

JUNI 1998

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

Belangrijke informatie:

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec.
Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.
Een rekening wordt u toegezonden.

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

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

Redactie van het Nova Clubblad:

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

Trainingstijden:

- Dinsdag:
 - 17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.
 - 18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar
 - 19.30 tot 21.00 junioren en senioren
- Donderdag:
 - 16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar
 - 19.30 tot 21.00 junioren en senioren
- Vrijdag:
 - 17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar
 - 18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

Zomervakantie voor de jeugd van 23 juli t/m 13 augustus
Junioren en senioren kunnen het hele jaar door trainen, geen zomerstop!!

REDACTIONEEL JUNI 1998.

=====

En daar is ie weer, het clubblad met alle wetenswaardigheden van Nova. Wat belangrijk is om te weten! Binnenkort zijn er weer de club-kampioenschappen met alle atletiek onderdelen. Een hele sportieve, maar vooral gezellige aangelegenheid. De datums staan in deze krant, dus houd deze vrij. Natuurlijk hebben we weer heel wat sportieve activiteiten beleefd, de afgelopen periode. Onlangs de sportweek. Nova leverde een zeer sportief heren-team. Een kort verslag hiervan in de krant. De wandel-vierdaagse is al weer iets langer terug. Chantal Sprenkeling heeft hier iets over geschreven. Iets daarvoor was de coopertest, de geweldige prestatie's staan weer vermeld. Dan natuurlijk de uiteindelijke uitslag van de winter-competitie. Verder heeft de jeugd ook niet stil gestaan, dus hier ook wat uitslagen van in deze krant. Naast dit alles, uiteraard de vaste rubrieken zoals Schrijvers nieuws en de jeugdhoek, en Koken met Will vanzelf. Rest ons nog om iedereen een prettige vakantie toe te wensen, want dat zit er voor een ieder al weer snel aan te komen. De volgende krant verschijnt na de kermis te Warmenhuizen. Geniet hier ook weer van, maar kom vooral fris en fruitig weer na al onze trainingen.

Dus kopie graag voor 20 augustus op de bekende adressen

13 juni 1998 is er groot feest op de Kanaalweg 26, want dan viert onze voorzitter zijn 50e verjaardag,

Jos, van ons allemaal, hartelijk gefeliciteerd, en nog vele jaren in voorspoed en gezondheid.

Van de voorzitter

Tweede poging om het woord van de voorzitter te schrijven, na een interview voor dit blad, waarin de vraag naar voren kwam wat het leukste

is aan voorzitter wezen van NOVA. Antwoord: Iets met succes organiseren.

Hoewel de criteria voor dat succes vaak door anderen worden aangelegd en beoordeeld. Dat organiseren was de laatste tijd veelvuldig aan de orde.

Clubcross

Wat laat werd de clubcross dit jaar gehouden. Dit vanwege het NOVA-weekend en pasen, doordat aan de jeugd reeds startnummers waren uitgereikt was de deelname zeer goed. Er was een hevige strijd om de titels en hoewel de bodem wat glad was, was het zeer goed te doen. Alle prijswinnaars van harte gefeliciteerd. Ik ben er van overtuigd dat de uitslagen verderop in dit blad te vinden zijn.

Avondvierdaagse

De avondvierdaagse werd onder schitterende weersomstandigheden gehouden.

Ruim 550 deelnemers liepen 4 of 5 dagen lang rond Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Met behulp van een vaste ploeg medewerkers werd de zaak in goede banen geleid. Gelukkig was daar woensdagsavonds weer de hulp van Nel Ootjers, wat leuke reacties van de kinderen opleverde. Fijn dat Nel er weer bij kon zijn. Volgend jaar organiseert NOVA dit gebeuren voor twintigste keer. Er zijn dan ook medewerkers die twintig keer de helpende hand hebben uitgestoken.

Alle keren de slappe kaart voor de stamkaart plaatsen en soms van verre al zien wie, wie is. Een deelneemster Zal dan voor de achttiende keer meelopen. Ook al een mijlpaal.

Pupillencompetitie

Zaterdag na de avondvierdaagse organiseerde onze vereniging de tweede wedstrijd van de pupillencompetitie van regio 04. Ook dit gebeurde bij prachtig weer. Gelukkig deden er veel NOVA-atleetjes mee en waren er nieuwe talenten te ontdekken. We hopen deze talenten bij de volgende wedstrijden ook weer te zien.

Vrijdagavondwedstrijden

Ook bij de eerste vrijdagavondwedstrijd was de belangstelling goed. Jongens en meiden hou je persoonlijke record in de gaten, misschien kan je de volgende keer weer iets hoger, verder of harder. het is leuk om in de gaten te houden of er vooruitgang in zit.

Sportweek

De maandagavond van de sportweek vond plaats op het NOVA-terrein met het atletiek onderdeel. De Zweedse estafette, kogelstoten en verspringen en een afsluitende 1500 meter. De mannenploeg van NOVA won dit onderdeel en hoewel je dit bijna aan stand verplicht bent, is dat toch een felicitatie waard.

Als afsluitend onderdeel was er een wielerskoers op zaterdagmiddag. Ik vind dit altijd een leuk onderdeel, vooral omdat het een beetje glad was, gingen er toch wat mensen op hun plaat. Een trapte al bij de start de trapper van de fiets en toen hij een nieuwe fiets kreeg ging hij vervolgens onderuit. Gelukkig was er van blijvende menselijk schade geen sprake.

Verlichtingsloop

Het verlichtingscomitee is alweer druk doende met de organisatie van de verlichtingsloop. Op 4 september word deze op het aloude parcours gelopen.

We zijn blij met de toestemming van het gemeentebestuur, onder voorwaarde dat we de bus niet hinderen, maar daar zorgen we natuurlijk wel voor. we hopen weer vele NOVA-leden de mogen begroeten, jong en oud. Het spreekt vanzelf dat het verlichtingscomitee weer aansprekende namen aan de start probeert te krijgen.. We wensen ze daarbij veel succes.

Vakantie

De vakanties staan weer voor de deur. Let op de trainingstijden en blijf wat doen ook tijdens de vakantie. Wij, Ria en ik zijn al geweest. We hebben dit jaar Kreta bezocht. Lekker relaxen in de meestentijds aanwezige Griekse zon en 's avonds even een biertje pakken. Ik wens iedereen een zonnige en sportieve vakantie.

