

AUG. 1992

REDAKTIONEEL

Hier een redactioneel dat tevens het stukje van onze voorzitter moet vervangen (wat niet lukt hoor). Die zit in Brazilië, op 2e huwelijksreis hoorden we, romantisch. De kermis zit er weer op. Alles is goed verlopen, alleen hebben we nogal wat Nova-leden gesignaleerd. Goed bekeken, alles op z'n tijd.

Kopij hebben we weer ontvangen van Ger Schrijver, Piet v.d. Welle, Hanneke Toornent, Louis Suiker over de fietstocht in Noorwegen (waar gaan jullie volgend jaar naar toe?), en Louis v.d. Berg.

Waar blijft het mini schrijversnieuws? kom op Daan, treed in de voetsporen van Pa. Onder de loupe genomen krijgt de volgende keer een andere wending, dus kijk uit naar de volgende krant.

Kopy inleveren voor de herfstvakantie.

de Redactie

Gerben Botman en  
Mirjam v.d. Welle

Gaan trouwen op 9 oktober 1992  
om 14.00 uur in het gemeentehuis  
van Harenkarspel te Tuitjehorn.

De trouwmis vindt plaats om 19.45 uur  
in H. Ursulakerk te Warmenhuizen.

U bent van harte welkom op de  
receptie van 18.30 tot 20.00 uur in  
barleethuis de Bongerie Kalverdijk 18  
te Tuitjehorn.

Ons adres blijft:  
Wonge 31  
Warmenhuizen

BESTUUR:

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

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

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

Joop Nota  
Dorpsstraat 71 Tuitjenhorn  
Tel. 02269-1602

Jos de Groot  
Kanaalweg 26 Warmenhuizen  
Tel. 02269-2405

Truus Rood  
Pimpelmeesstraat 11 Warmenhuizen  
Tel. 02269-2036

Piet Meijer  
Oudewal 7 Warmenhuizen  
Tel. 02269-1424

Gemma Barsingerhorn  
Dergmeerweg 32 Warmenhuizen  
Tel. 02269-3048

Piet Stuyt  
De Kloet 3 Tuitjenhorn  
Tel. 02269-3177

REDAKTIE NOVAKRANT:

Koos Dekker  
Marlequi 8 Tuitjenhorn  
Tel. 02269-4538

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

Anja Pronk-Dekker  
Fabrieksstraat 20a warmenhuizen  
Tel. 02269-3434

Silvia Nannes  
De Vlet 31 Tuitjenhorn  
Tel. 02269-4920

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

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

## JEUGDHOEK

### Hallo atleetjes

Het is weer fijn om na de vakantieperiode weer aan de slag te gaan. Hopelijk is het mooi weer. Maar denk eraan dat het ook nat kan zijn. Neem dus regenkleding mee en ook droge kleren. Vergeet vooral droge sokken en schoenen niet. Op het veld kan het vaak soppig zijn.

Zaterdag 12 september zijn de clubkampioenschappen. Het begint om 13.00 uur. Doe allemaal mee en neem supporters mee.

Op zaterdag 3 oktober is er een evenementendag in de sporthal in Warmenhuizen. Daar komen alle verenigingen vanuit de buurt te staan.

Ook NOVA heeft er een plaatsje. Het begint om elf uur en is gratis, dus leuk om eens langs te komen en te kijken wat er te beleven valt in de buurt.

Mocht je je in de komende tijd vervelen dan kan je altijd nog ons raadsel, de puzzel of het doolhof oplossen. Veelplezier en tot de training.

Groetjes Hanneke.

### Raadsel

In een breekbare schaal, vaak als melk zo wit.

Waaronder een dun, zacht vliesje zit.

Omringd door een laag wit.

Is de plaats waar 't goud-gele appeltje zit.

Geen deuren geven toegang tot de buit.

Toch, inbrekers halen hem eruit.

DE VERJAARDAGEN DE VERJAARDAGEN DE VERJAARDAGEN DE VERJAARDAGEN DE VERJAARDAGEN

#### september

3 Jeroen Paarlberg  
6 Silvia Kruyer  
9 Sander van Heck  
Wietse Hof  
Frank Ligthart  
19 Ko Suiker  
22 Anja Pronk Dekker  
23 Ilse Barsingerhorn  
27 Elles Stuyt  
28 Crisje Schouten  
30 Joop van Straaten  
Bart Ullings

#### oktober

2 Judith Ligthart  
5 Leon Ineke  
Rik Strooper  
6 Ruud Pronk  
10 Cees Dekker  
15 Nick Mosch  
Jaap Nieuwland  
22 Nel Ootjers  
24 Karin van Duin  
28 Paul Dekker

Heel hartelijk gefeliciteerd en een prettige dag toegewenst.

## Competitie junioren B

Voor de jongens junioren B hadden we voor dit jaar ook weer een ploeg ingeschreven. Op papier een sterke ploeg, maar door talrijke oorzaken werd slechts een 16<sup>e</sup> plaats gehaald. De eerste wedstrijd was Jorg geblesseerd. Verder misten we Arnout Ruiters wegens een blessure en Peter Hof. Anders had er best een finaleplaats ingezet. De prestaties van de 2<sup>e</sup> wedstrijd op 21 juni te Heerhugowaard waren:

Ronald v. Hecke	100m	12.3
	discus	28.28
Chris Pronk	800 m	2.24.6
	speer	36.56
Jorg Ootjers	110m h.	15.2
	hoog	1.95
Maarten Pronk	ver	5.65
	kogel	11.53
Jeroen Dekker	hink-stap-spr.	11.17
	speer	31.36
4 X 100m		47.8

Deze wedstrijd leverde totaal 6094 punten op. De eerste 4115 zodat het totaal 10209 werd. Voor een finale plaats (12<sup>e</sup>) waren ± 12000 punten nodig.

---

### Diverse uitslagen

\* 14 juni 1992 Blauw wit te Amsterdam:

Jeroen Paarlberg J.A hoog 2.00m 1<sup>e</sup> plaats

\* 17 juni 1992 Suomi te Santpoort:

Silvia Kruyer M.A. 800m 2.14.60 2<sup>e</sup> bij dames

\* 3 juli 1992 Hera te Heerhugowaard

Nils Trentelman Heren 3000m 9.45.6

\* 4 juli 1992 Ned. Kampioenschappen

Ted Smit Heren 800m 1.53.69

Silvia Kruijer M.A. 1500m 4.27.97

\* 5 juli 1992 N.K. Mannen hoogspringen

Sven Ootjers 2.20m !!! Sven van harte gefeliciteerd. Ga zo door

\* 19 juli 1992 Hera te Heerhugowaard

Marcel Tesselaar Heer 800m 2.07.2

Nils Trentelman Heer 3000m 9.40.46 4<sup>e</sup> plaats

Jorg Ootjers J.b. kogel 12.41

discus 33.00

speer 48.34

PUZZEL

Als je de woorden goed invult vind je van boven naar  
 beneden in de omsirkelde vakjes een  
 heerlijke drank.

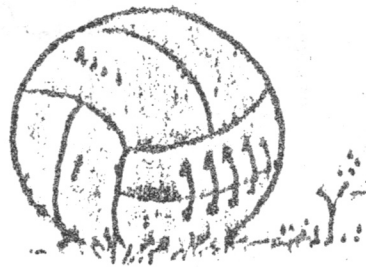
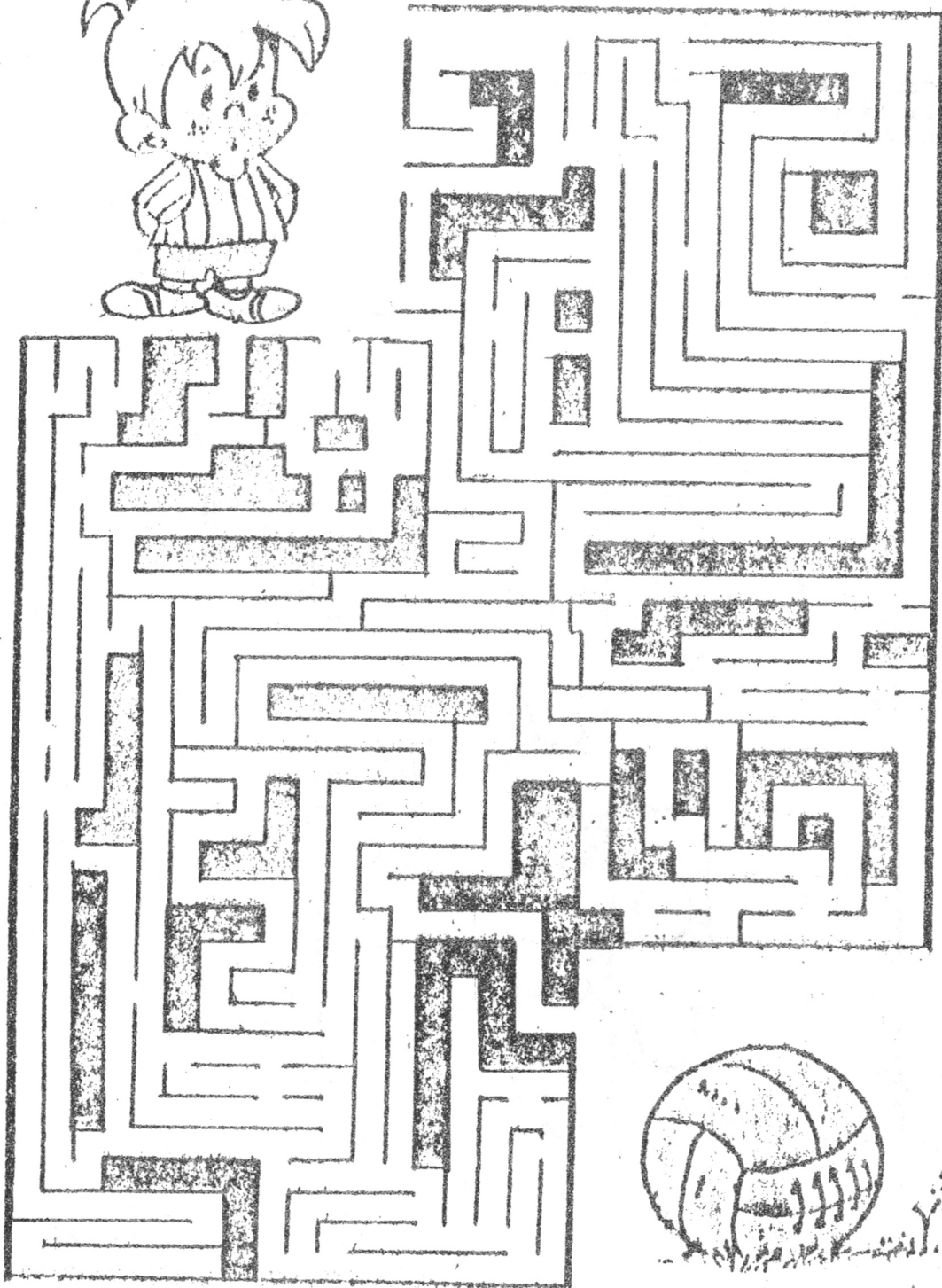
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

PUZZEL 5

- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| 1. vervelend ding      | 2. vrouwtjes paard        |
| 3. kleur               | 4. vis                    |
| 5. niet dood maar .... | 6. heer                   |
| 7. hoofdstad Engeland  | 8. IJzer aan elkaar maken |
| 9. ullen               | 10. een goedkoop artikel  |

# doolhof

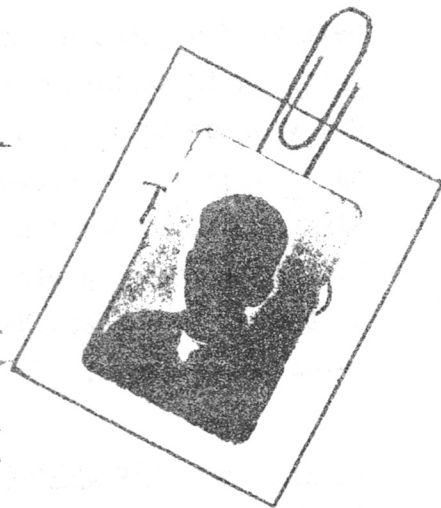
LANGS WELKE WEG MOET HET JONGETJE GAAN OM BIJ ZIJN BAL  
TE KOMEN?



