

<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
	Body walking:	- 120,00 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:

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Vrijdag:

16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

Body walking:

Maandagmorgen 10.00 uur

Zaterdagmiddag 15.00 uur

REDACTIONEEL JANUARI 1999 !!!!!!!

Ja, dan zijn we toch alweer aangekomen in het laatste jaar van deze eeuw. Wat zal dit jaar ons allemaal weer brengen. We wensen dan alle Nova atleten een sportief maar vooral een gezond 1999 toe.

De krant heeft u weer veel te bieden deze keer. Zo zijn Piet en Nel Meijer er even tussenuit geweest om eens in Marokko te kijken. Nel heeft deze ervaring voor ons op papier gezet. Zo is Kirsti Oortjers met haar vriend naar Australië afgereisd, maar dat is eigenlijk nog een verrassing of dit reisverslag in deze krant staat. Om het vakantie gevoel nog even vast te houden, kunnen we melden dat een aantal leden van de Nova familie 6 februari naar een prachtig ski-gebied in Italië gaat. Als het goed is, is hun accommodatie daar een kasteel. Nou, wie heb het!!!!!! De achterblijvers wensen jullie veel ski-plezier. Om het wat dichterbij huis te houden, hebben we natuurlijk het week-end van 23 april het Nova-weekend. Voor meer informatie ben je bij Peter en Marian aan het juiste adres.

Nu kijken we even terug op de klaverjas activiteit van 19 december 1998. Dit was een geslaagde avond. Er waren 28 mensen en **Matthijs de Groot** werd winnaar met 5244 punten. Peter Robert behaalde de tweede prijs met 5193 punten, en Ivar Rood werd nummer 3 met 5113 punten. De poedel ging dit keer naar Dick Smit met 3642 punten. Een leuke bijkomstigheid was dat deze avond ook nog geld opleverde voor de kas. Deze avond leverde de kas F 180,- op.

Dan hebben we natuurlijk de vaste rubrieken, de uitslagen van de wedstrijden van de wintercompetitie. De halve marathon van Schoorl is 21 februari, als je daar niet voor traint maar vind het leuk om wat te doen, meld je dan bij Piet van de Welle. Publiek is natuurlijk ook altijd welkom.

De volgende krant komt de eerste week van **maart** uit. En de jaarvergadering is gepland op **9 maart**, dus houd deze avond alvast vrij in de agenda.

De daaropvolgende Nova kranten verschijnen in de eerste week van **mei, juli, september, november**.

Kopie voor de volgende krant op de bekende adressen, voor 25 februari. Dan wensen we iedereen veel leesplezier.

2-1-1999

Van de Voorzitter

De oliebollen zitten weer in het lijf. De start van 1999 zit er al weer op. Naar mat je ouder wordt lijkt de tijd wel al harder te gaan. We snellen nu richting het jaar 2000, volgens mij het laatste jaar van deze eeuw, maar volgens anderen is 1999 het laatste jaar van deze eeuw. Denk hier maar eens over na. Tellen begint altijd bij een en niet bij 0. Dit stukje is wel gemaakt op een computer die millenniumroof heet te zijn. Hoewel ik nu ontdek dat de spellingscontrole het woord millennium niet kent. Dat doet het ergste alweer vrezen. Nog 363 dagen dus en we beginnen te schrijven met 20. Ik heb altijd al moeite met het invullen van de juiste datum zo vlak na het nieuwe jaar en ik hoop maar dat dat over 363 dagen mijn enige probleem zal zijn.

Dank

In het afgelopen jaar hebben velen zich weer ingespannen om atletiekvereniging NOVA weer te laten draaien. Al die mensen, van posten bij wedstrijden tot bestuursleden, wil ik hartelijk bedanken. Het lijkt altijd zo normaal als je een beroep op iemand doet, maar eens in het jaar wat bijzondere aandacht hiervoor is wel op zijn plaats. Met elkaar maken we het mogelijk dat er gesport kan worden door groot en klein.

Crosscompetitie

Afgelopen 21 november hebben we weer de eerste editie van de crosscompetitie verzorgd. Mensen wat troffen we het met het weer. De hele dag een zonnetje en zelfs een bevroren ondergrond. Eerder zag het er nog naar uit dat er over het veldje van Jaap van Nieuwenhuizen gebaggerd moest worden, want de regenval was dit jaar wel zeer overvloedig, maar het tij keerde net op tijd. De prestaties van onze NOVA-leden waren goed. De uitslagen zijn vast verderop in dit blad te lezen.

Halve marathon

Op de eerste zondag in november was er weer onze halve marathon. Met behulp van de eerder genoemde vrijwilligers werd dit weer een succesvol evenement. Binnen de twee uur stonde we in de sporthal de prijzen uit te reiken. Iets wat we nog nooit beleefd hadden. De laatste loper mochten we na 1 uur en 55 min. Begroeten. Bij de evaluatie bleek dat er nauwelijks oneffenheden te bespeuren waren in de organisatie.

Marathon Schoorl

NOVA is ook betrokken bij de marathon van Schoorl. Een organisatie die streeft naar een steeds professionelere Organisatie. In 2000 wordt er naar gestreefd om met chips te gaan lopen. Zodat de tijdsregistratie geautomatiseerd wordt. Reeds nu schijnt 30% van de Nederlandse lange afstandslopers zelf over een chip te beschikken. Zestig procent van de Nederlandse marathons loopt met een chip. Schoorl kan wat dit betreft niet achter blijven. Het wordt dan mogelijk de wedstrijdtijd en de nettotijd weer te geven. De service aan de deelnemers gaat steeds verder.

Accommodatie

In de krant heeft u kunnen lezen dat NOVA zijn wensen bij het gemeentebestuur kenbaar heeft gemaakt. Ons kwam ter ore dat de gemeente bezig was het tussengebied in te vullen. Hetgeen ons er toe bracht eens met hun te gaan praten. Als de invulling klaar is van hun kant, dan heb je niks meer te vertellen. Deze gesprekken bevinden zich dus nog in het beginstadium. Mocht hier nieuws over zijn dan laten we dat natuurlijk weten.

Tot slot

Aan alle sponsors hebben we dit jaar een kerst en nieuwjaars groet toe gezonden met een foto van jeugdleden. We kwamen tot de ontdekking dat we meer sponsors hadden dan we dachten. Dus bleef er geen foto over. Piet Stuijt heeft een foto vergroot, deze hangt in de kantine. Ook aan alle leden een gelukkig en sportief 1999. *Jos.*

koken met will

PANE DI ROSMARINO

Benodigdheden:

- 4 eetlepels olijfolie
- 25 gr rozijnen
- 1 eetlepel rozemarijnnaaldjes
- 500 gr bakmeel
- 1 zakje gedroogde gist, of 10 gr verse gist
- 1 theelepel zout
- 3 eetlepels witte basterdsuiker
- 100 gr gehakte walnoten (walnoten in theedoek met deegroller fijnrollen of in de gehaktmolen van je staafmixer)
- broodbakvorm
- kopje en eetlepel
- kwastje
- taartrooster

Bereiding:

In kleine braadpan de olie verhitten. Al omscheppend rozijnen en rozemarijn ca. 2 minuten bakken. Laten afkoelen tot lauw. In kom bakmeel, gist, noten en rozijnen met rozemarijn en zout en 1 eetlepel basterdsuiker door elkaar heen roeren. Al roerend 3 dl lauwwarm water toevoegen. Deeg ca. 10 minuten goed kneden tot het veerkrachtig is en niet meer plakt. Kom afdekken met vochtige doek en op warme plaats ca. 30 minuten laten rijzen. Broodbakvorm invetten. Deeg nogmaals goed doorkneden, uitrollen met deegroller, oprollen tot een brood en in de bakvorm doen. Nogmaals ca. 30 minuten laten rijzen. Daarna in oven doen, op 225 graden celcius. 15 minuten laten bakken. Terwijl het brood in de oven staat los je in een kopje de rest van de basterdsuiker op is 4 eetlepels heet water. Brood na 15 minuten bestrijken met suikerwater en in nog ca. 15 minuten goudbruin en gaar bakken. Op taartrooster laten afkoelen.

