

IAN 1957

<u>Nova Bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-392339
Jose Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	WH 0226-392922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-391964
Truus Rood		Pimpelmeesst.11	WH 0226-392036
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-391424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	WH 0226-393048
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-393177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	WH 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 JANUARI 1997

=====

Een nieuw jaar, nieuwe rondes nieuwe kansen. Voor een ieder een heel sportief 1997 gewenst.

En wat is het jaar alweer sportief begonnen met zoveel ijspret. En als klap op de vuurpijl ook al weer een Elfsteden tocht gehad. Met als eerlijk verdiende winnaar Henk Angenant. En wat onze wintercompetitie betreft: We hebben al weer 6 wedstrijden achter de rug. Uiteraard de laatste uitslagen hiervan.

Onze nieuwe rubriek "uit de oude doos" is door communicatie stoornissen niet vermeld in de vorige krant. Maar we beginnen er in het nieuwe jaar echt mee.

Dan hebben Peter en Marian nog beloofd een vakantie verslag te schrijven. Dus daar kijken we ook naar uit.

De jeugd heeft in November een cross gehad rondom de Nova baan, natuurlijk zien we de uitslagen hierin terug, en misschien nog wel meer dan dat.

Even ter herinnering: het Nova week-end is van 18 t/m 20 april, en je kunt jezelf nog opgeven.

Voor de rest de vaste rubrieken met uiteraard de jeugdhoek. Ga er weer voor zitten en lees de krant weer lekker door.

De volgende NOVA krant komt uit in maart, als u iets te melden heeft dan graag kopie voor 25 februari op de bekende adressen.

=====

Voor diegene die graag op de baan willen trainen tijdens de vorst periode is er de mogelijkheid om op dinsdag- en donderdagavond bij Hylas in Alkmaar te trainen.

Neem wel even van te voren contact met Peter en/of Tineke.  
Telefoon Peter 0226-393888

Het Bestuur

VAN DE VOORZITTER

Zo tweede poging, net mijn stukje klaar, computer of liever gezegd beeldscherm naar zijn moer, zoiets is natuurlijk toch balen. Wat ik in het vorige stukje ook al zei en wat u nooit te lezen krijgt, om het hiervoor geschrevene, is dat 1996 er weer op zit. Als AV NOVA kijken we terug op een goed jaar. Het trainingsbezoek stemt tot tevredenheid. Ook de afstemming van de trainingen door Peter en Tineke werkt goed, de ene week een zwaar programma, de andere week wat lichter. Met name de dinsdagavonden worden beter bezocht.

Als vereniging hebben we er weer diverse evenementen op zitten, sinds de vorige krant. Ik bedoel dan de halve marathon, een wedstrijd in het kader van de crosscompetitie voor de jeugd en de eerst winterduinloop, vlak voor de Kerst. Evenementen die nogal wat inspanning vragen van bestuur en medewerkers. Terugziend op het vorige jaar lijkt het mij goed alle mensen die voor onze vereniging hand-en spandiensten verrichten te bedanken voor dat werk, want er is nogal eens wat en zelden doe een vergeefs beroep. Ook deze wedstrijden hebben we nodig om als club financieel gezond te draaien. Hulde.

Met de kerst waren we bij de kerstcross, een leuk gebeuren met een heel eigen sfeer. Er deden nogal wat jonge NOVA-leden mee. Het meest opvallend waren twee dames. De eerste is Silvia Kruier, die bij de dames de tweede plek pakte. Zij gaf er blijk van weer lekker in vorm te komen. Ze moest alleen Kristijne Loonen voor laten gaan. Ze gaat zich nu op het indoorseizoen richten, wij wensen haar hierbij veel succes. Tweede dame is een fan van Sil t.w. Margret Hink, ook zij werd tweede, hoewel ze in haar groep bij de jongste behoorde. Klasse. Vermeldenswaard was ook de prestatie van Leon Ineke, vierde in zijn leeftijdsgroep. Winnaar werd Klaas Smit, familielid van de bekende NOVA-familie Meier. Verder deden de Wonderboys weer goed mee. Natuurlijk stonden ook de Tuitjenhornse Veldboertjes aan de start. Hestia zette een goede prestatie neer in haar "gewichtsklasse", hoewel die anderen veel meer gewicht hadden, was gezien haar leeftijd haar prestatie zeer gewichtig. De Tuitjenhornse opvolging van Silvia Kruier is verzekerd. De de Grootbrothers werden in hun klasse 7e en 8e. Niet slecht, maar kan beter. Examenperikelen????

Nu ik dit schrijf, is het duidelijk dat ik morgenochtend om 5.30 uur op moet om de elfstedentocht gezien. Heeft Henk Kroes mijn stuk vorig jaar in de NOVA-krant gelezen? Je zou het haast denken! Want vorig jaar was ik een beetje cynisch om het maar zacht uit te drukken. Ik hoop dat het goed verloopt, mijn elfstedenkoorts is al vrij hoog opgelopen. Doordat winteren kunnen we weer niet op onze baan terecht. Dit is vervelend, maar het is niet anders. Een definitieve oplossing is nog niet in zicht, zodat we een en ander langs de weg of al schaatsend moeten compenseren.

Besluiten wil ik met alle NOVA-leden een gelukkig, gezond, sportief en blessurevrij 1997 toe te wensen.

Jos.

Indeling Kantine poets beurten

Allereerst de beste, sportieve wensen voor dit nieuwe jaar !

Nu het zo prachtig wintert is er weinig activiteit in en om onze Novabaan (Het schaatsplezier daargelaten !!!)  
De waterleiding is afgesloten zodat er weinig te poetsen valt , voorlopig.

Ik had gedacht week 4 ( 20/1'97 te starten met de schoonmaak winter voorbehouden;

Voor week 4 ; 20-1'97 t/m 27/1'97)

Everdien de Vet

Marian Nolten

Week 8 17/2 t/m 22/2

Anique Mooy

Ingeborg Ligthart

QWeek 12 ( 17/3 t/m 21/3'97)

Nel Meijer

Loes Suiker

Onderling ruilen zelf regelen svp!  
Sleutels te verkrijgen bij de bestuursleden.  
Sukses en bedankt, namens het bestuur

Truus Rood

.....

In navolging van de beruchte SIS klaverjasdrive willen wij op 8 februari 1997 een klaverjasdrive organiseren.

Deelname is in principe alleen voor Novaleden.

Kosten Fl. 15 p/p incl. prijzen en drankjes

Noot: !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

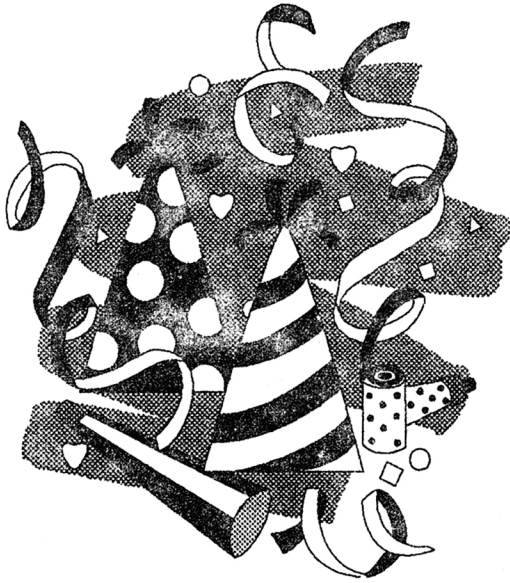
( diegene die teveel alcohol gebruiken kunnen nadien eventueel een naheffing verwachten als het saldo niet toereikend is om de kosten te dekken)

Opgave voor 30 jan. 1997 bij Nel Meijer 0226-391424

en Marian Robert 0226-393338

i.v.m. inkoop van de kantinevoorraad.