?  
?  
?  
?  
?

ONDER DE LOEP GENOMEN

1. Wat is je naam? Bjorn Zuid
2. Wat is je leeftijd? 17
3. Op welke school zit je? Picote
4. Wat is je lievelingseten? macaroni met  
kippeleverdjes
5. Wie is je favoriete groep of zanger(es)? Guns n' Roses
6. Hoelang ben je al lid van NOVA? 10 jaar
7. Waarom ben je lid van NOVA geworden? Het leek me wel leuk en mijn  
tante gaf training
8. Heb je nog broer(s) of zus(sen) die op NOVA zitten? Ja, nina
9. Van wie krijg je de trainingen? Tineke Hidding
10. Hoe zijn die trainingen? leuk maar wel zwaar
11. Doe je naast NOVA nog andere sporten? wielrennen
12. Doe je mee aan competities? Ja als coach
13. Hoe ziet jou leukste training eruit? pauze rondjes inlopen en dan  
wat technische nummers  
doen
14. Wie moet er de volgende keer "onder de loep" genomen worden en waarom? Miaarden prouk omdat ik  
voorbij  
hem ~~aan~~ niet moest nemen



## Clubkampioenschappen

Uiteraard organiseren we ook dit jaar weer onze clubkampioenschappen op de meerkamp.

Deze worden gehouden op:

zaterdag 12 september voor alle pupillen en junioren. We beginnen om 13.00 uur.

Ook voor de senioren willen we de clubkampioenschappen weer organiseren en wel op dinsdag en donderdagavond 8 en 10 september, aanvang om 18.30 uur.

Als voorwaarde geldt hier dat je je vooraf op geeft bij de trainer.

Wij hopen op een grote opkomst, maar bij te weinig inschrijvingen kunnen we het niet door laten gaan. Neem dus even de moeite om je bij Peter Robert als deelnemen op te geven.

## Cross competitie junioren ABCD/Pupillen

Hoewel het nu nog volop zomer is, is het ook al weer tijd om aan de winter te denken. Elk jaar doen altijd weer veel van onze jeugdleden mee met de crosswedstrijden. Deze competitie gaat over 3 wedstrijden en een finale voor de best geplaatsten.

Onthoudt de data al vast:

1e wedstrijd: zaterdag 14 november 1992

2e wedstrijd: zaterdag 16 januari 1993

3e wedstrijd: zaterdag 13 februari 1993

De finale is op zaterdag 13 maart 1993. Verdere bijzonderheden horen jullie natuurlijk nog.

OPLOSSING RAADSEL: een ei

OPLOSSING PUZZEL: 1- onding 2-merrie 3-bruine 4-haring 5-levend 6-meneer  
7- Londen 8-lassen 9-dragen 10-koopje  
woord: druivensap

vervolg uitslagen Diverse:

26 juli Lycurgus te Krommenie

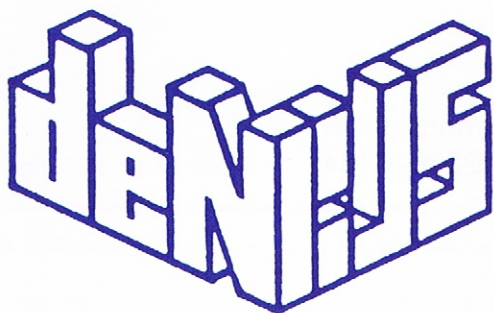
Jorg Ootjers JB ver 6.32 meter

100 m 12.29 sec

hoog 1.85 meter



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



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

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaam-  
heden met  
vrijblijvende  
prijsopgave

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

VOOR UW AUTORIJLES

## AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

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

De Fuik 1b - Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2011

## AAD MEIJER / VAKSCHILDER

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN  
TELEFOON 02269 - 2629

**Afwerking en adviezen**

## "DE SMIDSE"

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**

## VITTORIO

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORTHUIS  
JAN GROOT**

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



**M v/d BERG**

**BOUWBEDRIJF**

- \* NIEUWBOUW
- \* VERBOUW
- \* ONDERHOUD

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



**aannemersbedrijf**

**gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

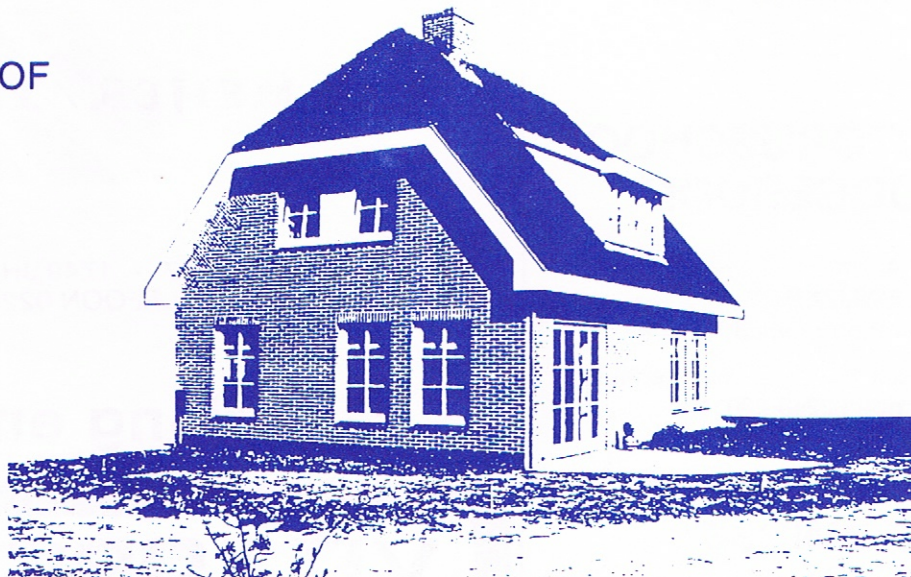
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN  
SCHUREN  
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL  
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen  
DAKRAMEN

BOUWTEKENINGEN  
EN AANVRAGEN



VRAAG VRIJBlijvende OFFERTE AAN

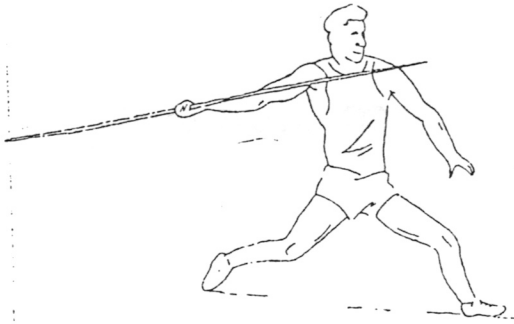
**'N NVOB-AANNEMER.  
DAAR KUN JE VAN OP AAN.**



# Atletiek

Hierbij de spreekbeurt, gehouden door ons jeugdlid Menno Ligthart.

Als voorbeelden had Menno een speer, discus bal kogel en nog wat dingen mee.



Let vooral op de reclame die Menno maakt aan het einde voor onze vereniging en de atletieksport.

Menno van ons een DIKKE 10.

LOUIS.

## Atletiek

Atletiek is de naam voor een verzameling sporten zoals loopsporten, springsporten en werpsporten. Atletiek is samen met zwemmen de oudste sport van de mensen. Atletiek is al heel lang bekend. Ze gingen vroeger vaak roven met stenen en werpspeer. Als ze oorlog voerden moesten ze goed kunnen lopen, werpen en springen, als ze dat niet konden bleven ze niet lang in leven. Er zijn ook veel grotten met beschilderingen op de muren gezien met hardlopende en speerwerpende voorouders.

## Loopsporten

Er zijn verschillende soorten loopsporten, bijvoorbeeld lopen met hindernis, sprint en de marathon. De marathon is 42.195 meter  $\pm$  42 km de sprint is een kwestie van snelheid. Als het startschot klinkt schieten ze voor uit als pijlen uit een boog. Voor het starten gebruiken ze startblokken, dat zijn schuim opstaande blokken waar de voeten tegen geplaatst worden. De blokken kun je verschuiven. Dat is afhankelijk van de grote van de voeten. Lopen met hindernis gaat over 110, 200 en 400 meter. Daarbij staan op de baan met gelijk afstanden er tussen 10 hindernis.

Die noem je horden. Deze zijn niet zo hoog, <sup>De</sup> hardlopen kan er bijna overheen stappen.