Interview met de voorzitter

Naam: De Groot

Voornaam: Jos

Geboortedatum: 14-6-1948

Waarom ben je voorzitter?

Ze hebben me er voor gevraagd.

Hoe lang ben je al voorzitter?

± 5 jaar

Hoe lang blijf je nog voorzitter?

Als de vragen moeilijk worden, heel kort.

Wat is het mooiste sportmoment bij NOVA geweest ten tijde van jouw voorzitterschap?

Het N.K. van Silvia Kruijer in Bergen op Zoom, ik denk dat dat in 1995 was.

Wat is het mooiste atletiekmoment in de atletiekhistorie?

Dat zijn er twee.

Ook goed.

Allebei op de Olympische spelen, Bob Beamon sprong 8 meter 90 ver in Mexico.

Waarom is dit jou nog bij gebleven?

Ik zat er midden in de nacht met mijn vader naar te kijken, mijn vader sprong op en riep; 'Wat zal dat ver wezen' het was tientallen centimeters verder dan het oude wereldrecord.

Ook het mooiste sportmoment was op de olympische spelen in Rome, Billy Mills won de 10 km in een eindsprint vanuit een verloren achterstand, hij was een Amerikaanse jongen die op is gegroeid met een achterstandspositie omdat hij half Indiaan was.

Wat is het mooiste sportmoment ooit?

Ard Schenk op het WK all-round schaatsen in 1971 in Göteborg, hij sloot de laatste afstand af in een nieuw wereldrecord.

Waarom is dit jou bij gebleven?

Ik was er bij.

Wat moet er nog veranderen bij NOVA?

De betrokkenheid van de leden moet groter worden.

Je klinkt alsof er meer is, wat dan?

De accommodatie kan beter.

Is er nog meer?

Als dat gebeurd is zijn we al een heel eind.

Wat is er leuk aan voorzitter van NOVA te zijn?

Het leuke is dat als je wat organiseert dat de boel dan een beetje loopt en het een succes wordt.

Bedankt Jos

TRAINING AV NOVA

CLUBKAMPIOENSCHAP 1998.

1e Avond 18 juni.

Dames 400 meter en 1500 meter.

Heren 400 meter en 3000 meter.

Morgen avond (de 19e) is er na de jeugd wedstrijden de kans om een nummer of beide nummers in te halen.

Verder kun je deze afstanden nog lopen op 16 juli (trainings avond) en op de avond wedstrijd van 28 augustus.

De clubkampioenschappen worden afgerond op zaterdag 12 september

Op deze dag kun je deze loop nummers niet meer inhalen!!!!!!!

Voor een ieder genoeg kansen.

We rekenen dus op een zeer grote opkomst.

Natuurlijk zaterdag 12 september na afloop een knots gezellige barbeque.

Waar ook de jury leden en een ieder die op wat voor manier hebben meegewerkt niet mogen ontbreken.

PETER ROBERT.

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
Maandag en Woensdag gesloten

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon : 0226 ~ 392989

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

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

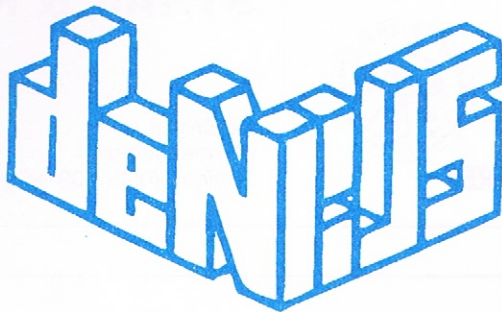
Stationsstraat 22a
1749 EH Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392371
MOBIEL:06 - 53743574

Kwaliteitsslagerij
Blankendaal

HET ADRES VOOR:
EIGENGEMAAKTE WORST
HEERLIJKE VLEESWAREN
EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:
FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

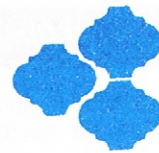
Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn
Telefoon : 0226 ~ 394668

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



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

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELHANDEL/
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaamheden.

Showroom :

Baan 33
Warmenhuizen
Telefoon : 0226 ~ 391964
Faxnr : 0226 ~ 392172

VOOR UW AUTO-
RIJLES OP NAAR:

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392011

JB Jos van Baar Schilderwerken

Ook voor al uw glas - in - lood

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

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



"DE SMIDSE"

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

HANDGEMAAKTE RACE- EN TOERFIETSEN VAN REYNOLDS OF COLUMBUSBUIZEN.

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

FIT FOR LIVE.

Nog even een berichtje over de training bij fit for live.
Ik had in het vorige nummer geschreven dat het mooi zou zijn
als we met ongeveer 10 personen van start kunnen gaan.
Er hebben zich tot nu toe ongeveer acht personen opgegeven.
En om toch eerdaags verder afspraken met Zeger de Ruiter te kunnen maken
zou ik graag willen weten of er nog meer mensen zijn die mee willen doen.

Nog even kort 16x trainen (is 16x 1uur).1x perweek. Woensdag avond 19.30 uur.
Prijs f 150,- voor 4 maanden. Normaal is dit voor 3 maanden.
Hier zal nog f 25.- inschrijfgeld bijkomen.
Dit programma wordt samengesteld door Zeger en Sven.
Op de avond zelf is Sven en/of Zeger aanwezig.

Wil je ook meedoen geef je dan zo spoedig mogelijk op.
Lever dit formuliertje dan even bij mij in.

Naam :

Adres:

Ja ik geef mij ook op voor de sportschool "fit for live"

Handtekening :

Peter Robert.

SCHOONMAAK - SCHOONMAAK - SCHOONMAAK - SCHOONMAAK.

Na een verschrikkelijke goede schoonmaakactie van onze
Veteranen Dames Nel Meijer en Loes Suiker zijn nu de
wat jongere junioren dames aan de beurt :

Week 25 - 15 t/m 19 juni
Kim Meijer en Chrisje Schouten

Week 28 - 6 t/m 10 juli
Elles Stuyt en Bjorg Trentelman

Hartelijk dank voor jullie schone inzet !

Namensbestuur en leden van AV Nova

Truus R.

OPROEPJE !!!!!

Wie heeft er interesse in een singlet (hemdje) met opdruk
van A.V. NOVA? Als er minimaal tien bestellingen zijn, dan
kan het gedrukt laten worden voor de prijs van ongeveer f39,95
Graag je bestelling even doorgeven aan Truus Rood !!!!!