aanvang 20.00 uur



de jarigen van januari en februari zijn:

**JANUARI:**

1. Jolanda Strooper
3. Manon Kruiver
16. Jorg Ootjers
18. W.P.M.Keesom  
Louw Groot
19. Rene Tijn
20. Miriam Botman
22. Aad Vader
24. Anique Mooy (alweer?)
25. Bas Dekker
26. Ton de Ruyter
28. Lydia Ofman
29. Ferry Dekker  
Thomas Ligthart
30. Margret Mooy
31. Ruurd Schouten

**FEBRUARI:**

3. Hanneke Toorenent
4. Loes Suiker  
Matthijs de Groot
5. Pieter Jongeneel
8. Kees van Wonderen
10. Floortje Eterman
11. Henry Hoffman  
Miriam Ligthart
12. Theo Tesselaar
13. Elizabeth Vader
14. Kees Mosch  
Peter Wokke
15. Per Bruyn
19. Masha Bouwen
28. Marian van Wonderen

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

**NIEUWE LEDEN:**

*Ton Huiberts, Esther Spruit, Jasper de Nijs, Sebastiaan Nolten, W. Molenaar, Jannes Ligthart, Joris Kuhl en Renato Turelli.*

**WELKOM BIJ ONZE VERENIGING!!!!!!!!!!!!!!**



## Schrijversnieuws

De NOVA halve marathon was iets minder bezet dan vorig jaar. Dat kwam hoofzakelijk door het weer. Al was het droog en niet koud, er waaide wel een stevige wind en die is op de dijk meestal tegen. Deze keer liep ik door trainingsachterstand 1 rondje. Ik startte een beetje achterin maar met de wind in de rug wist toch wat op te schuiven. Vlak voor Eenigenburg raakte we al vol op de wind en moest ik kiezen voor in het groepje blijven of naar de volgende toe lopen. Ik koos voor het laatste. Dus met mijn kop dwars door de wind wist ik toch aan te sluiten en belandde in een groep met o.a. Ivar. Door Eenigenburg heen kwam ik een beetje op adem en bleef een beetje in het groepje hangen maar vlak voor de dijk liep een groepje met Ronald daarbij. Ik moest me haasten want voor de dijk wilde ik wel aansluiten wat gelukkig net lukte want het is geen pretje om de dijk alleen te lopen. Daar waaide we nl. zowat van af. Maar gezamenlijk ging het beter. Op de Heemtweg had ik het beste wel gehad en moest ik Ronald laten gaan maar de schade bleef beperkt.

In Schoorl mochten we weer aantreden voor de tweede competitie-loop waar we ruim 10 km heuveltje op en af voorgeschoteld kregen. Ik belandde al gauw in een groepje met Ronald en Mathijs. Halverwege probeerde ik met een flitstende demarage weg te komen, wat gedeeltelijk lukte. Alleen Ronald wist weer terug te komen en ide moest ik toch laten gaan. Ik had mezelf toch een beetje opgeblazen door die demarage maar ik wist Mathijs toch achter me te houden en dat deed me deugd. Want dat is toch geen kleine jongen.

De derde loop was in Anna Paulowna; de Molenvaartloop. We hadden prachtig loopweer voor drie rondjes, tezamen 9 km. Er werd gelijk al flink doorgelopen. Ik kwam in een groepje terecht met René en Mathijs. Ron kwam ons ook nog vergezellen maar het viel toch een beetje uit mekaar en samen met Mathijs liep ik wat naar voren. Bij elk keerpunt kon je goed zien hoe je er voor stond. David en Frans zaten flink voorin. In de laatste ronde plaatste ik een demarage, al drong Mathijs nog even aan moest hij me toch laten lopen waar ik natuurlijk content mee was want als je met Mathijs op de streep af gaat ben je meestal geklopt. Maar ik moest m'n longen uit mijn lijf lopen want Mathijs is een taaie rakker en gaf zich nog niet gewonnen en kwam nog gevaarlijk dichtbij. Maar het kloofje bleek gelukkig groot genoeg.

De volgende competitie-loop was in Krommenie voor De Zwaansmeerloop. Het weer was mooi rustig, alleen een beetje mistig. Ik belandde in de beginfase al gauw in een groepje met David en Gerben. Maar langs het Zwaansmeer, waar het zicht minimaal was kreeg ik het toch moeilijk en na tien kilometer moest ik toch lossen. Maar na een slokje thee en een uiterste kracht-inspanning wist ik toch weer aan te sluiten en ging ik gelijk door. Gerben moest passen maar David, die toch al makkelijk liep ging blijd met me mee. Maar in de finale kon David met een simpele demarage loskomen en ging ik er aan voor de moeite. Maar ik volbracht de tien Engelse mijl uiteindelijk toch in 1 uur en 2 min. Wat toch me op één na snelste tijd bleek.

De vijfde competitie-loop was de door NOVA georganiseerde bosloop in Schoorl over twaalf kilometer. Ik was maar net op tijd voor de start want Meta moest werken dus moest ik zelf wakker worden. Al had ze heel lief de wekker voor me gezet. Maar je weet hoe dat gaat, je geeft een ram op dat ding en draait je nog effe om en mijn kroost lag ook nog op één oor. Dus schrok ik om even voor tienen wakker. Dus gauw naar Schoorl gehold en ik kon nog net achteraan sluiten. Ik was iets te snel gestart om toch nog wat naar voren op te schuiven dus bleef ik een beetje hangen achter een groepje met Theo en Peter die toch wel opviel door zijn goede lopen. Maar in de laatste kilometers wist ik toch te herstellen en kon ik toch bij onze trainer aansluiten die het goede voorbeeld gaf deze dag. In de laatste kilometer perste ik er nog een aardig eindschot uit en mijn eindtijd bleek toch mee te vallen op deze echte winterse dag.  
Tot schrijfs en de beste wensen voor 1997!

## Smit sterkste in halve van Warmenhuizen

**WARMENHUIZEN** — Op de dijk van Eenigenburg tot Krabbendam ging een lang lint van lopers beukend tegen de wind in. De deelnemers aan de halve marathon van atletiekvereniging Nova uit Warmenhuizen hadden het gisteren niet makkelijk. Omdat de parcoursrecords buiten bereik waren, telde voor de atleten alleen de plaats. Mats Smit en Hetty Everhardus, beiden van AV Noordkop uit Den Helder, waren het best tegen de weersomstandigheden opgewassen.

Het duo won de tweede wedstrijd van het nieuw opgezette Noord-Hollands Dagblad loopcircuit. Smit klokte in 1.15.09 uur en Everhardus in 1.20.45. Everhardus loste in de tweede omloop triatlete Katinka Wiltenburg, wiens fragiele postuur door de straffe wind in de berm werd geblazen toen de slag viel.

Smit wist in de laatste kilometer zijn belager Ariën Kruijer te verslaan. Kruijer, uit Kalverdijk, had in zijn thuiswedstrijd graag de overwinning gepakt. Hij was er ook nog niet eerder zo dicht bij om dit te verwezenlijken. „De eerste demarrage van Mats kon ik nog pareren. De tweede keer moest ik hem laten gaan. De benen wilden niet meer.”

De ervaren Smit was van het begin af aan goed bij de les. „We startten tegelijk met de 10,5 kilometer. Ik heb vooraf goed naar de nummers gekeken wie er op de halve marathon mee liepen. Het is belangrijk dat je weet met wie je te maken hebt. Met deze omstandigheden moet je op plaats lopen, niet op tijd.”

Smit zag de latere nummer drie (Mhamed el Aiche) op de dijk met wind tegen al snel terugvallen. Frans Forrer en Gert-Jan van Bommel moesten vlak voor de eerste doorkomst na 10,5 kilometer ook de zevenkoppige kopgroep laten gaan. Smit en Kruijer kwamen toen alleen aan de leiding omdat de overige koplopers voor de korte afstand finishten.

