

juli 1956

<u>Nova Bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Jose Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	0226-392922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391963
Truus Rood		Pimpelmeesstraat 11	0226-392036
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	0226-393048
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-393177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	0226-392190

Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie pupillen, fl. 75,00 p/jaar
 juniores, - 90,00 p/jaar
 seniores, - 110,00 p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij,
Jose Meijer, Beuninge 78, 1749 BR Warmenhuizen
Bij voorkeur schriftelijk opzeggen.

Redactie van het Nova clubblad

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

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

REDACTIONEEL JULI 1996

=====

Voor U ligt al weer de vierde Nova krant van dit jaar. De krant is weer vol met sportieve verslagen. Zo is er een verslag van Ron, die de marathon in Enschede heeft gelopen. Een fietsvakantie verslag in Limburg van Peter & Marian en hun vrienden.

Kirsti met eindelijk haar reisverslag. Dit lukt net nog voordat ze weer naar de volgende reisbestemming afreist.

De activiteiten dichterbij huis zijn natuurlijk ook in deze krant te lezen. Uitslag van de coopertest; Zomer competitie (Dames/heren).

Eerste uitslag van de clubkampioenschappen.

Het sportweek gebeuren waarbij Nova goed scoorde op het hardlopen uiteraard.

Verder de vaste rubrieken van de voorzitter en schrijversnieuws.

De redactie wenst iedereen een prettige vakantie, rust-lekker uit, zodat er weer genoeg energie opborrelt om het hardlopen weer op te pikken en te pieken.

Veel leesplezier.

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

Redactie van de Nova clubblad

Neel Meijer
Margriet de Boer de Rijn 23
Lidje Kooij
Lieve Kroon
Giselaarweg 4 Warland
0144-28189

Giselaarweg 21 Warmenhuizen
0144-28189

Lidje Kooij
0144-28189

Warmenhuizen
0144-28189

Giselaarweg 40A
0144-28189

Mocht u om een of andere reden geen Nova krant kunnen ontvangen, neem dan contact op met een van de volgende leden.

VAN DE VOORZITTER

Even bijkomen om weer een stukje voor onze krant te schrijven. Gisteravond is Oranje in Engeland uitgeschakeld door Clarence Seedorf. Ik heb er niks van gezien, want ik mocht naar een bruiloft. Vroeger was ik een zeer fanatiek volger van EK's en WK's, maar met het klimmen der jaren is het erge fanatisme eraf. Het meest heb ik me de laatste dagen geergerd aan de heren scheidsrechters. Voor mijn gevoel floot de ene dag Stevie Wonder, de volgende dag Ray Charles en ook Jules de Corte leek nog van de partij. Glaszuivere doelpunten werden afgekeurd, overduidelijke handsballen niet gezien. Ik pleit ervoor dat de buitenspelregel wordt afgeschaft, want de leiding is niet in staat dit nog op een fatsoenlijke wijze te beoordelen. En dan het gelul om dat voetbal heen. Voorbeschouwing, tussenbeschouwing, nabeschouwing en dan de nabeschouwing van de nabeschouwing. Ik word hier ontzettend moe van. Acceptatie van het resultaat hoort bij sport. Dat geldt voor iedere sportvrouw/man, maar schijnbaar niet voor journalisten. De ene keer gaat het beter als de andere keer.

Hiervan kunnen onze toppers ook getuigen, Sven pakte een tweede plaats op het NK en Silvia de vierde. Voor Sven was dit een stap voorwaarts, ook al zag hij dit direct na de wedstrijd anders. Voor Sil was het in vergelijking tot vorig jaar een stap terug. Blessures en tijdstip van het jaar spelen een belangrijke rol in het leven van topsporters. Ik wil beiden feliciteren met het behaalde resultaat. Tweede en vierde van Nederland is nog altijd een felicitatie waard, ook al zijn de doelstellingen hoger. Jorg werd op de NK meerkamp knap 8e en deze week verbeterde hij zijn PR in een van de baltische staten. Ik meen Letland. Ook dit is een felicitatie waard.

De sportweek is ook weer achter de rug. Frank en Nelina brachten een NOVA-ploeg op de been. Onze ploeg won ons eigen onderdeel op maandagavond. Verder presteerden ze regelmatig en was het ontzettend gezellig. Dat laatste is waarschijnlijk het belangrijkste. Mede natuurlijk door de perfecte weersomstandigheden. Wat te denken van de vrijdagavond, het waterspektakel met 25 graden. Veertien dagen ervoor was het nog zo koud dat je je afvroeg of dit wel verantwoord was, maar op de avond zelf was het perfect.

De clubkampioenschappen zijn begonnen. De belangstelling was niet overdadig. Aanstaaende donderdag is de tweede avond en een afsluiting later in het seizoen, met barbeque.

De eerste vrijdagavond voor de jeugd was weer een succes. Ik geniet altijd enorm van zo'n horde enthousiastelingen, die hun best doen om goed te presteren. Ik hoop dat de deelname de volgende wedstrijd nog groter is dan de eerste keer.

Onze mannenploeg werd tweede in de competitie. Een goede prestatie. Wat de vrouwen gedaan hebben is mij ontgaan. Eigenlijk kan dat natuurlijk niet als voorzitter. Volgend jaar hoop ik meer bij deze wedstrijden aanwezig te zijn. Toevallig zaten wij twee keer in het buitenland. Vakantie en werk, hoewel dat laatste door sommige NOVA-leden in twijfel werd getrokken.

Wel kan ik verraden dat beide gebeurtenissen zeer prettig waren. Het nuttige met het aangename verenigen heet zo iets.

Met de vakantie waren we op Rhodos, 27 a 28 graden, terug op Schiphol moesten we het met 15 graden doen. In Bretagne hebben we de broccoliteelt bekeken. Leerzaam, die fransen lijden onder de concurrentie met Spanje. Wij hebben er al heel wat reisuurtjes op zitten. Als U nog gaat dan wens ik U een sportieve en zonnige vakantie.

DE MARATHON VAN ENSCHEDE.

Zondag 16 juni 1996 was het zover. De Twente-Marathon in Enschedé. Met 12 mannen/vrouwen zijn we hiervoor 16 weken aan het trainen geweest m.b.v. een trainingsschema van Fred Schotten (Loopgroep Bergen).

Vrijdagmiddag 14 juni om 12.15 Uur zijn we reeds vertrokken naar Boekelo, alwaar Fred in resort-hotel Bad Boekelo 3 vierpersoons-appartementen had afgehuurd van vrijdag tot maandag voor slechts f. 100,- p.p. Het was een schitterend "**** complex" met zwembad, sauna, bowling, biljart, t.v. op de kamers etc. We konden dus rustig uitgebreid het EK-voetbal blijven volgen.

Woensdag 12 juni had het KNMI voor zondag nog 27 graden voorspeld. Gelukkig werd dit zaterdag bijgesteld tot 21 à 22 graden. Zaterdagavond zijn we met z'n allen naar de Italiaan geweest: pasta eten. Ik nam lasagna, een ander spaghetti, tortellini etc. Achteraf bleek dat we toch veel te weinig hadden gegeten, omdat meer dan de helft van onze twaalf lopers tijdens de marathon stuk is gegaan. Truus de Maaree werd eerste in haar categorie in een tijd van 03u17m en was daarmee de snelste van ons allemaal. Zij passeerde mij bij het 40 km punt en kwam 6 minuten eerder binnen als ik. Kun je nagaan hoe kapot ik zat.

In Achilles, een simulatieprogramma voor lange afstandlopers, die ik van René de Nijs heb gehad, las ik ook achteraf (stom hè) dat een loper met een glycogeenvoorraad van 140 % van het gemiddelde, die normaal 4 min. per km kan lopen, de marathon meer dan 10 minuten sneller kan lopen dan bij een gemiddelde glycogeenvoorraad van 100%. Een loper kan zijn glycogeenvoorraad verhogen door "carbon-loading" (in Nederland ook wel spaghetti-dieet genoemd).

Grofweg gaat dit als volgt: ongeveer een week voor de wedstrijd wordt zwaar getraind zodat de glycogeenvoorraad wordt uitgeput. Hierna wordt er zo'n 3 dagen koolhydraatarm voedsel gegeten, dus voedsel dat veel vet en eiwitten bevat. De laatste drie dagen voor de wedstrijd bestaat het voedsel praktisch uitsluitend uit koolhydraten. Hierdoor treedt overcompensatie op en wordt de glycogeenvoorraad groter.

De hemel was zondag om 12.00 uur (start marathon) strak blauw. Dit was een nadeel, de hele marathon die zon op je harses, dat is heel zwaar! Je moet dan ook extra veel drinken tijdens de marathon. De drinkposten waren wel goed verzorgd, maar ze hadden eigenlijk om de 2 1/2 km moeten staan i.p.v. om de 5 km. Het was niet bij te drinken. Door de zon gebruikt je lichaam ook veel meer energie om het koel te houden (extra zweten!) Dus als ik meer had gegeten en.... als ik meer had gedronken, dan had ik.....waarschijnlijk toch een betere tijd gelopen als de 03u23m die ik nu heb gelopen. Ik ging weg op een tijd van 03u05m.

Mijn tussentijden en mijn hartslag tijdens de marathon waren als volgt:

	Tussentijden	HFO	5 km. tijden
5 km	22 25	150	22 25
10 km	44 31	152	22 06
15 km	1 06 34	153	22 03
20 km	1 28 53	151	22 19
1/2 marathon	1 33 55	152	
25 km	1 51 48	152	22 55
30 km	2 13 49	164	22 01
35 km	2 38 43	157	24 54

Na de 35 km zat ik zo stuk, dat ik er niet meer aan gedacht heb mijn hartslagmeter/stopwatch in te drukken. Ik dacht alleen maar: ik moet de finish halen. Deze haalde ik ook in een tijd van 03u23m12s. Dit betekent dat ik over de laatste 7 km drie kwartier gedaan heb. Dan kom je dus bijna niet meer vooruit. Een schrale troost was, dat er velen met mij echt kapot zijn gegaan. Je denkt dan wel aan uitstappen, maar je gaat toch door, mede ook dankzij het in grote getale opgekomen en zeer enthousiaste publiek langs de kant, vooral in Hengelo.

Op het moment dat ik dit stukje schrijf, denk ik toch weer aan de volgende marathon. Waarschijnlijk de Amsterdam-City Marathon op 3 november 1996 vanuit de ARENA. Het grote voordeel is dan de lagere temperatuur en de wijsheid, dat je veel meer moet eten.

In het achilles-programma staat, dat bij een marathon het totaal energieverbruik per kg lichaamsge-
wicht 41.93 kcal is. In mijn geval betekent dit een totaal van 3102 kcal.

2 belegde bruine boterhammen leveren ongeveer 330 kcal. Dus moet ik voor een marathon ongeveer 18 belegde bruine boterhammen naar binnen werken, of bijv. 2 hele Limburgse Vlaaien (Das lekker!!) of ik weet niet hoeveel borden pasta. Ik ga alvast oefenen.

P.S. Het veteranenrecord (03u06m) moet **eraan!!!**

Alle lopers een prettige vakantie gewenst,
Ron Janssen.

Alle jarigen van Juli en Augustus een heel fijne dag toegewenst.

Juli

Augustus

2 Fred Duineveld	4 Marcel v.d. Oord
3 Truus Rood	5 Wim Dekker
4 Ingeborg Ligthart	Jose Meijer
5 Adrian de Nijs	Stefanie Kouwen
6 Kees de Groot	Rene de Nijs
7 Hans Luitjes	9 Joeri Broers
9 Sylvia Helsloot	11 Cesare Kruysheer
10 Jeroen Binnenwijzend	14 Kees Modder
Gerrit van Riemsdijk	18 Arjan Korsse
Marvin Mosch	19 Kimm Meijer
11 Piet Stuyt	24 Nico de Nijs
12 Bertie Meijn	Peter Robert
16 Ilse Kroon	25 Marijke Groot
17 John Sintenie	Ron Ligthart
Gradannie Spaansen	27 Linda v.d. Heide
Björg Trentelman	29 Esther Ligthart
21 Jan de Groot	30 Shanna Bleeker
22 Job Meijer	Ton Zwanink
23 Stefan Boerman	
24 Imre Hajós	
27 Piet Meijer	
28 Tineke Hidding	
29 Danielle v.d. Eng	
30 Rik Moras	

Aan de nieuwe leden, van harte welkom bij onze vereniging en wij hopen dat jullie veel plezier zullen hebben bij Nova.