Tel:0226-392036

Pieterpad (vervolg)

Zaterdagmorgen om 08.15 uur vertrokken wij (een kwartier te laat, hoe kan dat toch?) richting Drente. De groep was gesplitst in A (Nel en Piet + Peter en Marian) en B (Loes en Louis). De A-groep ging Pieterpadten en de B-groep ging, als voorbereiding op de monstertocht Warmenhuizen - Middelandse zee, fietsen in het Limburgse en Belgische land. Voor de goeie orde, dit is dus het verslag van groep A.

Ditmaal stonden de routes Rolde - Schoonlo (19 km) en Schoonlo - Sleen (22 km) op het programma.

De auto werd alvast in Sleen geparkeerd en na een koppie mét namen we de bus naar Assen. Piet bestelde keurig 4 "enkeltjes Assen". Waarna de chauffeur opmerkte dat enkeltjes en retourtjes reeds jaren niet meer verkocht werden, maar dat je gebruik moest maken van strippenkaarten. Gelukkig, wij waren in het bezit hiervan, echter..... we hadden er twee tekort. Nel informeerde of wij er niet voor mochten zingen. Uiteraard moesten we gewoon twee strippen kopen. Zo toerden we lekker door Drente. Tót we zo slim werden om te vragen of de bus misschien ook door Rolde ging. Je raadt het al, dit was zo en nu bleek, dat we 4 strippen teveel hadden betaald. De chauffeur mocht er voor zingen!

Eenmaal in Rolde pakten we draad weer op, waar we de vorige keer waren geëindigd. Het voetpad loopt over het railsbed van de vroegere spoorlijn Assen - Stadskanaal. Het was prachtig weer en al gauw moesten de broeken van Nel en Piet worden afgeritst. Wij (Peter en Marian) hadden toch wel een ernstige fout begaan door geen korte broek mee te nemen. Eenmaal op de spoorlijn aangekomen kwamen de verrekijkers te voorschijn en zagen we de roodborst, de blauwborst, de goudvink, kortom op vogelgebied de duvel en z'n ouwe moer! Alhoewel we Louis met z'n vogelkennis best wel misten, kwamen wij er dank zij de vogelboeken tóch uit.

We lopen mooi door het bos en langs akkers, maar niet zo zeer door dorpjes, wat wij, voor de afwisseling, wel jammer vonden. Een cafeetje of zo kwamen we dus ook niet tegen, en werd het picknicken aan de rand van het bos. Als boerendochter wil je natuurlijk onderzoeken welke aardappels er gepoot waren, daar aan de rand van het bos, dus werd er een "stoeltje" gerooid.

Eenmaal weer richting Schoonlo werd het heel mooi bij de plassen van het Meindersveen. Zo aan het eind van de middag zag ik (als een oase) een parasol met Dommelsch er op! We streken zo neer op het terras en namen een heerlijk biertje (of waren het er meer?). Ik wist niet, dat je met drank in je lijf zo goed kon "presteren", want na deze pauze vlogen we d'r over en waren we zomaar in Schoonlo.

Hier overnachtten we in logeerboerderij De Loohoeve, aan te bevelen! Lekker eten en drinken!

's Avonds vielen de luiken al vroeg dicht, waarop Peter meldde dat hij wel wilde klaverjassen. Zo tegen tien werden we steeds wakkerder, en moest Peter er aan geloven.

Na een heerlijk ontbijtbuffet (we zagen nog een staartmees in de tuin!) vertrokken we voor de volgende etappe, naar Sleen. Vandaag is het bomendag, dus het bomenboek werd te voorschijn gehaald. De hele dag lopen we over brede en smalle bospaden en steken het Schoonloër en het Ellertsveld over. Onderweg bekijken we nog de Galgenberg, een prehistorische grafheuvel. Nadat we het bos hadden verlaten lopen we zo op de toren van Sleen aan.

In hetzelfde cafeetje waar we een dag eerder een koppie mét namen, steken we weer op en gaan we weer "moe maar voldaan, zoals dat heet" huiswaarts. Eenmaal in Warmenhuizen nemen we het f. 25,- menu van De Moriaan, een aanrader in ons dorp.

Wordt vervolgd!

SCHRIJVERSNIEUWS

Dit jaar liep ik voor de tweede maal de al in de regio bekende loopklassieker Den Helder- Schagen over 25 km . Ondanks het de laatste weken in februari prachtig weer was begon de eerste dag in maart op de bewuste dag alles belabberd. Het was koud, nat en de hagelstenen vlogen om je oren. En met de wind op de kop waren het geen ideale omstandigheden om tijden te verbreken. Niet dat ik dat in me hoofd had, maar het is altijd meegenomen. Mijn start was goed , maar in de heuvelzone aangekomen voelde ik al dat ik niet de ouwe was of eigenlijk juist wel, want ik was vandaag precies veteraan geworden, dus werd ik gelijk met mijn neus op de feiten gedrukt. Ik ken andere (bijna) veteranen gerust stellen, dat het niks met leeftijd te maken had maar meer met me eigen lichamelijke gesteldheid. Die was niet optimaal door een verwaarloosd griepje.

Na 5 km moest ik al lossen van mijn groepje en had ik het al zo'n beetje gehad. Het werd nog even 20 km op de tanden bijten, ondanks Rene de Nijs me aanmoedigde, ging het niet naar wens. Het was nog maar 12 km afzien en een paar km verder stootte Rene Strooper me ook nog voorbij en in de zicht van de haven werd ik ook nog overstoken door Joop van Wonderen die overgens wel een p.r. liep op deze afstand. Ik was maar wat blij dat ik binnen was en moest ik zeven minuten toegeven op vorig jaar. Bij de voorlaatste loop voor de wintercompetitie mochten we voor de tweede maal in Anna Paulowna aantreden. Deze winter de eerste keer tijdens de molenvaartloop ging het aanzienlijk beter. Het betrof deze keer ook een cross en daar heb ik het altijd moeilijker mee. Het was een lastig rondje. Het weiland leek mee te vallen, maar er zaten soms diepe sporen in die erg drassig waren. Langs de molenvaart kon ik mijn achterstand enigzinds inhalen, maar ze hadden bij de molenvaart wezen dumpen met een hele berg zand en daar moesten we prompt overheen. Daar leverde ik mijn voorsprong dubbel en dwars in. In de tweede ronde moest ik al op mijn tanden bijten en was ik blij dat ik Ivar volgen kon, maar in de laatste ronde perste ik er toch een eind schot uit en wist ik toch nog bij Rene S. te komen. Toen lag ik al bijna op apegapen en in de spurt was ik dan ook kansloos. Ondanks alles raakte we toch met in de plaatst van gladiolen met de narcissen naar huis.