Lekker bij een soepie !!!!!!!!!!!!!!!

EET SMAKELIJK

SCHRIJVERSNIUWS

Na een testloop tijdens de kwart marathon van Warmenhuizen wat overgens redelijk verliep , mochten we ons weeks erop uitleven in het prutblubber en baggerbos oftewel beter bekend als het dijkgatbos-cross. Door de vele regenval was het een lekker glibberzootje geworden.

Na het startschot was het gelijk al soppen en na de eerste glibber strook ging het gelijk al mis.

Ik glee van een boomstronk en daar lag ik op mijn platte snufferd. Ik liet zowaar een ferme vloek .

Ik viel gelukkig niet op mijn schouder maar wel een beetje hardhandig op mijn heup.

Ik ging toch door samen met Ron L. en Dick en in de laatste ronde kwam ik nog langs Ivar en in de laatste kilometer kwam ik aardig dichtbij Peter. Dat ik met mijn eindspurt bezig was werd Peter gewaarschuwd door de dames langs de kant . Enzo kon hij me net nog voorblijven in het laatste stukje sopperland.

In Anna-Pawlona was het allemaal beter beloopbaar. Voor de 9km lange molenvaart .

De eerste ronde hield ik me nog gedeist , maar na Mathijs voorbij kwam stuiven ben ik toch meegegaan. Ron probeerde ook nog mee te gaan, maar ondanks hij zijn goeie schoenen aan had, moest hij toch lossen. Mathijs wilde wat al te snel naar Ivar toelopen. Daar aangekomen ben ik stevig door gegaan en in de laatste ronde kwam ik aardig dichtbij Aad. Die zag het gevaar aankomen en zetten der nog even de sokken in en bleef hij me toch nog ruim voor. Al verkeert mijn conditie in een steigende lijn. Op een winderige dag gingen we van start in Bakkum voor de volgende competitie-loop over 16km. Het was een lastig rondje met een hoop gedraai, die drie keer genomen moest worden. In de eerste ronde ging het nog lang niet naar me zin.

Maar het tempo lag ook gelijk tamelijk hoog. Het leek me ook niet verstandig om gelijk mee te gaan , al probeerde ik wel me achterstand kort te houden, wou het niet lukken en ik raakte ook nog alleen te zitten tussen twee groepjes. Na zo'n 10km kwam ik pas echt in me ritme en zag ik Aad ruim voor me lopen. Me achterstand was aanzienlijk, dus werd het een moeilijke opgave om bij hem te komen. Ik liep dan ook weinig op hem in maar in de laatste kilometers zag ik geregeld Aad omkijken en dat was een teken aan de wand om er een schepje bovenop te gooien. Al ging het moeizaam wist ik Aad toch te passeren die al aardig aan het einde van zijn latijn was. In de laatste honderde meters ging het bijna nog mis . Door de wind waaide het afzetlint nogal op en daar bleef ik prompt met mijn been in haken en storte ik ter aarde. Met de hete adem van Aad in me nek moest ik vort maken om hem af te schudden, was uiteindelijk toch ruimschoots lukte.

Op tweede kerstdag was er geen competitie-loop dit jaar. Dus besloot ik maar als test voor de halve marathon van Egmond , de bosloop van Bergen te lopen over 15km. Maar ik was niet de enige die er zo over dacht. Ik had zowaar een handvol Nova collega's gesignaleerd in het bergense bos. Het was geen makkelijke loop, met aardig wat heuvelwerk. Maar het ging ondanks al dat eet en drinkwerk van eerste kerstdag niet slecht. Ik was zowaar de eerste Novaman aan de finish. Maar volgens Peter liepen ze een trainingsrondje. Ja, dat geloofd natuurlijk geen mens. Namens de redactie van schrijversnieuws allemaal een gezond en sportief 1999 gewenst.

Tot schrijfs

Marokko oktober 1998

In oktober zijn wij met een groep van 20 mensen naar Marokko geweest, een heel bijzonder land en ontzettende aardige mensen.

De eerste dag bezochten wij de Grand Mosquee Hassan II in Casablanca. De moskee biedt plaats aan 75.000 gelovigen, en buiten op het plein kunnen er ook nog eens 25.000 mensen plaats nemen. De kosten voor dit project 1.3 miljard gulden werden grotendeels door de bevolking opgebracht, al ging dit niet altijd geheel vrijwillig.

Op doorreis naar Marrakech een van de vier beroemde koningsteden(makhzen-stad) is het vooral een droog en dor landschap. Maar hier en daar zie je een nederzetting, waar de mensen uit de omringende gebieden op de markt hun spullen komen kopen en verkopen. Onderweg ook veel potterrieën waar je de prachtigste aardewerken schalen en borden kan kopen. Wat we ook regelmatig zagen waren jongens die langs de kant van de snelweg stonden met een paar levende kippen aan elkaar gebonden in de ene hand en een groot slagersmes in de andere hand. Verser kan dus niet zou je zeggen.

Het was al donker toen we Marrakech binnen kwamen rijden, maar eerst rijd je door een palmenbos, waarvan de legende zegt dat men ten tijde van de karavaanrijders in deze oase de dadelpitten uitspooog en dat daardoor het bos is ontstaan.

Een groots en ruim opgezette stad en in het centrum van de stad de oude medina met de souk, en het Djemaa El Fna plein, een soort Leidseplein maar dan nog met de attracties van de middeleeuwen. Zoals een kwakzalver die met bloedzuigers bezig was, een tandarts die zijn patiënten zonder verdoving een tand of kies trok. En ontzettend veel verhalenvertellers die met gebruik van veel mimiek en gebaar de toeschouwers vermaakten, briefschrijvers(want in Marokko beheersen nog veel te weinig mensen die vaardigheid), en waarzegsters. Het is gewoon jammer dat wij hun taal niet beheersen want nu was het maar gissen waar hun verhalen en toespraken over gingen. Je kwam er in ieder geval oren en ogen tekort.

Wat ook opvalt in deze stad is de versmelting van de middeleeuwen en de 20^{ste} eeuw, je ziet moderne vrouwen gekleed in de laatste mode op een scooter door de stad rijden, en mannen met handkarren die hun spullen vervoeren, pakezels beladen met tapijten, tegels, maar ook met een vracht colakratjes. Paardenkoetsen die niet alleen de toeristen vervoeren, maar daar nog een gewoon vervoermiddel is.

Ook zijn we nog in een hammam geweest een Marokkaans badhuis waar je heerlijk wordt geschrubd en gewassen, vanzelfsprekend een gescheiden bad voor de dames en heren. De mannen werden gemasseerd en gekraakt een heel bijzondere ervaring.

We hebben een jeeptocht gemaakt door de bergen, langs rivierbeddingen, smalle wegen en paden. Met schitterende uitzichten van de ondergaande zon op de rood gekleurde bergen. Langs dorpen die van God en alles verlaten zijn, prachtige Berber vrouwen die er kleurrijk uitzien met hun gedrapeerde shawls, kinderen die overal vandaan komen zodra de auto stilstaat, geiten- en schapenhoeders, en daar waar water is een dorpje, vrouwen die op het land aan het werk zijn, mannen en vrouwen lopend achter hun beladen ezel over wegen, paden maar ook dwars door de bergen en velden.

Het doel van de reis was een toeristische Berberovernachting in de buurt van Ouazarzata in het Sahara voorland, speciaal georganiseerd voor de toeristen nou dan weet je wel hoe laat het is.

Het stelde dus niet veel voor, maar als je niet veel verwacht kan het ook niet echt tegenvallen en de reis er maar toe vond ik de moeite waard, al was die mening niet iedereen toegedaan.