Ewout Bos,
Ralph van Toren,
Kevin Kooy,
Floortje Eterman
Gisouk Joemrati
Judith Stuyt

SCHRIJVERSNIEUWS

Op 28 april moest het dan weer gebeuren, de marathon van Rotterdam. Het was vroeg opstaan deze morgen voor me omdat ik nog een verjaardagsfeestje te vieren had de avonde ervoor. Dus de nachtrust was wat aan de korte kant.

Even voor acht uur stapte ik samen met mijn trouwste supporter, mijn eigen Meta, en met Daan en Geert die dit uitje ook niet wilde missen, in de auto naar de Fuik om Rene op te halen. Rene maakte zijn debuut op de marathon en met een auto vol tufte we door naar Langedijk waar de bus ons om kwart over acht oppikte, die al aardig gevuld was met marathongangers van Tas 82 uit Schagen. We vervolgde onze weg naar Rotterdam waar we om half elf bij het Ahoy complex arriveerden.

Daar moesten we ons nummer op halen en waar tevens een expo was gevestigd over alles wat met lopen en triathlons te maken had. Nadien stapten we gezamenlijk in de bus en reden we naar de omkleedaccomodatie. Ik had geen last van de zenuwen want normaal breng ik toch wel een paar keer een bezoekje aan het toilet. De reden was waarschijnlijk dat ik door ziek en zeer wat trainingsachterstand had opgelopen dus een toptijd verwachtte ik echt niet. Zo'n drie kwartier was ik er al helemaal klaar voor maar buiten wat het bewolkt en 14 graden, dus wat te koud om al aan de start te gaan wachten. Omdat er masseurs en nog interessanter, masseuses waren gestationeerd besloot ik me nog even te laten behandelen. Heel toevallig wist een goed uitziende masseuse tijd voor me vrij te maken. Ik lag lekker te relaxen en ze kon nog aardig kletsen. Ook na de gebruikelijke koetjes en kalfjes maakte ze mer er op attent dat het wel erg rustig werd in de zaal dus vond ik het wel tijd om er een eind aan te breien en mezelf naar de start te begeven.

In alle haast nam ik de verkeerde deur en belandde ik na vele trappen in de kelder van het gebouw. Dus weer een zootje trappen omhoog en een andere deur genomen belandde ik toch buiten en me gerept naar de start, waar ik een paar minuten voor het startschot (knal) arriveerde en nog licht uithijgen van mijn inspanningen ging ik rustig aan de loop. Toen de mannen voorin de eerste kilometer passeerde ging ik pas over de startlijn, maar daar kon ik me echt niet druk om maken want we lopen met chips en dat is toch de eerlijkste manier om de juiste tijden te noteren. Het enige waar ik druk om kon maken zijn al die deelnemers die je in de weg lopen. Maar ik besloot me rustig te houden en met de meute mee te hobbelen. Want vorig jaar probeerde ik met alle geweld kris kras zoveel mogelijk naar voren te komen maar dat brak me in de loop van de wedstrijd gigantisch op.

Maar ik schrok toch wel bij het 5 km punt want ik lag gelijk al 4 minuten achter op het schema van 3.20 uur. Ik kon niks anders dan me nog even in te houden want het was een drukte van jewelste. Op het 10 km punt lag ik al 8 minuten achter op schema dus moest ik mijn schema veranderen en hield ik een kmtijd aan van 5 minuten. En zo liep ik de halve marathon in 1.45 uur. Dus zat er een tijd van 3.30 er normaal gesproken niet meer in. Want vorig jaar had ik een verval van 10 minuten. Maar de wonderen waren de wereld nog niet uit want na halverwege kwam er weer meer ruimte en kon ik langzaam het tempo op voeren. Bij het 25 km punt kwam ik aan de andere kant van de weg Densimo al tegen die al op weg was naar de finish.

En al gestaag doorlopend de eerste mannen voorbij zien flitsen die het wel moeilijk leken te hebben. Maar ik moest er nog 17 en op de weg waar ze liepen had ik het achteraf ook moeilijk. Het was een leuke afleiding en na 28 km stond mijn familie me weer te begroeten en lag ik na Daan zijn geklokte tijd na 15 km nog 13 minuten achter op Rene, was het bij 28 km teruggelopen tot 6 minuten. Dus liep ik aardig in en gebeurde er na mijn eigen verbazing iets ongeloofelijks want na 30 km waar ik vorig jaar allang al met de man met de hamer om mijn oren kreeg ging het al beter en had ik lekker de sokken er in.

Ik liep de overige deelnemers met bossies voorbij. Ik vroeg mezelf af hoelang ik dit vol kon houden en durfde toch niet voluit te gaan. Want de man met de hamer kon je onherroepelijk tegen. Je weet alleen niet wanneer.

Na 35 km gebeurde wat ik voor onmogelijk had gehouden en haalde ik Rene in. Dus liep in 20 km tijd een gaatje van 13 minuten dicht. Dus is het geen leugen dat je er één moet hebben gelopen wil je een marathon goed verdelen. Dus dan is ervaring belangrijker dan de conditie. De conditie van Rene was de laatste weken voor de marathon duidelijk beter dan de conditie van mezelf. Maar Rene had het heel moeilijk op precies dezelfde plek waar ik er vorig jaar helemaal door zat dus sloop ik hem aan de andere kant van de weg voorbij. Want als ik hem had begroet had de moed hem misschien in de benen gezakt en was hij uitgestapt en dat gun je niemand.

Ik heb mijn weg vervolgd en na 38 km begonnen de kilometers toch te tellen. Mijn benen werden wat zwaar en de vermoeidheid sloeg toe. Oftewel die vent met de hamer begon lichtelijk op me in te slaan. Ik vocht me er doorheen en 1500 meter voor de finish stonden een paar fans met te begroeten. Al hadden ze er eerst geen erg in. Louis, Niels en Rene zijn Anita brulde me naar de eindstreep die ik in 3 uur 22 passeerde. Dus had ik het achteraf niet verkeerd gedaan en door me rustige start wist ik het tweede deel 8 minuten goed te maken. Dus mag ik dan tevreden zijn. Rene verloor nog een kwartier op me. Maar hij liep hem in ieder geval heelhuids uit. Dus proficiat Rene.

Tot schrijfs.....

DEELNEMEN NOG
BELANGRIJKER
DAN WINNEN



THE 1998 AMSTERDAM GAY GAMES

P.O. Box 2837
1000 CV Amsterdam
The Netherlands

TUSSEN 1 EN 8 AUGUSTUS 1998 VINDEN IN AMSTERDAM DE 5^E GAY GAMES PLAATS. DE SPELEN WERDEN REEDS VIER KEER MET TOENEMEND SUCCES GEORGANISEERD, DRIE KEER IN AMERIKA EN ÉÉN KEER IN CANADA, MAAR IN 1998 WORDT VOOR DE EERSTE KEER EUROPA AANGEDAAN. NAAR VERWACHTING ZULLEN ROND 12.000 MANNEN EN VROUWEN ACTE DE PRÉSENCE GEVEN. DAARMEE WORDT DIT ÉÉN VAN DE GROOTSTE SPORTEVENEMENTEN DIE OOIIT GEHOUDEN ZIJN.

DE GAY GAMES, DIE EENS PER VIÉR JAAR PLAATS VINDEN, ZIJN EEN INTERNATIONAAL SPORTIEF EN CULTUREEL EVENEMENT. HET DOEL IS DE WERELDWIJDE EMANCIPATIE VAN HOMOSEKSUELE MANNEN EN LESBISCHE VROUWEN TE BEVORDEREN. AAN DE GAY GAMES KAN IEDEREEN ONGEACHT SEKSE, SEKSUELE VOORKEUR, ETNISCHE HERKOMST OF RELIGIE MEEDOEN. VOOROP STAAT DAT DEELNEMEN BELANGRIJKER IS DAN WINNEN.

ATLETIEK IS ÉÉN VAN DE DÉRTIG SPORTEN DIE GEORGANISEERD WORDEN. DE BAANATLETIEKWEDSTRIJDEN WORDEN WAARSCHIJNLIJK GEHOUDEN OP ATLETIEKBAAN OOKMEER VAN AAC, DE ATLETIEKVERENIGING DIE REGELMATIG DE NEDERLANDSE KAMPICENSCHAPPEN ORGANISEERDE. DAARNAAST IS ER EEN WEGATLETIEKPROGRAMMA MET IN IEDER GEVAL EEN HELE, EN WAARSCHIJNLIJK OOK EEN HALVE MARATHON. DE ATLETIEKWEDSTRIJDEN ZULLEN ONDER AUSPICIËN VAN DE KNAU VALLEN.

HET JAAR 1998 LIJKT NOG VER VOOR ONS TE LIGGEN. TOCH WORDT NU REEDS GEWERKT AAN DE ORGANISATIE. EEN ORGANISATIEGROEP HEEFT EEN BEGIN GEMAAKT MET DE VOORBEREIDENDE WERKZAAMHEDEN VOOR HET BAANATLETIEKTOERNOOI. HET IS DE BEDOELING DAT ORGANISATIEGROEPEN ZOWEL UIT MANNEN ALS VROUWEN BESTAAN. WE ZIJN NU NOG OP ZOEK SPECIAAL NAAR EEN VROUW DIE, SAMEN MET ERIK ROLLENBERG, HET COÖRDINAAT VAN DE GROEP OP ZICH WIL NEMEN. JE KOMT TE WERKEN IN EEN PROFESSIONÉLE ORGANISATIE EN BENT BÉTROKKEN BIJ EEN GROOTS SPORTEVENEMENT MET HEEL VEEL ENTHOUSIASTE DEELNEMERS UIT DE GEHELE WERELD. NATUURLIJK BEN JE OOK WELKOM ALS JE GEWOON LID VAN DE ORGANISATIEGROEP WILT WORDEN. ZONDER VRIJWILLIGERS KUNNEN DE GAY GAMES NIET PLAATS VINDEN. VOOR HET SLAGEN VAN HET EVENEMENT ZIJN EEN HELEBOEL MENSEN NODIG DIE DE HANDEN UIT DE MOUWEN KUNNEN STEKEN. NU IS ER NOG NIET ZOVEEL TE DOEN. MAAR DAAR KOMT DE KOMENDE TIJD VERANDERING IN. BEN JE GEÏNTERESSEERD OM ALS VRIJWILLIGER MEE TE WERKEN? BEL DAN DE ORGANISATIE: 020 - 620 1998.

TEN SLOTTE KAN HET ZO ZIJN DAT JE ZELF WILT DEELNEMEN AAN DE GAY GAMES. ONGETWIJFELD BEN JE DAN NU REEDS IN TRAINING. MISSCHIEN VIND JE HET LEUK OM ZO NU EN DAN EENS MET ANDERE ASPIRANT DEELNEMERS IN NEDERLAND WAT TE TRAINEN. ALS JE DAARVOOR BELANGSTELLING HEBT, GEEF DAT DAN DOOR AAN PIERRE PERIGAULT MONTE. ALS ER GENOEG MENSEN GEÏNTERESSEERD ZIJN, KUNNEN WE WAT ORGANISEREN.

NADERE INFORMATIE OVER DE GAY GAMES 1998 IN AMSTERDAM IS TE VERKRIJGEN BIJ DE ORGANISATIE: 020 - 620 1998; VOOR EVT. MEE TRAINEN: 020;6149455

Tel + 31 20 620 1998
Fax + 31 20 626 1998
E-Mail info@gaygames.nl

Postbank 98507
K.v.K. 211.413

Stichting Gay & Lesbian Games
Amsterdam 1998

from: the Organization

Geslaagde wandelvierdaagse A.V. Nova

In de week van 20 t/m 24 mei werd door de atletiekvereniging NOVA voor de 17e keer de wandelvierdaagse georganiseerd. Mede door het redelijk goede weer in het begin van de week verschenen er ruim 600 wandelaars aan de start. Geen recordaantal maar toch was de organiserende vereniging bijzonder tevreden. Jong en oud liep mee. Vooral veel jeugd van de basisscholen, vaak met ouders of met grootouders. Een gezellige drukte langs de wegen in en rond Warmenhuizen en Tuitjenhorn.