Kruijer, die normaliter de mindere van Smit is, maakte op de Nieuwedieper vooral tijdens zijn overnames tegen wind een sterke indruk. Met de eindstreep in zicht en het laatste stuk voor de wind bleek Smit uiteindelijk toch de snelste.



### Warmenhuizen

**Halve marathon Warmenhuizen: 10,5 km. mannen:** 1. Cock van der Hulst (Zuid Schermer) 35.26 minuten, 2. Marcel Swart (Anna Paulowna) 36.10, 3. Ruud Beerepoot (Spanbroek) 36.43. **Veteranen:** 1. Dirk ten Bruggencate (Broek op Langedijk) 38.28. **Vrouwen:** 1. Judy van den Berg (Hippolytushoef) 42.15, 2. Marga van der Hilst (Egmond aan de Hoef) 49.30, 3. Marion Visser ('t Veld) 50.04. **Vet.:** 1. Joke van Bruggen (Wieringerwaard) 44.08.

**21 km. mannen:** 1. Ariën Kruijer (Kalverdijk) 1.15.24, 2. Mhamed el Aïcha (Amsterdam) 1.15.57, 3. Gert-Jan van Bommel (Den Helder) 1.16.16, 4. Marinus Siemons (Schagen) 1.18.23, 5. Jurgen Rattelband (Schagen) 1.18.33. **Vet. 1:** 1. Mats Smit (Den Helder) 1.15.09, 2. Jos Pronk (De Rijp) 1.18.33. **Vrouwen:** 1. Elles Wagenaar (Wieringerwerf) 1.43.29, 2. Margaret Eying (Petten) 1.46.23, 3. Jeanette Gazzeh (Alkmaar) 1.47.54. **Vet. 1:** 1. Hetty Everhardus (Den Helder) 1.20.45; 2. Katinka Wiltenburg (Breezand) 1.22.34, 3. Marga Vriendjes (Alkmaar) 1.33.30.

Coedertest 1991 AV NOVA

	<u>1991</u>	<u>1990</u>	<u>1989</u>	<u>1988</u>	<u>1987</u>
1.	Jos Hoogeboom	3800 m. (rekord !!)			
2.	Willem Dekker	3545 m.	-	3800 m.	3519 m. 3650 m.
3.	Gerben Botman	3490 m.	3500 m.	-	-
4.	David v.d. Welle	3475 m.	3400 m.	3320 m.	- 3060 m.
5.	Ronald Schipper	3402 m.	3490 m.	-	3300 m. -
6.	Kees Blankendaal	3400 m.	-	-	-
7.	Pieter Jongeneel	3386 m.	3395 m.	3520 m.	3400 m. -
8.	Bob Haanappel	3325 m.	-	-	- 3565 m.
9.	Peter Robert	3318 m.	-	3469 m.	3465 m. 3420 m.
10.	Bobbes de Huyter	3301 m.	3230 m.	3337 m.	3245 m. -
11.	Jan de Nijs	3300 m.	3375 m.	-	-
12.	Rene de Nijs	3300 m.	3400 m.	3250 m.	-
13.	Hans de Koning	3287 m.	3260 m.	3257 m.	- 3290 m.
14.	Aad Vader	3270 m.	-	3276 m.	3205 m. -
15.	Sid Smit	3262 m.	3325 m.	-	3485 m. 3500 m.
16.	Leo Suiker	3250 m.	3242 m.	3255 m.	3431 m. 3380 m.
17.	Theo de Nijs	3245 m.	3403 m.	3407 m.	3449 m. 3423 m.
18.	Ger Schrijver	3227 m.	3300 m.	3296 m.	3420 m. 3440 m.
19.	Louis Suiker	3220 m.	2975 m.	-	-
20.	Sjaak Nannes	3200 m.	3315 m.	-	-
21.	Ad Ligthart	3194 m.	3285 m.	3310 m.	3025 m. -
22.	Rob Kramer	3175 m.	-	-	-
23.	Hans de Jong	3155 m.	-	-	3176 m. -
24.	John Smit	3135 m.	-	-	-
25.	Piet Stuyt	3120 m.	3088 m.	3150 m.	3125 m. 3190 m.
26.	Nico de Nijs	3118 m.	2938 m.	2817 m.	-
27.	Ton Zwanink	3108 m.	-	-	-
28.	Hans Ofman	3086 m.	2730 m.	-	-
29.	Ben Giling	3075 m.	-	-	-
30.	Truus Rood	3052 m.	3075 m.	3076 m.	-
31.	Dick Klaver	3050 m.	-	-	-
32.	Jaap de Jong	3015 m.	3127 m.	2976 m.	3034 m. -
33.	Marian Noltan	3000 m.	2975 m.	2925 m.	2600 m. 2755 m.
34.	Frak Kaandorp	2988 m.	2990 m.	-	-
35.	Jan Karsten	2975 m.	3000 m.	3004 m.	- 2980 m.
36.	Judith Ligthart	2888 m.	-	-	-
37.	Nico Jongejan	2769 m.	2685 m.	-	-
38.	Marian Robert	2725 m.	2730 m.	2726 m.	2717 m. 2660 m.
39.	Letty Pijper	2705 m.	2631 m.	2711 m.	-
40.	Mira Bruin	2700 m.	2740 m.	2637 m.	-
41.	Roel Berner	2675 m.	-	-	-
42.	Mirjam v.d. Welle	2650 m.	2655 m.	-	-
43.	Margreet Berkhof	2600 m.	-	-	-
44.	I. Hettema	2575 m.	-	-	-
45.	Magret Dekker	2540 m.	2450 m.	-	-
46.	Nel Meijer	2511 m.	2650 m.	2557 m.	2525 m. 2500 m.
47.	Johan Swenson	2500 m.	-	-	-
48.	Loes Suiker	2500 m.	2390 m.	-	2462 m. 2370 m.
49.	Gemma Barsingerhorn	2500 m.	-	-	-
50.	Lydi van Rooijen	2500 m.	-	-	-
51.	Masja Meijer	2487 m.	-	-	-
52.	Bas Stoute	2478 m.	-	-	-
53.	Korrie Smit	2450 m.	-	-	-
54.	Atie Fronk	2450 m.	-	-	- 2475 m.
55.	Marjo Ruitter	2450 m.	-	-	-



**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

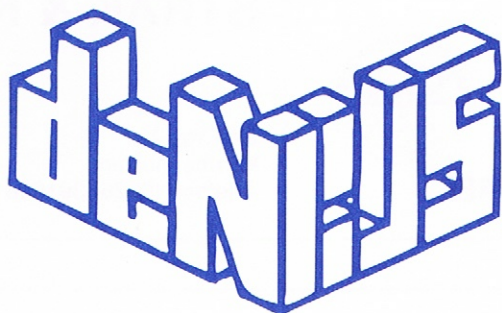
EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:

FONDUE SCHOTELS  
GOURMET SCHOTELS  
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 394668

&  
Dorpsstraat 36/38 Dirksborn  
Telefoon (0224) 552252

# 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



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 maalfietsen **Frank Groot**

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

**Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA 24 november 1996****Molenvaartloop Anna Paulowna**

<b>Heren 9 km.</b>		<b>Tijd</b>	<b>Punten</b>
1.	David v.d. Welle	32,03	50.
2.	Frans Mulenboom	33,13	50 vet.
3.	Ger Schrijver	33,30	49.
4.	Matthijs de Groot	33,48	48.
5.	Ron Janssen	34,18	49 vet.
6.	Aad Vader	34,39	48 vet.
7.	Henry Hofmann	34,53	47.
8.	Rene de Groot	35,12	46.
9.	Peter Robert	35,17	47 vet.
10.	Rene de Nijs	35,57	45.
11.	Ivar Rood	36,32	44.
12.	Dick Smit	37,06	46 vet.
13.	Piet v.d. Welle	41,16	45 vet.
14.	Nico de Nijs	41,23	44 vet.