Wat wel heel komisch was, men had voor ons cabines gemaakt van zeildoeken waarin een toilet en afgescheiden daarvan een douche. Er brandde geen licht 's avonds moest het doek openblijven, maar de douche was een doucheknop waarvan het water denk ik uit de rivier kwam, met een zeer energiezuinige straal één druppel per minuut, dat werd dus gewoon een washandje. Het was al donker toen wij aankwamen dus de omgeving hadden

we niet gezien alleen verlichting van de sterren, geen horizonvervuiling. 's Morgens was de verbazing en verrassing dan ook groot toen wij zagen waar we zaten. Een oase met een begroeiing van allerlei bloemen en planten.

Na een aantal dagen splitste de groep zich, wij bleven achter met zijn zessen, en huurden een auto. Doordat we nu zelf de chauffeurs waren konden we stoppen waar we wilden en dat deden we dus bij een lokale markt waar we voor het parkeren moesten betalen.

Wat een wereld van verschil met onze o zo keurige geregelde samenleving, alles werd verkocht van kruiden tot potten en pannen, levende have zoals kippen, ezels en geiten, kleding, ook hier weer een tandarts al ging dit wel achter een gordijntje. Slagers die er heerlijk op los hakte en overal een geur van etenswaren en kruiden en niet te vergeten rookwalm. Want iedereen komt van ver en heeft dus zijn eigen voedsel mee en bakt en kookt op de markt. En alles krioelt door elkaar, vrouwen altijd samen met andere vrouwen bijna nooit met hun man, mannen vaak hand in hand, kinderen, loslopende kippen. Een onvergetelijke indruk.

Onderweg kwamen we nog een optocht tegen van een feestende groep, dansende meisjes en muzikanten, wij begrepen eruit dat het een soort vrijgezellenparty was. In eerste instantie mochten we geen foto's maken (van een man), maar de vrouwen hebben blijkbaar toch meer in te brengen. We werden gevraagd om mee te dansen en dit deden we natuurlijk graag. Na een kwartiertje stopte de muziek en ze wilden graag van ons weten waar we vandaan kwamen en ons adres. Toen ze hoorden dat we uit Nederland kwamen hadden ze allemaal wel een familielid die ergens in Nederland woonde. Het werd een complete opstopping. Het grappige was eigenlijk dat wij dachten iets bijzonders te zien, maar we waren zelf een bezienswaardigheid.

In Fes een andere koningstad zijn we naar een leerlooierij geweest, wat een stank, wat een werk. In grote bakken waarin o.a. ammoniak zit wordt het leer geprepareerd, in andere bakken zitten kleurstoffen om het leer te kleuren, en alles wordt met de hand gedaan. Wij hebben ons laten vertellen dat het uurloon van de arbeiders in de textiel en ateliers fl. 2.50 is. De souk is door Unesco op de wereldcultuurerfgoed lijst gezet, zodat dit bijzondere stadsgedeelte behouden blijft.

Al met al is Marokko een prachtig land, wel met veel problemen, de bevolking groeit te snel 50% van de bevolking is jonger dan 20 jaar. Anticonceptiemiddelen zijn niet toegestaan door hun geloof. Meer dan de helft van de bevolking is analfabeet, de werkloosheid is gigantisch, de gezondheidszorg is niet optimaal, één op de twaalf kinderen sterft voor het 5^{de} levensjaar.

Er valt daar dus nog wel het een en ander te doen door de regering.

Carnavals optocht 1999

Zondag 14 Februari 13:00 Parkeerplaats Doorbraak
Thema "Tekensfilm"

Doe mee en win één van de mooie prijzen

Mooiste fiets of brommer	FL. 50,-
Mooiste aanhangwagen, kar, auto	FL. 100,-
Mooiste Praalwagen (boerenwagen)	
1 ^e prijs (wisselbeker)	FL. 300,-
2 ^e prijs	FL. 150,-
3 ^e prijs	FL. 75,-

Mooist versierde tuin langs de route	
1 ^e prijs waardebon t.w.v.	FL. 200,-
2 ^e prijs waardebon t.w.v.	FL. 100,-
3 ^e prijs waardebon t.w.v.	FL. 50,-

De optocht wordt begeleid door:
Boerenkapel uit Warmenhuizen
Staatorkest "De Klinkers"
Drumband uit Warmenhuizen

Route:

Café de Ooievaar
Dorpsstraat
Oud Wulpendorp
Veilingweg
Hartendorp
Rietzangerstraat
Leeuwerikstraat
Nachtegaalstraat
Merelstraat
De Baan
Dorpstraat
Café de Ooievaar

Aanmelding Praalwagens:

Praalwagencoömissie:
André Dekker 391929
Stefan Dekker 392235
Jerry Mosch 393268
Martijn Hansler 392097



Hans van den Berg
BOUW TECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

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

a perfect **Grow Group** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootsholten 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

TEGELIJMEN
VOEGPRODUCTEN
EGALISATIEMIDDELEN



euocol "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 Life"

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, Poedus 4, 1724 ZG Ouderspel
Tel.: (0226) 319700. Fax: (0226) 319786.



De speciale soorten van Eecen vormen het kloppend hart van de houthandel.
Gespecialiseerd in alle houtsoorten: zilgen, eiken, grenen, kastan, iepen, steen en berken.
Ook voor prebepaalde soorten veldvulling uitgevoerd (KCOO-certificaat voor grondgebonden elementen).
Over verpakking verzorgd de Jansen Hout en Loggia.
EENHEID is ons eigen kwaliteitsmerk, vullen houtjournen, met KCOO-certificaat en 10 jaar productgarantie (KOP).
Afweging 21 x 121 mm, lengte 6,30 meter.



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!



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen
Pensioenen
Hypotheken
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 funktionele 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

Bodywalk nieuws.

We zijn nu een aantal maanden bezig met bodywalken.

De eerste paar keer hebben we geoefend op de nova baan.

Nu zijn we al weer een aantal keren in het bos geweest.

Op maandag om 09.30 uur starten we vanaf het bezoekerscentrum in Schoorl met een groep van ongeveer 10 personen.

Dit onder leiding van Peter Robert.

Op Zaterdag van af het zeldfe punt om 15.00 uur onder leiding van Esther Huiberts en Rene de Nijs.

Deze groep is ongeveer 15 personen.

Iedereen is heel enthousiast.

Op 09 januari om 15.00 uur is er de eerste echte wandeltest.

Dan komt er een team van Imco uit Purmerend deze test afnemen.

Het komt er op neer dat er dan over een afstand van 2 km zo hard mogelijk gewandeld moet worden.

Aan de hand van gewicht - lengte - en leeftijd - hartslag en een ingewikkelde formule komt er dan een getal uit wat aangeeft of je conditie goed of minder goed is. Er wordt een video band vertoond over het bodywalken en ik ben van plan om met de camera wat opnames te maken van de test.

Na afloop is er een kopje thee of koffie met een plakje cake en wordt er nog een stukje video vertoond om over het geheel na te praten.

Verder hebben een aantal bodywalkers meegedaan aan de trimloop van Nova

Dit over een afstand van 4,7 km.

Na afloop zag ik de meeste gezellig nog even napraten bij Honkie Tonk.

Zeker voor herhaling vatbaar.

Dit is dan even hoe het reilt en zeilt bij het bodywalken.

Wil een andere bodywalker eens een stukje over zijn ervaringen

schrijven lever het dan in bij Esther, Rene of Peter of lever het in

bij Nel Meijer - Everdien de Vet - Anique Mooy, redactie-leden van de

Nova krant.

Peter Robert

6e Wintercomtetiteloop op het eiland Texel.

Zondag 24 januari gaan we naar het eiland Texel.

Om daar toch een beetje bijzondere loopdag van te maken, ben ik gaan bellen met de fam. Dogger, die de loop organiseert voor de A.V. Texel.

Het parcours gaat over bospaden met een klein stukje verharde weg naar de finish.

Het is een rondje van 3,1 km. Voor de heren 9,3 km en voor de dames 6,2 km.

Dan is er voor de jeugd nog een rondje van 1,3 km tot 11 jaar.