## Springproeven

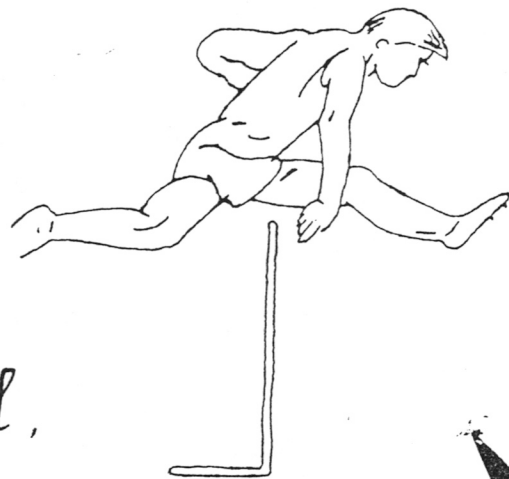
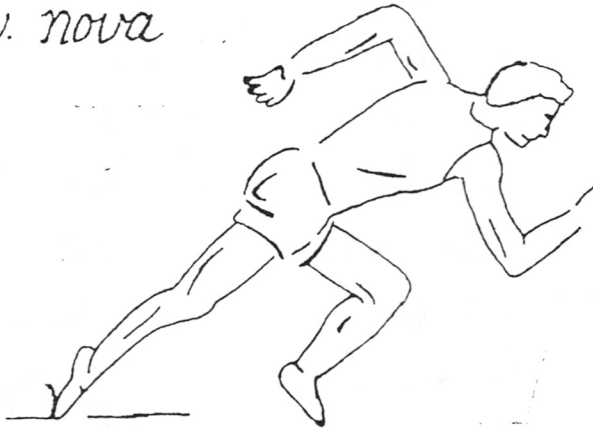
Er zijn verschillende soorten springproeven, bijvoorbeeld verspringen, hoogspringen, en hink stap sprong. Bij hoog springen moet je over een <sup>lat</sup> springen die zwart is geschilderd is. De lat ligt los op twee standaards als de adkel drie keer achter elkaar de lat er af tikt ma hij niet meer meidoen. De beginners nemen meestal de schaaersprong de benen wippen dan over de lat als een schaar die open en dicht gaat. <sup>7</sup> <sup>12</sup> <sup>17</sup> <sup>22</sup> <sup>27</sup> <sup>32</sup> <sup>37</sup> <sup>42</sup> <sup>47</sup> <sup>52</sup> <sup>57</sup> <sup>62</sup> <sup>67</sup> <sup>72</sup> <sup>77</sup> <sup>82</sup> <sup>87</sup> <sup>92</sup> <sup>97</sup> <sup>102</sup> <sup>107</sup> <sup>112</sup> <sup>117</sup> <sup>122</sup> <sup>127</sup> <sup>132</sup> <sup>137</sup> <sup>142</sup> <sup>147</sup> <sup>152</sup> <sup>157</sup> <sup>162</sup> <sup>167</sup> <sup>172</sup> <sup>177</sup> <sup>182</sup> <sup>187</sup> <sup>192</sup> <sup>197</sup> <sup>202</sup> <sup>207</sup> <sup>212</sup> <sup>217</sup> <sup>222</sup> <sup>227</sup> <sup>232</sup> <sup>237</sup> <sup>242</sup> <sup>247</sup> <sup>252</sup> <sup>257</sup> <sup>262</sup> <sup>267</sup> <sup>272</sup> <sup>277</sup> <sup>282</sup> <sup>287</sup> <sup>292</sup> <sup>297</sup> <sup>302</sup> <sup>307</sup> <sup>312</sup> <sup>317</sup> <sup>322</sup> <sup>327</sup> <sup>332</sup> <sup>337</sup> <sup>342</sup> <sup>347</sup> <sup>352</sup> <sup>357</sup> <sup>362</sup> <sup>367</sup> <sup>372</sup> <sup>377</sup> <sup>382</sup> <sup>387</sup> <sup>392</sup> <sup>397</sup> <sup>402</sup> <sup>407</sup> <sup>412</sup> <sup>417</sup> <sup>422</sup> <sup>427</sup> <sup>432</sup> <sup>437</sup> <sup>442</sup> <sup>447</sup> <sup>452</sup> <sup>457</sup> <sup>462</sup> <sup>467</sup> <sup>472</sup> <sup>477</sup> <sup>482</sup> <sup>487</sup> <sup>492</sup> <sup>497</sup> <sup>502</sup> <sup>507</sup> <sup>512</sup> <sup>517</sup> <sup>522</sup> <sup>527</sup> <sup>532</sup> <sup>537</sup> <sup>542</sup> <sup>547</sup> <sup>552</sup> <sup>557</sup> <sup>562</sup> <sup>567</sup> <sup>572</sup> <sup>577</sup> <sup>582</sup> <sup>587</sup> <sup>592</sup> <sup>597</sup> <sup>602</sup> <sup>607</sup> <sup>612</sup> <sup>617</sup> <sup>622</sup> <sup>627</sup> <sup>632</sup> <sup>637</sup> <sup>642</sup> <sup>647</sup> <sup>652</sup> <sup>657</sup> <sup>662</sup> <sup>667</sup> <sup>672</sup> <sup>677</sup> <sup>682</sup> <sup>687</sup> <sup>692</sup> <sup>697</sup> <sup>702</sup> <sup>707</sup> <sup>712</sup> <sup>717</sup> <sup>722</sup> <sup>727</sup> <sup>732</sup> <sup>737</sup> <sup>742</sup> <sup>747</sup> <sup>752</sup> <sup>757</sup> <sup>762</sup> <sup>767</sup> <sup>772</sup> <sup>777</sup> <sup>782</sup> <sup>787</sup> <sup>792</sup> <sup>797</sup> <sup>802</sup> <sup>807</sup> <sup>812</sup> <sup>817</sup> <sup>822</sup> <sup>827</sup> <sup>832</sup> <sup>837</sup> <sup>842</sup> <sup>847</sup> <sup>852</sup> <sup>857</sup> <sup>862</sup> <sup>867</sup> <sup>872</sup> <sup>877</sup> <sup>882</sup> <sup>887</sup> <sup>892</sup> <sup>897</sup> <sup>902</sup> <sup>907</sup> <sup>912</sup> <sup>917</sup> <sup>922</sup> <sup>927</sup> <sup>932</sup> <sup>937</sup> <sup>942</sup> <sup>947</sup> <sup>952</sup> <sup>957</sup> <sup>962</sup> <sup>967</sup> <sup>972</sup> <sup>977</sup> <sup>982</sup> <sup>987</sup> <sup>992</sup> <sup>997</sup> <sup>1002</sup> <sup>1007</sup> <sup>1012</sup> <sup>1017</sup> <sup>1022</sup> <sup>1027</sup> <sup>1032</sup> <sup>1037</sup> <sup>1042</sup> <sup>1047</sup> <sup>1052</sup> <sup>1057</sup> <sup>1062</sup> <sup>1067</sup> <sup>1072</sup> <sup>1077</sup> <sup>1082</sup> <sup>1087</sup> <sup>1092</sup> <sup>1097</sup> <sup>1102</sup> <sup>1107</sup> <sup>1112</sup> <sup>1117</sup> <sup>1122</sup> <sup>1127</sup> <sup>1132</sup> <sup>1137</sup> <sup>1142</sup> <sup>1147</sup> <sup>1152</sup> <sup>1157</sup> <sup>1162</sup> <sup>1167</sup> <sup>1172</sup> <sup>1177</sup> <sup>1182</sup> <sup>1187</sup> <sup>1192</sup> <sup>1197</sup> <sup>1202</sup> <sup>1207</sup> <sup>1212</sup> <sup>1217</sup> <sup>1222</sup> <sup>1227</sup> <sup>1232</sup> <sup>1237</sup> <sup>1242</sup> <sup>1247</sup> <sup>1252</sup> <sup>1257</sup> <sup>1262</sup> <sup>1267</sup> <sup>1272</sup> <sup>1277</sup> <sup>1282</sup> <sup>1287</sup> <sup>1292</sup> <sup>1297</sup> <sup>1302</sup> <sup>1307</sup> <sup>1312</sup> <sup>1317</sup> <sup>1322</sup> <sup>1327</sup> <sup>1332</sup> <sup>1337</sup> <sup>1342</sup> <sup>1347</sup> <sup>1352</sup> <sup>1357</sup> <sup>1362</sup> <sup>1367</sup> <sup>1372</sup> <sup>1377</sup> <sup>1382</sup> <sup>1387</sup> <sup>1392</sup> <sup>1397</sup> <sup>1402</sup> <sup>1407</sup> <sup>1412</sup> <sup>1417</sup> <sup>1422</sup> <sup>1427</sup> <sup>1432</sup> <sup>1437</sup> <sup>1442</sup> <sup>1447</sup> <sup>1452</sup> <sup>1457</sup> <sup>1462</sup> <sup>1467</sup> <sup>1472</sup> <sup>1477</sup> <sup>1482</sup> <sup>1487</sup> <sup>1492</sup> <sup>1497</sup> <sup>1502</sup> <sup>1507</sup> <sup>1512</sup> <sup>1517</sup> <sup>1522</sup> <sup>1527</sup> <sup>1532</sup> <sup>1537</sup> <sup>1542</sup> <sup>1547</sup> <sup>1552</sup> <sup>1557</sup> <sup>1562</sup> <sup>1567</sup> <sup>1572</sup> <sup>1577</sup> <sup>1582</sup> <sup>1587</sup> <sup>1592</sup> <sup>1597</sup> <sup>1602</sup> <sup>1607</sup> <sup>1612</sup> <sup>1617</sup> <sup>1622</sup> <sup>1627</sup> <sup>1632</sup> <sup>1637</sup> <sup>1642</sup> <sup>1647</sup> <sup>1652</sup> <sup>1657</sup> <sup>1662</sup> <sup>1667</sup> <sup>1672</sup> <sup>1677</sup> <sup>1682</sup> <sup>1687</sup> <sup>1692</sup> <sup>1697</sup> <sup>1702</sup> <sup>1707</sup> <sup>1712</sup> <sup>1717</sup> <sup>1722</sup> <sup>1727</sup> <sup>1732</sup> <sup>1737</sup> <sup>1742</sup> <sup>1747</sup> <sup>1752</sup> <sup>1757</sup> <sup>1762</sup> <sup>1767</sup> <sup>1772</sup> <sup>1777</sup> <sup>1782</sup> <sup>1787</sup> <sup>1792</sup> <sup>1797</sup> <sup>1802</sup> <sup>1807</sup> <sup>1812</sup> <sup>1817</sup> <sup>1822</sup> <sup>1827</sup> <sup>1832</sup> <sup>1837</sup> <sup>1842</sup> <sup>1847</sup> <sup>1852</sup> <sup>1857</sup> <sup>1862</sup> <sup>1867</sup> <sup>1872</sup> <sup>1877</sup> <sup>1882</sup> <sup>1887</sup> <sup>1892</sup> <sup>1897</sup> <sup>1902</sup> <sup>1907</sup> <sup>1912</sup> <sup>1917</sup> <sup>1922</sup> <sup>1927</sup> <sup>1932</sup> <sup>1937</sup> <sup>1942</sup> <sup>1947</sup> <sup>1952</sup> <sup>1957</sup> <sup>1962</sup> <sup>1967</sup> <sup>1972</sup> <sup>1977</sup> <sup>1982</sup> <sup>1987</sup> <sup>1992</sup> <sup>1997</sup> <sup>2002</sup> <sup>2007</sup> <sup>2012</sup> <sup>2017</sup> <sup>2022</sup> <sup>2027</sup> <sup>2032</sup> <sup>2037</sup> <sup>2042</sup> <sup>2047</sup> <sup>2052</sup> <sup>2057</sup> <sup>2062</sup> <sup>2067</sup> <sup>2072</sup> <sup>2077</sup> <sup>2082</sup> <sup>2087</sup> <sup>2092</sup> <sup>2097</sup> <sup>2102</sup> <sup>2107</sup> <sup>2112</sup> <sup>2117</sup> <sup>2122</sup> <sup>2127</sup> <sup>2132</sup> <sup>2137</sup> <sup>2142</sup> <sup>2147</sup> <sup>2152</sup> <sup>2157</sup> <sup>2162</sup> <sup>2167</sup> <sup>2172</sup> <sup>2177</sup> <sup>2182</sup> <sup>2187</sup> <sup>2192</sup> <sup>2197</sup> <sup>2202</sup> <sup>2207</sup> <sup>2212</sup> <sup>2217</sup> <sup>2222</sup> <sup>2227</sup> <sup>2232</sup> <sup>2237</sup> <sup>2242</sup> <sup>2247</sup> <sup>2252</sup> <sup>2257</sup> <sup>2262</sup> <sup>2267</sup> <sup>2272</sup> <sup>2277</sup> <sup>2282</sup> <sup>2287</sup> <sup>2292</sup> <sup>2297</sup> <sup>2302</sup> <sup>2307</sup> <sup>2312</sup> <sup>2317</sup> <sup>2322</sup> <sup>2327</sup> <sup>2332</sup> <sup>2337</sup> <sup>2342</sup> <sup>2347</sup> <sup>2352</sup> <sup>2357</sup> <sup>2362</sup> <sup>2367</sup> <sup>2372</sup> <sup>2377</sup> <sup>2382</sup> <sup>2387</sup> <sup>2392</sup> <sup>2397</sup> <sup>2402</sup> <sup>2407</sup> <sup>2412</sup> <sup>2417</sup> <sup>2422</sup> <sup>2427</sup> <sup>2432</sup> <sup>2437</sup> <sup>2442</sup> <sup>2447</sup> <sup>2452</sup> <sup>2457</sup> <sup>2462</sup> <sup>2467</sup> <sup>2472</sup> <sup>2477</sup> <sup>2482</sup> <sup>2487</sup> <sup>2492</sup> <sup>2497</sup> <sup>2502</sup> <sup>2507</sup> <sup>2512</sup> <sup>2517</sup> <sup>2522</sup> <sup>2527</sup> <sup>2532</sup> <sup>2537</sup> <sup>2542</sup> <sup>2547</sup> <sup>2552</sup> <sup>2557</sup> <sup>2562</sup> <sup>2567</sup> <sup>2572</sup> <sup>2577</sup> <sup>2582</sup> <sup>2587</sup> <sup>2592</sup> <sup>2597</sup> <sup>2602</sup> <sup>2607</sup> <sup>2612</sup> <sup>2617</sup> <sup>2622</sup> <sup>2627</sup> <sup>2632</sup> <sup>2637</sup> <sup>2642</sup> <sup>2647</sup> <sup>2652</sup> <sup>2657</sup> <sup>2662</sup> <sup>2667</sup> <sup>2672</sup> <sup>2677</sup> <sup>2682</sup> <sup>2687</sup> <sup>2692</sup> <sup>2697</sup> <sup>2702</sup> <sup>2707</sup> <sup>2712</sup> <sup>2717</sup> <sup>2722</sup> <sup>2727</sup> <sup>2732</sup> <sup>2737</sup> <sup>2742</sup> <sup>2747</sup> <sup>2752</sup> <sup>2757</sup> <sup>2762</sup> <sup>2767</sup> <sup>2772</sup> <sup>2777</sup> <sup>2782</sup> <sup>2787</sup> <sup>2792</sup> <sup>2797</sup> <sup>2802</sup> <sup>2807</sup> <sup>2812</sup> <sup>2817</sup> <sup>2822</sup> <sup>2827</sup> <sup>2832</sup> <sup>2837</sup> <sup>2842</sup> <sup>2847</sup> <sup>2852</sup> <sup>2857</sup> <sup>2862</sup> <sup>2867</sup> <sup>2872</sup> <sup>2877</sup> <sup>2882</sup> <sup>2887</sup> <sup>2892</sup> <sup>2897</sup> <sup>2902</sup> <sup>2907</sup> <sup>2912</sup> <sup>2917</sup> <sup>2922</sup> <sup>2927</sup> <sup>2932</sup> <sup>2937</sup> <sup>2942</sup> <sup>2947</sup> <sup>2952</sup> <sup>2957</sup> <sup>2962</sup> <sup>2967</sup> <sup>2972</sup> <sup>2977</sup> <sup>2982</sup> <sup>2987</sup> <sup>2992</sup> <sup>2997</sup> <sup>3002</sup> <sup>3007</sup> <sup>3012</sup> <sup>3017</sup> <sup>3022</sup> <sup>3027</sup> <sup>3032</sup> <sup>3037</sup> <sup>3042</sup> <sup>3047