**Dames 6 km.**

1.	Magret de Boer	29,46	50.
2.	Nel Meijer	30,22	50 vet.
3.	Marian Robert	31,15	49 vet.
4.	Everdien de Vet	32,17	49.
5.	Jolanda Strooper	33,26	48.

**Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA 8 december 1996****Zwaansmeerloop Krommenie**

<b>Heren 16 km.</b>		<b>Tijd</b>	<b>Punten</b>
1.	David v.d. Welle	1.01.56	50.
2.	Ger Schrijver	1.02.23	49.
3.	Gerben Botman	1.04.19	48.
4.	Ron Janssen	1.04.52	50 vet.
5.	Aad Vader	1.06.01	49 vet.
6.	Peter Robert (met val)	1.07.29	48 vet.
7.	Dick Smit	1.12.58	47 vet.
8.	Piet Stuijt	1.14.09	46 vet.
9.	Joop Kooij	1.14.56	47.
10.	Piet v.d. Welle	1.15.04	45 vet.

**Dames 8 km**

1.	Everdien de Vet	39.06	50.
2.	Jolanda Strooper	40.03	49.
3.	Loes Suiker	41.28	50 vet.

**Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA 22 december 1996**

<b>Bosloop AV NOVA in Schoorl</b>				
<b>Dames en Heren: 11.7 km</b>			<b>Tijd</b>	<b>Punten</b>
1.	David vd Welle		43,23	50.
2.	Frans Muileboom		43,51	50 vet.
3.	Ger Schrijver		45,07	49.
4.	Peter Robert		45,30	49 vet.
5.	Aad Vader		45,40	48 vet.
6.	Theo Tesselaar		46,18	47 vet.
7.	Ron Janssen		46,22	46 vet.
8.	Henry Hoffman		46,32	48.
10.	Rene de Nijs		47,37	47.
11.	Matthijs de Groot		49,41	46.
12.	Dick Smit		50,07	45 vet.
13.	Piet Stuijt		50,54	44 vet.
14.	Ester Spruit		53,02	50.
15.	Piet v.d. Welle		54,07	43 vet.
16.	Everdien de Vet		61,47	49.
17.	Magret de Boer		64,07	48.
18.	Nel Meijer		64,10	50 vet.
19.	Marian Robert		65,28	49 vet.
20.	Loes Suiker		65,43	48 vet.
21.	Ilse Kroon		69,16	47.

**Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA 5 januari 1997**

<b>Bosloop Castricum</b>				
<b>Dames en Heren: 10 km</b>			<b>Tijd</b>	<b>Punten</b>
1.	Frans Muileboom		40,10	50 vet.
2.	David v.d. Welle		41,16	50.
3.	Rene de Nijs		41,40	49.
4.	Ger Schrijver		43,27	48.
5.	Henry Hoffman		45,22	47.
6.	Matthijs de Groot		48,31	46.
7.	Ester Spruit		49,52	50.
8.	Piet v.d. Welle		50,24	49 vet.
9.	Ton Huiberts (mét zoon)		57,00	45.

## 15 e Elfstedentocht op 4 januari 1997

Sinds 1987 ben ik, weliswaar als 21934e, ingeloot !

Dit jaar dacht ik HIJ KOMT, de elfstedentocht. Dus ging ik 2 x per week naar De Meent.

En..... ja hoor Hij Komt ! En wel na 15 dagen vorst. Voor velen te vroeg, maar voor mij te laat. In deze veertien dagen vorst had ik plm. 650 km. geschaatst, want stel je voor als ik eens "niet getraind" zou zijn !

Maar ja, teveel trainen is ook niet goed. Tijdens de 22-dorpentocht op donderdag 2 januari hoor ik dat zaterdag DE DAG zou zijn. Daar had ik nou ook weer niet op gerekend en..... de laatste 25 km. kreeg ik last van mijn scheenbeen: "overbelasting" volgens m'n verzorger Arie van Wonderen.

Natuurlijk ga ik vrijdags tóch naar Friesland: 'n hotel in Oudega, aan de Wijde EE. Prachtig ! Marian ging er van uit dat er wel een trein zou rijden vanuit Drachten. Nou niks hoor, ééns in het uur een bus (en niet eens vanuit Oudega).

Dus maar met de auto naar het FEC in Leeuwarden om in te schrijven. Prachtig, wát 'n belevenis daar in die hal. Zoveel (gekke) mensen !

's Avonds sloeg de twijfel toe, ik kon eigenlijk niet op m'n linkerbeen staan. In de hotelkamer de schaatsen ondergebonden (wat ben je toch gek, hé) en maar oefenen .....

's Avonds lekker macaroni én 'n punt appeltaart gegeten en om 22.30 uur naar bed.

Om 05.00 uur ging de wekker en om 06.00 uur ontbijten, nou ja ontbijten.... De ontbijtzaal was leeg, de waard en waardin lagen nog lekker in bed. Dus zelf maar iets in elkaar flansen en óp naar Drachten, waar ik met de bus mee kon naar Leeuwarden.

Hier werd vanuit een "De Boer tent" gestart. Alleen naar het toilet gaan was een hele onderneming. In de hele tent was er maar één toilet voor alle deelnemers, er was géén licht in maar wél een telefoon ! Ik was toch veel te vroeg, dus ben ik maar in de rij gaan staan.

Na twee uur wachten kon ik om 09.25 richting Zwette lopen en om 09.45 uur stond ik op de schaats. Marian en ik hadden ieder een GSM-telefoon, een geruststellend idee.

Rustig(vanwege m'n horrelpoot) naar Sneek gereden. Bij de kluunplaats trof ik Marian met 'n bakkie warme thee en 'n warme banaan. De bidon bijgevuld en óp naar IJlst en Sloten.

Via Balk de Luts op. Dit was één van de mooiste stukken in het parcours.

Na Stavoren (66 km) begint het echte werk (tegenwind). Die wind is pittig, maar je rijdt niet alleen, dus aansluiten maar in een "treintje" en óp naar Hindelopen en Workum. In al die plaatsen gaan de mensen "helemaal uit hun dak", maar ook in de kleinere plaatsen als Wams en Parrega krijg je een groots welkom.

De afspraak was dat we elkaar weer zouden ontmoeten in Bolsward (100 km). Om 14.45 uur, na de stempelpost, kreeg ik al gauw Arie van Wonderen en Anja Berkhout in het oog, die stonden daar bij Marian. Piet Stuijt vertrok daar net bij vandaan. Ook hier heb ik weer wat gegeten en heeft Arie m'n horrelpoot nog verbonden. Onze volgende ontmoeting zou plaatsvinden in Franeker.

Na Bolsward kwamen we in een "minder" gedeelte van het parcours, niet alleen vanwege de wind maar ook vanwege het ijs.

Bij Harlingen kregen we een vrij lange kluunpartij door een tunnel heen. Gelukkig had ik m'n hoezen mee, dus kon ik vrij snel langs de meute "lopen".

Ook van Harlingen naar Franeker is het ijs niet best. M'n rechter been begint nu ook kuren te krijgen (ook overbelasting !). Gelukkig is het nog steeds licht, dus kon ik de scheuren in het ijs nog goed zien. Om 17.00 uur ben ik in Franeker. Wat 'n belevenis, het is inmiddels enigszins donker en dan aankomen in een verlichte stad met een gigantische menigte mensen, geweldig ! In Franeker krijgen we een drie-tal kluunplaatsen voor onze kiezen, waar regelmatig filevorming voorkwam.