Start is om 11.15 uur.

s'Morgens vertrek vanaf de Nova baan tussen 08.30 uur 08.40 uur.

Vertrek van de boot om 09.35 maar er moeten nog kaartjes worden gekocht dus hebben we onze tijd nodig.

Daar worden we om 10.00 uur van de boot gehaald en naar het bos gebracht. Bij de start is geen grootse kleedgelegenheid. Dus is het verstandig om je meeste loopkleren alvast aan te hebben. Er wordt ingeschreven in een gebouwtje, wat in het seizoen gebruikt wordt als kiosk.

Na de finish gaan we naar Appartementenhotel Bos en Duin.

Hier kunnen we douchen en gebruik maken van het zwembad.

Daarna staat er een brunch/lunch voor ons klaar.

Dit hotel is van Rob Koene, een oud Nova lid ?!!!!!!!

We krijgen soep - broodje kroket - broodjes ham - kaas - en zoetigheid

Koffie en thee zullen evenmin ontbreken.

We zullen om ongeveer 14.45 weer vertrekken om de boot van 15.05 te kunnen halen. Dan zijn we 15.30 aan de andere kant en om ongeveer 16.15 weer bij de Nova baan.

De kosten zijn:

Boot - transfers op het eiland - lunch/zwembad/douche - inschrijfgeld:

- tot en met 11 jaar f 25.-

- vanaf 12 jaar f 30.-

Daar komt dan eventueel nog f 2,50 bij voor de chauffeur die je van Warmenhuizen naar Den Helder brengt.

Wil je onderstaande strook vóór 15 januari as bij mij inleveren ? (Peter Robert, Beuninge 80, Warmenhuizen. tel. 0226-393338)

p.s. supporters kunnen uiteraard ook mee (voor dezelfde prijs !)

✂-----

Naam : _____

Leeftijd: _____ (i.v.m. bootkaartje)

Loopt mee: Ja / Nee

Wil/kan naar Den Helder rijden: Ja / Nee

WEEKEND 'UIT' met AV NOVA

Aan de rand van de bossen van de Kroondomeinen van Apeldoorn ligt de kampeerboerderij 'Meerveld' die wij hebben gehuurd van

vrijdagavond 23 t/m zondag 25 april 1999

We rekenen op deelname van veel NOVA-leden, zowel de (wedstrijd)-atleten als de bodywalkers !

De kosten zijn f. 100,- per persoon.

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest.....)
- tussendoortjes
- fietshuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het traditionele fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de kosten van vervoer

Programma:

*De (wedstrijd)-atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de bodywalkers wordt een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)
Daarnaast zullen we op zaterdagmiddag een fietstochtje maken en zijn we in overleg met Staatsbosbeheer om een wandeling met de boswachter te maken.*

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op !

*Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338)
(Bankrekening 3585.61.000)*

✂-----

Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 23 t/m 25 april 1999 naar de Kroondomeinen van Apeldoorn

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____

gaat / gaan mee.

Wil / kan tegen vergoeding met de auto rijden: Ja / Nee

Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova					
8-nov-98 Dijkgatcross Wieringermeer					
Heren: 10 km			Dames 6 km		
	Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Wim Keesom	40,14	50.	1.	Marian Nolten 30,13 50 vet.
2.	Theo Tesselaar	40,32	50 vet.	2.	Nel Meijer 32,05 49 vet.
3.	Frans Muileboom	40,55	49 vet.	3.	Anique Mooij 32,36 50.
4.	Ben Rofekamp	41,15	48 vet.	4.	Everdien de Vet 32,58 48 vet.
5.	Rene Strooper	41,31	49.	5.	Jolanda Strooper 34,31 49.
6.	Henry Hofmann	41,45	48.	6.	Marian Robert 35,59 47 vet.
7.	Rene de Nijs	42,03	47.		
8.	Aad Vader	42,34	47 vet.		
9.	Peter Robert	43,56	46 vet.		
10.	Ger Schrijver	43,59	45 vet.		
11.	Ivar Rood	44,20	46.		
12.	Dick Smit	45,20	44 vet.		
13.	Ron Ligthart	45,45	45.		
14.	Piet vd Welle	50,32	43 vet.		
15.	Ron Janssen	50,34	42 vet.		
Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova					
22-nov-98 Molenvaartloop Anna Paulowna					
Heren: 9 km			Dames 6 km		
	Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Kees Ruiters	32,23	50.	1.	Esther Huiberts 25,32 50.
2.	Theo Tesselaar	32,24	50 vet.	2.	Marian Nolten 27,38 50 vet.
3.	Ben Rofekamp	33,11	49 vet.	3.	Nel Meijer 29,47 49 vet.
4.	Frans Muileboom	33,24	48 vet.	4.	Everdien de Vet 30,23 48 vet.
5.	Henry Hofmann	33,50	49.	5.	Jolanda Strooper 31,22 49.
6.	Aad Vader	34,53	47 vet.	6.	Marian de Groot 31,22 47 vet.
7.	Ger Schrijver	35,12	46 vet.	7.	Anique Mooij 31,50 48.
8.	Ivar Rood	35,54	48.		
9.	Ron Janssen	36,06	45 vet.		
10.	Rene Strooper	36,14	47.		
11.	Peter Robert	36,34	44 vet.		
12.	Matthijs de Groot	36,35	46.		
13.	Ron Ligthart	36,41	45.		
14.	Joop Kooij	38,02	43 vet.		
15.	Dick Smit	39,15	42 vet.		
16.	Ton Huiberts	40,06	44.		
17.	Piet Stuyt	41,06	41 vet.		
18.	Piet vd Welle	41,38	40 vet.		

Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova**13-dec-98 Bakkumloop****Heren: 16,1 km****Tijd Punten**

1.	Coen Schoonheden	1.01,07	50.
2.	Frans Muileboom	1.02.09	50 vet.
3.	Ben Rövekamp	1.02.54	49 vet.
4.	Ron Janssen	1.03.20	48 vet.
5.	Henry Hofmann	1.03.54	49.
6.	Peter Robert	1.04.57	47 vet.
7.	Rene Strooper	1.05.08	48.
8.	Ger Schrijver	1.05.44	46 vet.
9.	Aad Vader	1.05.57	45 vet.
10.	Matthijs de Groot	1.07.03	47.
11.	Rene de Nijs	1.08.13	46.
13.	Ivar Rood	1.10.18	45.
14.	Dick Smit	1.11.46	44 vet.
15.	Ron Ligthart	1.14.14	44.
16.	Joop Kooij	1.15.19	43 vet.
17.	Piet Stuyt	1.15.34	42 vet.
18.	Piet vd Welle	1.15.53	41 vet.

Dames 10,8 km**Tijd Punten**

1.	Esther Huiberts	50,14	50.
2.	Marian Nolten	52,00	50 vet.
3.	Nel Meijer	54,11	49 vet.
4.	Everdien de Vet	55,18	48 vet.
5.	Anique Mooij	62,16	49.

Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova**3-jan-99 Bosloop AV Nova****Heren: 11,7 km****Tijd Punten**

1.	Coen Schoonheden	43,30	50.
2.	Matthijs de Groot	44,10	49.
3.	Wim Keesom	45,22	48.
4.	Ben Röfekamp	45,26	50 vet.
5.	Ron Janssen	46,02	49 vet.
6.	Henry Hofmann	46,05	47.
7.	Rene Strooper	46,13	46.
8.	Rene de Nijs	46,50	45.
9.	Peter Robert	47,16	48 vet.
10.	Aad Vader	47,36	47 vet.
11.	Ivar Rood	48,11	44.
12.	Ger Schrijver	48,47	46 vet.
13.	Dick Smit	50,21	45 vet.
14.	Ron Ligthart	50,32	43.
15.	Jos Schalkwijk	53,43	44 vet.
16.	Piet vd Welle	53,46	43 vet.
17.	Rinus Molenaar	58,52	42.