</sup> <sup>3052</sup> <sup>3057</sup> <sup>3062</sup> <sup>3067</sup> <sup>3072</sup> <sup>3077</sup> <sup>3082</sup> <sup>3087</sup> <sup>3092</sup> <sup>3097</sup> <sup>3102</sup> <sup>3107</sup> <sup>3112</sup> <sup>3117</sup> <sup>3122</sup> <sup>3127</sup> <sup>3132</sup> <sup>3137</sup> <sup>3142</sup> <sup>3147</sup> <sup>3152</sup> <sup>3157</sup> <sup>3162</sup> <sup>3167</sup> <sup>3172</sup> <sup>3177</sup> <sup>3182</sup> <sup>3187</sup> <sup>3192</sup> <sup>3197</sup> <sup>3202</sup> <sup>3207</sup> <sup>3212</sup> <sup>3217</sup> <sup>3222</sup> <sup>3227</sup> <sup>3232</sup> <sup>3237</sup> <sup>3242</sup> <sup>3247</sup> <sup>3252</sup> <sup>3257</sup> <sup>3262</sup> <sup>3267</sup> <sup>3272</sup> <sup>3277</sup> <sup>3282</sup> <sup>3287</sup> <sup>3292</sup> <sup>3297</sup> <sup>3302</sup> <sup>3307</sup> <sup>3312</sup> <sup>3317</sup> <sup>3322</sup> <sup>3327</sup> <sup>3332</sup> <sup>3337</sup> <sup>3342</sup> <sup>3347</sup> <sup>3352</sup> <sup>3357</sup> <sup>3362</sup> <sup>3367</sup> <sup>3372</sup> <sup>3377</sup> <sup>3382</sup> <sup>3387</sup> <sup>3392</sup> <sup>3397</sup> <sup>3402</sup> <sup>3407</sup> <sup>3412</sup> <sup>3417</sup> <sup>3422</sup> <sup>3427</sup> <sup>3432</sup> <sup>3437</sup> <sup>3442</sup> <sup>3447</sup> <sup>3452</sup> <sup>3457</sup> <sup>3462</sup> <sup>3467</sup> <sup>3472</sup> <sup>3477</sup> <sup>3482</sup> <sup>3487</sup> <sup>3492</sup> <sup>3497</sup> <sup>3502</sup> <sup>3507</sup> <sup>3512</sup> <sup>3517</sup> <sup>3522</sup> <sup>3527</sup> <sup>3532</sup> <sup>3537</sup> <sup>3542</sup> <sup>3547</sup> <sup>3552</sup> <sup>3557</sup> <sup>3562</sup> <sup>3567</sup> <sup>3572</sup> <sup>3577</sup> <sup>3582</sup> <sup>3587</sup> <sup>3592</sup> <sup>3597</sup> <sup>3602</sup> <sup>3607</sup> <sup>3612</sup> <sup>3617</sup> <sup>3622</sup> <sup>3627</sup> <sup>3632</sup> <sup>3637</sup> <sup>3642</sup> <sup>3647</sup> <sup>3652</sup> <sup>3657</sup> <sup>3662</sup> <sup>3667</sup> <sup>3672</sup> <sup>3677</sup> <sup>3682</sup> <sup>3687</sup> <sup>3692</sup> <sup>3697</sup> <sup>3702</sup> <sup>3707</sup> <sup>3712</sup> <sup>3717</sup> <sup>3722</sup> <sup>3727</sup> <sup>3732</sup> <sup>3737</sup> <sup>3742</sup> <sup>3747</sup> <sup>3752</sup> <sup>3757</sup> <sup>3762</sup> <sup>3767</sup> <sup>3772</sup> <sup>3777</sup> <sup>3782</sup> <sup>3787</sup> <sup>3792</sup> <sup>3797</sup> <sup>3802</sup> <sup>3807</sup> <sup>3812</sup> <sup>3817</sup> <sup>3822</sup> <sup>3827</sup> <sup>3832</sup> <sup>3837</sup> <sup>3842</sup> <sup>3847</sup> <sup>3852</sup> <sup>3857</sup> <sup>3862</sup> <sup>3867</sup> <sup>3872</sup> <sup>3877</sup> <sup>3882</sup> <sup>3887</sup> <sup>3892</sup> <sup>3897</sup> <sup>3902</sup> <sup>3907</sup> <sup>3912</sup> <sup>3917</sup> <sup>3922</sup> <sup>3927</sup> <sup>3932</sup> <sup>3937</sup> <sup>3942</sup> <sup>3947</sup> <sup>3952</sup> <sup>3957</sup> <sup>3962</sup> <sup>3967</sup> <sup>3972</sup> <sup>3977</sup> <sup>3982</sup> <sup>3987</sup> <sup>3992</sup> <sup>3997</sup> <sup>4002</sup> <sup>4007</sup> <sup>4012</sup> <sup>4017</sup> <sup>4022</sup> <sup>4027</sup> <sup>4032</sup> <sup>4037</sup> <sup>4042</sup> <sup>4047</sup> <sup>4052</sup> <sup>4057</sup> <sup>4062</sup> <sup>4067</sup> <sup>4072</sup> <sup>4077</sup> <sup>4082</sup> <sup>4087</sup> <sup>4092</sup> <sup>4097</sup> <sup>4102</sup> <sup>4107</sup> <sup>4112</sup> <sup>4117</sup> <sup>4122</sup> <sup>4127</sup> <sup>4132</sup> <sup>4137</sup> <sup>4142</sup> <sup>4147</sup> <sup>4152</sup> <sup>4157</sup> <sup>4162</sup> <sup>4167</sup> <sup>4172</sup> <sup>4177</sup> <sup>4182</sup> <sup>4187</sup> <sup>4192</sup> <sup>4197</sup> <sup>4202</sup> <sup>4207</sup> <sup>4212</sup> <sup>4217</sup> <sup>4222</sup> <sup>4227</sup> <sup>4232</sup> <sup>4237</sup> <sup>4242</sup> <sup>4247</sup> <sup>4252</sup> <sup>4257</sup> <sup>4262</sup> <sup>4267</sup> <sup>4272</sup> <sup>4277</sup> <sup>4282</sup> <sup>4287</sup> <sup>4292</sup> <sup>4297</sup> <sup>4302</sup> <sup>4307</sup> <sup>4312</sup> <sup>4317</sup> <sup>4322</sup> <sup>4327</sup> <sup>4332</sup> <sup>4337</sup> <sup>4342</sup> <sup>4347</sup> <sup>4352</sup> <sup>4357</sup> <sup>4362</sup> <sup>4367</sup> <sup>4372</sup> <sup>4377</sup> <sup>4382</sup> <sup>4387</sup> <sup>4392</sup> <sup>4397</sup> <sup>4402</sup> <sup>4407</sup> <sup>4412</sup> <sup>4417</sup> <sup>4422</sup> <sup>4427</sup> <sup>4432</sup> <sup>4437</sup> <sup>4442</sup> <sup>4447</sup> <sup>4452</sup> <sup>4457</sup> <sup>4462</sup> <sup>4467</sup> <sup>4472</sup> <sup>4477</sup> <sup>4482</sup> <sup>4487</sup> <sup>4492</sup> <sup>4497</sup> <sup>4502</sup> <sup>4507</sup> <sup>4512</sup> <sup>4517</sup> <sup>4522</sup> <sup>4527</sup> <sup>4532</sup> <sup>4537</sup> <sup>4542</sup> <sup>4547</sup> <sup>4552</sup> <sup>4557</sup> <sup>4562</sup> <sup>4567</sup> <sup>4572</sup> <sup>4577</sup> <sup>4582</sup> <sup>4587</sup> <sup>4592</sup> <sup>4597</sup> <sup>4602</sup> <sup>4607</sup> <sup>4612</sup> <sup>4617</sup> <sup>4622</sup> <sup>4627</sup> <sup>4632</sup> <sup>4637</sup> <sup>4642</sup> <sup>4647</sup> <sup>4652</sup> <sup>4657</sup> <sup>4662</sup> <sup>4667</sup> <sup>4672</sup> <sup>4677</sup> <sup>4682</sup> <sup>4687</sup> <sup>4692</sup> <sup>4697</sup> <sup>4702</sup> <sup>4707</sup> <sup>4712</sup> <sup>4717</sup> <sup>4722</sup> <sup>4727</sup> <sup>4732</sup> <sup>4737</sup> <sup>4742</sup> <sup>4747</sup> <sup>4752</sup> <sup>4757</sup> <sup>4762</sup> <sup>4767</sup> <sup>4772</sup> <sup>4777</sup> <sup>4782</sup> <sup>4787</sup> <sup>4792</sup> <sup>4797</sup> <sup>4802</sup> <sup>4807</sup> <sup>4812</sup> <sup>4817</sup> <sup>4822</sup> <sup>4827</sup> <sup>4832</sup> <sup>4837</sup> <sup>4842</sup> <sup>4847</sup> <sup>4852</sup> <sup>4857</sup> <sup>4862</sup> <sup>4867</sup> <sup>4872</sup> <sup>4877</sup> <sup>4882</sup> <sup>4887</sup> <sup>4892</sup> <sup>4897</sup> <sup>4902</sup> <sup>4907</sup> <sup>4912</sup> <sup>4917</sup> <sup>4922</sup> <sup>4927</sup> <sup>4932</sup> <sup>4937</sup> <sup>4942</sup> <sup>4947</sup> <sup>4952</sup> <sup>4957</sup> <sup>4962</sup> <sup>4967</sup> <sup>4972</sup> <sup>4977</sup> <sup>4982</sup> <sup>4987</sup> <sup>4992</sup> <sup>4997</sup> <sup>5002</sup> <sup>5007</sup> <sup>5012</sup> <sup>5017</sup> <sup>5022</sup> <sup>5027</sup> <sup>5032</sup> <sup>5037</sup> <sup>5042</sup> <sup>5047</sup> <sup>5052</sup> <sup>5057</sup> <sup>5062</sup> <sup>5067</sup> <sup>5072</sup> <sup>5077</sup> <sup>5082</sup> <sup>5087</sup> <sup>5092</sup> <sup>5097</sup> <sup>5102</sup> <sup>5107</sup> <sup>5112</sup> <sup>5117</sup> <sup>5122</sup> <sup>5127</sup> <sup>5132</sup> <sup>5137</sup> <sup>5142</sup> <sup>5147</sup> <sup>5152</sup> <sup>5157</sup> <sup>5162</sup> <sup>5167</sup> <sup>5172</sup> <sup>5177</sup> <sup>5182</sup> <sup>5187</sup> <sup>5192</sup> <sup>5197</sup> <sup>5202</sup> <sup>5207</sup> <sup>5212</sup> <sup>5217</sup> <sup>5222</sup> <sup>5227</sup> <sup>5232</sup> <sup>5237</sup> <sup>5242</sup> <sup>5247</sup> <sup>5252</sup> <sup>5257</sup> <sup>5262</sup> <sup>5267</sup> <sup>5272</sup> <sup>5277</sup> <sup>5282</sup> <sup>5287</sup> <sup>5292</sup> <sup>5297</sup> <sup>5302</sup> <sup>5307</sup> <sup>5312</sup> <sup>5317</sup> <sup>5322</sup> <sup>5327</sup> <sup>5332</sup> <sup>5337</sup> <sup>5342</sup> <sup>5347</sup> <sup>5352</sup> <sup>5357</sup> <sup>5362</sup> <sup>5367</sup> <sup>5372</sup> <sup>5377</sup> <sup>5382</sup> <sup>5387</sup> <sup>5392</sup> <sup>5397</sup> <sup>5402</sup> <sup>5407</sup> <sup>5412</sup> <sup>5417</sup> <sup>5422</sup> <sup>5427</sup> <sup>5432</sup> <sup>5437</sup> <sup>5442</sup> <sup>5447</sup> <sup>5452</sup> <sup>5457</sup> <sup>5462</sup> <sup>5467</sup> <sup>5472</sup> <sup>5477</sup> <sup>5482</sup> <sup>5487</sup> <sup>5492</sup> <sup>5497</sup> <sup>5502</sup> <sup>5507</sup> <sup>5512</sup> <sup>5517</sup> <sup>5522</sup> <sup>5527</sup> <sup>5532</sup> <sup>5537</sup> <sup>5542</sup> <sup>5547</sup> <sup>5552</sup> <sup>5557</sup> <sup>5562</sup> <sup>5567</sup> <sup>5572</sup> <sup>5577</sup> <sup>5582</sup> <sup>5587</sup> <sup>5592</sup> <sup>5597</sup> <sup>5602</sup> <sup>5607</sup> <sup>5612</sup> <sup>5617</sup> <sup>5622</sup> <sup>5627</sup> <sup>5632</sup> <sup>5637</sup> <sup>5642</sup> <sup>5647</sup> <sup>5652</sup> <sup>5657</sup> <sup>5662</sup> <sup>5667</sup> <sup>5672</sup> <sup>5677</sup> <sup>5682</sup> <sup>5687</sup> <sup>5692</sup> <sup>5697</sup> <sup>5702</sup> <sup>5707</sup> <sup>5712</sup> <sup>5717</sup> <sup>5722</sup> <sup>5727</sup> <sup>5732</sup> <sup>5737</sup> <sup>5742</sup> <sup>5747</sup> <sup>5752</sup> <sup>5757</sup> <sup>5762</sup> <sup>5767</sup> <sup>5772</sup> <sup>5777</sup> <sup>5782</sup> <sup>5787</sup> <sup>5792</sup> <sup>5797</sup> <sup>5802</sup> <sup>5807</sup> <sup>5812</sup> <sup>5817</sup> <sup>5822</sup> <sup>5827</sup> <sup>5832</sup> <sup>5837</sup> <sup>5842</sup> <sup>5847</sup> <sup>5852</sup> <sup>5857</sup> <sup>5862</sup> <sup>5867</sup> <sup>5872</sup> <sup>5877</sup> <sup>5882</sup> <sup>5887</sup> <sup>5892</sup> <sup>5897</sup> <sup>5902</sup> <sup>5907</sup> <sup>5912</sup> <sup>5917</sup> <sup>5922</sup> <sup>5927</sup> <sup>5932</sup> <sup>5937</sup> <sup>5942</sup> <sup>5947</sup> <sup>5952</sup> <sup>5957</sup> <sup>5962</sup> <sup>5967</sup> <sup>5972</sup> <sup>5977</sup> <sup>5982</sup> <sup>5987</sup> <sup>5992</sup> <sup>5997</sup> <sup>6002</sup> <sup>6007</sup> <sup>6012</sup> <sup>6017</sup> <sup>6022</sup> <sup>6027</sup> <sup>6032</sup> <sup>6037</sup> <sup>6042</sup> <sup>6047</sup> <sup>6052</sup> <sup>6057</sup> <sup>6062</sup> <sup>6067</sup> <sup>6072</sup> <sup>6077</sup> <sup>6082</sup> <sup>6087</sup> <sup>6092</sup> <sup>6097</sup> <sup>6102</sup> <sup>6107</sup> <sup>6112</sup> <sup>6117</sup> <sup>6122</sup> <sup>6127</sup> <sup>6132</sup> <sup>6137</sup> <sup>6142</sup> <sup>6147</sup> <sup>6152</sup> <sup>6157</sup> <sup>6162</sup> <sup>6167</sup> <sup>6172</sup> <sup>6177</sup> <sup>618</sup>