Ik kwam aan bij de laatste koek-en-zopie-tent van Franeker en nog steeds zag ik Marian niet. De GSM bracht uitkomst. Ze konden met geen mogelijkheid Franeker in, dus zijn ze naar Berlicum gereden. Daar stonden ze op het ijs, op de Berlicumer trekvaart. Dus moest ik nog zo'n 15 km verder..... Eerst mezelf nog maar even verzorgen en een collega-rijder laten bellen (om te stoppen) en dan maar het grote zwarte gat in (het was inmiddels n.l. donker geworden)

Ik had er weinig vertrouwen in, dat ik Marian in het donker zou aantreffen en door mijn horrelpoten was het nou niet bepaald verantwoord om door te rijden. Links en rechts kegelden rijders tegen het ijs en ik was al niet zo wendbaar. M'n bril durfde ik niet af te zetten i.v.m. bevriezing van m'n ogen. Zo reed ik heel voorzichtig richting Berlicum, tot het moment dat iemand mijn naam riep: die

stem ken ik uit duizenden, je raadt het al MARIAN, met Arie en Anja ! Gelukkig ! Zij hadden de auto op een akker gereden en hebben constant mijn naam geroepen. Na plm. 140-145 km kwam er dus voor mij een einde aan de elfstedentocht. Mijn eerste en hopelijk niet mijn laatste. De volgende keer hoop ik wat vroeger te mogen starten en is het misschien wat langer licht, want in het donker schaatsen is een ramp. Schaatsen heeft dan weinig meer met schaatsen te maken.

Arie en Anja hebben we daarna naar de Bonkevaart gebracht, waar ze op Nico (Berkhout) en Piet (Stuijt) hebben gewacht. Zij hebben het gelukkig wel gehaald. Van harte ! Want zij waren n.l. dit jaar ingeloot en je moet dan maar afwachten of dat de volgende keer weer het geval is !

Met m'n vaste nummer heb ik de volgende keer weer een kans.

's Avonds in het hotel lekker in bad gelegen, heerlijk gegeten (bij de TV).

De volgende dag heerlijk ontbeten (met de opgaande zon over het meer) en heel toeristisch naar Warmenhuizen gereden.

Hier stond het antwoordapparaat vol en kwamen veel vrienden/bekenden op bezoek. Heel gezellig !

Al met al een geweldige belevenis !

Peter R.

Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA 1996 - 1997								
Heren		1e w.	2e w.	3e w.	4e w.	5e w.	6e w.	Totaal
1.	Ger Schrijver	47.	48.	49.	49.	49.	48.	290
2.	Matthijs de Groot	48.	47.	48.		46.	46.	235
3.	David v.d. Welle	0.	0.	50.	50.	50.	50.	200
4.	Henry Hoffman	0.	46.	47.		48.	47.	188
5.	Rene de Nijs	44.	0.	45.		47.	49.	185
6.	Ivar Rood	45.	45.	44.				134
7.	Joop Kooij	42.	44.		47.			133
8.	Jos Hoogeboom	50.	50.					100
9.	Rene de Groot	46.	0.	46.				92
10.	Ton Huiberts	43.	0.				45.	88
11.	Nils Trentelman	49.	0.					49
12.	Ronald Schipper	0.	49.					49
13.	Gerben Botman				48.			48
14.	Jeroen Binnenwijzend	41.	0.					41
15.	Ron Ligthart	40.	0.					40
Heren veteranen								
1.	Frans Muileboom	50 vet.	50 vet.	50 vet.		50 vet.	50 vet.	250
2.	Ron Jansen	48 vet.	47 vet.	49 vet.	50 vet.	46 vet.		240
3.	Aad Vader	46 vet.	49 vet.	48 vet.	49 vet.	48 vet.		240
4.	Dick Smit	45 vet.	46 vet.	46 vet.	47 vet.	45 vet.		229
5.	Piet v.d. Welle	43 vet.	0.	45 vet.	45 vet.	43 vet.	49 vet.	225
6.	Peter Robert	0.	48 vet.	47 vet.	48 vet.	49 vet.		192
7.	Piet Stuyt	44 vet.	45 vet.		46 vet.	44 vet.		179
8.	Theo Tesselaar	49 vet.	0.			47 vet.		96
9.	Nico de Nijs	0.	43 vet.	44 vet.				87
10.	Gerrit van Riemsdijk	47 vet.	0.					47
11.	Piet Meijer	0.	44 vet.					44
Dames								
1.	Everdien de Vet	48.	50.	49.	50.	49.		246
2.	Margret de Boer	47.	49.	50.		48.		194
3.	Yolanda Strooper	46.	48.	48.	49.			191
4.	Esther Spruit	50.	0.			50.	50.	150
5.	Anique Mooij	49.	0.					49
6.	Ilse Kroon					47.		47
Dames veteranen								
1.	Marian Robert	50 vet.	49 vet.	49 vet.		49 vet.		197
2.	Loes Suiker	49 vet.	48 vet.		50 vet.	48 vet.		195
3.	Nel Meijer	0.	50 vet.	50 vet.		50 vet.		150

## Uitslag Nova-winterloop 22-12-96

### Heren.

- |                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1. Nico Schotten, Bergen      | 40.15 |
| 2. Peter Vlaarkamp, Castricum | 41.05 |
| 3. Arie Visser, Egmond        | 41.29 |

### Dames.

- |                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Ingrid Koster    | 50.38 |
| 2. Ester Spruit     | 52.20 |
| 3. Tonnie Houtenbos | 52.40 |

### Jongens

1. Kees van Wonderen, Warmenhuizen
2. Leon Ineke, Warmenhuizen
3. Nick Dekker, Tuitjenhorn

### Meisjes

1. Margret Hink, Warmenhuizen
2. Stefanie Mak, Wognum
3. Judith Stuit, Tuitjenhorn

Volgende Novakrant komt de uitslag van de jeugdwintercompetitie, omdat ondergetekende last heeft gehad van computerstoring. Excuses hiervoor.

### Castricum Raboloop ruim 4 kilometer

3. Hestia Veldboer, 25.38
11. Leander Veldboer, 26.05

Hestia weer op het erepodium en ook Leander gaat met de week beter lopen. Goed zo jongens, DOORGAAN.

### OP ZOEK NAAR ASSISTENTIE

Voor de trainingen van de jeugd zijn we op zoek naar iemand die de trainers wil assisteren of de oudste groep onder zijn of haar hoede wil nemen. Als U hier ambitie voor heeft, dan graag even contact met Jopie Nota, haar telefoonnummer staat voor in het blad. Door persoonlijke omstandigheden zitten we voorlopig knel. Iets voor U misschien????

### AFSCHEID

Mede door de privatisering van de PTT moeten we met de jaarvergadering afscheid nemen van twee bestuursleden. Onze penningmeesteres is filiaalhoudster geworden van het postagentschap bij Albert Hein in Warmenhuizen. Dit naast het huisgezin en de administratie van het bouwbedrijf van haar man wordt te bedrijvig. Voor Gemma Barsingerhorn is de combinatie postbesteller/ tuinbouwbedrijf niet vol te houden. Het bestuur betreurt dit in hoge mate, maar respecteert hun beslissing. Natuurlijk komen we er op de jaarvergadering op terug, maar een woord van dank is nu alvast zeker op zijn plaats. Natuurlijk hopen we de dames bij diverse NOVA-activiteiten weer aan te treffen, bv het trainingsweekend. Zodat uit het oog uit het hart niet van toepassing wordt. Ik hoop dat alle NOVA-leden, maar ook de dames zelf dit in de gaten houden.