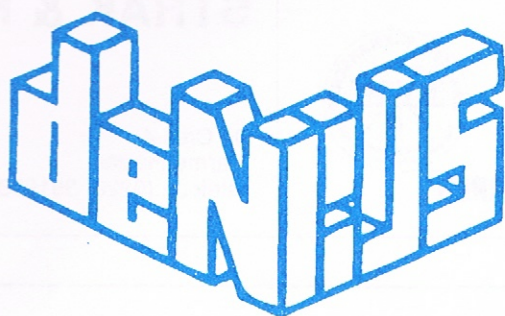
Dames 4,7 km / 11,7 km**Tijd Punten**

1.	Margret Hink	18,58	50.	4,7
2.	Esther Huiberts	53,07	49.	11,7
3.	Marian Nolten	56,28	50 vet.	11,7
4.	Nel Meijer	60,21	49 vet.	11,7
5.	Everdien de Vet	61,00	48 vet.	11,7
6.	Marianne de Groot	24,04	47 vet.	4,7
7.	Yolanda Strooper	24,05	48.	4,7
8.	Anique Mooij	24,37	47.	4,7
9.	Mirjam Ligthart	25,57	46.	4,7

Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1998 / 1999													
<i>Heren</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1.	Henry Hofmann	47	48	49	49	47							240
2.	Rene Strooper	48	49	47	48	46							238
3.	Rene de Nijs	46	47		46	45							184
3.	Ivar Rood		46	48	45	44							183
5.	Ron Ligthart		45	45	44	43							177
6.	Wim Keesom	49	50	0		48							147
7.	Matthijs de Groot			46	47	49							142
8.	Kees Ruijter	50		50									100
9.	Coen Schoonheden				50	50							100
10.	Ton Huiberts	44		44									88
11.	Joop van Wonderen	45											45
12.	Rinus Molenaar					42							42
13.													
14.													
<i>Heren veteranen</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1.	Aad Vader	49	47	47	45	47							235
2.	Peter Robert	48	46	44	47	48							233
3.	Ger Schrijver	47	45	46	46	46							230
3.	Ron Janssen	46	42	45	48	49							230
5.	Dick Smit	44	44	42	44	45							219
6.	Frans Muileboom	50	49	48	50								197
7.	Ben Rofekamp		48	49	49	50							196
8.	Piet vd Welle		43	40	41	43							167
9.	Joop Kooij	45		43	43								131
10.	Theo Tesselaar		50	50									100
11.	Piet Stuyt			41	42								83
12.	Jos Schalkwijk					44							44
<i>Dames</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1.	Anique Mooij	48	50	48	49	47							242
2.	Esther Huiberts	49		50	50	49							198
4.	Jolanda Strooper		49	49		48							146
5.	Margret Hink	50				50							100
6.	Mirjam Ligthart					46							46
7.													
8.													
<i>Dames veteranen</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1.	Marian Nolten	50	50	50	50	50							250
2.	Nel Meijer	49	49	49	49	49							245
3.	Everdien de Vet	48	48	48	48	48							240
4.	Marian de Groot			47		47							94
5.	Marian Robert	47	47										94

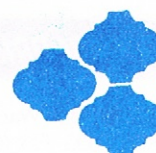
BP * = Bonuspunten

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

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

Werkzaamheden aan NOVA keet en terrein

Er zijn in het verleden al heel veel werkzaamheden door de leden van NOVA verricht. Zo is het clubgebouw ooit door vrijwilligers gebouwd, de sprintbaan aangelegd, en vele andere klussen geklaard door bereidwillige medewerkers. Hoewel er op dit moment geen grote klussen meer zijn, met het oog op de toekomst (een geheel nieuw complex) moet er toch regelmatig nog onderhoudswerkzaamheden worden verricht.

Zo moet o.a. ieder voor- en najaar de div. attributen worden opgebouwd en afgebroken.

In het verleden werd er dan tijdens de training een oproep gedaan wie er a.s. zaterdag kon helpen, aangezien de meeste al wat hadden, viel het niet mee om steeds voldoende mensen te vinden en bovendien bleken het steeds dezelfde personen die zich beschikbaar stelden. Om die reden hebben we nu een ander plan van aanpak,

A We gaan inventariseren welke werkzaamheden moeten worden uitgevoerd.

B We gaan datums prikken wanneer deze werkzaamheden worden uitgevoerd.

C We gaan een rooster maken wanneer wie aanwezig is om te helpen.

Daarom is er hieronder een strookje waarop je, je voorkeur kan kenbaar maken, zodat we in de volgende krant een lijst kunnen publiceren met een indeling voor het komende jaar. Als ieder mannelijk NOVA lid (dames zijn uiteraard ook welkom) een Zaterdagmorgen mee helpt is er voldoende mankracht om alle klussen te klaren.

Overzicht uit te voeren werkzaamheden.

17 April Hoogspring en polstok kussens aanbrengen, gras walsen, discus kooi opbouwen

8 Mei Houtrot westgevel herstellen, schilderwerk buitenkant.

15 Mei Onderhoudswerk schelpen baan.

13 Nov Verwijderen div. Atletiek attributen,

Werktijden: 8.00 tot 10.00 en van 10.30 tot 12.30.

Koffie plus ? 10.00 tot 10.30

Inleveren antwoord strook voor 15 febr. Bij P. Meijer of P. Stuijt

Ook ouders van jeugdleden zijn uiteraard van harte welkom.

Degene die verzuimen of vergeten hun voorkeur kenbaar te maken worden ingedeeld door de commissie accommodatie, maar wij gaan er vanuit dat een ieder zijn medewerking spontaan wil verlenen.

Naam Tel. nr.

Voorkeur datum

Voorkeur werkzaamheden

Inleveren voor 15 februari bij P. Meijer, P. Stuyt, of op de training aan Peter.

WINTERSMOG EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

Het woord 'smog' komt uit Engeland. Het is een samentrekking van 'smoke' (rook) en 'fog' (mist). Het is ontstaan in de jaren vijftig toen Londen 's winters een paar maal door ernstige luchtverontreiniging werd getroffen. Later raakte ook een zomerse variant van smog bekend, waarover een ander clubblad-artikel is geschreven.

WAARUIT BESTAAT WINTERSMOG

Wintersmog is een mengsel van verschillende chemische verbindingen. De belangrijkste bestanddelen zijn zwaveldioxide (SO_2) en zwevend fijn stof. Zwaveldioxide ontstaat vooral bij het verstoken van zwavelhoudende brandstoffen, wat vooral gebeurt in industriegebieden. Fijn stof ontstaat bij de verbranding door verkeer en industrie van fossiele brandstoffen (kolen, stookolie, benzine).

DE OORZAAK VAN WINTERSMOG

Ons land kan een periode van wintersmog ondergaan als het volgende weertype heerst: een gebied met hoge luchtdruk boven Centraal Europa en een zwakke oostelijke tot zuid-oostelijke wind. De lucht die dan richting Nederland komt gaat over een groot aantal vervuilende 'brongebieden'. In deze gebieden (Polen, Tsjechoslowakije, ex-DDR) worden enorme hoeveelheden zwavelrijke brandstoffen verstoekt.

De concentraties schadelijke stoffen zijn het grootst daar waar Nederlandse bronnen het meest aan de vervuiling bijdragen. Bijvoorbeeld in drukke verkeersstraten. Een verandering van weer (regen, dooi, meer wind, andere windrichting) maakt over het algemeen een eind aan een periode van wintersmog.

WINTERSMOG EN ONZE GEZONDHEID

Tijdens een periode van wintersmog zijn zwaveldioxide en fijnstof de belangrijkste veroorzakers van nadelige effecten op de gezondheid. Een lage luchtvochtigheid en lage temperaturen kunnen de effecten verergeren. Bij de risicogroepen kunnen de volgende effecten optreden: een toename van luchtwegklachten, een toename van klachten bij mensen met hart- en vaatziekten en een verminderd prestatievermogen door een verminderde werking van de longen.