De laatste competitie loop was uiteraard weer onze eigen cross rond de baan. Mijn start was wel goed maar het werd al gauw soppe en blubbere en daar word ik nooit blijer van. Want mijn conditie was al niet zo bijzonder, maar ik modderde toch maar door tot halverwege kon ik bij David in de buurt blijven. Daarna had ik het wel gehad en moest ik het hele kakkie laten gaan, zoals b.v. Aad die heel sterk liep en belande ik zodoende net naast het podium. En ik kwam erachter dat het leven van een veteraan niet over rozen gaat. Maar voor het laatste jaar bij de senioren mocht ik andermaal op het podium plaats nemen. Deze keer achter David en voor Rene werd ik tweede . Volgend jaar maar zien wat ik bij de veteranen van terecht breng aan de winter (cross) competitie.

TOT SCHRIJFS



de jarigen van juli en augustus zijn:

JULI

- 3. Truus Rood
- 5. Adrian de Nijs
- 10. Gerrit van Riemsdijk
Jeroen Binnewijzend
Sanna Buter
- 11. Marieke Pronk
Piet Stuyt
- 12. Bertie Meyn
Mel Koorn
- 16. Ilse Kroon
- 17. John Sintenie
Björn Trentelman
- 18. Wietse de Vries
- 22. Job Meyer
- 23. Stefan Boerman
- 27. Piet Meyer
- 28. Joris Kuhl
Tineke Hidding
Jasper de Nijs

AUGUSTUS

- 4. Marcel vd Oord
- 5. René de Nijs
Stefanie Kouwen
- 9. Anouk Korver
- 14. Kees Modder
- 18. Arjan Korsse
- 19. Kim Meyer
- 21. Nelleke Pomper
- 24. Nico de Nijs
Peter Robert
- 25. Ron Ligthart
Marijke Groot
- 30. Ton Zwanink

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

Nieuwe Leden:

*Sanna Buter, Patrick de Boer, Marlot Kopmels, Josine van San
Welkom bij onze vereniging!!!!!!!*

KOKEN MET WILL

=====

Op verzoek enkele salades.

1. WITLOFSALADE:

=====

Benodigdheden:

- * 2 struikjes witlof
- * 1 klein blikje mais
- * 1 klein blikje manderijntjes
- * 1 appel
- * 1 stukje kaas
- * 2 a 3 gekookte eieren
- * slabak & couvert
- * sladressing op yoghurtbasis; verder naar eigen smaak.

Bereiding:

- * de blikjes afgieten
- * witlof wassen; pit eruit; in reepjes snijden
- * appel in blokjes snijden
- * eieren snipperen.

Alles door elkaar roeren in de slabak, dressing erbij en voilà.

Je maakt hier een maaltijdsalade van door er ongeveer 200 gr. macaronie (die je hebt gekookt en afgekoeld) erdoor te roeren.

2. Tonijnsalade alà mezelf:

=====

Benodigdheden:

- * zakje mix salade of 1 krop ijsberg sla.
- * blikje tonijn naturel
- * klein blikje mais
- * 2 gekookte eieren
- * ± 8 kerstomaatjes
- * ± 10 olijven, zwart, goen, met of zonder pit
- * ± 100 gr. feta
- * ± 3 eetlepels slaolie
- * ± 1½ eetlepel droge griekse kruiden. (Vomar, Xenos of Kreta te verkrijgen).
- * rode paprika
- * 1 kleine ui.
- * en de slabak met couvert natuurlijk.

Bereiding:

Let op!!! Kruiden mengen met slaolie en 2 uur laten trekken.

- * sla wassen en snijden
- * tonijn afgieten en met twee werken uitpluizen en op graten controleren. (U zult niet de eerste zijn die zich verslikt)
- * blikje mais afgieten.
- * eieren snipperen
- * tomaatjes wassen
- * feta in stukjes snijden
- * ui snipperen.

Alles bij elkaar in de bak roeren; olie dressing erbij.

Als je hier een portie afgekoelde gekookte aardappelen bij doet, heb je wederom een maaltijdsalade.



ARIE BLEEKER

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

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



ARIE BLEEKER

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
zaterdags tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

Eigen reparatie atelier

ligthart
warmenhuizen

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



Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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



**BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.**

NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD

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



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



A. GOMES B.V.

Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON (0226) 391277
SCHOORL
PAARDEMARKT

Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN
SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!

J.M.

deurwaarder

BOUWGROEP

ontwikkelen - bouwen - onderhoud



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

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

J.M.

BOUWBEDRIJF

deurwaarder ^b/_v

SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT

Kantoor:

Oudewal 27
1749 CA WARMENHUIZEN
Tel. 0226-392544

Vestiging:

Slijperweg 12a
1032 KV AMSTERDAM
Tel. 020-6341220

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie

3. Voor op een geroosterd broodje; Banaanperzik salade.

Voorgerecht of lunch gerecht, voor 6 personen.

Benodigdheden:

- * 25 gr. blanke amandelen (baukje)
- * 1 citroen
- * 1/8 l. slagroom
- * 2 eetlepels suiker
- * 100 gr. verse roomkaas (mon-chou b.v.)
- * 4 halve perziken (liefst vers, uit blik mag ook)
- * 2 bananen
- * mooie schaal of bord.

Bereiding:

- * maal de amandelen in molentje fijn.
- * pers de citroen uit.
- * in pannetje slagroom, amandelen, 2 eetlepels citroensap en het suiker alroerend opwarmen, tot het zachtjes kookt. ±15 min. laten pruttelen tot het is ingekookt tot een licht gebonden saus. Dan laten afkoelen.
- * Terwijl het sausje pruttelt, de roomkaas in blokjes snijden, perzik in schijfjes, banaan in plakjes (gelijk door overige citroensap halen)
- * De kaas, perzik en banaan op de mooie schaal leggen; u maakt hier een leuk patroontje in.
- * Saus erover schenken.