## Verenigingen

Wie aan atletiek wil doen kan beter lid worden  
van een atletiek vereniging. Zelf ben ik lid van  
A.V. n.o.v.a. daar <sup>aan</sup>heen ik één keer in de week.

n.o.v.a.

A.V. nova



Een duidelijk verhaal,  
succes Menno!

( commentaar leerkracht )



## Werpsoorten

Er zijn verschillende soorten werpsporten bijvoorbeeld kogelstoten, discuswerpen, speerwerpen. Met kogelstoten probeert men metalen ballen zo ver mogelijk te stoten de bal mag dus niet gegooid worden. De kogel weegt voor mannen 7 kilo en voor vrouwen 4 kilo. Hij wordt op de schouder gelegd en met één hand van de schouder weggestoten. Bij discus werpe sta je in een cirkel. De discus is een platte, houten schijf waar een metalen rand omheen zit. De werper maakt een snelle ronddraaiende beweging en laat de discus op het goedst moment los. Deze moet neerkomen binnen twee lijnen die vanuit de cirkel zijn getrokken. Bij speerwerpen mag je een aanloop nemen. Daarbij moet hij wel in een cirkel blijven. De speer is van hout of metaal, en is  $\pm 26$  cm lang. Tijdens de aanloop houd je de speer iets boven de schouder met de punt iets omhoog na een aanloop van  $\pm 30$  meter brengt de werper zijn arm zo ver mogelijk naar achter. Bij het neerkomen moet de speer met de punt de grond raken, als hij plat neer komt is de worp ongeldig. Bij alle werpsporten geldt dat er drie werpen mogen worden gedaan.

TELEMARKTOUR.  
FIETSTOCHT NOORWEGEN 1992.

VRIJDAG 29 MEI

De fietsers worden voor een laatste bespreking bij Peter en Marian uitgenodigd.

Zoals meestal waar een aantal sportlieden samen zijn worden de ervaringen uitgewisseld over trainingstochten die bij gebrek aan hoogte verschillen door het vlakke polderland werden gemaakt. Maar om in Noorwegen op de force omhoog te kunnen had moeder natuur voor een flinke bries gezorgd zodat de weerstand goed op de proef kon worden gesteld.

Toen een dikke donderbui zich aankondigde was de bespreking gauw ten einde en waren we klaar voor de sprong over het Skagerrak.

DINSDAG 9 JUNI.

Vertrek om 8 uur bij Nico Pronk

Voor een sprong over het Skagerrak dien je een aanloop te nemen van maar liefst 950 kilometer.

We hadden besloten om de tocht in 2 etappes te maken zodat we lekker uitgerust bij de boot arriveerden.

Het was goed weer om te rijden en vooral om op te steken wat je rustig aan onze reisliedster over kon laten.

Na een tocht van 700 km overnachting in Horsens waar in eerste instantie alleen 5\*\*\*\*\*hotels waren, maar na wat zoeken toch een aardig onderkomen voor de nacht werd gevonden.

WOENSDAG 10 JUNI.

Een dag die ik niet snel zal vergeten.

Op de eerste plaats zou Marian eindelijk Jan Hilbolling ontmoeten.

Een figuur die als een rode draad door de hele trip heen loopt. Bij de boot aangekomen was Jan al niet op z'n post nl bij het hokje waar je kaartjes moest kopen, want Jan had die al en was nergens te zien. (Nick B)"ik vertrouw het niks staks zitten we als ratten in de val". We moesten nl een aantal flessen drank in Noorwegen langs de douane smokkelen om de reis een beetje betaalbaar te maken op initiatief van Hilbilly.

Na wat zoeken was JAN toch gevonden en vanaf dat moment had onze reisleidster niets meer te vertellen en werd ze lijdster.

We waren de laatste van +/- 40 nederlanders die in de rij aansloten, het middelpunt van de kolonie was een grote Amerikaanse slee waar een paar lieden met een oranje pet op de motorkap lagen te roken (Nico P)"daar heb je het al dat zijn de hoofdmannen van de smokkelbende die AL CAPONE zullen we in de gaten houden" (Jan K)"als dat fietsers zijn vreet ik m'n fiets op".

Eenmaal op de boot maakten we kennis met vrouw Hilbilly die (op verzoek van de kapitein) op het achterdek had plaatsgenomen anders zou het schip teveel duiken.

Na een mooie zeereis waren we om half 9 op noorse bodem waar we in kolonne naar SKIEN gingen met Hilbolling voorop die als een veldheer zijn troepen aanvoerde.  
daar werden we ondergebracht  
in een kazerne van de BB midden in de bossen  
en een kalm stromende rivier erlangs.

#### DONDERDAG.

Een trainingsritje van 70 KM in de omgeving van Skien 32 graden, smeltent asfalt, maar heel mooi.  
"S avonds eten in een (3\*\*)restaurant van de organisatie en toen de stad verkent waar we een terrasje vonden voor een lekker glas bier from de pot HEERLIJK maar wel duur.

#### VRIJDAG

Autoritje door telemarken, mooi rustig dagje, een bezoek aan een van de sluizen in het telemarkkanaal waar 27 meter hoogteverschil in 5 keer moest worden genomen, er werd net een boot geschut zodat we mooi konden zien hoe dat ging, 5 stapjes in 40 minuten wat schiet je lekker op met een boot.

#### ZATERDAG.

De telemarktour.  
Om 9 uur vertrok de eerste groep van ong.25 man, wij mochten in de derde groep vertrekken om 9:10,  
met jawel Hilbolling op kop die als een veldheer zijn troepen aanvoerde, totdat na 12 km de eerste heuvel opdoemde en er van de veldheer niet meer overbleef dan een kreunende soldaat.  
Met 8 man zijn we doorgereden die de hele tocht bij elkaar bleven, groep 3A zoals we, (naar later bleek)heetten.  
Groep3B hebben we weinig over gehoord, maar 3C was een gezellige groep, met zangers en zangeressen en fotograven die het met de route niet zo nauw namen Bets nam zelfs af en toe de auto.  
Na een mooie afwisselende tocht met steeds hogere bergen kwamen we mooi op tijd in Rjukan aan, het eindpunt van de eerste dag.  
Marian die eerst nog bang was erg laat aan tekomen in Rjukan was maar een goed uur na 3A binnen zodat ze ook genoeg rust had, iets wat voor de mannen niet weggelegd was met 800 vrouwen het dorp i.v.m.een gymfestijn.  
"Want you feel my mazzels" was een veelgehoorde kreet in de pup.  
Maar om 12:30 lag alles weer netjes op de lange laag in het jeugdgebouw van Rjukan.

#### ZONDAG

Om 8:00 uur staat alles weer aan het vertrek voor de terugtocht naar Skien(of missen we er toch een paar?)  
Rjukan ligt tussen de hoge bergen dus als je eruit wilt zul je ertegenop moeten fietsen, wat voor ons betekende dat we meteen een klim van 14km voor de wielen kregen.  
Bij de eerste 'MAT'werden de koppen weer geteld en iedereen was de berg goed overgekomen waarna het in gestrekte draf naar Skien



ging. Maar we hadden wel koud gehad boven op die eerste berg. Maar 's avonds smaakte het biertje en de worst en de kaas weer extra lekker.

#### MAANDAG

Weer een heerlijk ontspannen dagje het laatste blikje bier uit de rivier opgevist een ritje met de auto en 's avonds op de boot weer terug. Waar we van het noorse buffet gesmuld hebben op het achterdek waar voor de sfeer nog een man met een stroikje voor 't loif stond. Als dat schip niet zo gewiebel had dan gingen vast nog een paar keer langs de tafel maar waren toch een beetje bang voor zeeziekte. Maar we raakten toch tevreden in de kooi.