Net als bij zomersmog verschilt de uitwerking van wintersmog op de gezondheid van persoon tot persoon. Als bij een gezond persoon door wintersmog een verminderde werking van de longen optreedt, is dit verlies binnen ongeveer vier weken weer hersteld. Er zijn echter aanwijzingen dat herhaalde blootstelling aan wintersmog kan leiden tot blijvende verminderde werking van de longen.

RISICOGROEPEN

De volgende groepen lopen een verhoogd risico bij blootstelling aan wintersmog:

- personen met aandoeningen aan de luchtwegen, zoals CARA-patiënten;
- personen met ernstige hart- en vaatziekten;
- oudere mensen met een zeer zwakke lichamelijke conditie;
- mensen die gedurende enkele uren buitenshuis inspannend bezig zijn (bijvoorbeeld graafwerkzaamheden of hardlopen).

BERICHTGEVING WINTERSMOG

Voor de risicogroepen bij wintersmog is het belangrijk dagelijks te weten hoe de smogsituatie is. Daarom verzorgt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM) actuele informatie over smog via Teletekst. Deze informatie, op pagina 715, geeft elk uur de smogsituatie weer. Verder maakt het RIVM elke dag een smogbericht voor de dagbladen. Bij het meten van de hoeveelheid wintersmog kijkt men hoeveel microgram (μg) zwaveldioxide er zit in een kubieke meter (m^3) lucht.

Hieronder ziet u hoe de vijf smogniveaus worden weergegeven.

smogniveau	concentratie zwaveldioxide	effecten mogelijk bij
geen smog	lager dan 125 ug/m ³	-
geringe smog	125-175 ug/m ³	-
matige smog	175-225 ug/m ³	deel van personen met luchtwegklachten
ernstige smog	225-350 ug/m ³	mensen met luchtwegklachten
zeer ernstige smog	350 ug/m ³	mensen met luchtwegklachten, mensen met ernstige hart- en vaatziekten, ouderen met een zeer zwakke conditie, mensen die zich inspinnen in de buitenlucht

Bij matige wintersmog kunnen effecten optreden bij een klein gedeelte van de mensen met aandoeningen aan de luchtwegen.

Bij ernstige wintersmog kunnen klachten over de luchtwegen vaker voorkomen en in ernst toenemen. Dit is het geval bij mensen met aandoeningen aan de luchtwegen en vooral bij personen met chronische bronchitis. Men kan last krijgen van benauwdheid en hoesten. Ernstige wintersmog treedt gemiddeld een keer per jaar op.

Bij zeer ernstige wintersmog nemen hoesten, luchtwegklachten en benauwdheid toe en is het mogelijk dat mensen uit de risicogroepen vaker een beroep zullen moeten doen op de huisarts of het ziekenhuis. Wie langdurig zware inspanning verricht in de buitenlucht, kan last krijgen van een verminderde werking van de longen. En moet daarom rekening houden met een verminderd prestatievermogen. Zeer ernstige wintersmog treedt gemiddeld een keer per vijf jaar op.

Over het algemeen geldt dat naarmate de smogniveaus hoger worden, de effecten ernstiger worden en meer mensen last van smog krijgen.

SMOGFASE 1, SMOGFASE 2, WAT IS DAT

Soms hoort u wel eens spreken van smogfase 1 of smogfase 2. Als smogfase 1 is afgekondigd, moeten bedrijven op grond van hun vergunningen maatregelen nemen om de uitstoot van schadelijke stoffen te beperken. Als er sprake is van zeer ernstige wintersmog kan smogfase 2 afgekondigd worden. Naast verdergaande maatregelen bij de industrie, wordt een gedragsadvies aan de bevolking gegeven.

WAT MOET U DOEN?

U kunt de effecten van wintersmog verminderen door niet langdurig zware lichamelijke inspanningen buitenshuis te vermijden. Verder doet u er goed aan uit de buurt te blijven van straten met druk verkeer.

In huis zijn de concentraties enkele tientallen procenten lager dan buiten. Echter: ook binnenshuis kunnen de concentraties verontreinigende stoffen hoog oplopen. En wel als daar vervuilingbronnen zijn zoals gasfornuizen, open haarden, geisers en brandende tabak. Heeft u die bronnen in huis, dan moet er goed geventileerd worden. Ook tijdens een (koude) smogperiode! Als u aan een drukke straat woont, zo mogelijk niet aan de straatzijde ventileren.

Bron:

Brochure Ministerie Volksgezondheid, Ruimtelijke Ordening en Milieubeheer: "Smog en uw gezondheid"



WOORDZOEKER



Hieronder staan verschillende stukken gereedschap, deze zijn allemaal verborgen in het diagram. Ze staan alle kanten op, ook schuin en achterstevoren.
Kun jij ze allemaal opzoeken?

GEREEDSCHAP

BLIKOPENER
BOORTOL
DECOUPEERZAAG
DUIMSTOK
FIGUURZAAG
HAMER
HEVEL
KATROL

KOEVOET
RINGSLEUTEL
SCHAAF
SCHUURMACHINE
SOLDEERBOUT
STEEKBEITEL
STEENBOOR
VOORHAMER

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

Naam	1	2	3	4	5	6	7
Elwin Hulst	16.58						
Kees van Wonderen	3.55		12.00				
Willem Bas	4.09						
Manon Kruiver	4.16		6.09				
Hans van Wonderen	4.19		12.05				
Leander Veldboer	4.35		7.09				
Tim Kruier	4.50		4.49				
Sanne Buter	5.04						
Kim Grootjes	5.05						
Maik Tesselaar	5.06						
Bart van Banniseth	5.08						
Ivar Buiten	5.10						
Madeleine Stoop	5.11						
Moniek Schrijver	5.29						
Kick Glas	5.33						
Elizabeth Vader	5.40		8.04				
Anouk Kruiver	5.42						
Yara Grootjes	5.45						
Nienke Rijkeboer	5.49						
Jim Kruiver	5.50						
Margret Hink	22.26		11.52				
Job Meier	21.37						

1. Uitslag van de kermisloop in Petten
2. Uitslag van de Dijkgatboscross in Wieringerwerf.
- 3 Uitslag van de Molenvaartloop in Anna Paulowna.

Tijdens deze wedstrijden werden weer diverse erepltsen behaald door NOVA-leden, zodat de prijzenkasten weer voller werden. Heb je nog nooit meegedaan? Let dan op de agenda in de NOVA-krant.

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 ^bv

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



MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



VELKO

bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur
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!



Jecan, Jank, Bianca, Eltes en
 Jop wensen iedereen een heel
 gelukkig en gezond 1999!

Diverse uitslagen

Op 21 november 1998 vond de eerste wedstrijd van de cross-competitie plaats rond onze eigen accommodatie. Alle atletiekverenigingen uit onze regio waren vertegenwoordigd. Het was mooi weer en door een paar droge dagen was ook het parkoers goed begaanbaar. Geen natte voeten of veel modder aan de schoenen. Het opruimen van de SIS-kantine, waar we weer een goed onderdak hadden, viel dan ook mee. Geen moddertroep op de grond en aan de stoelpoten. We hadden wel op wat meer Nova-deelnemers gerekend, maar ondanks dat wat het een geslaagde wedstrijd en zagen we ook de blauwe Nova-atleetjes regelmatig goed voorin lopen.

Hier volgen de resultaten van onze leden:

MD '86	Dieke Mooij	12e	MD '87	Margriet Leguit	11e
MPA '88	Manon Kruiver	3e	MPA '89	Nienke Rijkeboer	9e
	Elisabeth Vader	18e		Amber Leguit	13e
JC	Kees van Wonderen	2e	JD '86	Hans van Wonderen	9e
JD '87	Leander Veldboer	18e			
JPA '89	Bas de Roo	4e	JPC	Maarten Blankendaal	2e
JPB	Luka Duimel	5e		Paul Glas	5e
	Bart v Bannissekt	10e			
	Chiel de Ruijter	16e			
	Arnold Kraakman	17e			
HPB	Madeleine Stoop	4e			
	Tess Vader	11e			

Voor de volgende wedstrijden op 16 januari bij ARO '88 (Obdam) en 13 februari bij AVW (Dijkgatbos Wieringermeer) krijgen jullie nog een uitnodiging.