Het was alleen erg jammer dat bij de intocht op vrijdagavond het weer het af liet weten. Ondanks de aanhoudende regen waren de drumband Warmenhuizen en de harmonie D.S.V. present en zorgden voor een muzikale intocht voor alle wandelaars. De gebruikelijk muzikale toegift op het Nova-terrein moest nu echter jammergenoeg achterwege blijven, voor het eerst sinds 17 jaar. Volgend jaar hopen we natuurlijk op een beter slot. Jongste deelnemers waren dit jaar de 2-jarigen Klaas van Ophem en Brandon Batten en de oudste deelnemer was 72 jaar. Gedurende de gehele week kregen de lopers op de controleposten letters waarmee voornamen van de koninklijke familie konden worden gemaakt. Degene die erin slaagde om de meeste namen samen te stellen kreeg een prijs. Er waren 75 deelnemers aan deze prijsvraag en de prijswinnaars in de verschillende leeftijdsgroepen zijn:

Tim Kruijer, 't Skuitje 3, Tuitjenhorn

Marlies Kruijer, Bansloot 1, Tuitjenhorn

Willemijn Nannes Stationsstraat 49, Warmenhuizen

Karen Kruijer, Bansloot 1, Tuitjenhorn

Tineke Kruijer, 't Skuitje 3, Tuitjenhorn

Uiteraard is Nova voornemens om dit evenement ook volgende jaren weer te organiseren.

Meerkamp Junioren ABCD georganiseerd door de atletiekvereniging Hera op 18 en 19 mei j.1.

Kees van Wonderen en Ruurd Schouten hadden zich opgegeven voor deze meerkamp. De jongens vers als junior D, zaten in een groep van 23 atleten. Het waren leuke wedstrijden maar de mannen hadden wel flinke tegenstanders.

Zaterdag moesten ze de 80 mtr., speerwerpen en verspringen.

Zondag de 80 mtr. horden, 1000 mtr., hoogspringen en kogelstoten.

Ruurd stond wisselend 4de en 5de in het klassement, maar na het lopen van de 1000 mtr., waar hij een hekel aan heeft kwam hij op een 6de plaats te staan in het eindklassement.

Kees werd 5de op de 1000 mtr. en stond 13e in het eindklassement.

Mooi gepresteerd hoor!! misschien mogen jullie mee doen met de districtskamp op 7 + 8 sept as.

UITSLAGEN SENIOREN COMPETITIE HEILOO 9 JUNI 1996

Heren:

Frank Kaandorp	100 meter	12.0	532
Jeroen Paarlberg	400 meter	54.1	630
David van der Welle	1500 meter	4.30.1	589
Gerben Botman	5000 meter	17.22.1	569
Jeroen Binnenwijzend	5000 meter	20.27.3	
Sven Ootjers	110 m. horden	14.2	911
Sven Ootjers	verspringen	6.41	695
Jeroen Paarlberg	hoogspringen	1.80	680
Jasper Rood	kogelstoten	9.92	454
Jeroen Binnenwijzend	kogelstoten	8.37	
Jorg Ootjers	discuswerpen	36.42	614
Jorg Ootjers	speerwerpen	54.70	695
Frank/Jeroen P./Sven/Jasper	estafette	46.6	1295

Totaalstand mannen

Club	punten
1. Castricum	8301
2. NOVA	7664
3. Noordkop	7131
4. Suomi	6714
5. Hylas	6460
6. Nea Volh.	5982
7. Wieringermeer	5750
8. Zaanland	5351
9. Trias	2826

Dames:

Anique Mooy	100 meter	16.1	194
Anique Mooy	400 meter	1.20.4	302
Nelina Bruin	800 meter	2.18.5	809
Mira Bruin	3000 meter	12.20.4	441
Mira Bruin	verspringen	4.03	431
Nelina Bruin	hoogspringen	1.50	726
Ineke Bas	kogelstoten	8.00	446
Everdien de Vet	discuswerpen	15.64	202
Everdien de Vet	speerwerpen	23.60	476
Everdien/Mira/Ineke/Nelina	estafette	59.3	760

Totaalstand vrouwen

Club	Punten
1. Castricum	7409
2. Hylas	5445
3. NOVA	4787
4. Wieringermeer	2461



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

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

J.M. BOUWBEDRIJF
deurwaarders b v

SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT

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

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

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie
projectontwikkeling

AUTO REIN DE GROOT

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

*** Levering en reparatie
alle merken auto's ***

*** Levering van nieuwe en
gebruikte auto's ***

Bij schade gratis leenauto!!
Erkend APK II-keuringstation

Wij maken werk van ieder merk!

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

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

Stationsstraat 22a
1749 EH Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392371



VERZEKERINGEN
ARIE BLEEKER

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

MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed

VERZEKERINGEN
ARIE BLEEKER

Blijf in Beweging...

Running Center weet hier alles van. Laat u eens voorlichten door de echte vakman op het gebied van uw favoriete sport zoals running, atletiek, triathlon of walking... Door ons groot scala sportschoenen van alle bekende topmerken plus een professioneel assortiment kleding en accessoires, zijn wij in staat u vakkundig te adviseren met behulp van een loopband met video analyse. Bezoek daarom nog deze week onze winkel!

Running
Walking
Triathlon
Indoor
Aerobics

RUNNING
Center
ALKMAAR
Achterstraat 43 - Alkmaar
Tel. 072 - (5)111327

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391284

Timmerbedrijf

Meijer
Berkhout

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

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

VELKO
bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur
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

ligthart
warmenhuizen



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

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

Voor een
traktatie bij
de koffie
naar:



BANKETBAKKERIJ

MOOIJ

Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391343
Dorpsstraat 72



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



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

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDE- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON (0226) 391277
SCHOORL
PAARDEMARKT

Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN
SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!

NK Den Haag

1500 m: 1. Dieperink (AAC) 4.18.20, 2. Koens (Ciko '66) 4.18.90, 3. Van de Kolk (Rotterdam Atletiek) 4.19.44, 4. Kruijjer (NOVA) 4.23.27, 5. Panhuysen (Kimbria) 4.26.51, 6. Ruijters (Prins Hendrik) 4.28.36.
Hoog: 1. Groen (Ilion) 2.17 m, 2. Ootjers (NOVA) 2.14, 3. Van den Goolberg (Achilles) 2.00. Polshoorn

KROMMENIE — Sven Ootjers is op de 110 meter horden onverwachts kampioen van het district West 1 geworden. Hij viel in voor zijn jongere broer Jorg, die in Estland met de nationale meerkamp ploeg aantrad voor een Europacup-wedstrijd. De Nova-atleet had al op de eerste dag 206 punten meer dan op het Nederlands kampioenschap, waar hij achtste was geworden. Hij kwam in Tallin uit op 6878 punten (pr, 25e). Ex-Hera-atleet Rick Wassenaar werd in de Estse hoofdstad na Van Veldhuizen (tiende) de tweede Nederlander (dertiende n 7537 punten).

Sven Ootjers nam in Krommenie de honneurs waar voor zijn broer. De harde tegenwind zorgde er, zelfs op de luwe accommodatie van Lycurgus, voor dat er geen scherpe tijd gerealiseerd kon worden. Oot-

Atletiek

ENSCHEDÉ — Jorg Ootjers heeft tijdens het Nederlands kampioenschap meerkamp in Enschede beslag gelegd op de achtste plaats. De Warmenhuizer deed bij de senioren voor het eerst mee op de tienkamp.

De Nova-atleet brak het clubrecord speerwerpen en bracht het op 55,28 meter. Verder vestigde hij persoonlijke records op de 100 meter (11.85 seconden), de 400 meter (51.98) en de 110 meter horden (15.51). Daarnaast evenaarde hij zijn beste prestatie met de discus. Ootjers wierp de schijf 35,66 meter ver. Het hoog- en polsstokhoogspringen en de 1500 meter verliepen naar wens, van het verspringen en het kogelstoten had Ootjers meer verwacht.

jers' 14,62 op de 110 meter horden was wel goed genoeg voor de districtstitel.

Matthijs de Groot nam in Heerhugowaard deel aan het districtskampioenschap voor B-junioren. Op de 1500 meter werd de Nova-atleet in 4.34,4 zesde.

Kruijjer tweede in Ladies Run

HILVERSUM — Silvia Kruijjer nam in Hilversum deel aan de Nike Ladies Run. De Tuitjenhorne eindigde in de vijf kilometer lange stratenloop op de tweede plaats in een tijd van 16.41. Winnares Sandra Hofmans van AV Sprint uit Breda was slechts één seconde sneller. Kruijjer mocht nog niet voluit gaan, maar leverde toch een knappe prestatie in de attractieve loop door de straten van kermisvierend Hilversum, waar zo'n vijfduizend deelnemers aan de start verschenen.

Vestloop (Alkmaar)

Engelse mijl (1609 meter): wedstrijdloop: 1. Mike Tesselaar 4.22, 2. Ramon Rijkers 5.29. **Jongens 11 jaar:** 1. René Albrink (Uitgeest) 5.35, 2. René de Geus (Warmenhuizen) 5.52, 3. Rik Hazelager (Heiloo) 6.13. **Meisjes 11 jaar:** 1. Margret Hink (Warmenhuizen) 5.36, 2. Joyannhilde Rieder (Beverwijk) 5.55, 3. Raika Lenaarts (Alkmaar) 6.01.

Nova-mannen eerste bij SAV

GROOTE BROEK — De mannenploeg van Nova werkte afgelopen weekeinde in Grootebroek de eerste competitiewedstrijd af. In het West-Friese dorp werd in de tweede klasse de eerste plaats bereikt (7614 punten).

Op de 4x100 meter werd het clubrecord verbeterd. Jeroen Paarlberg, Sven en Jorg Ootjers en Frank Kaandorp rondden de baan van SAV in 44,4.

Sven Ootjers bleef bij het speerwerpen slechts vier centimeter verwijderd van het clubrecord van broer Jorg. Hij liet de speer na 52,88 meter landen. Jeroen Paarlberg won bij de senioren het hoogspringen met 1,90 meter.

Overige uitslagen Nova-mannen: 110 meter horden: Jorg Ootjers 15,5; 400 meter: Jasper Rood 57,9; verspringen: Jorg Ootjers 6,48.

De Nova-vrouwen deden 60,4 over de 4 x 100 meter. Mira Bruin, Ineke Bas, Anique Mooij en Nelina Bruin zorgden voor dat resultaat. Nelina Bruin sprong 1,50 meter hoog en Everdien de Vet wierp de speer 25,90 meter ver.

Nova

De mannenploeg van Nova legde in Heiloo beslag op de tweede plaats in de tweede competitiewedstrijd voor senioren. Door dit resultaat en de goede prestaties in de eerste competitiewedstrijd mogen de Nova-atleten in de finale van de tweede klasse uitkomen. Ze behaalden 7664 punten; alleen AV Castricum bleef de Warmenhuizers voor.

Sven Ootjers werd eerste op

de 110 meter horden in de nieuwe clubrecordtijd van 14,2. Ook broer Jorg brak een clubrecord. Hij eindigde op de derde plaats bij het discuswerpen door 36,42 meter te overbruggen. Sven Ootjers sprong tevens het verst. Hij landde na 6,41 meter in de zandbak van Het Maalwater. Jeroen Paarlberg liep een goede 400 meter. Hij werd vierde in 54,1 seconden.

De vrouwen van Nova werden in Heiloo met 4787 punten derde. De tevens als coach optredende Nelina Bruin liep de 800 meter en had voor de twee ronden op de Trias-baan 2.18,5 nodig (tweede). Mira Bruin wilde niet bij haar zuster achter blijven. Zij eindigde als tweede op de 3000 meter in 12.20,4. Ineke Bos moest bij het kogelstoten één concurrente voor laten gaan. Haar kogel landde na precies 8.00 meter.