#### DINSDAG

Half negen weer op deense bodem waar we na een uitvoerig afscheid van de andere leden van de groep met gestrekte oortjes op huis aan gingen want woensdag moest iedereen weer aan het werk.

Al was het voor de zelfstandigen onder ons 's avonds al raak want de kaas was skoonop en de piepers moesten noodeg spooten.

al met al een mooie reis en van de thuisblijvers hoorden we al een klein beetje spijt.

#### Nova

Jorg Ootjers is districtskampioen meerkamp geworden. De jonge Nova-atleet behaalde in Amstelveen 5396 punten. Hoewel hij daarmee 179 punten van zijn persoonlijk record bleef verwijderd, eindigde hij ver voor zijn concurrenten. Vooral zijn vertesprong (6.40 meter) en zijn prestatie bij het kogelstoten (een nieuw clubrecord met 13.35 meter) leverden Ootjers een groot aantal punten op.

Silvia Kruyer was uitgenodigd voor de jeugdinterland. In Hasselt (België) werd de Tuitjenhornse vijfde op de drie kilometer. De twee Nederlandse

Nova kijkt tevreden terug op de stratenloop die de vereniging afgelopen weekeinde hield in Tuitjenhorn. Het is de bedoeling van de loop een jaarlijks evenement te maken. De uitslagen waren als volgt:

**meisjes 5 en 6 jaar (1002 meter):** 1. Jolijn Strijt (Tuitjenhorn), 2. Evelien Suiker (Warmenhuizen), 3. Ingrid Bas (Warmenhuizen)

**jongens 5 en 6:** 1. Hans van Wonderen (Warmenhuizen), 2. Geert Schrijver (Warmenhuizen), 3. Michael Ineke (Warmenhuizen)

**meisjes 7 en 8:** 1. Sylvia Bas (Warmenhuizen) 4.10, 2. Erik Jan Tillema (Schoorl), 3. Jelle Berkhout (Warmenhuizen)

**meisjes 9 t/m 11:** 1. Björg Trentelman (Warmenhuizen), 2. Paula Tijn (Tuitjenhorn)

**jongens 9 t/m 11:** 1. René de Groot (Warmenhuizen), 2. Klaas van Wonderen (Warmenhuizen), 3. Richard de Dreu (Warmenhuizen)

**jongens 12 t/m 14 jaar (2124 meter):** 1. Remco van Veenendaal (Wieringerwaard), 2. Matthijs de Groot (Warmenhuizen), 3. Jasper Rood (Warmenhuizen)

**meisjes 12 t/m 14:** 1. Sandy Rood (Broek op Langedijk), 2. Nina Zutt (Warmenhuizen)

**jongens 15 t/m 17 jaar (3186 meter):** 1. Jodi Tesselaar (Heerhugowaard), 2. Mike Tesselaar (Heerhugowaard), 3. Maurice Vastenouw (Akersloot)

**veteranen-dames (6372 meter):** 1. Erna Hopman (Egmond), 2. Marja de Moel (Bergen), 3. Marjan Nolten (Warmenhuizen)

**dames:** 1. Tinda Nanne (Burgervlotbrug)

**heren-veteranen:** 1. Theo van der Schaaf (Alkmaar), 2. Roger Bellord (Alkmaar), 3. Peter Robert (Warmenhuizen)

**heren:** 1. Jos Hoogeboom (Tuitjenhorn), 2. Gerard Boon (Tuitjenhorn), 3. Arjen Kruyer (Tuitjenhorn)





# ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



**FOTOVAKWERK DAT  
GEZIEN MAG  
WORDEN!**

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

Dorpsstraat 101 - 1749 AB Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1835



BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW - VERBOUW - ONDERHOUD

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

CHINEES-INDISCH RESTAURANT

龍城滬家

"WARMENHUIZEN"



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

AUTOBEDRIJF  
*N.F. Schipper*

LEVERING EN ONDERHOUD VAN  
ALLE NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S

Oostwal 97-99  
1749 XL Warmenhuizen  
Telefoon 02269-1203



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

**MET BLEEKER  
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



# RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1284

# Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer  
Beuninge 78  
1749 BR Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout  
Goudsboer 7  
1749 BM Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 3319

Terry van Irisette

## ALS DE BESTE GETEST



woninginrichting  
hans broersen

Veilingweg 74  
1749 EJ Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1736



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

**irisette®**  
Synthèl  
HET BETERE  
ALTERNATIEF



LPG - DIESEL - SUPER - EURO 95

Olie, koelvloeistof enz.  
auto-accessoires in onze shop

Openingstijden: Maandag t/m zaterdag  
van 7.15 tot 20.00 uur.

H. Zutt  
De Fuik 23 - 1749 XH Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1387

Accountantskantoor

**RAMDHANI BV**

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart  
warmenhuizen



Goudsmid - Juwelier - Horloger - Antieke Klokken  
Dorpsstraat 142 - Telefoon 02269 - 1539  
Vrijdagavond koopavond/Maandag gesloten



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



**A. GOMES B.V.**

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

## AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN**

specialiteit:  
**SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM**

**WARMENHUIZEN  
OUDEWAL 6  
TELEFOON 02269 - 1277  
SCHOORL  
PAARDEMARKT**

## HENK JONKER autobedrijf



Levering van alle merken  
nieuwe en gebruikte  
automobielen.

Onderhoud, reparatie- en spuit-  
werkzaamheden.

Erkend Dinitrol Anti Roest Centrum.

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



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

**HYUNDAI**

JONGENS pupillen C ( meerkamp )

Naam	40 meter	Verspringen	Balwerpen
Ruurd Schouten	6,9 sec.	3,55 mtr.	21,20 mtr.
Kees van Wonderen	7.4 sec.	3,19 mtr.	22,36 mtr.

JONGENS pupillen B ( meerkamp )

Naam	40 meter	Verspringen	Balwerpen
Erik Jan Tillema	7.7 sec.	3.10 mtr.	17,94 mtr.
Adrian de Nijs	7.7 sec.	2,90 mtr	14,94 mtr.
Jelle Berkhout	7.5 sec.	2,70 mtr.	14,70 mtr.
Leon Ineke	7.6 sec.	2,35 mtr.	18,96 mtr.
Willem Bas	8.4 sec.	2,75 mtr.	15,60 mtr.

JONGENS pupillen A 1e jrs.

Naam	60 mtr.	Verspringen	Balwerpen.
Klaas van Wonderen	10.8 sec.	3,29 mtr.	26,34 mtr.
Arthur Horstman	11.4 sec.	2,95 mtr.	18,04 mtr.

JONGENS pupillen A 2e jrs.

Naam	60 mtr.	Verspringen	Balwerpen.
Arjen Jonker	9.5 sec	3.48 mtr.	28.46 mtr.
Henri Ruiten	9.4 sec.	3,66 mtr.	21,46 mtr.
Richard de Dreu	9.8 sec.	3,71 mtr.	24,34 mtr.
Arnold Braak	9.8 sec.	3,30 mtr.	25,62 mtr.
Elian Ineke	10.4 sec.	3,21 mtr.	17,38 mtr.
Johan Tillema	10.8 sec.	3,20 mtr.	20,60 mtr.
Daan Schrijver	10.9 sec.	2,85 mtr.	19,74 mtr.

MEISJES pupillen B

Naam	40 mtr.	Hoogspringen	Kogelstoten
Jet Jonker	7.3 sec.	0,85 mtr.	3,44 mtr.

MEISJES pupillen A 1e en 2e jaars.

Naam	60 mtr.	Hoogspringen	Kogelstoten
Karin de Vries	11.1 sec.	0,85 mtr.	4,33 mtr.
Bjorg Trentelman	10.5 sec.	1,05 mtr.	5,25 mtr.
Chrisje Schouten	9.8 sec	0,85 mtr.	4,01 mtr.
Elles Stuijt	11,4 sec.	0,90 mtr.	4,41 mtr.

DE 1.000 meter tijden bij Trias

Kees van Wonderen	3.55.1
Leon Ineke	4.07.2
Ruurd Schouten	4.13.4
Erik Jan Tillema	4.15.8
Jelle Berkhout	4.21.6
Adrian de Nijs	4.43.0
Richard de Dreu	3.29.9
Daan Schrijver	4.06.5
Arjen Jonker	4.11.5
Johan Tillema	4.24.0
Klaas van Wonderen	3.49.3
Henri Ruiter	4.31.0
Arnold Braak	3.54.5
Arthur Horstman	4.37.4
Elian Ineke	4.01.8
Chrisje Schouten	4.12.2
Bjorg Trentelman	4.25.1
Elles Stuijt	5.15.1
Willem Bas	5.05.8

LOUIS;

Op vrijdagavond 3 juli nam Nils Trentelman deel aan instuifwedstrijden bij Hera te Heerhugowaard.

Onder prima omstandigheden liep Nils in zijn serie een bekeken race en wist deze in de eindsprint als eerste in zijn voordeel te beslissen in een tijd van 9.45.6.

Naar we hebben vernomen is deze tijd al weer achterhaald en heeft onze grasspecialist bij een volgende wedstrijd al weer een scherpere tijd genoteerd. s

	80 METER		VERSPRINGEN		KOGELSTOTEN	
Rene de Groot	12.34	--	3.63	--	6.05	--
Wietse Hof	13.41	13.46	3.21	3.50	5.47	5.78
Victor Horstman	13.20	--	--	--	--	--
Ivar Rood	12.88	12.85	3.59	3.78	7.75	8.83
Bart Ligthart	13.93	13.65	2.88	2.98	6.02	5.87
Frank Ligthart	12.73	12.86	3.50	3.68	6.82	6.67
Bert Pronk	13.20	--	3.25	--	8.74	--
Richrd Toorement	13.31	--	3.48	3.69	6.07	5.84
Bart Ullings	--	13.17	--	3.35	--	5.61
Paul Slijkerman	13.71	13.40	--	3.20	--	6.61
Nina Zutt	12.67	--	--	--	--	--
Matthijsde Groot	12.57	12.80	--	3.45	--	7.30
Sandy Rood	11.98	12.11	--	3.66	--	6.72
Karin van Duin	--	13.47	--	3.24	--	7.25
Jasper Rood	--	14.50 ( 100 mtr )	--	4.04	--	9.59 ( 4 kg

GELOPEN 1.000 mtr TIJDEN OP VRIJDAG 10 juli

Bjorg Trentelman	4.31.--	Karin de Vries	4.41.--	Jorinde Schrijver	4.29.--
Bart Ligthart	4.28.--	Arthur Horstman	4.35.--	Adrian de Nijs	4.22.28
Paul Slijkerman	4.26.--	Daan Schrijver	4.11.--	Henri Ruiten	4.21.--
Menno Ligthart	4.27.08	Erik Tillema	4.07.--	Jelle Berkhout	4.21.--
Ivar Rood	4.15.92	Wietse Hof	3.45.--	Sander v Hecke	4.13.--
Arnold Braak	4.04.--	Kees v Wonderen	4.49 --	Arjen Jonker	4.12.--
Sandy Rood	3.49.--	Frank Ligthart	3.40.--	Klaas v Wonderen	3.44.44
Richard de Dreu	3.38.--	Matthijs de Groot	3.49.--	Bart Ullings	3.57.60
Jasper Rood	3.33.--				

LAATSTE WEDSTRIJD PUPILLEN KOMPETITIE 1992.

20 Juni, de laatste pupillen wedstrijd van het seizoen bij Trias te Heiloo.

Wat een prachtig nieuw kompleks heeft deze vereniging sinds kort tot z'n beschikking.

De mooie weersomstandigheden, de prima baan en de enthousiaste begeleiding zorgden ervoor dat er prima persoonlijke prestatie werden geleverd.

Tevens bij deze laatste keer een prima opkomst van wel wel 20 Nova atleten Atleten, HARDSTIKKE GOED.