Op 19 december 1998 deden een aantal van onze jeugdleden mee aan de door Hylas georganiseerde indoorwedstrijd in de sporthal Hoornsevaart te Alkmaar. Er werd een 3-kamp afgewerkt met 40m sprint, hoog en kogel

		40 m	hoog	kogel	
JPC	Perry Stet	8.3	0.75	3.38	5e pl
MPA '89	Lisette van Wort	7.5	1.00	4.85	10e pl
MPA '88	Manon Kruiver	6.9	1.15	4.37	4e pl
MD '86	Yara Grootjes	8.8	-	5.85	14e pl
JC '85	Rene Tijn	5.9	1.55	7.87	2e pl
JC '84	Stefan Boerman	6.0	1.50	7.56	3e pl
MC '84	Sanna Buter	6.4	1.35	7.50	2e pl
	Kim Grootjes	6.9	1.35	6.62	4e pl
MB	Paula Tijn	7.4	1.15	6.53	

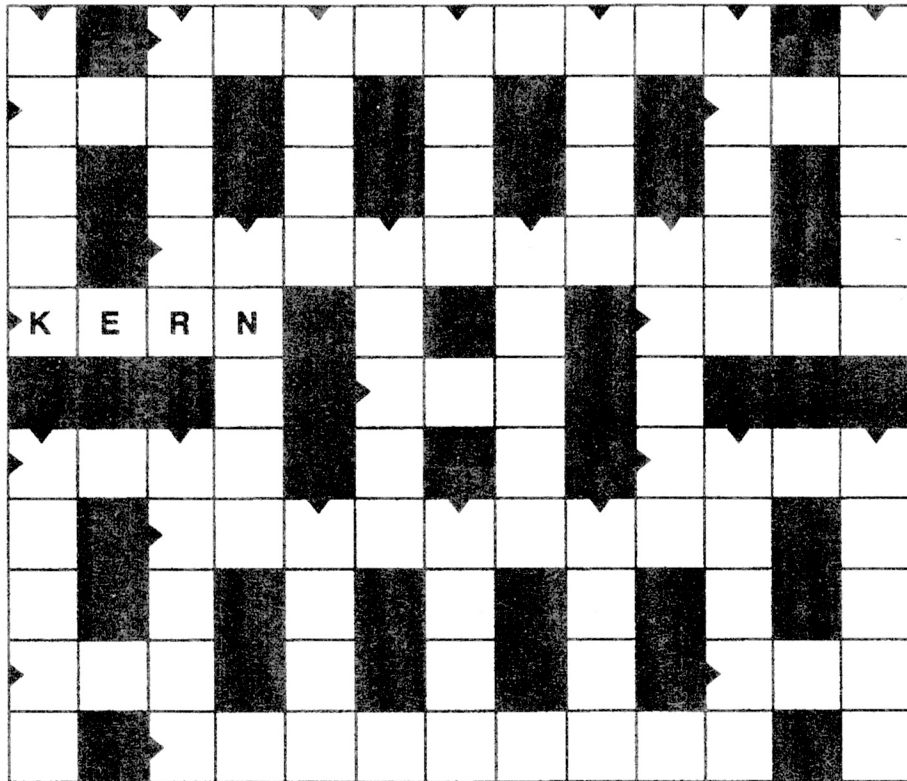


PASPUZZEL



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

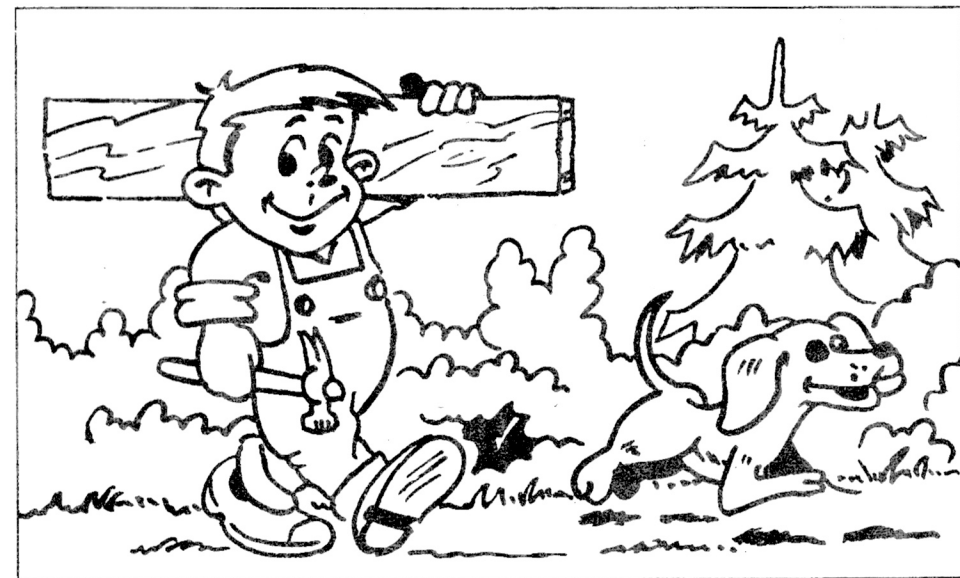
- | | | | | |
|-----|-----------------|-------|-------|-----------|
| 3 | 4 | TAND | DUTJE | 9 |
| AAN | ETEN | TEEN | EFFEN | BOTERKOEK |
| EGO | GAGE | | GEBAK | EINDSALDO |
| HOE | KERN | 5 | INDIE | RIETSOORT |
| RIF | LEGO | AGAAT | KROOT | TEGENSLAG |
| TOL | MOOI | ATLAS | MACHT | |
| | NEUS | BOTER | OTTER | |
| | OPEL | DELTA | | |
| | ROES | DRANK | | |



8 VERSCHILLEN



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



Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? Ester Nollen
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 12 jaar, in Warmenhuisen
- 3: Op welke school zit je? P.C.C. Bergen
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? Oppassen?
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? 5 jaar
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? Silvia Kremer
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? 1000 meter
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? —
- 9: Wat is je mooiste c.d.? Unguibus 1
- 10: Grootste hekel aan? Witte bonen en huiswerk maken
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? 'ontvoerd' spannend
- 12: Hobby's? atletiek
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. titanic
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid "? Jik mosch

Indoor wedstrijd Hoornse vaart

19 december was er een indoor wedstrijd in Alkmaar. Jammer genoeg waren er weinig Nova atleetjes aanwezig, maar gelukkig had de echte nova top zich wel aangemeld. De ochtend was voor de pupillen en de middag voor de junioren. Perry Stet (c pupil) was de eerste nova atleet die in actie moest komen. hij werd heel knap 5°. Dit waren zijn prestaties:

- 40 meter: 8.3 seconden
- hoogspringen: 0.75 meter
- kogelstoten: 3.30 meter

Ook in de ochtend kwamen Lisette en Manon in actie. Lisette (A pupil 1° jaars) werd vierde met de volgende resultaten:

- 40 meter: 7.5 seconden
- hoogspringen: 1.00 meter !!
- kogelstoten: 4.65 meter

Manon (A pupillen 2° jaars) viel net buiten de prijzen. Ze werd vierde met de volgende prestaties:

- 40 meter: 6.9 seconden
- hoogspringen: 1.15 meter
- kogelstoten: 4.37 meter



's Middags kwamen de junioren in actie en hier had ik natuurlijk heel hoge verwachtingen van. Voor Yara Grootjes viel het niet mee. Tijdens de 40 meter schoot het in haar nies en zij moest hierdoor afhaken. Ze heeft later nog wel kogel gestoten en hiermee kwam ze tot een afstand van 5.88 meter

Haar zus Kim Grootjes kwam in actie bij de meisjes junioren C 2° jaars. Samen met Sanna Buter gingen zij voor het eremetaal. Ze bleven zeer dicht bij elkaar in de buurt en uiteindelijk werd Sanna tweede en kim vierde. Heel goed hoor meiden.