Jos

## Diverse uitslagen

26 oktober 1996 Presswood Hollandcross te Harderwijk

- |                     |     |      |             |
|---------------------|-----|------|-------------|
| 3. Hestia Veldboer  | MPB | 6.02 | over 1300 m |
| 3. Leander Veldboer | JPA | 6.41 | over 1300 m |

2 november 1996 Rabo/Flora-cross te Boskoop

- |                      |     |      |             |
|----------------------|-----|------|-------------|
| 2. Hestia Veldboer   | MPB | 5.24 | over 1000 m |
| 31. Leander Veldboer | JPA | 5.50 | over 1000 m |

3 november 1996 Maple Leaf Loop te Hilversum

- |                   |      |         |      |
|-------------------|------|---------|------|
| 1. Silvia Kruijer | Dame | 37.43.6 | 9 km |
|-------------------|------|---------|------|

15 november boscross A.V. Wieringermeer

Bij de dames werd Silvia Kruijer hier 1e in 22.22 over 6 km.

23/24 november Warandeloop te Tilburg

- |                      |      |       |              |
|----------------------|------|-------|--------------|
| 42. Leander Veldboer | JPA  | 5.38  | over 1200 m. |
| 4. Hestia Veldboer   | MPB  | 5.18  | over 1200 m. |
| 22. Silvia Kruijer   | Dame | 22.28 | over 6200 m  |

24 november 1996 Molenvaartloop te Anna Paulowna

1 km jeugd t/m 8 jaar

- |                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Hestia Veldboer | 4.30 |
|--------------------|------|

1,5 km jeugd 9 t/m 11 jaar

- |                 |      |
|-----------------|------|
| 3. Rene de Geus | 5.42 |
|-----------------|------|

- |                      |      |
|----------------------|------|
| 7. Hans van Wonderen | 6.14 |
|----------------------|------|

- |                      |      |
|----------------------|------|
| 20. Leander Veldboer | 7.07 |
|----------------------|------|

3 km jeugd 12 t/m 15 jaar

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 2. Kees van Wonderen | 11.00 |
|----------------------|-------|

- |               |       |
|---------------|-------|
| 3. Leon Ineke | 11.10 |
|---------------|-------|

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 6. Klaas van Wonderen | 11.37 |
|-----------------------|-------|

- |                 |       |           |
|-----------------|-------|-----------|
| 9. Margret Hink | 11.47 | 2e meisje |
|-----------------|-------|-----------|

1 december 1996 Stijn Jaspers Memorial te Velsen

- |                   |      |       |           |
|-------------------|------|-------|-----------|
| 8. Silvia Kruijer | Dame | 21.39 | over 6 km |
|-------------------|------|-------|-----------|

## Olympische Prijsvraag

Voor het begin van de olympische spelen stond er in de Atletiekwereld (het tijdschrift van de KNAU) een prijsvraag met allerlei vragen op atletiekgebied. Als alle vragen goed zouden worden beantwoord was het mogelijk om 440 punten te scoren. De winnaar scoorde "slechts" 179 punten. In de uitslag kwamen we 2 Nova atleten tegen. Sven Ootjers werd 6e met 171 punten en jeugdlid Leander Veldboer werd 56e met 158 punten. Gefeliciteerd en ik neem aan dat jullie je prijs hebt ontvangen.

## Marathon Schoorl

Op zondag 16 februari 1997 wordt in Schoorl weer de jaarlijkse marathon gehouden met tevens lopen 5, 10, 21 en 30 kilometer en natuurlijk niet te vergeten de scholierenloop voor de leerlingen van de basisscholen in Tuitjenhorn, Warmenhuizen, Schoorl en Bergen over 1200 meter.

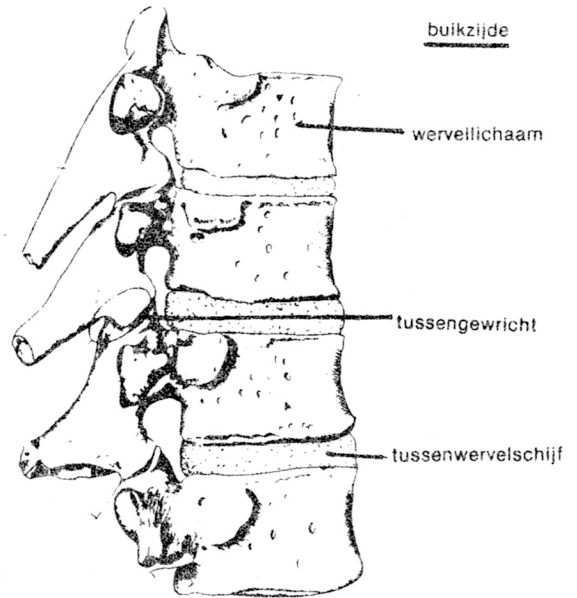
We hopen natuurlijk weer vele Nova-leden aan de start te zien. Naast het actieve meedoen op een afstand naar je keuze is er ook de mogelijkheid om te helpen bij de organisatie. Om een dergelijk evenement goed te laten slagen zijn er veel medewerkers nodig. Bij de inschrijving, de finish en langs het parkoers. Loop je niet, kom dan helpen. Opgave graag bij de bestuursleden Jos de Groot of Piet van der Welle.



## RUGKLACHTEN

### DE RUG

De rug bestaat uit wervels, die onderling zijn verbonden door middel van gewrichtjes, banden en tussenwervelschijven. De wervels steunen op elkaar via een tussenwervelschijf, een soort kussen van kraakbeen met aan de buitenkant een ring van steviger materiaal (annulus fibrosus). De bewegingen tussen de wervels worden geregeld door (facet-)tussengewrichtjes. Deze gewrichtjes zorgen voor een deel ook voor de stevigheid van de rug, samen met de banden. De ruggewervels worden gesteund en beschermd door de buik- en rugspieren, die zorgen voor een gelijkmatiger verdeling van de krachten.



### LAGE RUGKLACHTEN

Lage rugklachten komen bij sporters relatief veel voor. Dat wordt vaak door een meerdere factoren veroorzaakt. Zo treden bij staan, zitten of tillen grote druk- en trekkrachten op bij met name de lendewervels op de overgang rug-bekken. Meestal is er (ook) sprake van een houdingsafwijking en verkorte of verzwakte spieren. De meeste rugklachten worden onderin gevoeld. De pijn kan rechts, links of juist in het midden gevoeld worden. In eerste instantie zullen deze pijnklachten alleen tijdens of na het sporten optreden, later ook bij lang staan of zitten. s'Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn, wat dan in de loop van de dag wat verbetert. Soms straalt de pijn ook uit naar de bil en naar de achterzijde van het bovenbeen (hamstrings). De meest voorkomende oorzaak van langdurige rugklachten is overbelasting van de rugspieren al dan niet in combinatie met een irritatie van een of meer van de gewrichtjes tussen de wervels en van de banden die daarbij in de buurt zitten. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten:

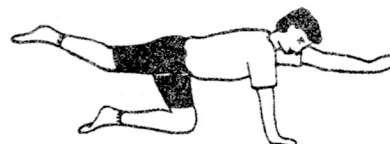
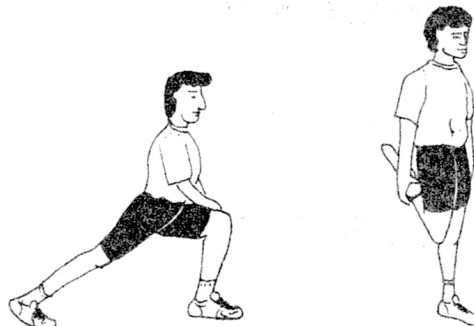
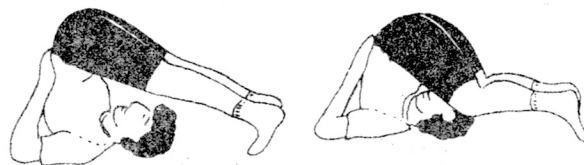
- Zware en/of éézijdige belasting in de sport- of werksituatie.
- Een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- Lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes!).
- Verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn.
- Te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang.
- Houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyperlordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyperkyfose) staat.
- Standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een beenlengteverschil.
- (Sportrelevante) Voetafwijkingen, zoals knik-plat voeten.