Zoals gezegd; serveren met geroosterd brood.

Perzik en banaan, kun je ook vervangen door Aardbei en Peer of Abrikoos en druiven.

4. Salade van gerookte kip met meloen (Voorgerecht)

Benodigdheden:

- * 1 kleine meloen
- * ± 200 gr. gerookte kipfilet
- * 1½ dl. crème fraîche
- * 1 eetlepel citroensap
- * 2 eetlepels gembersiroop (baukje)
- * zout en peper naar smaak
- * 50 gr. veldsla
- * 4 kers tomaatjes
- * 4 borden.

Bereiding:

- * De meloen in blokjes snijden
- * De kipfilet in dunnen plakjes.
- * sausje maken van crème fraîche, citroensap, gembersiroop, zout en peper.
- * sla wassen
- * sla op bordjes verdelen; meloen erop, beetje saus erover; plakjes kipfilet erop; kers tomaatjes hier bovenop.
- De rest van de saus erbij serveren.

SPORTBEHA

Els Stolk, juli 1996

INLEIDING

Pas de laatste jaren wordt meer aandacht besteed aan de ontwikkeling van goede sportbeha's, waarmee veel (pijn-) klachten bij hardlopende vrouwen kunnen worden voorkomen!

ANATOMIE

De vrouwenborst bestaat voornamelijk uit vet- en klierweefsel en in geringe mate uit bindweefsel. De borst wordt op haar plaats gehouden door de huid en door bindweefselstructuren (ligamenten van Cooper), waarmee de borst aan de dieper gelegen grote borstspier (m.Pectoralis) vastzit. De natuurlijke ondersteuning van de borst is dus minimaal en afhankelijk van de kwaliteit van het bindweefsel. De rekbaarheid van deze ligamenten is in het algemeen echter groot, zodat de borsten zonder kunstmatige ondersteuning snel kunnen gaan hangen.

De borst zelf heeft geen spierweefsel en het is dus een fabeltje dat hangborsten door een gerichte training weer in hun oorspronkelijk vorm kunnen komen. Door spierversterkende oefeningen uit te voeren kan de grote borstspier wel ontwikkeld worden, maar dat heeft slechts een minimale invloed op de vorm van de borst zelf. Wel is het zo, dat onder invloed van hardlopen het vetpercentage bij veel vrouwen daalt, waarmee vaak ook het vet in de borst, en daarmee de grootte van de borst, afneemt.

SPORTBEHA

Bij hardlopen gaat de borsten door hun gewicht omhoog en omlaag, waardoor de bindweefsel-structuren het zwaar te verduren krijgen. Hierdoor treden bij meer dan 30% van de vrouwen pijnklachten op tijdens of na het lopen. Een goede sportbeha is in staat om deze bewegingen van de borsten met 45% te beperken en in alle richtingen te beperken tot minder dan 2 cm., waardoor de genoemde pijnklachten voorkomen worden en de kans op beschadiging van de bindweefsel-structuren afneemt.



Het is natuurlijk de vraag, of iedere vrouw een sportbeha moet aanschaffen om deze klachten te voorkomen. De aanschafprijs is fors ($\pm f$ 80.-) en vaak kunnen vrouwen met kleinere borsten uitstekend toe met de steun die het elastisch materiaal van het topje of het club-tenuue geeft. Voor vrouwen met grotere borsten blijkt deze steun vaak onvoldoende en blijkt ook de gewone beha onvoldoende steun te geven. Dat is natuurlijk ook te verklaren uit het feit dat deze beha's gemaakt zijn om in het dagelijks leven de borst te ondersteunen, waarbij het uiterlijk van de beha minimaal net zo belangrijk wordt gevonden als de functionaliteit. De sportbeha daarentegen heeft maar één doel en dat is optimale steun geven aan de borsten tijdens sporten. Materiaal, vormgeving, maakwijze en afwerking dienen uitsluitend een functioneel doel, waarbij aan een goede sportbeha onder andere de volgende eisen gesteld worden:

- Het materiaal dient stevig en niet-elastisch te zijn met goede (zweet)absorptie eigenschappen.
- Er mogen geen naden aan de binnenkant van de sportbeha zitten, die de borsten kunnen beschadigen.
- De sportbeha moet goed strak zitten en niet verschuiven of schuren.
- De sportbeha moet gemakkelijk schoon te houden (te wassen) zijn.

Resumerend kan gesteld worden dat een sportbeha zeker voor vrouwen met grotere borsten een aanwinst is en (pijn)klachten kan voorkomen.

Eindstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1997 / 1998

Eindstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1997 / 1998													
<i>Heren</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Eindstand
1.	David vd Welle		50.	50	50	50	50	50		50	47.	4	304
2.	Ger Schrijver	49	49	48	46.	48	47.	49	49	46.	44.	8	300
3.	Rene Strooper	47.	47	47	48		46.	48	50	47	46.	6	293
4.	Jasper Rood		48	46	47	47	42.			48	45	2	283
5.	Mathijs de Groot			45	45	44	48	47		49		2	280
6.	Henry Hofmann	48	46	43.	44	46	43		47		43.	4	278
7.	Ivar Rood		45	44	43	45	45			45		2	269
8.	Ron Ligthart	45	44	42	42		41	46			41.	2	262
9.	Willem Keesom			49	49	49	49				48		244
10.	Hans Ofman	43							45				88
11.	Joop van Wonderen	46									42		88
12.	Ton Huyberts	44									40		84
13.	Ronald Schipper	50											50
14.	Jos Hoogeboom										50		50
15.	Bob Haanappel										49		49
16.	Ton Zwanink								48				48
17.	Marcel vd Oord								46				46
18.	Gerben Botman						44						44
<i>Heren veteranen</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Eindstand
1.	Ron Janssen	48.	50	50	50		48.	50	48.	50	49	6	305
2.	Aad Vader	47.	49	49	49	50	49	49	47.		48.	6	301
3.	Dick Smit	46	46	48	48		47			49	46.	2	286
4.	Piet Stuijt	44.		46	46	49	46	46	46		44.	4	283
5.	Joop Kooij	45.	47		47		45	47	45	48	45.	4	283
6.	Piet vd Welle	43.	45	44		48	44	45		47	43.	4	277
7.	Nico de Nijs	42		45			43	44	44				218
8.	Theo Tesselaaar	49					50		50		50		199
9.	Louis Suiker		48	47				48					143
10.	Frans Muileboom	50							49				99
11.	Peter Robert				45						47		92
<i>Dames</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Eindstand
1.	Everdien de Vet	48.	49.	50	50	50	50	50	49.	50	48.	8	308
2.	Mirjam Ligthart	46.		47	49		49	49	48	49		2	293
4.	Anique Mooij	49	50	49		49							197
5.	Esther Huyberts	50							50		49		149
6.	Nelina Bruin										50		50
7.	Margret de Boer			48									48
8.	Jolanda Strooper	47											47
<i>Dames veteranen</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Eindstand
1.	Nel Meijer	49.	50	49			49	49	49	50	49.	4	300
2.	Marian Robert				50		48	48	47	49	48		290
3.	Marja Riegen	50		50			50	50			50		250
4.	Loes Suiker	49	49					47	48				193
5.	Marian Noltén								50				50