Sportweek "Wist u datjes"

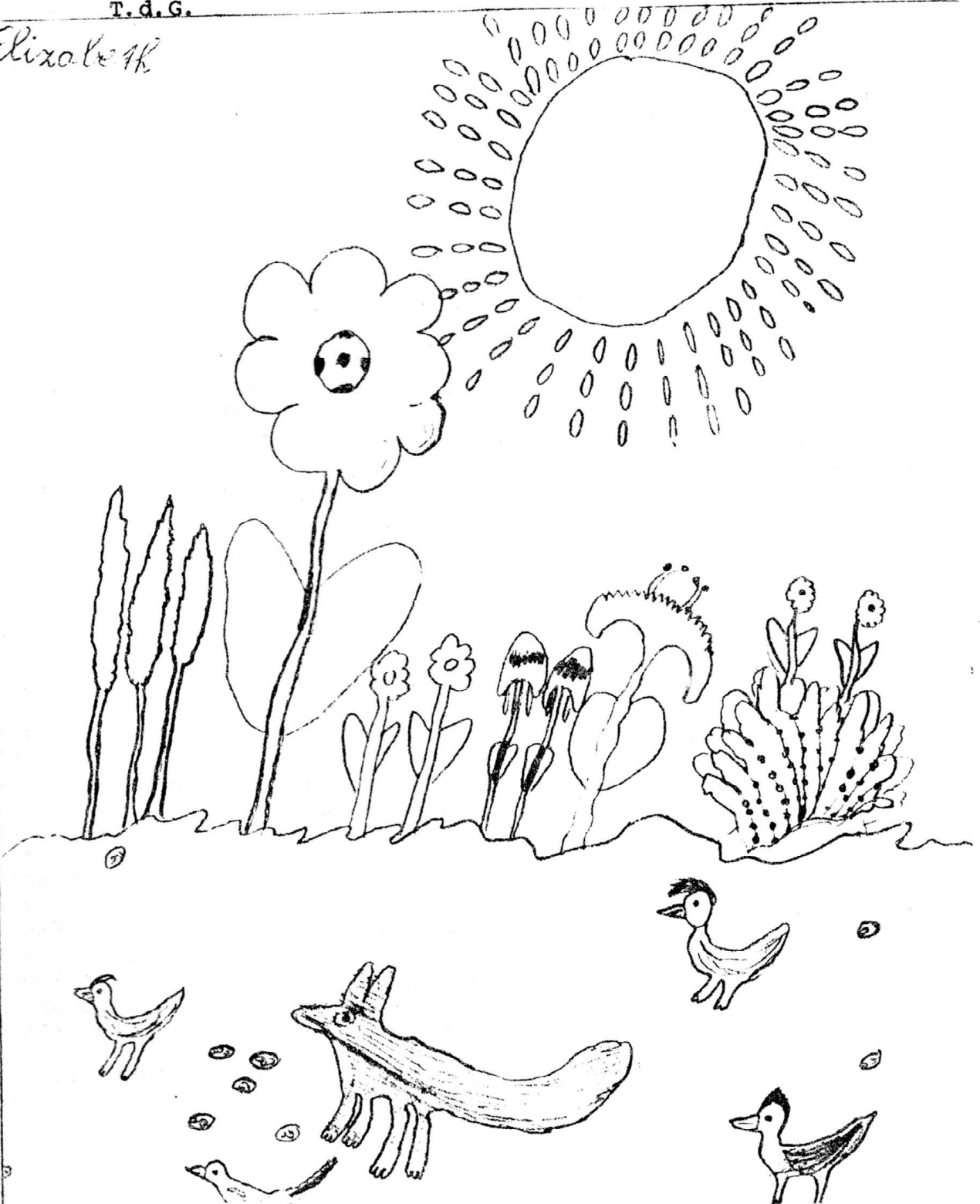
Wist u dat:

- NOVA na een jaar van afwezigheid weer mee deed aan de sportweek.
- Jeroen P. over liep van ons gemengde team naar een herenteam.
- Wij dachten dat dit niet geheel zijn stijl is.
- Wij (toch) een heel gezellig bij elkaar geraapt team hadden.
- Everdien ons op het allerlaatste moment nog van ons damesprobleem af hielp
- We haar hier heel dankbaar voor zijn
- We de eerste dag moesten tafeltennisen.
- Paul en Koos Dekker dit gelukkig goed kunnen
- We hier 10e mee werden.
- Dit een zeer goed resultaat is voor een Atletiekvereniging.
- Er de tweede dag Atletiek op het programma stond.
- Veel mensen dit een zwaar onderdeel vonden.
- We hiermee een goede tegenstander hadden in de vorm van DIWIPLO.
- Dit staat voor "Die winnende ploeg".
- Zij haar naam op dit onderdeel niet waar maakten.
- Wij dit onderdeel dan ook wonnen.
- Ronalds aanstaande (Gerriette) liet zien dat ze kon sprinten.
- Jos na het "dom lullen" van deze dag ook voor vrijdag gevraagd werd.
- We op de 4e plaats stonden toen we begonnen met Handbal.
- Jasper op dit onderdeel lekker handtastelijk kon doen.
- Hij dit ook deed.
- Eef het mooiste doelpunt maakte.
- Het te merken was dat ze op handbal heeft gezeten
- We de dag hierna moesten zwemmen.
- Marja S. hierbij twee banen te gelijk probeerde te zwemmen.
- Dit niet lukte waardoor ze in de verkeerde baan raakte.
- Matthijs stom dronken in het zwembad lag.
- Ik u hierbij verwijs naar het op twee na laatste wist u datje.
- Hij bek en bek af was na het zwemmen.
- Nellina hier de lol van in zag.
- Frank het leuk vond foto's te gaan nemen.
- Frank al na 1 bier vandalistische neigingen begon te vertonen.
- We bij het zwemmen een razende reporter van de NOVA-krant ontdekten.
- Piet M. met een kladblok over het zwemterrein liep.
- Ronald S. erg stil is als zijn vriendin in de buurt is.
- Hij bij het zwemmen dan ook erg gebekt was.
- David een eigen huis heeft.
- Jasper direct vroeg wanneer hij open huis houdt.
- Er voor donderdag volleybal op het programma stond.
- Bobbes (team bowlingclub) tijdens het inspelen geen bal aangeraakt heeft.
- Hij naar het buurveld keek waar de dames aan het inspelen waren.
- Jasper veel te dominant was in het veld.
- De dag van het waterspectakel aanbrak.
- Jos hierbij minder dom lulde dan 4 dagen te voren.
- Het steeds even stil werd als hij een consumptie kreeg aangeboden.
- Er steeds meer mensen consumpties kwamen brengen.
- NOVA in de tweede manche moest starten.
- Coach Frank hier geen problemen mee had omdat hij zo flexibel is als BARBAPAPPA.
- Onze race beter een slalomrace kon worden genoemd.
- We gered werden door het goede ballen gooien van Gerriette en 6e werden.
- Jasper heel mooi naar de bel dook.
- De dag hierna gefietst diende te worden.

- Dit het laatste onderdeel was.
- Koos zijn gloed nieuwe fiets hierbij beschikbaar stelde.
- We bijna de serie wonnen.
- Bleek dat we top wielren(st)(n)ers in ons team hadden.
- Die avond de prijsuitreiking plaats vond bij Bolle.
- We als 9e geeindigd waren.
- We niet eens genomineerd waren voor de Fair Play Prijs.
- Alle handjes dus voor niets waren gegeven.
- Er ideeën waren om de handjes terug te gaan nemen.
- De gesprekken daar niet lager werden dan dit niveau.
- Ik het hele team nog wil bedanken voor de gezellige week.
- Frank Kaandorp speciaal bedankt wordt voor zijn organisatie.
- Sommige "Wist u datjes" met een zak zout genomen dienen te worden.
- Dit niet geld voor de laatste 6 sportweek "Wist u datjes".
- Het mij spijt als ik onwaarheden heb vermeld.

T.d.G.

Elixabeth



REISVERSLAG

In de vorige uitgave van het clubblad, stond er in het redactioneel dat er een reisverslag van Kirsti (mijn persoontje) zou instaan. Over het bezoek aan de landen Egypte en Israel. Dit was echter niet het geval, dus alsnog hier een schrijven van de reis, om het een beetje goed te maken. Het is nog even diep in m'n geheugen tasten, omdat het toch alweer een paar maanden terug is. Op dit moment ben ik druk bezig met de reisvoorbereiding naar Mexico, Guatamala en Belize. Wat ik in september met een vriendin gaan doen. Tevens doe ik ook nog het een en ander voor de opleiding, dat niet iedereen denkt dat ik alleen maar leuke dingen aan het doen ben. In augustus heb ik eindtoetsen en m'n scriptie brengt ook de nodige frustraties met zich mee. Maar nu hetgene waar ik over zou gaan schrijven.

De periode dat m'n vriendin en ik afreisde naar Egypte en Israel, was vanaf 15-30 maart. Ruim twee weken. Het is een fantastische reis geweest. Maar om iets te gaan schrijven over een reis vind ik best wel moeilijk. Er zijn momenten op een reis dat we ons helden voelden, ook momenten dat we ons moe voelden en de moed lieten zakken en af en toe flink de pest erin hadden. Wie heeft tijdens een reis niet wel eens gehoord, gevoeld, gedacht of gezegd: 'Alle Jezus, wat is die rugzak toch zwaar!' Je wou toch niet zeggen dat we helemaal hierheen gekomen zijn om dit te zien? Waarom moeten ze zo verdomd veel lawaai maken? Noem je dit een kamer met uitzicht? Een fooi? Een klap voor zijn kop kan 'ie krijgen. Maar toch hielden we vol en deden onze best Egypte en Israel te zien, we kwamen overal en gingen overal heen. We zijn geland op Cairo in Egypte. Een gigantische stad. Het leek wel of er een bom op Cairo was gevallen. Wat een puinhoop en drukte. Met de toeterende auto's overal mensen. Niet te omschrijven. En de piramides gezien op een kameel. We waren echt een toerist. Maar wat fantastisch zeg. Midden in de woestijn en dan met de stad op de achtergrond. Ongelofelijk. Veel van de stad gezien. Maar de bevolking is daar wat minder. Wat volgens mij te maken heeft met het mohammedaanse geloof. Alles van je lichaam moet bedekt worden. En als twee blonde meiden is dat niet prettig. Vanuit Cairo een busreis van ruim 10 uur moeten maken door de Sinai woestijn, naar Dahab. Vreselijk. 's Nachts aangekomen en 's morgens dat we ontwaakte zagen we waar we beland waren. Een relaxed verblijf. Geen toeterend en druk verkeer, geen vervelende mensen die je kleren van je lichaam afkijken. Een leuk dorp met overal eettentjes, waar de muziek van Bob Marley weer klonk. Alles was met riet opgezet en gekleurde kleden lagen er op de grond. Geen stoelen wel lage tafels. We vermaakte ons door reizigers te ontmoeten en te zonnen, heerlijk te eten en het spel 'trik trak'. Nog een nacht in de woestijn geslapen. Het was fantastisch. We waren in totaal met zestien mensen.