Dat de Nova begeleiding niet alleen de eigen atleten van alle steun voorziet bleek al zeer snel, want vlak na het begin zagen we Wil Berkhout, Klaas Tillema, Marian van Wonderen, Sjaak Schouten en al die anderen lopen met meetlinten, bordjes, ballen etc.

Hierbij de resultaten, apart willen we hierbij vermelden de 1e plaats van Ruurd Schouten en de 4e van Kees van Wonderen bij de meerkamp jongens C en de 1.000 meter tijden van Richard de Dreu ( 3.29.9 ), en Klaas van Wonderen ( 3.49.3) als 1e jaars A-pupil.

Een week later dan gepland, op vrijdag 10 juli, de laatste onderlinge wedstrijden voor de vakantie. Helaas waren er wat misverstanden betreffende deze verschuiving en stonden een aantal mensen op 3 juli voor de poort. Op de training van 2 juli is aan iedere deelnemer doorgegeven dat de wedstrijd een week was verplaatst, maar we zullen hopen dat dit niet meer voor zal komen. In de week van de wedstrijd krijgt iedereen een brief met daarin wanneer, hoe laat en welke onderdelen er afgewerkt dienen te worden.

Als we de geleverde prestaties van deze avond vergelijken met de prestaties van de vorige keren, dan zien we dat bijna iedereen sneller loopt, en verder springt en stoot. Voor de begeleiding, de trainers(ster) maar vooral de deelnemers zelf een prima stimulans om op deze manier door te gaan.

Jammer was het dat deze keer Rene de Groot wegens een blèssure niet mee kon doen, maar we hebben reeds vernomen dat hij bij de laatste wedstrijden op 4 september extra gemotiveerd terug zal keren.

RESULTATEN VAN DE 3e ONDERLINGE WEDSTRIJD;

NAAM	beste prestatie van vorige keren	prestatie nu geleverd	beste prestatie van vorige keren	prestatie nu geleverd	beste prestatie van vorige keren	prestatie nu geleverd
60 METER			VERSPRINGEN		KOGELSTOTEN	
Arjen Jonker	10.20	10.02	3.30	3.75	5.78	6.23
Henri Ruiter	9.63	9.52	3.43	3.70	5.27	5.72
Sander van Hecke	10.34	9.90	2.97	3.28	6.--	5.31
Arnold Braak	10.60	10.07	--	3.44	--	6.93
Arthur Horstman	11.07	11.23	--	2.65	--	4.93
Richard de Dreu	9.63	9.86	3.38	3.60	7.42	6.96
Johan Tillema	11.23	10.51	2.81	3.15	4.99	5.--
Menno Ligthart	9.99	9.85	3.18	3.45	5.58	5.36
Klaas v Wonderen	10.18	10.41	3.03	3.05	5.44	5.62
Daan Schrijver	--	10.77	--	2.59	--	4.83
Elian Ineke	10.37	--	3.33	--	5.43	--
Jos de Wit	10.16	--	3.34	--	6.05	--
Bjorg Trentelman	10.50	10.44	3.01	3.33	5.12	5.30
Elles Stuijt	11.88	--	2.71	--	4.65	--
Chrisje Schouten	10.32	--	--	--	--	--
Karin de Vries	10.58	11.59	2.88	2.92	3.85	3.92
Jorinde Schrijver	10.49	10.29	3.19	3.40	5.61	5.91
40 METER			VERSPRINGEN		KOGELSTOTEN	
Erik Tillema	7.91	7.51	--	3.10	--	4.31
Kees v Wonderen	7.35	7.37	2.91	3.15	4.55	4.36
Ruurd Schouten	6.92	--	--	--	--	--
Adrian de Nijs	--	8.19	--	2.95	--	4.43
Jelle Berkhout	7.45	7.67	--	3.02	--	3.24



Aan de NOVA familie

Zat. 15-8-92  
UBUD/BALI

Deze zaterdag voor W'huizenkermis even een bericht vanaf tropisch Bali. Ik kan jullie hiermee niet jaloers maken omdat ik via via gehoord heb dat jullie ook al zomer vieren sinds april/mei en toen zat ik in winterend Australië!!! Een winter moet je daar voorstellen rond de 17°C met uitschieters van 10°C (errrrg koud) en 22°C (zomerend). Ik ben 2x in de zee gedoken na een rondje te hebben hardgelopen langs de kust. Ik praat nu over Sydney en als ik het over Sydney heb praat ik ook over Gea. Met haar (+ husband) gaat alles goed en het zit er dik in dat ze volgend jaar weer meedoet met de sportweek. Gea + Bob hebben plannen (99% zeker) om naar Europa te komen. Ik ook trouwens...

Voor degene die het niet weten, ik ben er een jaar tussen uit om wat van de wereld te zien. En ik kan wel zeggen dat het me goed bevalt om een tijd niet te werken.

Van begin november tot ½ februari genoten van de oostkust en Melbourne Australia). In Melbourne twee maanden gewerkt waar het goed vertoeven was tussen de (vnl. Nederlandse) Australiërs en de jongeren. Een ander sfeertje dan met aldoor reizigers en grappig om de jeugd daar NL te horen praten.

Na hard in de bollen te hebben gewerkt (bloed, zweet en veel vliegen) was het weer tijd voor... vakantie! Zeven weken New-Zealand. Een prachtig land met veel tegenstellingen.

\* het warme noorden + het koude zuiden

\* vlaktes + gebergtes

\* hitte + sneeuw

\* dorre vlaktes + groene wouden

\* schone/frisse lucht in de bergen + de geur van verrotte eieren in en rond Kotorua (zwavel)

De mensen zijn super vriendelijk en voor je het weet zit je bij ze thuis om de koffie of aan tafel te eten. Openbaar vervoer is (nog) niet "je van het", maar liften is vooral op het noorder eiland gemakkelijk.

Hoogte punt in N-Z. Een track door de bergen van vier dagen en zwemmen met dolfijnen.

Begin april terug naar Aussie, de westkust, Perth, langs de kust naar het noorden, de tropen. Je heb daar een aantal mooie nat. parken, groter dan NL. Door het midden via Ayers Rock terug naar Melbourne. Daar nog weer 3½ dag gewerkt zodat ik 1 dag te wintersporten kon. Het was immers begin winter en in het zuiden van Aussie heb je wat hoge gebergtes (o.a. The snowy mountains-originele naam) Prachtige dag. Terug in Sydney en vandaar de injecties halen voor Indonesië en na een paar weken zat ik in Indonesië, Bali, Kuta aan Zee.

Na een paar dagen strand ging ik richting Lombok, Sumbawa, Komodo en Flores (oost van Bali).

Kleine busjes worden volgestouwd met reizigers en locals. In een bus waar normaal 20 mensen in gaan, gaan er in Indonesië gerust 30. Dit alles onder het motto "hoe meer zielen, hoe meer kippen op het dak". #By the way het is intussen alweer ma 17-8-92. Eerste deun begint zo. Vandaag is independence day in Indonesië, een nationale feestdag met grootste optochten een soort carnaval. Zit nu in Yogyakarta/Java en ben op weg naar Sumatra.#

Wegen zijn richting Flores niet al te goed en breed en een trip van 130 km duurt gauw 4/5 uur. Hangt er vanaf hoeveel leuke banden je onderweg hebt.

Over Flores kan ik gauw zeggen dat het een mooi tropisch eiland is. Op Komodo hebben ze hagedissen van ± 4 meter lang, Komodo

draken genaamd.

Sumbawa heb ik "by night" gezien. Lombok ook mooi en toeristisch net als Bali. En Bali is heel mooi groen, als je niet in Kuta blijft plakken (net als ik de eerste week).

En weer een dag verder. Effe tot besluit. Een paar dagen geleden zat ik te zitten in de schaduw in een van de vele tempels. Komen er mensen om me heen staan, Indonesiers, en namen een foto met het gezin en mij. Ik voelde me al heel belangrijk en populair, maar nou blijkt dat de mensen van Indonesie nu vakantie hebben en dagjes uitgaan en ze vinden het prachtig om toeristen/reizigers op de foto te nemen. Het gebeurt echt niet 1x!!! Het is best komisch. Wij vinden het mooi een foto van een tempel te nemen, zij vinden het prachtig om met een toerist/reiziger op de foto te gaan.

Heb gisteren naar huis gebeld en hoorde net dat al m'n broer + Margret naar de kermis waren, net als vele andere NOVA leden natuurlijk. Want waar een feest is zijn altijd NOVA leden (voor zover ik weet). En natuurlijk wilde ik niet even in NL/W'huizen zijn.....

Ik denk wel dat het bar gezellig is geweest. Voor de rest staat nu vast dat ik richting Sumatia/Maleisie/Thailand/Nepal(?) ga. Heb nu nog 2 maanden dus toid zat. Na 2 maanden maar weer eens wat aan m'n conditie doen, hardlopen ofzo.

Sport- en feestfanaten, succes met jullie sportcarrières en tot op de NOVA-baan maar weer.

DAAAAAAAAAAAAAAG ALLEMAAL!!!

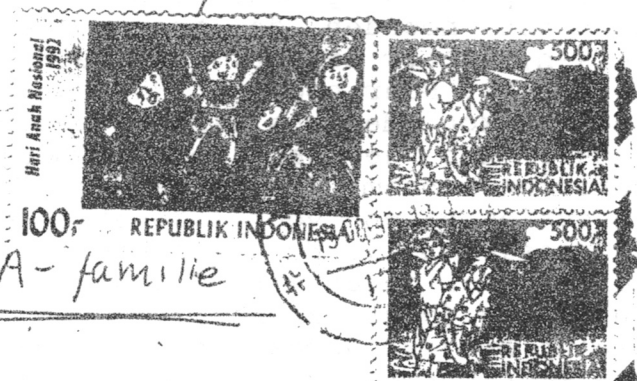
Groeten vanuit Tropisch Indonesië/Java/Yogyakarta

*[Handwritten scribble]*



32°C

*Rik*



old NOVA-familie

RIK  
7145 Penkivist  
BONDI 2076 NSW  
AUSSIE

## BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

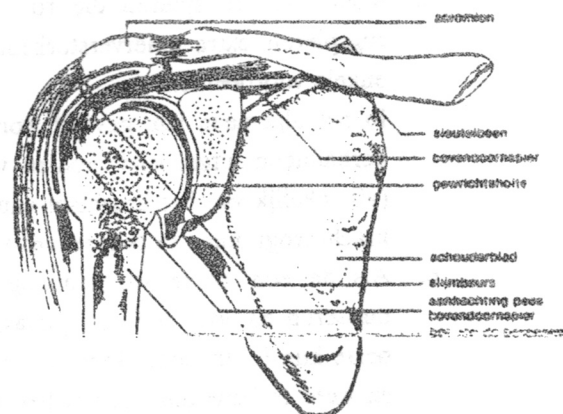
### SCHOUDERKLACHTEN BIJ SPEERWERPEN

Speerwerpen is een blessuregevoelige werpsport. Bij het speerwerpen kan een blessure aan de pezen en gewrichtsbanden in of rondom de schouder ontstaan. De pijnklachten ontstaan vaak geleidelijk in een periode dat er veel geworpen wordt. Soms echter ontstaan de pijnklachten door één worp. De oorzaak kan dan gelegen zijn in een niet of onvoldoende (specifiek) uitgevoerde warming-up of een technisch verkeerde uitvoering van de worp.

De blessure begint meestal met zeurende pijnklachten die optreden na de speerwerptraining. Als hier onvoldoende aandacht aan gegeven wordt, kunnen tijdens het speerwerpen pijnscheuten ontstaan die het werpen uiteindelijk onmogelijk kunnen maken. Als de pijnklachten hevig zijn, kunnen ze ook in het dagelijks leven optreden b.v. bij boven het hoofd tillen/pakken, of slapen op de aangedane zijde. De pijn wordt vaak aan de buitenzijde van de bovenarm gevoeld, net onder de schouder. Hierbij kan uitstralende pijn naar de elleboog optreden.