BP * = Bonuspunten

Vrijdag 22 mei werd al weer de eerste "Vrijdagavondwedstrijd" gehouden. Kwart over zes stonden de deelnemers al klaar om zich in te schrijven. Zo konden we om half zeven startten. Er werd sportief gestreden om de eigen p.r.'s (persoonlijke records) te verbeteren. Helaas moest Tom Dekker zijn 1000 meter opgeven vanwege een blessure. We hopen dat het inmiddels beter gaat met de enkel. Sterkte Tom.

Er zijn ook atleten die de 1000 meter niet konden lopen omdat ze op verjaardag moesten. Ook dat is belangrijk. Leuk dat jullie evengoed aan de driekamp meegedaan hebben!

Uitslagen:

Mini + pupillen C/B

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	1000 m
Bart Raven	8.7	2.14	14.20	6.23.1
Chiel de Ruijter	9.0	1.99	7.38	
Amber Leguit	8.1	2.53	7.98	5.02.7
Moniek Schrijver	7.3	2.54	9.54	4.53.1
René Kaandorp	8.2	1.89	8.50	5.36.9
Thomas Wensink	7.5	2.97	17.80	4.24.9
Nienke Rijkeboer	7.8	2.61	8.24	4.38.9
Josselyn Ineke	8.3	2.35	7.58	5.20.7
Madelijne Stoop	7.5	2.43	9.20	4.55.3
Tess Vader	8.2	1.96	4.62	5.29.6
Bas Dekker	7.4	2.52	14.26	4.23.0
Ivar Buiten	8.2	2.40	14.50	5.00.3
Joanna Nijman	8.7	1.91	3.84	5.31.1
Sara Driesse	7.7	2.31	8.02	5.04.6
Anouk Korver	8.8	2.04	7.00	6.33.0

Pupillen A:

Naam	60 meter	verspringen	kogel	1000 m
Sylvia Verwer	11.3	2.54	3.55	4.52.8
Elisabeth Vader	10.1	2.62	4.46	4.49.3
Manon Kruiver	10.1	2.71	4.96	3.49.5
Sietske Jongeneel	11.3	2.67	3.81	4.54.8
Margriet Leguit	10.0	2.56	4.52	4.28.6
Jasper Horio	9.6	3.04	6.54	3.48.9
Tom Dekker	9.8	3.23	5.97	
Inge Bruijn	10.4	3.24	5.76	4.09.1

Junioren D:

Naam	60/80 meter	hoog	speer	1000 m
Judith Stuyt	10.0	1.00	8.93	5.28.8
Dieke Mooy	10.2	1.10	9.13	4.20.2
Yara Grootjes	11.8	1.05	9.20	4.58.8
René Tijm	11.8	1.40	21.62	3.46.6
Jac Nota	14.2	1.15	14.13	5.28.1
José Wiering	10.5	1.00	8.65	
Evelien Beemsterboer	11.0	1.00	9.67	
Anne Pronk	9.9	1.15	8.58	
Hans v Wonderen	13.3	1.20	18.34	
Noortje v Schie	10.0	1.05	10.18	4.35.2
Ron Oudhuis	14.9	1.05	10.80	5.10.7

Junioren C:

Naam	80/100 meter	hoog	speer	1000 m
Nienke Kruijer	13.3	1.20	11.32	5.38.2
Paula Tijn	14.3	1.20	10.75	5.24.8
Karin Kruijer	14.5	1.15	10.92	5.24.9
Margret Hink	12.7	1.20	11.88	
Kim Grootjes	13.6	1.05	11.22	5.29.3
Sanna Buter	12.5	1.35	12.72	4.46.7
Kees v Wonderen	15.4	1.40	19.60	3.28.6
Adrian de Nijs	16.4	1.40	17.14	4.14.3
Stefan Boerman	14.3	1.55	16.10	3.31.2

De tweede wedstrijd wordt gehouden op 19 juni en de derde wedstrijd op 28 augustus 1998.
Tot dan!

De wandelvierdaagse,

Het was mooi weer er deden veel kinderen mee,
het was vier avonden van vijf kilometer.

Ik ging met mijn vriendinnetje elke avond we starten om avond om zes uur.

We kwamen dan weer om zeven uur thuis

de laatste avond was de fanfare er en toen kon iedereen zijn medaille halen

Ik hoop dat het volgend jaar weer zulk mooi weer word

Chantal

Coopertest 7 mei 1998			
		Afstand	Conditie volgens de tabel
1.	Kees Ruiten	3425	uitstekend
2.	Ron Janssen	3285	buitengewoon goed
3.	Ivar Rood	3189	zeer goed
4.	Rene Strooper	3188	uitstekend
5.	Matthijs de Groot	3170	zeer goed
6.	Henry Hoffman	3153	uitstekend
7.	Ron Ligthart	3072	zeer goed
8.	Marja Riegen	3000	uitstekend
9.	Piet vd Welle	2750	zeer goed
10.	Harry Schra	2725	zeer goed
11.	Bertie Meijn	2500	zeer goed
12.	Marian Robert	2475	zeer goed

Zijn we nu zo goed, of moet de KNAU de tabel aanpassen ?????

Portret van een Novalid.

1: Hoe heet je ?

Crisje Schouten

2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ?

16 in Alkmaar.

3: Op welke school zit je ?

Jan Arentz

4: Wat is je favoriete t.v. programma ?

