

<u>Nova bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	02269-2405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	02269-2339
José Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	02269-2922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	02269-1602
Theo de Nijs		De Baan 33	02269-1964
Truus Rood		Pimpelmeesstr.11	02269-2036
Piet Meijer		Oudewal 7	02269-1424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	02269-3048
Piet Stuyt		De Kloet 3	02269-3177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	02269-2190

### 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, José Meijer, Beuninge 78, 1749 BR te Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk opzeggen.

### Redactie van het Nova clubblad

Anja Pronk	Fabrieksstraat 20a	Warmenhuizen	02269-3434
Nel Meijer	Oudewal 7	Warmenhuizen	02269-1424
Mariska Rooks	Stationsstraat 81	Warmenhuizen	02269-3600
Karin Rozendaal	Rijperweg 54	St. Maarten	02269-2814
Silvia Nannes	Zwanebloem 22	Tuitjenhorn	02269-4920

Op bovengenoemde adressen kunt u uw kopij inleveren.

De zomervakantie is voor de meeste van ons eengepasseerd station, hopelijk heeft iedereen een mooie zorgeloze vakantie gehad, en kunnen we er weer een jaartje tegenaan.

De kermis is druk bezocht geweest door " Nova " bij de Coco bar, we hadden helemaal een eigen plek en daar werd de voorzitter op de kiek gezet, en m.b.v. Louis in de Novakrant komt te staan.

Zaterdag 22 aug. was er een barbeque ter afsluiting van de clubkampioenschappen. Waarbij wel opgemerkt dient te worden dat er meer mensen aan de barbeque meededen, dan aan de clubkampioenschappen. Maar die doen vanzelfsprekend volgend jaar allemaal mee, allen al voor die gezellige avond.

Een overzicht van de clubkampioenschappen staan verder op in deze krant, en ook uiteraard de nrs. 1, 2 en 3 van elke categorie.

Zondag 23 aug. was er de stratenloop. Heel veel regen, veel vrijwilligers die altijd bereid zijn om te helpen, en weinig deelnemers. Voor iedereen een applaus omdat zij/hij toch de regen trossen.

Zondag 5 sept. gaan de dames van Nova naar Utrecht voor de districts finale van de clubcompetitie. Een prima prestatie en heel veel succes.

We hebben een goed gevulde krant met uitslagen, verslagen van diverse leden en een puzzel voor de jeugd.

De copy voor de volgende krant kan ingeleverd worden bij de bekende adressen. Inleveren voor 19 oktober.



19-8-1993

#### VAN DE VOORZITTER

Echt moeilijk om een stukje voor de Nova-krant te schrijven. Kermis net achter de rug, waaraan we Ria en ik maandagmiddag behoorlijk hebben meegedaan. Trouwens meerdere Nova-leden stoten wij daar tegen het lijf, ook een beetje vettig. Zelf zat ik op dat moment ook al behoorlijk aan mijn tax. Margret Mooy vertelde daar over haar schitterende overwinning in Tuitjenhorn. Zij was eerste Tuitjenhornse, hoewel ze in Warmenhuizen woont. Ik ben benieuwd of ze volgend jaar weer als Tuitjenhornse mag starten, Misschien komt ze in Warmenhuizen wel als eerste Warmenhuizense aan bij de stratenloop. U begrijpt de alcohol is nog niet helemaal uit het bloed. In ieder geval was het best gezellig voor de CoCobar in dat nest Nova-leden. Heeft U trouwens die foto's van enkele Nova-leden in het Schager Weekblad gezien, een Nova-shirt hadden ze trouwens niet aan. Dames onze clubnaam een beetje uitdragen kan heus geen kwaad. Ook de jonge leden hielden onze club in Tuitjenhorn hoog. Eerste plaatsen voor Kees van Wonderen en Rene de Groot. Hans van Wonderen tweede, Erik Tillema derde, Peter Pronk vierde, Klaas van Wonderen en Matthijs de Groot werden vijfde. Alle jongens in hun eigen categorie natuurlijk. Ook Johan Tillema presteerde behoorlijk en wat te denken van zijn moeder Anja, nog wel geen Nova-lid, maar niet is dat kan nog komen. Ook zij eindigde in de voorste linies.

Smullen is het voor de buis tijdens de WK- atletiek in Stuttgart, vooral de schitterende prestatie van Bert van Vlaanderen sprong daar in het oog. De rest van de Nederlanders kwamen jammer genoeg niet op hun nivo. Nog afgezien van de "dopingaffaire" Eric de Bruin. Uren lang kan er worden geleuterd over testosteronspiegel en zwangerschapshormonen. Even dacht ik dat ze bekend zouden maken wanneer hij "uitgerekend" zou zijn, maar zo ver kwam het niet. Uitgesport is hij voorlopig wel en uitgeprocedeerd waarschijnlijk niet. Jammer voor de sport en voor Eric de Bruin, want het zal beiden geen goed doen. Het wachten is op het eerste Nova-lid dat naar een WK uitgezonden wordt. Voor Richard Roozendaal zit de eerste WK erop. Bij het baan wielrennen werd ie 29ste, op het eerste gezicht niets aan af te zien, maar de 4.40 die hij reed was een vette PR. De eerste ervaring is in ieder geval door hem op gedaan. De achtervolging leek enigszins op een komisch nummer, vooral als je iemand op een opoefiets wereldkampioen ziet worden en dan nog in een wereldrecordtijd. Zulke mensen zijn de jus op de sport, zij brengen iets extra's. Waar zijn de tijden van Franz Krienbuhl en Henk Nijdam, die na de italiaanse capionissimo Fagin te hebben verslagen, op zijn rennersschoenen over een hekje sprong. Dagenlang stonden de italiaanse kranten er vol van. Die renner op zijn opoefiets, Greema Obree, kan zich in het rijtje kleurrijke figuren scharen. Al ben ik nieuwsgierig of er vraag komt naar zijn zelf ontwikkelde rijwiel. De schaatspakken van Krienbuhl zijn als zoete broodjes over de toonbank gegaan.