Mensen van allerlei nationaliteiten. Zuid-Afrika, Amerika, Denemarken, Frankrijk, Portugal, Australië en Duitsland. We hadden een kampvuur gemaakt en genoten van gitaar en trommel muziek. Na ons verblijf in Danab, zijn we naar Taba vertrokken. Vandaar uit te voet de grens van Israël overgegaan. Het was grappig om het contrast van de beide landen te zien. Je stap echt een ander land binnen. Eerst naar het toeristische badplaats Eilat gegaan. Daar verbleven we in een youth hostel wat we overal in Israël hebben gedaan. In Eilat naar de coraalrif geweest. Een bezienswaardigheid waar veel toeristen op afkomen. Wij zijn daar met een duikboot 71,6 meter naar de zeebodem geweest. Waar we langs de coraalrif kwamen waar prachtige vissen te zien waren. Je bevindt je daar bij de rode zee. Vanuit Eilat naar En Gedi vertrokken. Een klein plaatsje langs de dode zee. Het weer werd alleen wat slechter. Daar een natuurreservaat bezocht. En natuurlijk gedreven in de dode zee. Het zeewater was niet echt koud, maar wel behoorlijk zout. Je voelt het in je huid trekken. Toen de reis richting Jeruzalem. Het was jammer genoeg begonnen met regenen. Dat hebben we ook de gehele tijd gehad dat we daar waren. De oude stad gezien. Te gek. De klagmuur en al dat soort bezienswaardigheden. Even snel een bezoekje aan Bethlehem gebracht. We hadden een taxi heen genomen, omdat daar geen bussen naar toe gingen. In Bethlehem leven de Palastijnen. Ze hebben een blauw nummerbord op de auto. Mogen de stad i.p. niet uit. In Jeruzalem hebben ze gele nummerborden. Het werd moeilijk om de stad weer uit te komen. Toch gelukt door te liften bij een auto met een geel nummerbord. Blij om in Jeruzalem terug te zijn. Wat me echter opviel in de stad was dat er overal militairen zijn. Allemaal jonge jongens en meisjes, voor de dienstplicht. Toen met de bus naar Tiberias vertrokken. Daar de volgende dag mountainbikes gehuurd. En rondom het meer van Tiberias gefietst. Dat was wel afzien. Af en toe flink trappen op de pendalen. Gelukkig was het zonnetje weer gaan schijnen. Dat scheelde alweer. Een leuk stadje was dat met vriendelijke mensen. Vanuit Tiberias naar Haifa vertrokken, waar we maar een paar uur zijn gebleven en toen naar Tel Aviv zijn vertrokken. De sabbat begint daar rond het middaguur op vrijdag en de winkels en andere instanties gaan daar op zondag pas weer open. Het openbaar vervoer rijdt dan maar een paar keer. Wij zijn op vrijdag ook naar Tel Aviv gegaan. Een wereldstad. Heel groot. We verbleven in een youth hostel vlakbij de beach. Zaterdag hebben we daar ook onze dag doorgebracht. We hebben in een week tijd door Israël moeten reizen. De moeheid sloeg toe. Zondag-morgen om 03.35 vertrok het vliegtuig weer terug naar Amsterdam-Schiphol. Wel een vervelende ervaring op het vliegveld op Tel Aviv. Ik ben namelijk alleen teruggereisd. M'n vriendin is daar nog een week alleen gebleven. Maar ik werd flink ondervraagd i.v.m. de bomaanslagen. Ze vroegen werkelijk het hemd van je lijf. Ze wilden alles weten. Wat je allemaal had gedaan, wie je had ontmoet, wat voor werk je doet, waar je woon enz.

Tot overmaat van ramp werd m'n rugzak helemaal onderste boven gekeert en elk kledingstuk, zelfs je toiletartikelen werden onderzocht. Ik was blij om in het vliegtuig te zitten. Je bent moe en gauw geïrriteerd. Dat vraaggesprek was net de druppel. Ik had er even echt genoeg van. Eenmaal op Schiphol aangekomen, voelde de westerse cultuur niet echt prettig aan. Het moment dat je de snelweg oprijdt en de drukte alweer ervaart. Ja, zeg je dan ik ben weer terug in het landje Nederland.

Een hele fijne en sfeervolle vakantie. Wie weet tot schrijfs.

Groeten van Kirsti Ootjers

UITSLAGENLIJST ZEVENTIENDE EDITIE "DE 21 KM VAN BERGEN"

Zaterdag 8 juni 1996

Jeugd tot en met 14 jaar:

5 km	Meisjes:	1. Margret Hink	Warmenhuizen	11 jr.	21.32
		2. Kristel van Ekelenburg	Bergen	14 jr.	24.36
		3. Emmelie Oostindier	Bergen	11 jr.	24.56
		4. Gerlinde Gort	Zd. Scharwoude	13 jr.	25.35
		5. Pauline Schouten	Bergen	11 jr.	26.40
		6. Justine Knijff	Bergen	11 jr.	
		7. Ninke Salverda	Alkmaar	10 jr.	
		8. Zotuida Kars	Bergen	12 jr.	
		9. Renske Strikwerda	Alkmaar	11 jr.	
		10. Carien Oostindier	Bergen	8 jr.	

Jongens:	1. Klaas van Wonderen	Warmenhuizen	14 jr.	20.08
	2. Kees van Wonderen	Warmenhuizen	12 jr.	20.23
	3. Leon Ineke	Warmenhuizen	12 jr.	20.24
	4. Vincent Houweling	Schagerbrug	11 jr.	21.10
	5. Robin Marees	Tuitjenhorn	14 jr.	21.31
	6. Yassine Mehyou	Amsterdam	13 jr.	
	7. Paul Oudendijk	Heemskerk	14 jr.	
	8. Rene de Geus	Warmenhuizen	11 jr.	
	9. Tristan Hootman	Bergen	14 jr.	
	10. Bart Dignum	Schagerbrug	9 jr.	

<u>10 KM:</u>	Dames	1. Gerda Jong	Hoorn	45.56
		2. Gonnje van Riessen		47.47
		3. Rinske Wempe		48.53
		4. Marjoke Pepping	Limmen	49.46
		5. Jose van Beek	Heerlen	51.11

Heren	1. Joeri Schoffelen	Belgie	35.07
	2. Ronny Weytens	Belgie	35.14
	3. Kees Brasser	Limmen	36.53
	4. Stef Meijer	Broek op Langedijk	37.31
	5. Guido Legnit		37.40
	6. Hans Rijs	Limmen	38.14
	7. Henry Smit	Den Helder	38.25
	8. Niels Trentelman	Warmenhuizen	39.34
	9. Simon Koppes	Purmerend	39.39
	10. Thom Pronk	Sint Maarten	40.13
	11. Teun Ruiters	Bergen	40.24
	12. Ido Bakker		41.35
	13. Ger Schrijver	Warmenhuizen	41.42
	14. Ruud Boots	Alkmaar	42.09
	15. Hans Jonk	Volendam	42.17

SCHOONMAAKBEURTEN voor de maanden juli en augustus;

Vrijwillig aangewezen voor poetsbeurt in onze kantine;
week 8/7- 13/7 ;

Greetje Jonker
Jolanda Strooper

week 5/8 - 10/8 ;

Atie Pronk
Trees Pronk

De schoonmaakmaterialen heb ik weer aangevuld, mochten jullie
toch nog wat 'essentieels' missen meldt het me even.

Bedankt voor jullie goede inzet en hulp !!!!

Namens bestuur en leden
Truus Rood

.....
V E R L I C H T I N G S L O O P 1 9 9 6
=====

Zaterdag 7 september a.s. !!!
Noteren jullie svp de datum alvast in de agenda's om
te kunnen lopen of (onontbeerlijk) te helpen.
Want zonder de hulp van alle vrijwilligers lukt het echt niet.
Eerst genieten van een welverdiende vakantie. Plezier !!!

.....

HOOIKOORTS

Els Stolk, bondsarts KNAU

Gemodificeerd naar de folder "Tips voor allergiepatiënten".

The logo for KNAU, consisting of the letters 'KNAU' in a bold, sans-serif font, positioned within a dark, downward-pointing arrow shape.

WAT IS HOOIKOORTS?

Hooikoorts heeft, in tegenstelling tot wat de naam laat vermoeden, niets met hooi en niets met koorts te maken. Het gaat hier om een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels (ook pollen genoemd). Zowel stuifmeel van grassen als van bomen (meestal berk, hazelaar of els) en van onkruid kan klachten veroorzaken. De seizoenvariatie van de klachten volgt de bloeiperiode:

- bomen bloeien vroeg in het jaar: de els en de hazelaar in januari-maart, de berk in april-mei.
- onkruid kan van april tot september klachten geven.
- de bloeiperiode van grassen is meestal tussen mei en midden-september.

Het stuifmeel van grassen vormt in onze streken de voornaamste bron van hooikoorts. De symptomen van hooikoorts zijn het hevigst als de concentratie van stuifmeelkorrels in de lucht het grootst is. Dit is op warme en winderige dagen. Graspollen zijn uiterst licht en kunnen zodoende door de wind gemakkelijk over grote afstanden worden meegevoerd. Vandaar dat graspollen ook last kunnen geven op plaatsen waar je dit niet zou verwachten (in de binnenstad bijvoorbeeld).

VOEDSELALLERGIE

Soms is een allergie voor pollen gekoppeld aan een voedselallergie voor bepaalde vruchten, groenten of kruiden (kruisallergie). Voorbeelden van vruchten zijn: appels, kersen, perzik (steenvruchten) en noten. Voorbeelden van groenten zijn: selderij, wortels, tomaten en aardappelen.

KLACHTEN

De klachten kunnen van verschillende aard zijn:

- * **ogen:** jeuk, pijn en een brandend gevoel, tranenvloed, roodheid van het oogwit en zwelling van het oogvlies en oogleden;
- * **neus:** jeuk, pijn, niezen, neusloop en verstopping;
- * **zwelling van de slijmvliezen** van de mond en ademhalingswegen, wat gepaard kan gaan met hoesten en/of het optreden van een piepende ademhaling (astma en/of bronchitis) wat met een gevoel van benauwdheid gepaard kan gaan;
- * **huid:** jeuk, roodheid, zwelling (netelroos) en ontstaan of toenemen van huiduitslag;
- * **algemeen:** moeheid, hoofdpijn en lusteloosheid.

De beste methode om overgevoeligheidsverschijnselen te voorkomen is elk contact met de verantwoordelijke stoffen (deze noemt men "allergenen") te vermijden, maar dit is niet eenvoudig en soms ook niet mogelijk.

ADVIEZEN

De adviezen die gegeven worden, zijn natuurlijk afhankelijk van de mate van klachten die iemand van zijn hooikoorts ondervindt. Als je weinig klachten hebt, is het vaak niet nodig om medicijnen te gebruiken, maar blijken de klachten vaak onder controle te houden door (een aantal van) de onderstaande leefregels na te leven.

- Train bij voorkeur niet op droge, zonnige en winderige dagen, maar op regenachtige dagen. Heb je veel klachten, blijf dan bij droge en winderige dagen zoveel mogelijk binnenshuis en hou de deuren en de vensters dicht. Reis dan bij voorkeur op regenachtige dagen.



- Ga bij voorkeur op trainingsstage of vakantie naar plaatsen waar weinig stuifmeel voorkomt (aan de kust, bij grote meren of in het gebergte) of kies hiervoor een jaargetijde uit waarin het geen bloeiperiode is.
 - Zorg dat je voldoende aan je rust toekomt (en je weerstand goed is).
 - Vermijdt het contact met andere specifieke prikkels (temperatuurwisselingen, afkoeling, tocht, chloor, ammoniak, parfums, sprayvloeistoffen, insecticiden en tabaksrook enz.....) zoveel mogelijk.
- Soms zijn de klachten echter dusdanig, dat verdere behandeling wel noodzakelijk is.

BEHANDELING

Met behulp van een laboratorium- en huidtest kan een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels meestal bewezen worden. Hooikoorts kan op verschillende wijzen worden behandeld:

- immunotherapie (hyposensibilisatie).
Dit is een behandeling die bij sommige vormen van hooikoorts toegepast kan worden. Hierbij worden meestal drie onderhuidse injecties onder de huid gezet met een interval van 7-14 dagen. In deze injecties zit een allergeen-extract waardoor de overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels in de loop van enkele jaren vermindert of zelfs verdwijnt. Belangrijk is dat de behandeling voor het graspollenseizoen (half mei) afgerond moet zijn.
- Geneesmiddelen, die de klachten onderdrukken:
 - * Bij **geïrriteerde ogen** kunnen bijvoorbeeld de medicijnen Cromovist, Livocab, Opticrom, Visadron en Visine gebruikt worden.
 - * Bij een **geïrriteerde neus** kan bijvoorbeeld Beconase¹, Rhinocort¹, Syntaris¹, Viarin¹, Livocab, Lomusol en Vividrin neusspray worden gebruikt. Als de hoofdklacht een verstopte neus is, kan overwogen worden om Nasivin of Otrivin neusspray te gebruiken.
 - * Bij **geïrriteerde slijmvliezen** van de ademhalingsorganen (astma en/of bronchitis), kunnen de volgende sprays / inhalatoren geadviseerd worden: Lomudal, Pulmicort¹, Beclofort¹, Becotide¹, Bricanyl² en Ventolin².
 - * Bij een **geïrriteerde huid**, kan geprobeerd worden met een corticosteroïden crème¹/zalf¹ of met anti-jeuk poeders de klachten onder controle te houden. Vaak helpt dit niet afdoende en zullen onderstaande medicijnen gebruikt moeten gaan worden.
 - * Bij **algemene klachten als moeheid en lusteloosheid**, of als bovenstaande klachten onvoldoende reageren op de beschreven medicatie, dan blijft er vaak niets anders over dan het slikken van pillen, zoals Tinset, Triludan, Polaramine, Claritine en Zyrtec.