Naast bovengenoemde factoren, kan het geleidelijke proces van veroudering van de tussenwervelschijf ook een rol spelen. Deze kraakbeenschijf wordt langzamerhand minder dik en stevig, zodat speling tussen de wervels ontstaat en de belasting van de gewrichtjes en de banden verandert.

## HOE KUN JE DEZE RUGKLACHTEN VOORKOMEN ?

Hieronder staan een aantal blessurepreventieve tips om rugklachten te voorkomen:

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren (zie tekeningen hiernaast). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal.
2. Besteedt aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de buik-, bil- en bovenbeenspieren. De tekeningen hiernaast tonen enkele voorbeelden. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet er goed op gelet worden dat de rug niet holgetrokken wordt.
3. Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen geleidelijk op en wissel de verschillende trainingsvormen met elkaar af.
4. Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.
5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes. Als er (sportrelevante) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knikplatvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspecialzaak hierover adviseren. Soms is het noodzakelijk om een speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken.
6. Beëindig de training met een cooling-down en voer de beschreven rekkingsoefeningen uit.
7. Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.



## WAT KUN JE DOEN ALS JE RUGKLACHTEN HEBT ?

Als deze rugklachten toch zijn ontstaan, voer dan in ieder geval de bovenstaande blessurepreventieve maatregelen uit. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om klachten weer te laten verdwijnen. Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). om een (sport-)arts de blessure te laten beoordelen. Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de juiste oorzaak aan het licht te brengen. Soms kan het echter nodig zijn om met behulp van o.a. röntgenfoto's andere oorzaken uit te sluiten. De behandeling van de hier beschreven vorm van rugklachten moet in de eerste plaats zijn gericht op het wegnemen van de oorzaken door correctie van de houding en de belasting. Zo kan verkeerd tillen, waarbij vooral de rug wordt belast, worden afgeleerd. Bekkenscheefstand kan worden gecorrigeerd door aanpassing van het schoeisel. Het staan en zitten met een te holle rug kan worden afgeleerd door bepaalde oefeningen.



# 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

# deurwaarder<sup>b</sup><sub>v</sub>

**SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT**

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

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

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie  
projectontwikkeling

## AUTO REIN DE GROOT

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

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

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

Bij schade gratis leenauto!!  
Erkend APK II-keuringstation

\*\*\*\*\*  
Wij maken werk van ieder merk!  
\*\*\*\*\*

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

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392371



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

**MET BLEEKER  
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



## Blijf in beweging...

Running Center weet hier alles van. Laat u eens voorlichten door de echte vakman op het gebied van uw favoriete sport zoals running, atletiek, triathlon of walking...

Door ons groot scala sportschoenen van alle bekende topmerken plus een professioneel assortiment kleding en accessoires, zijn wij in staat u vakkundig te adviseren met behulp van een loopband met video analyse. Bezoek daarom nog deze week onze winkel!

Running  
Walking  
Triathlon  
Indoor  
Aerobics

# RUNNING<sup>®</sup> Center

ALKMAAR

Achterstraat 43 - Alkmaar  
Tel. 072 - (5)11327

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391284

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!*



Voor alle Novakinderen  
van Manneke -  
Mel -  
Tineke -  
Jan

## JEUGDHOEK

De laatste twee maanden is er veel gebeurd. Eind november hebben we eerst sinterklaasfeest gevierd. Twee pieten kwamen bij Nova. Dansend en springend begonnen ze op de tribune. Het werd een vrolijk feest. Piet las eerst allerlei punten over kinderen uit het sinterklaasboek voor en ze deelden lekker strooigoed uit.

De namen van de pieten wisten wij niet.

Door een spel moesten wij achter hun namen zien te komen. Om 16.45 uur begon iedere groep opdrachten te doen en bij elk onderdeel kreeg je een letter en toen maar proberen om de juiste naam te vinden.

Het was wel een moeilijke naam. Met behulp van de juffen en pieten kwamen we eruit.

Het was: José Sebastiano ( Mooie naam hé ? )

Deze piet had de sleutel van de kast, waarin de kadootjes waren verstopt. Hierna gingen we met z'n allen naar de kantine. Gezellig bij de open haard kreeg iedereen een kadootje en toen.... met elkaar openmaken.

Alles was heel erg leuk. Ook Rob en Miep werden niet vergeten. Piet had een chocolade letter voor ze meegebracht. Dit jaar was het feest heel sfeervol omdat wij langer dan 1 uur door konden gaan.

( Er kwam geen groep na ons )

De pieten werden toegezongen en uitgezwaaid en komen volgend jaar zeker weer bij NOVA. ( O ja, de naam van de tweede piet was; Juan Pepernootje )

Dinsdag 17 december was er door een abuis geen training.

Tineke had dit doorgegeven, dat zij er niet zou zijn.

Wij dachten, dat er een andere trainer zou komen, maar dit bleek een misverstand. Helaas.

Onze excuses hiervoor.

Leidsters en het bestuur.

Op sinterklaas 5 december waren er maar zes kinderen op de training. Andere jaren ging de training tijdens de kerstvakantie altijd door, maar als de opkomst zo minimaal is dan is het voor twee leidsters ook de moeite niet. ( Hoewel we een hele leuke les hadden )

Pieten met zakjes en kadootjes. Een estafettespel.

Om deze reden ging de training van 2 januari niet door.

Hanneke is vanaf november niet meer actief bij ons. Heel jammer, maar door ziekte van haar man Nico, wil zij een periode met Nova stoppen. Nico moet regelmatig naar het ziekenhuis voor behandeling en wil zij hem zoveel mogelijk helpen en steunen.  
Nico en Hanneke heel veel sterkte.

Peter Wokke wil ons nu assisteren. Om de week valt hij in voor Hanneke.  
Wij zijn blij, dat hij ons wilt helpen.

Tineke Feyen, onze hulptrainster raakte ten val met haar fiets door de gladheid. Gebles-  
seerd aan knie en heup.  
Gelukkig gaat het weer beter en komt ze donderdag 9 januari.

Denk zeker nu met de kou om warme kleren na de training. Een droog hemdje of shirt als  
je gezweet hebt en voor sjaal en muts. Zorg goed voor jezelf.

Groeten Joop

Voor 1997 de allerbeste wensen met heel veel lichtpuntjes voor iedereen. Licht is belan-  
grijk voor alles. Bij duisternis kunnen we niet veel doen, het is niet warm, alles is moeilijk  
te vinden. Laten wij met z'n allen zorgen bij Nova dat 1997 een jaar vol lichtpunten en  
warmte wordt. Dan wordt het zeker een zonnig en goed 1997.

Hanneke \_ Nel \_ Tineke \_ Joop

Portret van een Nova Lid

1. Hoe heet je? *Paula Tijn*
2. Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? *13 jaar, in Alkmaar*
3. Op welke school zit je? *het BAC in Schagen*
4. Wat is je favoriete tv. programma? *unit 13 en oppassen.*
5. Hoelang zit je al op nova, en wat vind je leuk aan nova? *6 jaar, trainen, gezelligheid.*
6. wie vind je erg goed op het gebied van Atletiek? *Silvia Kruijer en*
7. Wat is je favoriete onderdeel? *Sven Ootjers  
verspringen en hardlopen*
8. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van nova? *een kunststof baan*
9. wat is je mooiste cd? *Celine Dion en Yes, I love you*
10. Grootste hekel aan? *rusie, spruitjes en havermaut*
11. Spannendste of mooiste boek en waarom? *De Kloof, het is spannend.*
12. hobby's? *Atletieken, schaatsen, fietsen.*
13. Laatste film, of video die je gezien hebt? *Rain man.*
14. wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? *Karen Kruijer*



Wist u dat...

