I	N	G	S	B	A	K
H	W	A	K	K	E	C	E	R	W	E	O	R	D	U	D	E
C	N	L	N	E	A	S	U	D	N	L	E	R	L	M	A	N
I	N	D	U	R	G	U	E	O	H	I	A	G	E	P	B	T
L	R	E	T	C	T	T	Z	R	U	E	P	M	O	E	C	E
R	G	E	S	S	H	L	T	U	V	P	U	R	D	R	W	K
E	R	E	L	L	E	T	R	E	T	E	M	O	L	I	K	E
P	S	Z	U	K	R	I	F	A	K	I	W	C	V	O	O	N
P	O	R	U	J	A	A	S	I	M	L	M	I	P	O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



8 VERSCHILLEN



Hieronder zie je twee tekeningen die bijna hetzelfde zijn, er zitten echter 8 verschillen in. Kun jij ze alle 8 vinden?



A G E N D A

- 29 aug. Instuif senioren en junioren Hera Heerhugowaard
30 aug. Stratenloop 10 km ARO '88 te Obdam
30/31 aug. meerkamp junioren C/D Lycurgus te Krommenie
3 sept pupillenwedstrijd Suomi, Santpoort
5 sept 4e wedstrijd Instuifcircuit regio 4 SAV Grootebroek
6 sept Verlichtingsloop te Warmenhuizen
6 sept Regiokampioenschap junioren C/D Hylas, Alkmaar
9 sept. Instuif senioren en jun. A/B Hollandia Hoorn
12 sept. Instuif senioren en jun. A/B Noordkop Den Helder
14 sept. Pupillen en junioren C/D AVC Castricum
19 sept. Instuif senioren en junioren Hera Heerhugowaard
21 sept 13e Nike Dam tot Damloop Amsterdam/Zaandam
5 okt. Running Center 10 EM Hylas Alkmaar
26 okt. Pim Mulierloop 5/10/15 km Santpoort
2 nov. Halve en kwart marathon Nova
13 nov. 1e wedstrijd cross-competitie pupillen en junioren
17 jan. 2e wedstrijd cross-competitie pupillen en junioren
14 febr 3e wedstrijd cross-competitie pupillen en junioren
14 mrt. finale cross-competitie pupillen en junioren

Op wedstrijden welke naast de competitie door verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. 2 weken van te voren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0228-392339).