DOPINGREGLEMENTEN IAAF / KNAU

In principe zijn bovenstaande medicijnen volgens de dopingreglementen van de IAAF/KNAU toegestaan op de volgende uitzonderingen na:

- De medicijnen met een ¹ er achter bevatten corticosteroïden, die alleen toegestaan zijn als ze lokaal toegepast worden (zoals per inhalator of als zalf). Dit gebruik dient bij een eventuele dopingcontrole gemeld te worden.
In zeer ernstige gevallen van allergie kan het zetten van een injectie met corticosteroïden voor een systemisch effect of zelfs het slikken van corticosteroïden nodig blijken te zijn. Dit is echter volgens de IAAF / KNAU dopingreglementen tijdens deelname aan wedstrijden verboden !
- De medicijnen met een ² er achter, zijn alleen in "inhalatie-vorm" toegestaan, als een arts deze heeft voorgeschreven en (de bondsarts van) de KNAU schriftelijk toestemming heeft verleend voor de periode van één jaar.

Als je nog vragen hebt over de dopingreglementen, neem dan contact op met je clubarts, met de bondsarts Els Stolk (030-6032420) of met het NeCeDo (010-4331484).

INFORMATIE

Gedurende de "hooikoorts-periode" wordt elke dag via de radio en via Teletekst informatie over de concentratie aan stuifmeel en graspollen in de lucht en de te verwachten (weers-)omstandigheden voor de hooikoortspatiënten verspreid. De plaatselijke omstandigheden kunnen echter zeer verschillend zijn.

UITSLAGEN SENIOREN COMPETITIE GROOTEBROEK 5 MEI 1996

Heren:

Frank Kaandorp	100 meter	12.0	532
Jeroen Binnenwijzend	100 meter	12.7	
Jasper Rood	400 meter	57.9	495
Frank Kaandorp	400 meter	58.6	
Gerben Botman	1500 meter	4.35.1	556
David van der Welle	5000 meter	17.01.6	604
Jorg Ootjers	110 m. horden	15.5	774
Jorg Ootjers	verspringen	6.46	706
Jeroen Paarlberg	hoogspringen	1.90	769
Jasper Rood	kogelstoten	10.43	491
Jeroen Binnenwijzend	kogelstoten	8.39	
Sven Ootjers	discuswerpen	29.68	467
Sven Ootjers	speerwerpen	52.88	671
Frank/Jeroen P./Sven/Jorg	estafette	44.4	1545

Totaalstand mannen, 2e klasse

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Castricum	Nova	Noordkop	Hylas	Suomi	Wieringer	Zaanland	Nea Volha	Trias
100 m	679	532	474	493	701	614	635	419	593
400 m	709	495	642	543	615	0	630	443	585
1500 m	725	556	726	631	656	205	525	542	729
5000 m	831	604	825	846	621	457	491	503	0
110 H	544	774	649	625		530	0	478	0
ver	636	706	384	470	420	636	259	329	507
hoog	587	769	680	813	634	587	587	587	540
kogel	531	491	654	341	407	578	581	381	499
discus	773	467	441	375	311	568	551	426	515
speer	723	671	467	473	511	520	692	550	479
4x100 m	1372	1545	1263	1179	1417	1317	952	1048	1220
totaal	8110	7610	7205	6789	6293	6012	5903	5706	5667

Dames:

Anique Mooy	100 meter	16.2	183
Ineke Bas	400 meter	1.14.3	419
Anique Mooy	800 meter	3.06.5	349
Nelina Bruin	100 m. horden	20.2	311
Everdien de Vet	verspringen	3.60	312
Nelina Bruin	hoogspringen	1.50	726
Ineke Bas	kogelstoten	8.00	446
Mirjam Botman	discuswerpen	14.90	181
Everdien de Vet	speerwerpen	25.90	522
Everdien/Mira/Ineke/Nelina	estafette	60.4	685

Totaalstand vrouwen, 2e klasse

	1	2	3	4
	Castricum	Hylas	Nova	Wieringer
100 m	456	533	183	17
400 m	522	484	419	251
800 m	559	646	349	501
3000 m	562	392	0	145
100 H	0	354	311	299
ver	703	436	312	42
hoog	726	503	726	445
kogel	376	466	446	
discus	510	214	181	291
speer	649	150	522	0
4x100 m		739	685	256
totaal	5063	4917	4134	2247

Uitslag Coopertest 23 mei 1996 AV NOVA

1.	Matthijs de Groot	3305
2.	Peter Robert	3190
3.	Pieter Jongeneel	3190
4.	Jeroen Binnenwijzend	3065
5.	Hans Ofman	2940
6.	Piet Stuyt	2935
7.	Peter Pronk	2925
8.	Joop Kooij	2925
9.	Piet Meijer	2885
10.	Henry Hoffman	2875
11.	Piet v.d. Welle	2775
12.	Ineke Bas	2560
13.	Bertie Meijn	2500
14.	Nel Meijer	2400
15.	Marjan van Wonderen	2160

		LEEFTIJD			
		ONDER 30	30 - 39	40 - 49	50+
Uw conditie is:					
zeer slecht	M	0-1600	0-1500	0-1400	0-1300
	V	0-1500	0-1400	0-1200	0-1100
slecht	M	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	V	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
redelijk	M	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	V	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
goed	M	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	V	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
zeer goed	M	2800-3200	2700-3100	2500-2900	2400-2800
	V	2700-3100	2500-2900	2300-2700	2200-2600
uitstekend	M	3200-3500	3100-3500	2900-3300	2800-3200
	V	3100-3500	2900-3300	2700-3100	2600-3000

De volgende Coopertesten zijn:
15 augustus en 3 oktober 1996

Al diegenen die een langere afstand lopen dan het maximale wat in hun tabel aangegeven staat hebben een buitengewoon goede conditie.

Uitslag 1e wedstrijdavond Clubkampioenschappen NOVA senioren/junioren AB

HEREN		400 m.	punten	3000 m.	punten	Tussenstand
1.	Matthijs de Groot	57.00	525	10.41.91	443	968
2.	Ivar Rood	1.02.92	339	11.55.38	271	610
3.	Gerben Botman			10.19.00	505	505
5.	David v.d. Welle			10,24,90	489	489
6.	Frank Kaandorp	58.57	472			472
7.	Rene de Groot	58.61	469			469
8.	Jeroen Binnenwijzend	1.00.76	403			403
9.	Gerrit Schrijver			11.05.15	384	384
10.	Dick Smit	1.14.45	66	12.00.35	260	326
11.	Jan de Groot	1.11.04	138	12.52.10	160	298
12.	Aad Vader	1.06.05	256			256
13.	Piet Stuijt	1.08.99	185			185

DAMES		400 m.	punten	1500 m.	punten	Tussenstand
1.	Nelina Bruin	1.05.50	617	5.33.10	492	1109
2.	Ineke Bas	1.14.24	416	7.02.30	138	554
3.	Bertie Meijn	1.23.00	259			259

De volgende wedstrijdavond is 27 juni !

LET OP: de laatste Clubkampioenschapsdag (én de barbeque)

is verplaatst naar 24 augustus 1996 !

Mountainbiketocht in het Limburgse Land

Het is inmiddels een traditie geworden: we fietsen op Hemelvaartsdag "Limburgs Mooiste" (ze zeggen dat dit de tourversie is van de Amstelgoldrace) Maar ja, we vinden het ook prachtig om daar te wandelen en ook..... inderdaad te mountainbiken.

Wie zijn we ? Nou, dat zijn Loes en Louis S, Nel en Piet M. en Peter en Marian R.

Loes en Louis hadden een geweldig (én goedkoop) pension in Eijs (info: telefoon 0226-392577), de rest zat (ook heel comfortabel) in het Mecheler Hof.

Piet M. had de organisatie van deze mountainbiketocht. Naast de kerk in St. Geertruid moesten wij verzamelen, endaar stonden ze al klaar: de ATB's én de gidsen. Ze keken al heel benepen, want er waren vrouwen bij. Niet getreurd, dan gaan er toch gewoon twee gidsen mee ! Eerst even vragen hoe het met de ATB-ervaring van ons 6-en is gesteld. We kijken elkaar aan, alleen Louis heeft ervaring. De twee gidsen (Marcel en Ruud) laten ons en passant nog even hun nieuwe ATB zien. We zijn onder de indruk: "voor- én achter geveerd". Het ziet er erg professioneel uit.

We krijgen nog wat uitleg hoe we moeten schakelen en wat we vooral niet moeten doen: remmen !

Marcel gaat vooruit en Ruud blijft achter. We moeten vooral tijdens het afdalen niet teveel letten op Marcel, want hij gaat erg hard. Vol goede moed vertrekken we vanuit St. Geertruid. In het begin is het vooral even wennen. Marcel gaat inderdaad voluit naar beneden, alleen... Louis en Piet en Peter ook, en de dames volgen op korte afstand. Na het eerste bergje krijgt Ruud een lekke band. De dames blijven bij hem, de mannen gaan met Marcel even een rondje Cadier en Keer doen. Via Scheulder en de Dolsberg bereiken we met z'n allen Gulpen. Tijd voor een koppie mét. Het moet Marcel en Ruud toch even van het hart: de meeste vrouwen zeuren zo met zo'n tocht, maar met deze NOVA-dames heeft 'ie nog niet gehoord !

We genieten enorm en staan al weer te popelen om verder te gaan. Door het Schweiberger bos en Kruisbos en de Molt. Hier leren we steile "putjes" te nemen. Prachtig !. Uit dit bos hebben we weer een steile afdaling. Ruud gaat er wel heel dapper overheen en duikt pontevikaal de Gulp in ! Na dit natte avontuur duiken we het Bovenste Bos in, gaan onder Slenaken door en belanden in België. Via Altenbroek, Mheer, het Hoogbosch komen we in het Vuursteenmeimbosch. En in dit bos gebeurt het: we hebben de gids "er uit gereden". Nel heeft het zien gebeuren: hij hing uitgeput tegen een boom !

De mannen waren inmiddels al doorgereden. We hebben gewacht, gekeken en uiteindelijk maar naar St. Geertruid gereden. Hier waren de gidsen inmiddels ook gearriveerd.

Al met al een prachtige dag/tocht zo rond de 50 k.m.. Voor herhaling vatbaar. Zal ik 'm alvast maar bestellen voor m'n verjaardag ? (Niet de gids hoor, maar een ATB)

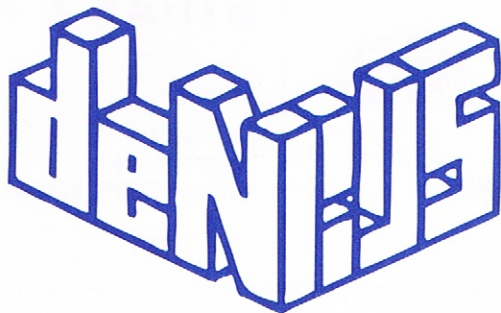
Marian R.

Training op Donderdagavond voor Junioren / Senioren in de Zomermaanden

Wij kennen **geen** zomerstop. Er is dus **altijd** gelegenheid om te trainen !

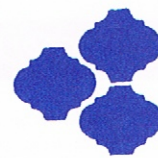
Peter R.

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



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

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELHANDEL/
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaamheden.