Party of Five en Goodkust.

5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?

+ 6 jaar, de gezelligheid.

6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ?

Nelly Cooman

7: Wat is je favoriete onderdeel ?

Sprinten.

8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?

Een kunststofbaan ?

9: Wat is je mooiste c.d. ?

"left of the middle" van Natalie Imbruglia

10: Grootste hekel aan ?

-

11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ? *E verrotte leuen*
van Margje Bloem, gewoon goed

12: Hobby's ? *Uitgaan, atletiek.*

verhaal.

13: Laatste film, of video die je gezien hebt.

legends of the fall

14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid "

Bjorg Trentelman

Hans van den Berg
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

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

a perfect start **Grow Group** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootcholten B.V.

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

Jos de Groot

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

Eurocol[®]

Ontwikkelt
Fabriceert
Adviseert
Begeleidt

TEGELLIJMEN
VOEGPRODUCTEN
EGALISATIEMIDDELEN



eurocol *Dynamisch in de bouwtechniek*

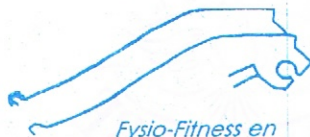
EUROCOL B.V. - WORMERVEER Tel. (075) 6271600

RADIXON

Professionals in Automatisering

K. WORTEL
DIRECTEUR

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



Fysio-Fitness en
Sportingcenter

Fit For Life

Fysio Fitness en Sporting Center
"Fit For Live"

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

Oostwal 21
1747 EZ Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395391

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

ATELIER

Ton . Huiberts

voor al u horloge of klok reparatie, s

wij repareren, creëren, ontwerpen en
vervaardigen, al uw gouden en zilveren
sieraden. **ook verkoop!!!!**
Bel voor vrijblijvend en deskundig
advies.

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

WIJ VERKOPEN DIVERSE MERKEN
ZOALS:

Only you
Made

**BAD
BOYS**

XX
BY MEXX

meiden - jongens
dames - heren kleding

oxbow

O.N.L.Y
jeans wear

Dorpsstraat 194 1749 WARMENHUIZEN
Telefoon: 0226 ~ 3955 76

BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT

DOORBRAAK 8
1479 AM WARMENHUIZEN

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie
outer**



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

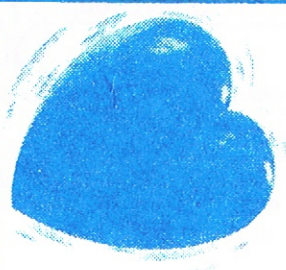
SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

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

Koninklijke Houthandel Eecen B.V.
Dorpsstraat 818, Postbus 4, 1724 ZG Oudkarspel
Tel.: (0226) 319700, Fax: (0226) 319766



De opmerkelijke voorzanden van Eecen vormen het kloppend hart van de houthandelssector.
Geopend in alle houthandelsgebieden: zagen, schaven, profielen, kersten, lijpen, leunen en boeren.
Ook uw prestatie-ambities worden versterkt door onze (KMO-)certificaten voor gereedschappen en materialen.
Onze verkoopafdeling verzorgt de juiste kleur en lengte.
Eecen is ons eigen landbouwventures bedrijf, met KMO-certificaten op 19 verschillende gebieden (over een oppervlakte van 121 ha, met een omvang van 6,30 miljoen en langdurig).



HET KLOPPEND HART

BOERDIJK VISHANDEL PALINGROKERIJ

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

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

Jeany Vrijtijdsmode

voor jeans en vrijetijdskleding

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

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



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

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

AUTO REIN DE GROOT

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

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

Bij schade gratis leenauto!!
Erkend APK II-keuringstation

Wij maken werk van ieder merk!

B ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen
Pensioenen
Hypotheeken
Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125

Drukkerij G & G

Het adres voor:

Zakelijk drukwerk
Lichtdrukken
Computers

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



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

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

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

ALKMAAR Achterstraat 43
072 ~ 5111327

HOORN Grote noord 28
0229 ~ 233444

Silvia Bruin reclame - advies Dirksborn

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

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

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

JEUGDHOEK

Op de donderdagmiddag wordt er druk getraind. Iedereen doet eerst de warming-up met de hele groep en om ongeveer 16.20 worden de groepen verdeeld.

Hierna gaan de oudsten b.v. hoogspringen, de groep van Ivar leert om zo goed mogelijk kogel te stoten en de jongsten de kunst van het verspringen te leren.

Iedere week wordt er een ander onderdeel geoefend.

Vooraf de kinderen die aan de competitie meedoen moeten goed hun onderdelen proberen te doen.

Als je een onderdeel moeilijk vindt vraag eventueel om wat extra training aan je trainer, dit is altijd mogelijk.

De wedstrijden beginnen altijd al vroeg in het seizoen en dan is er buiten nog niet zoveel geoefend met bepaalde materialen.

De vrijdagavond wedstrijden verlopen heel goed en ook de avondwandelvierdaagse was weer gezellig.

Nog een korte periode naar school en de zomervakantie begint.

De donderdagmiddaggroep heeft 23-30 juli en 6-13-20 augustus geen training.

Wij beginnen weer donderdag 27 aug. Voorheen was er nooit geen vakantiestop, maar er komen zo weinig kinderen tijdens deze weken. De trainers kregen soms maar 4 kinderen tijdens een les.

Wil je wel serieus trainen, dan is er op de donderdagavond gedurende deze 5 weken gelegenheid om van 19.30 - 20.30 te komen op de NOVA baan. Hier ben je dan welkom!

Allemaal een hele prettige vakantie, heel veel plezier met elkaar en tot ziens.

Groeten van Jeroen-Ivar-Elles en Joop.

Vakantie groep van Tineke

Dinsdag 21-28 juli 4-11-18 augustus.

Eerste training dinsdag 25 augustus.

Julie kunnen op de donderdagavond trainen van 19.30-20.30 tijdens de vakantie.

Vakantie groep van Sven en Jeroen.

Vrijdag 24-31 juli 7-14-21 augustus.

Eerste training vrijdag 28 augustus.

Ook van deze groep kan iedereen die serieus wil trainen op de donderdagavond komen.

Josine van Son zullen wij eens in het zonnetje zetten.

Ze was n.l. 20 mei jarig en volgens de jarige job stond ze niet in de NOVAkrant. Josine een foutje!