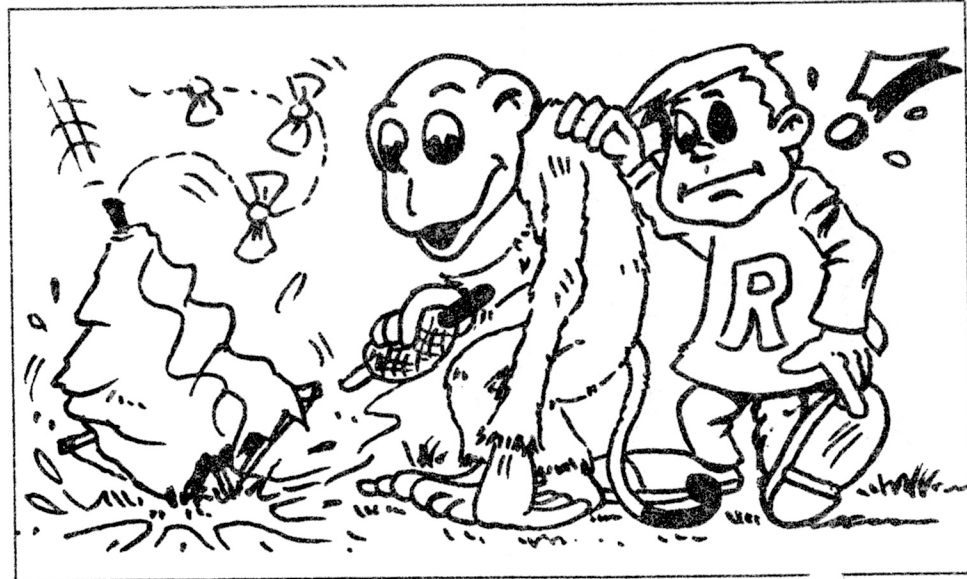
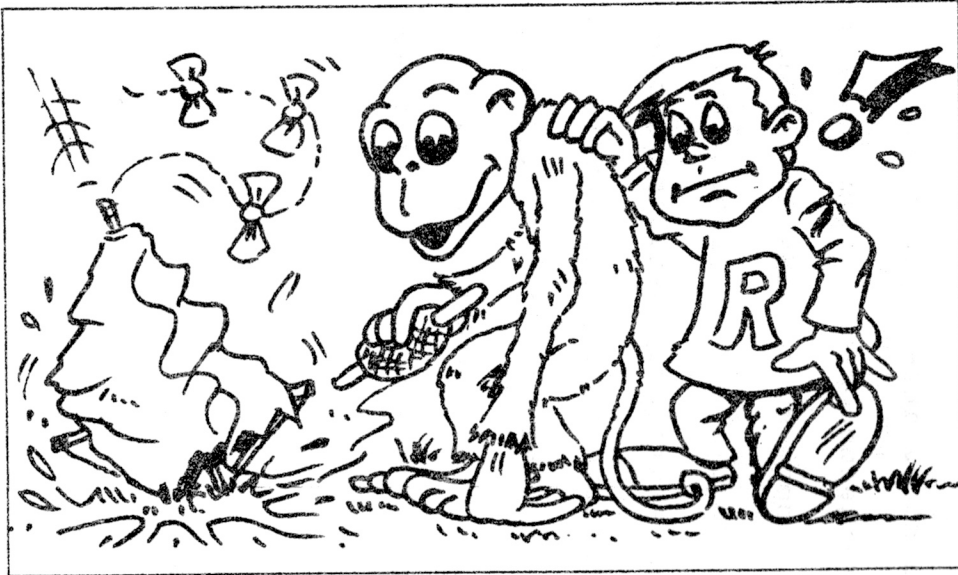
- Kelly als ze 1 jaar oud is pas met Silvia mee mag lopen.
- Als Kelly volgroeid is ze menig rondje met Nova's trots zal meelopen op de Nova-baan
- Jeroen B. naast atletiek ook aan volleybal doet
- Hij zeer hard kan smashen en daarbij wel eens hoofden raakt.
- Jan B. hoofd VaVu is bij de groentenafdeling van Albert Hein.
- Peter P. weer mee doet aan de Cross Competitie.
- Jan B. niet meer mee doet aan de Cross Competitie.
- Jan B. vanwege een pijnlijke blessure aan zijn knie geen lange afstanden meer mag lopen.
- Jeroen P. met Oud-en-nieuw weer in Nederland is gesignaleerd.
- Top-atleet Jorg O. regelmatig in de kroeg aangetroffen wordt.
- Meer Nova-leden in de kroeg worden aangetroffen.
- Onder andere op zondag-avond in de Ruif veel jeugdige Nova-leden te vinden zijn.
- Peter R. in Krommenie op een bruggetje kwam voordat er gestrooid was.
- Meneer de Voorzitter een weddenschap heeft gewonnen van zijn zoon vanwege het aantal dagen ijs op de SIS-baan.
- Jos tijdens de elfstedentocht een keer is opgestaan om voor zijn vrouw de deur open te doen.
- Hij de tocht pas na de finish van Henk Angenent verliet vanwege een sanitaire stop
- Ik iedereen een sportief 1997 wens.



# 8 VERSCHILLEN



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



# WOORDZOEKER



Hieronder vind je allemaal leuke spelletjes. Deze spelletjes zijn allemaal in het diagram verborgen. Ze staan alle kanten op, ook schuin en achterstevoren. Kun jij ze vinden?

## SPELLETJES

BINGO  
 BOWLEN  
 DAMMEN  
 DOBBELEN  
 DOMINO  
 GANZENBORD  
 KNIKKEREN  
 KOEKHAPPEN  
 KWARTETTEN

MONOPOLIE  
 SCHAKEN  
 STRATEGO  
 TAFELTENNIS  
 TAFELVOETBAL  
 TOUWTJESPRINGEN  
 VALKUIL  
 ZEESLAG

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

## A G E N D A

- 11 jan. 2e wedstrijd cross-competitie pupillen/junioren AVW
- 12 jan. Halve marathon Ergmond
- 19 jan. Bosloop Nova te Schoorl tevens wintercompetitie jeugd
- 2 febr. Beekestijn-cross Velsen wintercompetitie jeugd/senioren
- 8 febr. 3e wedstrijd cross-competitie pupillen/junioren TAS '82
- 16 febr. Marathon Schoorl tevens wintercompetitie senioren
- 2 mrt. Den Helder-Schagen 25 km-loop
- 15 mrt. finale wedstrijd cross-competitie pupillen/junioren
- 16 mrt. Sultanaloop Zaandam wintercompetitie senioren
- 8 apr. Clubcross AV Nova, tevens afsluiting wintercompetitie
- 16 apr. Pupillen en C/D instuifwedstrijd Noordkop, Den Helder
- 26 apr. 1e wedstrijd pupillencompetitie
- 2 mei Senioren en junioren A/B instuifwedstrijd Hylas, Alkmaar

Op wedstrijden welke naast de competitie door veel verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. Over het algemeen 2 weken van te voren. Nadere informatie bij de trainers of wedstrijdsecretaris (Piet van der Welle tel. 0226-392339). Opgave over het algemeen 14 dagen voor een wedstrijd bij de wedstrijdsecretaris.