### OORZAKEN VAN DEZE SCHOUDERKLACHTEN

Deze pijnklachten berusten meestal op een irritatie van één van de pezen die rondom de schouder aanhechten. Vaak is er tevens sprake van een irritatie van het gewrichtskapsel aan de voorzijde van het schoudergewricht. Het is bekend dat pezen en gewrichtsbanden maar een matige doorbloeding hebben en dat genezing na een (overbelastings-)blessure lang zal duren.



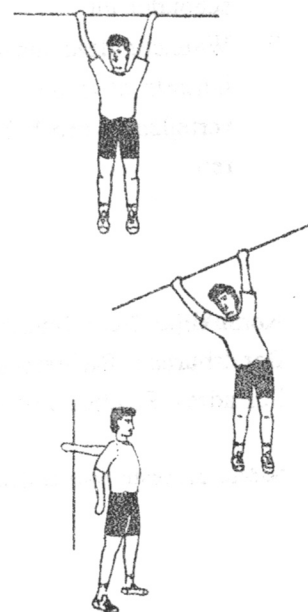
Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze schouderklachten:

- Onvoldoende aandacht voor een (specifieke) warming-up voor het speerwerpen.
- Te snelle opvoering van het aantal en de intensiteit van de worpen.
- Foutieve werptechniek.
- Onvoldoende lengte en/of kracht van de schouderpijnen.
- Te geringe of juist te grote beweeglijkheid van het schoudergewricht.

### HOE VOORKOM IK DEZE SCHOUDERKLACHTEN ?

1. Voer na een algemene warming-up een specifieke warming-up voor het speerwerpen uit. In deze warming-up moet onder andere aandacht besteed worden aan specifieke "loswerk-" en rekkingsoefeningen voor de schouder en romp:

- \* Houd de speer met beide handen net zo breed vast dat heen en weer zwaaien over het hoofd met gestrekte armen mogelijk is. De oefening wordt zwaarder door de handen dichterbij elkaar te plaatsen. Hierbij mag geen pijn gevoeld worden!
- \* Houd de speer met beide handen boven het hoofd en buig met de romp naar links en naar rechts.
- \* Leg de speer op de schouders en leg de armen over de speer. Maak nu met de romp draaibewegingen naar links en naar rechts.
- \* Breng de arm horizontaal zo ver mogelijk naar achteren en steun b.v. tegen een muur. Houd de handpalm hierbij naar binnen/boven gedraaid.

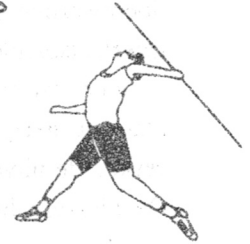


De oefening wordt nog specifiekker als je vanuit deze positie de werphouding aanneemt en voorzichtig met de heupen en de romp indraait. Vouw de vingers in elkaar en strek de armen zover mogelijk uit boven het hoofd. Probeer hierbij met de romp licht achterover te buigen.



Bij de uitvoering van de rekkingsoefeningen geldt dat er alleen een spierspanning (dus géén pijn) gevoeld mag worden en dat de oefening zo'n 15-20 seconden vastgehouden moet worden. Herhaal deze oefeningen enige malen.

2. Naast het uitvoeren van bovengenoemde (specifieke) "losmaak-" en rekkingsoefeningen is het belangrijk de speerwerptraining te beginnen met "prikken in de grond" en met worpen uit een verkorte aanloop (drie- en vijfpas).
3. Leer een goede speerwerptechniek aan. Vraag je trainer hier goed op te letten.



Hierbij is het van belang om de speer vlak naast het hoofd af te werpen en "boven het hoofd langs door te halen".

4. Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en het aantal worpen per training slechts langzaam op.
5. Voer voor de spieren die rondom de schouder aanhechten en de (hoge) rugspieren extra spierversterkende oefeningen uit. Zie de tekeningen voor enkele voorbeelden.



In het algemeen kan gesteld worden dat deze oefeningen 3 series van 10-20 herhalingen uitgevoerd moeten worden met een handhaltertje van 2-5 kilo (afhankelijk van het krachtsniveau). Het is hier niet de plaats om een volledig krachtprogramma te bespreken. Vraag hiervoor hulp aan je trainer.



6. Als na een zware werptraining de schouder stijf aanvoelt laat deze dan masseren en voer zelf een ijsmassage uit gedurende zo'n 15-20 minuten. Het beste kun je dit doen door een smeltend ijsblokje over de pijnlijke plek heen en weer te bewegen. Ook is het mogelijk een coldpack of een zak met kapot geslagen ijsblokjes op de schouder te leggen. Leg dan wel b.v. een theedoek tussen de huid en het ijs om huidbeschadiging door bevroering te voorkomen.



#### WAT KAN IK DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) IS ONTSTAAN?

1. Stoppen met werpen of alleen nog maar "technische worpjes maken uit verkorte aanloop", waarbij er geen pijn gevoeld mag worden tijdens de training of de ochtend erna. De trainingsbelasting moet omlaag gebracht worden, het is immers een overbelastingsblessure.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit. Voer nu 3 tot 5 keer op de dag een ijsmassage van de schouder uit.
3. Wanneer deze maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee weken naar je huisarts of in overleg met deze naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Zij kunnen je dan vertellen of een behandeling door een fysiotherapeut voor jou zinvol is om de klachten te verminderen.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bondsbureau, Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

Nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.: tel. 08308 - 21984.

## JEUGD EN SPORTBEOEFENING

### SPORTMEDISCH GEZIEN

#### INLEIDING

Tot het optreden van de puberteit valt het allemaal wel mee. Overbelastingsblessures treden (nog) niet vaak op. Als er blessures optreden is dat meestal door een ongevalletje bij het sporten. In de puberteit wordt "alles" echter anders. Het lichaam verandert snel wat bij sporten problemen met zich mee kan brengen. In dit artikel zullen de lichamelijke veranderingen en de blessures die tijdens de puberteit optreden besproken.

#### LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Het tijdstip waarop de puberteit optreedt kan sterk verschillen, maar treedt bij de meeste kinderen op tussen het 11-15 levensjaar. In de brugklas kun je kinderen zien die lichamelijk gezien al bijna volwassen zijn, samen met klasgenootjes die nog niet bij de kapstok kunnen.



In de puberteit wordt de productie van mannelijke of vrouwelijke geslachtshormonen aanzet. Hierdoor ontwikkelen zich een aantal lichamelijke veranderingen:

- De geslachtskenmerken, zoals de borsten, de menstruatie, de schaambeharing, de baardgroei en de "baard in de keel".
- Een toename van spiermassa bij de jongens waardoor ze (veel) sterker worden. Bij de meisjes neemt in het algemeen het onderhuidse vetweefsel toe.
- De "groeispuurt" treedt op. Er treedt een sterke lengte-groei op, waarbij met name de lange pijpbeenderen van de armen en benen snel gaan groeien. De groeisnelheid kan (tijdelijk) toenemen tot 10-15 cm per jaar! Daarna zal de groeisnelheid langzaam (tot "0") afnemen tot uiteindelijk de volwassen lengte is bereikt.

#### KANS OP BLESSURES

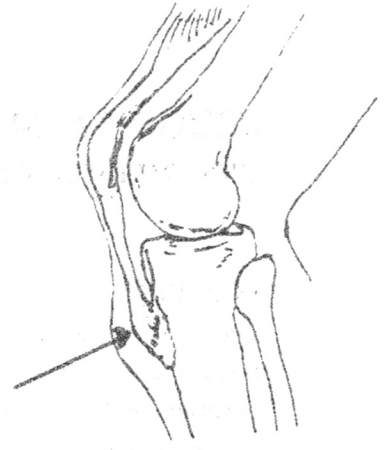
Het is bekend dat kinderen tijdens de puberteit een verhoogde kans op het oplopen van blessures hebben. Bij een atleet/atlete kan dit veroorzaakt worden doordat hij/zij (veel) meer gaat trainen om beter te presteren of doordat er grotere risico's genomen worden bij de training ("je laat je toch niet kennen"). Daarnaast zijn er een aantal lichamelijke factoren waardoor de kans op het oplopen van een sportblessure extra groot wordt:

- Het zenuwstelsel van de puber is nog niet gewend aan "het nieuwe lichaam". De coördinatie en de motoriek zijn tijdelijk verminderd. Hierdoor kan een tijdelijke terugval in de techniek optreden.
- In de groeispuurt veranderen de lichaamsverhoudingen dus. De lengte-groei van de pezen en spieren blijft tijdelijk achter bij de lengte groei van de lange pijpbeenderen. Hierdoor neemt de lenigheid tijdelijk af. De verkorting van de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (de hamstrings) is berucht!
- Door het snelle groeien zijn de groeischijven en de groeikernen extra gevoelig voor letsel, waardoor er "typische jeugdblessures" kunnen ontstaan.

## TYPISCHE JEUGDBLESSURES

Deze extra gevoeligheid van de groeikernen en de groeischijven voor letsel kan resulteren in ernstige jeugdblessures. Bekende voorbeelden zijn:

- De groeischijf onder de aanhechting van de 4-koppige bovenbeenspier (m. Quadriceps) op het onderbeen kan door steeds herhalende te zware belastingen geïrriteerd raken, waardoor er een benige zwelling op het onderbeen ontstaat. Uiteindelijk kan dit ertoe leiden dat de aanhechting van deze kniepees altijd verminderd belastbaar blijft. Dit kan bijvoorbeeld naar voren komen door steeds terugkerende pijnklachten bij de afzet van de springnummers.
- Aanhechtingen van spieren met name rondom het bekken kunnen bij een grote krachtsexplosie met groeischijf en al uit het bot scheuren. Gelukkig is dit een zeldzame blessure. Als deze blessure optreedt, zal hij vaak weer operatief vastgezet moeten worden.
- Groeikernen kunnen door een tijdelijk bloedtekort in hun groei gestoord raken. Dit kan er in de heupkop toe leiden dat de vorm van de heupkop veranderd, waardoor het gewricht minder goed gaat scharnieren en sneller slijt. Bij het kniegewricht is het berucht dat er door een groeistoornis een los stukje bot in het gewricht komt. Dit kan tussen de gewrichtsoppervlakken inklemmen, wat heftig pijnlijk is.



In de groeisput kunnen ook blessures optreden die ook bij sporters van andere leeftijden optreden. Vaak zijn deze blessures minder ernstig dan de blessures die hierboven genoemd zijn. Voorbeelden van deze blessures zijn:

- Spierverrekking of spierscheur. De kans op deze blessure is toegenomen doordat de coördinatie en lenigheid in de groeisput zijn verminderd, terwijl de spierkracht juist is toegenomen. Als er een spierscheur is opgetreden neemt herstel zeker zo'n 6 weken in beslag. Er kan pas weer met (intensief) sporten begonnen worden als de spierlengte en de spierkracht weer volledig hersteld zijn.
- Wisselende pijnklachten rondom de knieschijf. Deze pijnklachten berusten vaak op een gevoelig kraakbeen achter de knieschijf. Dit kan veroorzaakt worden door een tijdelijk "minder goed sporen" van de knieschijf door een gebrek aan spierkracht en/of door een gebrekkige coördinatie bij de uitvoering van de sportbewegingen.
- Het steeds "zo maar" door de enkel heengaan. Vaak zijn de banden van het enkel gewricht (nog) goed intact, maar is het vooral het éénbenig evenwicht wat verstoord is. Het uitvoeren van aanvullende (evenwichts-) oefeningen kan een hoop ellende voorkomen.



## CONCLUSIE

Het geven van training aan kinderen in de puberteit stelt hoge eisen aan de trainer. In de training zal extra aandacht gegeven moeten worden aan lenigheids-, coördinatie- en (loop-)techniektraining om blessures (zoveel mogelijk) te voorkomen. Daarnaast zal de trainer met de samenstelling van de training moeten kunnen inspelen op de tijdelijk verminderde belastbaarheid van de individuele atleet. Als er sportmedische problemen ontstaan, is de trainer de aangewezen persoon om de atleet(-e) de weg naar een goede sportmedische begeleiding te wijzen en in overleg met deze de training aan te passen.