Showroom:

Baan 33
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391964

VOOR UW AUTO-
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392011

JB Jos van Baar Schilderwerken

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

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



"DE SMIDSE"

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

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

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

BOUWBEDRIJF

M v/d BERG

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

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



SCHILDERWERK HOEFT NIET
TE DUUR TE ZIJN....

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf
gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



Biljart Centrum

**"DE LIEFHEBBER"
Warmenhuizen**

Oudewal 25



TEL.: (0226) 392774



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

ledere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelprodukten
Maandags gesloten.

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon (0226) 392989



SPORTHAL

HARENKARSPEL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBILJART, DARTEN.

Ook voor bedrijfssportevenementen.

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

Dagelijks geopend

Kwaliteitsslagerij

Blankendaal

HET ADRES VOOR:

EIGENGEMAAKTE WORST
HEERLIJKE VLEESWAREN

EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:

FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 394668

&

Dorpsstraat 36/38 Dirksborn
Telefoon (0224) 552252

JEUGDHOEK

ZOMERVAKANTIE!!!!

De groepen van Joop-Nel en Hanneke hebben geen training op donderdag 11-18-25 Juli en 1 Augustus. Op 8 Augustus dus onze eerste nova-training weer. Een hele leuke vakantie en allemaal gezond weer terug. De mooie tekening van Elisabeth Vader met een stralende zon en bloemen en planten, is een prachtige vakantiegroet voor iedereen.

De groep van Tineke (dinsdag-training) heeft vakantie: 9-16-23-30 Juli en 6 Augustus. 13 Augustus de eerste training maar dan 20 Augustus weer vrij (i.v.m. kermis). We hopen, dat dit allemaal duidelijk is. Zijn er vragen kom dan langs bij Nel of Joop of bel ons even.

De trainingen en wedstrijden verlopen verder goed. Tijdens de eerste wedstrijd (competitie) bleken sommigen nog niet of nauwelijks vertrouwd te zijn met de kogel en/of hoogspringen. Dit zijn ook de moeilijkste onderdelen voor de jeugd. Kom daarom iedere week, hoewel het dan mogelijk is dat je dit toevallig nog niet geoefend hebt. Wij proberen dit zo goed mogelijk te begeleiden, maar de eerste wedstrijd was dit niet in orde. Andere verenigingen trainen de jongsten soms meer of langer per week en is de kennis van het "stoten" geen gooien of hoogspringen soms beter. Veel wordt bij ons op een speelse manier aangeboden en hebben de meesten veel plezier in atletiek. Ook gebeurt het vaak dat men b.v. bij de start of bij het kogelstoten van een wedstrijd even uitleg geeft, zodat de kinderen het goed weten of weer weten wat ze gaan doen. Na een zomer getraind te hebben bij Nova en met de competitie meegedaan te hebben en zo het wedstrijd gebeuren op een ander terrein meegemaakt te hebben, zal het volgend jaar zeker beter gaan. Zijn hier vragen over of wil je een extra uitleg en meer oefenen dan kan dit altijd. Alle trainers staan voor jullie klaar, maar even vragen.

Hestia en Leander hebben een aantal leuke dingen verzorgd voor Nova. Een prachtige tekening van Hestia en twee wedstrijd-verslagen van broer Leander. Heel erg bedankt! Volgende keer mag een ander wat schrijven, tekenen enz. Misschien een leuke vakantiebelevens of een ander grappig verhaal. Oke? Eerst vakantie! Heel veel plezier en tot 8 Augustus.
Groeten van Hanneke-Nel en Joop

Jose Wiering mag een hele periode niet meer trainen bij Nova i.v.m. beenblessure. Heel erg jammer Jose, maar we hopen dat het allemaal goed komt en dat je weer lekker mee kan trainen. Jose heel veel groeten van ons allemaal.

De uitslagen van de drie competitie dagen voor de pupillen komen in de eerst volgende krant.

Uitslagen diverse wedstrijden

Regelmatig bereiken de wedstrijdsecretaris uitslagen van wedstrijden waarin leden van onze vereniging zijn uitgekomen. Hier volgen er nog een aantal, waaronder nog enkele "oude":

Hanze-Indoor-Gala op 20 jan. 1996 in Zwolle

Jeroen Paarlberg heer hoog 1,95 3e

NK Meerkamp op 20 en 21 jan. 1996 te Zwolle

Jorg Ootjers heer 60 m. 7,5
 ver 6,41
 kogel 12,50
 hoog 1,88
 60 m H 8,83
 polshoog 4,00
 1000 m 2.51.63

Met deze prestaties werd een totaal puntenaantal bereikt van 4873 goed voor een 8e plaats.

West Ned. Indoor kampioenschappen op 11 febr. 1996 te Den Haag

Jeroen Paarlberg hoog 2,00 2e

Trigallez recordwedstrijden op 12 mei 1995 te Hoorn

Jorg Ootjers 110 m H 15,99

Instuifwedstrijd 10 mei 1996 bij Hera te Heerhugowaard

Margret Hink MD 1000 m 3.35.3 kogel 8,46
 Matthijs de Groot JB 1500 m 4.38.6

Instuifwedstrijd 16 mei 1996 bij Trias in Heiloo

Nelina Bruin dame 800 m 2.19.7 3e
 Frank Kaandorp heer 100 m 12.3
 Jasper Rood JA 400 m 58,8
 discus 27,68
 Gerben Botman heer 3000 m 9.49.4
 Jorg Ootjers heer discus 35,66

Meerkamp op 19 mei 1996 bij Hera te Heerhugowaard

 80 m ver speer 80 m H hoog kogel 1000 m totaal
 Ruurd Schouten 11,6 4,18 23,68 14,9 1,35 7,37 3.54.7 2953 6e
 Kees v. Wonderen 12,5 3,98 19,68 17,0 1,25 5,84 3.25.0 2582 13e

Vestloop op 20 mei 1996

Ron Janssen halve marathon 1.23.41 overde halve marathon

Adriaan Paulen Memorial op 27 mei 1996 in Hengelo

Silvia Kruijer dame 1500 m 4.23.5 2e

NK Baan senioren op 1 en 2 juni 1996 te Den Haag

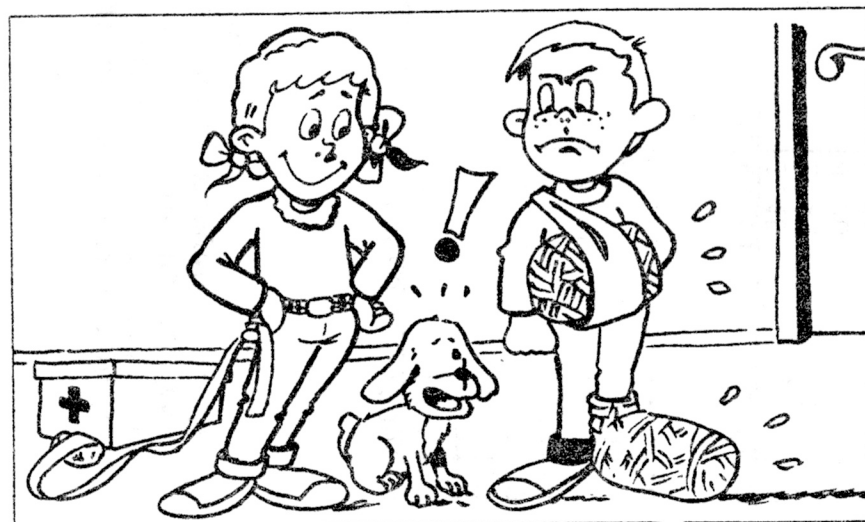
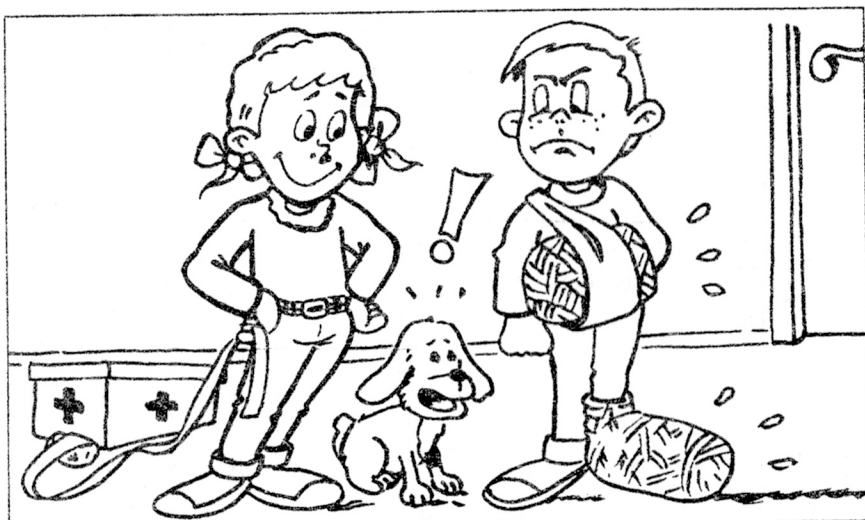
Silvia Kruijer dame 1500 m 4.23.27 4e
 Sven Ootjers heer hoog 2,14 2e



8 VERSCHILLEN



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



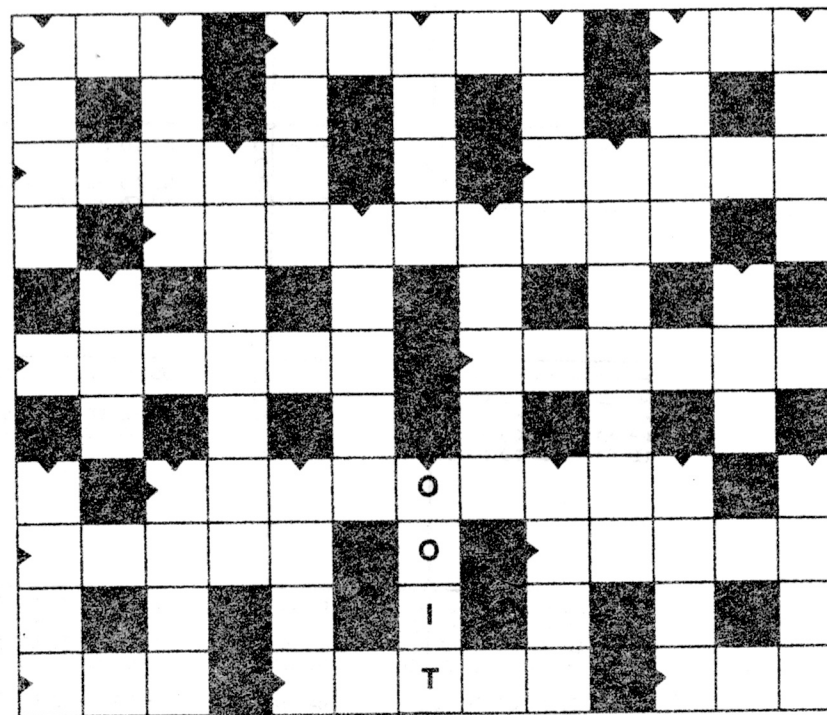
PASPUZZEL



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
DUN
KOM
MOL
OOM
SOM
VAL | 4
DITO
EEUW
GOED
KILO
MEES
MIER
NAAM
OORT
OPEN | 5
DIET
ETAGE
LEEST | 6
GEKRAB
KOPPEN | 7
SLIPPEN
TRAKTOR | 9
NEUROLOOG
SLOTWOORD |
|--|---|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|



VRIJDAGAVOND WEDSTRIJDEN VOOR DE JEUGD

Vrijdag 17 mei 1996 was de eerste vrijdagavond wedstrijd van dit jaar. Iedereen deed ontzettend zijn best om zo ver mogelijk te gooien, springen of zo hard mogelijk te lopen. Voor Bjorg Trentelman leverde dit een nieuw clubrecord hoogspringen op. Zij sprong over de 1.42 heen. Gefeliciteerd Bjorg!

UITSLAGEN!