Daarom voor jou Hiep Hiep Hoera!

Prechtige
vakantie!



Diverse uitslagen

Ook deze keer weer een aantal uitslagen van wedstrijden waaraan leden van onze vereniging mee hebben gedaan.

5 april 1998 Centraal Beheer loop Apeldoorn 10 km

David van der Welle heer 0.38.58 29e

2 mei 1998 Ter Specke Bokaal De Spartaan te Lisse

Sven Ootjers heer 150 m 16.37
110 m h 13.93
Jorg Ootjers heer 110 m h 15.82

15 mei 1998 2e instuifcircuitwedstrijd Noordkop te Den Helder

Jan Blankendaal JA 100 m 12.2
Matthijs de Groot JA 200 m 24.4
Ivar Rood JA 1000 m 2.58.2
Jorg Ootjers heer kogel 13.37
discus 38.07
Jasper Rood heer discus 34.29

16 mei 1998 Trigallez recordwedstrijden Hollandia te Hoorn

Sven Ootjers heer 100 m 11.75
110 m h 14.41
Jorg Ootjers heer 400 m 51.53
110 m h 16.12
discus 38.21
Silvia Kruijer vrouw 1500 m 4.15.59

21 mei 1998 Hemelvaartwedstrijd Trias te Heiloo

Jan Blankendaal JA 100 m 12.3
Matthijs de Groot JA 800 m 2.05.80
Ivar Rood JA 800 m 2.14.90
David van der Welle heer 3000 m 9.55.50
Jasper Rood heer kogel 10.66
discus 34.83
Silvia Kruijer vrouw 800 m 2.04.10
Nelina Bruin vrouw 800 m 2.18.80

23 mei 1998 selectie meerkamp NOP te Emmeloord

Jorg Ootjers heer 100 m 11.28 ver 6.79 kogel 13.03 hoog 1.90
400 m 49.99 110mh 15.73 discus 36.81 polsh 4.10
speer 50.03 1500 m 4.43.34 totaal 7017 pnt. !!!!

Seniorencompetitie

Zondag 10 mei was de eerste competitiewedstrijd voor de senioren in Zaandam. De heren en een gehavende damesploeg gingen vol goede moed op pad om te proberen weer hoog te scoren in de 2e klasse. Voor de heren werd het een 2e plaats met totaal 7553 punten achter Waterland dat 7648 punten scoorde, maar voor Noordkop en Hylas. De dames werden 5e met slechts 2603 punten wat mede kwam omdat niet alle onderdelen bezet konden worden. Hier volgen de individuele resultaten:

Heren

100 m Jeroen Binnenwijzen 12.3
Matthijs de Groot 12.5
400 m Matthijs de Groot 54.9
1500 m Ivar Rood 4.44.6
5000 m David van der Welle 17.44.6

vervolg uitslagen:

5000 m	Jeroen Binnenwijzend	20.13.1
110 m h	Jorg Ootjers	15.4
ver	Jeroen Paarlberg	6.25
hoog	Jeroen Paarlberg	2.00
kogel	Jasper Rood	11.18
discus	Jasper Rood	32.70
speer	Jorg Ootjers	53.38
4 x 100 m		45.7

Dames

100 m	Nelina Bruin	13.9
800 m	Nelina Bruin	2.22.1
3000 m	Mira Bruin	13.47.9
ver	Mira Bruin	3.80
discus	Mirjam van der Welle	15.67

Ook de pupillen zijn inmiddels met de competitie begonnen. De 1e wedstrijd was op 25 april bij Hera in Heerhugowaard en de 2e organiseerden wij zelf. Door iedereen werd er een 3-kamp gedaan en nog 600 of 1000 meter. Hier de prestaties:

Jongens pup. C	Hera/Heerhugowaard				Nova			
	40 m	ver	bal	600 m	40 m	ver	kogel	600
Sebas Nolten					7.7	2.86	5.58	2.33.4
Luka Duimel	7.5	2.40	10.27	2.44.1	7.4	2.43	4.43	2.28.6
Chiel de Ruyter	9.0	2.12	7.64	3.12.1	9.7	2.16	4.64	3.11.1
Meisjes pup. C								
Madeleine Stoop	7.3	2.30	9.07	2.41.6	7.2	2.67	4.75	2.27.1
Daphne Weijers					7.8	2.70	3.09	
Joanna Nijman	8.5	2.00	7.18	3.09.2	8.9	2.18	2.62	3.03.5
Tess Vader					8.2	2.39	3.04	3.00.8
Jongens pup. B	40 m	ver	kogel	1000 m	40 m	hoog	bal	1000 m
Jeroen Stam					7.3	0.85	20.28	4.23.4
Mel Koorn	7.3	2.87	4.28	4.32.1	7.5	0.90	12.50	4.11.9
Meisjes pup. B	40 m	ver	kogel	1000 m	40 m	hoog	bal	1000 m
Lisette v. Wort	8.0	2.61	4.87	4.32.0	7.6	0.85	14.98	4.09.5
Nienke Rijkeboer	7.4	2.82	2.90	4.39.7	7.5	0.85	7.46	4.42.9
Sara Driesse	7.6	2.40	3.04	4.57.2				
Amber Leguit	8.1	2.65	2.69	5.12.9	8.6	0.90	8.34	5.24.2
Jongens pup. A2	60 m	hoog	bal	1000 m	60 m	ver	kogel	1000 m
Jasper Horio					9.5	3.33	6.50	3.49.2
Tom Dekker	10.1	1.05	23.87		9.7	3.44	5.50	3.57.5
Jasper de Nijs	10.8	1.05	23.74		10.5	3.35	6.95	3.49.8
Meisjes pup. A1	60 m	hoog	bal	1000 m	60 m	ver	kogel	1000 m
Manon Kruiver	10.6	1.00	16.03	3.57.0	10.1	3.22	5.42	3.39.1
Elizabeth Vader					10.0	3.16	4.16	4.39.3
Yvonne Grootjes					10.5	3.24	3.75	4.36.3
Meisjes pup. A2	60 m	hoog	bal	1000 m	60 m	ver	kogel	1000 m
Margriet Leguit	10.6	1.00	16.78	4.47.9	10.1	3.66	5.93	4.25.8
Sietske Jongeneel	11.1	0.95	13.04	4.47.6	11.3	2.86	4.61	4.44.4