Dit waren hun prestaties:

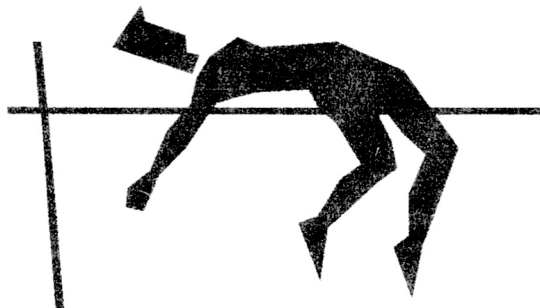
	Kim	Sanna
40 meter:	6.9	6.4 seconden
hoogspringen:	1.35	1.35 meter
kogelstoten:	6.62	7.50 meter

Na de meisjes kwamen de jongens in actie. Dit belooft een spannende strijd te worden tussen René Tijm (jun. C 1° jaars) en Stefan Boerman (jun. C 2° jaars). Stefan presteerde een beetje onder zijn kunnen en werd tweede. Met René ging het een stuk beter. Hij werd bij zijn leeftijdscategorie ook tweede, maar met meer punten dan Stefan. (Ja, Stefan je moet weer hard aan de bak!). Dit waren de resultaten:

	René	Stefan
40 meter:	5.9	6.0 seconden
kogelstoten:	7.87	7.56 Meter
hoogspringen:	1.55 (bijna 1.60)	1.50 (met een record van 1.65)

Als laatste kwam Paula Tijm in actie eigenlijk was zij een jaar te oud om aan deze wedstrijd mee te mogen doen, maar er was met de inschrijving iets fout gegaan, maar gelukkig mocht zij wel gewoon meedoen. Het komt er dus eigenlijk op neer dat Paula als enige een eerste plaats haalde met de volgende uitslagen:

- 40 meter: 7.4 seconden
- hoogspringen: 1.15 meter
- kogelstoten: 6.53 meter



Jeroen Paarlberg



De jarigen van januari en februari zijn:

JANUARI:

2 Chiel de Ruyter
3 Manon Kruiver
10 Jorg Ootjers
14 Bart Raven
15 Kim Grootjes
18 Willem Keesom
Louw Groot
19 Rene Tijn
Josselyn Ineke
Ivar Buiten
20 Miriam Botman
22 Aad Vader
23 Lisette van Wort
24 Anique Mooij
25 Bas Dekker
Lisa Blom
26 Ton de Ruyter
Marleen Dam
Evelien Dam
28 Lydia Ofman
29 Ferry Dekker
30 Margret Mooij
31 Ruurd Schouten

FEBRUARI:

3 Hanneke Toorenent
4 Loes Suiker
Matthijs de Groot
5 Pieter Jongeneel
8 Kees van Wonderen
11 Henry Hofmann
Miriam Ligthart
12 Theo Tesselaar
13 Elizabeth Vader
14 Kees Mosch
17 Karen Kruyer
27 Cees Ruiten
28 Marian van Wonderen
Will Molenaar
Bob Zwanink

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!

Nieuwe leden: Arnout Hulst, Bart van Schagen

Van harte welkom bij onze vereniging en heel veel sportplezier toegewenst!!

KNAU REGIO 04

INDOORWEDSTRIJD HOUTRUSTHALLEN

Regio 04 organiseert op zondag 14 maart 1999 in de Houtrushallen in Den Haag een indoorwedstrijd.

Aanvang wedstrijd: 11.00 uur

PROGRAMMA:

Pupillen C.	Driekamp (40 m - ver - kogel)	600 m						
Pupillen B	Driekamp (40 m - ver - kogel)				1000 m			
Pupillen A.1 ^e jaars	Driekamp (60 m - ver - Kogel)				1000 m			
Pupillen A.2 ^e jaars	Driekamp (60 m - ver - Kogel)				1000 m			
Junioren D. (M)	60 m-60 m hrd-	600 m				kogel-		hoog
Junioren D (J)	60 m-60 m hrd-				1000 m-	kogel-		hoog
Junioren C. (M)	60 m-60 m hrd-	600 m-				kogel-		hoog
Junioren C. (J)	60 m-60 m hrd-		800 m-		1500 m-	kogel-		ver
Junioren B. (M)	60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m-		800 m-			kogel-		hoog- ver
Junioren B. (J)	60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m-		800 m-		1500 m-	kogel-	polsh	
Junioren A. (M)	60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m-		800 m-		1500 m	kogel-		hoog- ver
Junioren A. (J)	60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m-		800 m-		1500 m-	kogel-	polsh-	ver
Senioren Da	60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m-		800 m-		1500 m-	kogel-		hoog- ver
Senioren He	60 m-60 m hrd- 200 m- 400 m-		800 m-		1500 m-	kogel-	polsh	

8 x 200 meter verenigingsestafette: - mjd- jjd- mjc- jjc - mjb of mja - jjb of jja- heer - dame

	1	2	3	4	5	6	7	8
Hoogspringen:	Junioren D (J+M)	2 pogingen, aanvangshoogte 0,95 m						
	Junioren C (M)	3 pogingen, aanvangshoogte 1.10 m						
	Jun. AB (M) en da	3 pogingen, aanvangshoogte 1.20 m						
Alle loopnrs:	Series op tijd (indeling op sterkte), geen finales							
Ver:	Pupillen 2 pogingen, 1 x inspringen							
	Junioren/senioren: 3 pogingen, geen finale, 1 x inspringen							
kogel:	3 pogingen, uitsluitend sen/ab jun. finale.(6 deeln.), 1x instoten							
estafette:	per categorie mag vervanger van lagere categorie ingezet worden.							

Inschrijven: alle verenigingen.

Pupillen kunnen alleen ingeschreven worden door de verenigingen van Regio 04.

(ARO, AWW, DOKEV, NOORDKOP, NOVA, HERA, HOLLANDIA, HYLAS, SAV, TAS '82, TEXEL)

Verenigingen van regio 04 hebben, mits tijdig ingeschreven, voorrang.

In verband met de beperkingen van de accommodatie gelden maxima deelnemers: Pup.: max. +/- 140, totaal +/- 650

Inschrijfkosten:	Pupillen driekamp	fl. 8,-
	Pupillen 1000/600 meter	fl. 3,00
	Junioren per nummer	fl. 6,00
	senioren per nummer	fl. 7,00

INSCHRIJVEN: zo spoedig mogelijk, maar deze sluit 20 februari 1999.

Onze wedstrijdsecretaris Piet van der Welle dient eventuele opgaven voor deelname uiterlijk 15 februari te ontvangen.

A G E N D A

- 10 jan Cross voor de jeugdwintercompetitie Nova accommodatie
- 16 jan 2e wedstrijd crosscompetitie pup/jun ARO '88 te Obdam
- 17 jan Bosloop Schoorl 12 en 5 km aanvang 10.30 uur
- 24 jan Trimloop De Dennen op Texel, wintercompetitie senioren en jeugd
- 13 febr 3e wedstrijd crosscompetitie pup/jun AVW Dijkgatbos
- 21 febr Marathon Schoorl wintercompetitie senioren en verder ook scholierenloop
- 28 febr Cross voor de jeugdwintercompetitie Nova accommodatie
- 13 mrt finale crosscompetitie
- 14 mrt Wedstrijdloop Heerhugowaard wintercompetitie senioren
- 14 mrt Indoorwedstrijd regio 04 in de Houtrusthallen Den Haag zie elders in deze krant de aankondiging
- 28 mrt Robbenoordloop Wieringermeer wintercompetitie senioren
- 11 apr Clubcrosskampioenschap voor senioren, junioren en pupillen

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden de komende tijd, maar er worden door de diverse verenigingen nog veel meer wedstrijden georganiseerd. Deze zijn opgenomen in het wedstrijdboek van de KNAU.

Op wedstrijden welke naast de competitie door verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. 2 weken van tevoren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0226-392339).