Mini + pupillen C en B

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	1000 m
Joeri Broers	7.6	2.52	18.02	4.46.6
Sietske Jongeneel	7.9	2.72	11.34	4.44.3
Hestia Veldboer	8.1	2.28	12.90	4.34.3
Leander Veldboer	8.5	2.44	11.40	4.51.3
Jasper Horio	7.3	2.77	21.04	4.24.4
Rik Moras	8.4	2.43	11.00	
Tom Dekker	7.2	3.04	21.12	4.09.9
Ramon Mosch	7.8	2.71	14.25	4.27.8

Pupillen A1

Naam	60 meter	verspringen	kogel	1000 m
Jeroen v/d Molen	11.2	2.40	3.45	4.30.8
Dieke Mooy	10.3	3.08	3.42	4.22.7
Michael Ineke	10.8	2.88	4.70	4.20.5
Hans van Wonderen	10.2	3.18	5.41	4.04.3
Yara Grootjes	11.5	2.56	3.81	4.46.9
Sander de Moel	11.7	2.75	5.25	4.30.2

Pupillen A2

Naam	60 meter	verspringen	kogel	1000 m
Judith Stuyt	9.9	2.81	4.52	4.44.8
Roos Wardenaar	10.7	2.59	3.89	4.49.3
René Tijn	9.7	3.43	5.83	3.58.2
Ferry Dekker	11.3	2.56	5.49	4.41.0
Silvia Bas	10.3	2.74	5.62	4.33.6
Marvin Mosch	10.0	3.26	4.94	4.16.5
Noortje van de Berg	10.3	2.97	4.41	4.52.4

Junioren D meisjes

Naam	60 meter	hoog	speer	1000 m
Paula Tijn	10.5	1.10	8.78	4.40.3
Margret Hink	9.7	1.20	8.54	3.39.4

Junioren D jongens

Naam	80 meter	hoog	speer	1000 m
Maarten van de Molen	13.3	1.05	13.54	3.50.7
Adriaan de Nijs	14.7	1.20	15.12	4.09.4
Stefan Boerman	12.6	1.30	13.32	3.56.3
René de Geus	12.8	1.10	16.14	3.47.4
Willem Bas	14.5	1.10	16.38	4.31.8
Leon Ineke	12.7	1.20	10.20	3.33.3
Kees van Wonderen	12.3	1.15	19.18	3.32.5

ZONDAG 5 MEI.

Om half 10 vertrokken Hestia en ik met onze vader naar Midden-Beemster voor de 12e Herculesloop. We hadden van de vader van Margret Hink al gehoord dat het een moeilijke wedstrijd was, omdat er erg veel kinderen meededen. Toch hadden we er erg veel zin in vandaag. De zon scheen lekker maar er stond een koude wind. Ik moest om 4 voor 11 starten en ik stond helemaal vooraan. Er deden een heleboel kinderen mee want alle scholen van de Beemster deden mee, maar er deden ook veel kinderen mee die niet in de Beemster wonen. We moesten 1400 meter lopen alleen op de weg. Ik liep in de groep van 8 t/m 10 jaar. Ik werd in deze groep ongeveer 35e bij de jongens. Hestia die in de groep t/m 7 jaar liep, startte 4 minuten later. Zij liep een hele goede wedstrijd en finishte zelfs voor alle jongens als 2de meisje. Eerst dachten ze nog dat Hestia en dat andere meisje in de verkeerde groep waren gestart, omdat ze zoveel kinderen hadden ingehaald die 4 minuten eerder waren gestart, maar gelukkig hadden ze alles op video opgenomen. Bij de finish kregen we als herinnering een mooie pen en frisdrank en een gratis kaartje voor het luchtkussen. We moesten wel een uur wachten op de prijsuitreiking. Hestia kreeg een mooie, grote donker blauwe beker. We hadden weer lekker gelopen vandaag en om 1 uur waren we weer thuis.

ZATERDAG 1 JUNI.

We gingen 's avonds naar de Kneesloop in Anna Paulowna. We moesten 1000 meter lopen. Hestia zat in de groep t/m 8 jaar en ik van 8 t/m 11 jaar. We moesten over een smal weggetje wat ongeveer een eeuw geleden voor het laatst was geasfalteerd. Bij de start moesten we van mijn vader vooraan staan, omdat het een vrij grote groep was verwachtte hij dat er bij de start wel weer kinderen vielen en dat gebeurde ook. Ook onderweg en bij het keerpunt vielen weer wat kinderen. Wij liepen wel lekker en vielen gelukkig niet. Het was wel mooi weer maar er stond toch wel wat wind. Het keerpunt was bij 500 meter, daar stond een meneer bij een pion en daar moesten we omheen en toen weer de zelfde weg terug. Hestia liep de 1000 meter in 4.15 minuten en ik in 4.29 minuten. Hestia wilde dolgraag winnen, omdat er voor het eerst bij de Kneesloop een 1000 meter werd gelopen en zo dus een parcours record wilde neerzetten. Hestia werd inderdaad eerste bij de meisjes t/m 8 jaar en was ook weer sneller dan alle jongens in haar groep.

LEANDER.

Juniores C

Naam	80 meter	hoog	speer	1000 m
Klaas van Wonderen	13.1	1.30	16.48	3.31.8
Bjorg Trentelman	11.7	1.42!!	12.64	4.31.1
Elles Stuyt	15.1	1.20	10.70	5.17.4
Kimm Meijer	12.9	1.25	12.14	3.56.9
Crisje Schouten	12.2	1.20	12.14	4.06.1

Zoals je ziet was het een geslaagde dag, mede door de hulp die we kregen. Zonder hulp kunnen we een wedstrijd niet organiseren dus hartstikke bedankt!

Had je graag mee willen doen, maar was je een weekend weg of je was het vergeten, geen nood. Vrijdag 28 juni 1996 en vrijdag 23 augustus 1996 om 18.15 uur zijn deze wedstrijden er weer.

Dus schrijf de datums op de kalender of in je moeders/vaders of je eigen agenda.

De junioren A en B mogen ook meedoen!

juni 27

donderdag

28

NOVA
WEDSTRYD
18.15 u.

vrijdag

augustus

23

vrijdag

AV NOVA
WEDSTRYD
18.15 uur!

24

zaterdag

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je ? Stefan Boerman
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ? 11 jaar in wardenhuizen
- 3: Op welke school zit je ? Vincentius school
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? jiskefet
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ? ongeveer 2 jaar
[redacted]
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ? Sven Ootjes
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? hardlopen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ? nee
- 9: Wat is je mooiste c.d. ? heb ik niet
- 10: Grootste hekel aan ? huiswerk
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ? wolf omdat het spannend is
- 12: Hobby's ? judo en atletiek
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. De mask
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? [redacted]
Marius Rietveld

er werd hardop
de deur geklopt
de dokter die juist
van plan was en
dusje bedoen,
stond op. watis
er aan de hand?
vroeg hij aan de man
die voor de deur sto-
nd ik ben gebeten
door een hond, zij
de ongelukkige man

(het) weet u dan
niet dat ik heb van
9 tot 12? ik wel,
kreunde de man, maar
de hond niet hij
beet me om kwart
over 12.

groetjes van
hesica

groep JOP

Vergoedingen 20/6 '96

Zamon 2.60 | 2.80

Las 2.04 | 2.00

Jedo 2.25 | 2.35

Elisebet 2.59 | 2.

Dani 2.04 | 2.53

Zik 2.45 | 2.00

Lisa 2.00 | 2.20

Resma 2.84 | 2.50

Een politie agent in Rotterdam ziet in een van de hoofdstraten een dame in de goot liggen. Hij denkt aan een ongeval
bringt zich bezorgd over het slachtoffer
en vraagt bent u gewond, is het erg, mevrouw?
Nee kijkt het gelukkig niet ik resser weer
alleen maar een parkeerplaats voor mijn
man, die met de auto komt.

groetjes van
Leander

Tip:

twee nova wrantjes terug stond
er een artikel in over wratten.
Leander en Hestia hadden ook
wratten onder hun voeten.
Ik heb er toen een lijdsoen pleister
op gedaan, omdat dit lekker zacht
is. Ik heb de pleister alle dagen
verschoond en na 14 dagen gingen
de wratten weg, dus bij mijn
kinderen hielp dit goed.
Tendy Veldboer.

A G E N D A

- 27 juni clubkampioenschappen senioren loopafstanden
- 28 juni vrijdagavond jeugd (pup/jun) wedstrijd op eigen baan
- 29 juni instuif sen/jun ABCD Hera Heerhugowaard
- 29 juni stratenloop te Dirkshorn alle categorieen
- 6 juli CD-juniorenwedstrijd Hylas te Alkmaar
- 2 aug. instuif sen/jun ABC bij Trias te Heiloo
- 3 aug. instuif pupillen en CD junioren Zaanland te Zaandam
- 18 aug. instuif pupillen en CD junioren Hera te Heerhugowaard
- 23 aug. instuif sen/jun ABC bij Hera te Heerhugowaard
- 23 aug. vrijdagavond jeugd-wedstrijd op eigen baan
- 24 aug. clubkampioenschappen senioren 5-kamp met aansluitend barbecue
- 25 aug. wedstrijd voor pupillen en CD junioren Wieringerwerf
- 28 aug. CD junioren avondwedstrijd Trias Heiloo
- 30 aug. instuif sen/jun AB bij Hylas te Alkmaar
- 31 aug. CD junioren/pupillenwedstrijd Hollandia Hoorn
- 1 sept. clubkampioenschappen pupillen en junioren
- 7 sept. Verlichtingsloop centrum Warmenhuizen
- 8 sept. finale senioren competitie Zaanland/Zaandam
- 22 sept. Meerloop, trimloop Nova over 6 en 12 km.
- 3 nov. Halve en kwart marathon Nova (tevens 4,3 km)

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

groep, per

Vergoedingen 20/6 '96.

Zamon 2.60 | 2.80

las 2.04 | 2.00

Jedo 2.25 | 2.35

eluse ket 2.59 | 2.

dani 2.04 | 2.53

rik 2.45 | 2.00

lysa 2.00 | 2.20

kesu 2.84 | 2.50

Een politie agent in Rotterdam ziet in een van de hoofdstraten een dame in de goot liggen. Hij denkt aan een ongeval
bringt zich bezorgd over het slachtoffer
en vraagt bent u gewond, is het erg, mevrouw?
Nee blijft het gelukkig niet ik rissel weer
alleen maar een parkeerplaats voor mijn
man, die met de auto komt.

groetjes van
Leander

Tip:

twee nova wrantjes terug stond
er een artikel in over wratten.
Leander en Hestia hadden ook
wratten onder hun voeten.
Ik heb er toen een likdoorn pleister
op gedaan, omdat dit lekker zacht
is. Ik heb de pleister alle dagen
verschoond en na 14 dagen gingen
de wratten weg, dus bij mijn
kinderen hielp dit goed.
Tendy Veldboek.

A G E N D A

- 27 juni clubkampioenschappen senioren loopafstanden
- 28 juni vrijdagavond jeugd (pup/jun) wedstrijd op eigen baan
- 29 juni instuif sen/jun ABCD Hera Heerhugowaard
- 29 juni stratenloop te Dirkshorn alle categorieën
- 6 juli CD-juniorenwedstrijd Hylas te Alkmaar
- 2 aug. instuif sen/jun ABC bij Trias te Heiloo
- 3 aug. instuif pupillen en CD junioren Zaanland te Zaandam
- 18 aug. instuif pupillen en CD junioren Hera te Heerhugowaard
- 23 aug. instuif sen/jun ABC bij Hera te Heerhugowaard
- 23 aug. vrijdagavond jeugd-wedstrijd op eigen baan
- 24 aug. clubkampioenschappen senioren 5-kamp met aansluitend barbecue
- 25 aug. wedstrijd voor pupillen en CD junioren Wieringerwerf
- 28 aug. CD junioren avondwedstrijd Trias Heiloo
- 30 aug. instuif sen/jun AB bij Hylas te Alkmaar
- 31 aug. CD junioren/pupillenwedstrijd Hollandia Hoorn
- 1 sept. clubkampioenschappen pupillen en junioren
- 7 sept. Verlichtingsloop centrum Warmenhuizen
- 8 sept. finale senioren competitie Zaanland/Zaandam
- 22 sept. Meerloop, trimloop Nova over 6 en 12 km.
- 3 nov. Halve en kwart marathon Nova (tevens 4,3 km)

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