Jos de Groot

\*\*\* AKKOMMODATIE \*\*\* AKKOMMODATIE \*\*\*  
\*\*\* AKKOMMODATIE \*\*\* AKKOMMODATIE \*\*\*

Bij deze doet het bestuur van Nova een oproep aan de leden en aanhang om zich nog een 1/2 dag beschikbaar te stellen om nog enkele werkzaamheden om en rond de baan te doen. Schroom niet om je op te geven, want het is tevens alweer je laatste kans voor het jaar 1993.

De werkzaamheden zullen zich voornamelijk toespitsen tot het ophogen van de binnenkant van de schelpenbaan, zodat deze ook tijdens de wintermaanden weer goed te belopen is. De westzijde en beide kopkanten tot door de bochten zijn reeds van het voorjaar en vorig seizoen gerealiseerd, dus er zit al aardig schot in. Maar wie helpt ons met het laatste stuk?

De werkzaamheden zijn gepland op: **ZATERDAG 11 SEPTEMBER !!!!!**  
's morgens een ploeg om de baan op te hogen en  
's middags een aantal mensen om de nieuwe schelpen aan te voeren. Dus keuze voor een ieder.  
Voor info: Piet Meyer, tel.1424 of Piet Stuyt, tel.3177

We hopen op een ieder zijn medewerking, dan hebben we weer licht werk.....tot ziens.

---

#### Nieuwe horden:

Nova heeft 8 stuks nieuwe horden in het materialenhok staan. Op zich niets bijzonders, maar dat is het wel, want deze zijn zelf gemaakt, en dat zie je er niet aan af.

Zeer professioneel en op 10 standen instelbaar.

Het voorbeeld is aangedragen door Tineke, daarna zijn Willem Bruin, Dick Smit, Piet Smit, Piet van Baar en ondergetekende aan de slag gegaan, en al zeg ik het zelf, het resultaat mag er zijn.

Daarom mi in dank aan bovengenoemde personen voor hun medewerking.

Piet Meier.

## Bericht uit België

Hier volgt een bericht van onze correspondent uit België. Zoals misschien bekend bij een aantal Nova-atleten zit ik voor enige tijd in Antwerpen gestationeerd. Dit in het kader van een stage voor mijn opleiding. Ik had ook nog beloofd een stukje te schrijven over de competitie dus laten we daar dan maar mee beginnen. De eerste competitiedag vond plaats op 16 mei. Als gevolg daarvan ben ik toch wel wat details vergeten. De herenploeg, met als geweldige coach Peter Robert, presteerde redelijk met enige uitschieters. Een van de hoogtepunten was de estafette waar het stokje zelfs zonder te laten vallen aan de finish kwam. Verder waren de 1500m van Gerbje en de 5km van Niels van grote klasse. Glen presteerde zoals gewoonlijk zeer regelmatig en dus goed. Frank had wat blessureleed maar liep toch een goede 400. Jeroen was zo aardig om zich op te offeren op de horden. Bij de dames, onder leiding van kloek Marian, ging het ook zeer goed, wat later in het verslag nog zal blijken. De tweede dag was op 4 juli, de enige dag met mooi weer in 1993, waardoor menigeen verbrand naar huis ging. Bij de dames sprong Nelina een nieuw CR, 1.60 hoog. Bovendien raffelde ze de 400 af in weer een nieuw CR. Bij de heren liep de estafetteploeg maar liefst 1.2 sec harder dan vorige keer. Verder waren er nog vele PR's, door de hoge temperaturen waren de prestaties ook hoog. Maar het klapstuk van de competitie moest nog komen; een warm en koud buffet bij de Nova baan, voor alle atleten en supporters. Hele families tegelijk kwamen er op af. Wat natuurlijk niet zo vreemd was met die heerlijke salades en die geweldige pannekoeken en poffertjes. Ook de kruidenboter was waanzinnig lekker. Dat was een prima afsluiting van de competitie, dachten wij. Maar enkele weken later hoorden we dat de dames zijn doorgedrongen tot de finale! Dus op 5 september allemaal naar de dames kijken (u hoort nog waar). Nu over naar het zuiden, België dus. Het hardlopen is hier zeer goed mogelijk, een sintelbaan en een groot park zijn al gevonden. Bovendien is er een klein stadspark vlakbij voor de korte trainingen. Dit werd echter niet aangeraden door een Belgische medebewoonster want er zouden 's avonds junkies rondlopen in het park. Ik heb ze alleen nog niet gezien, maar ja in A'dam zie je niet anders dus ik zal wel immuun geworden zijn. Mijn Nederlandse medebewoner is in zijn juniorentijd ook een goede loper geweest met een tijd onder de 2min op de 800m. Dus alleen al het gezelschap stimuleert mij tot grote prestaties. Bovendien werkt de hoogtestage ook erg goed als je 4 hoog woont en alleen maar trappen hebt, geen lift. Gisteren heeft de FC Antwerp het onder toeziend oog van deze correspondent dramatisch slecht gedaan; ze verloren met 0-4 van Oostende. Ik heb ook al een rondje gereden op de koersfiets, zoals men in België een racefiets noemt. Het is hier erg mooi als je eenmaal de stad uit bent, maar in de stad is het zeer gevaarlijk om te fietsen. Je moet ogen in je rug hebben. Tot zover de correspondentie uit het plezante Antwerpen, over naar de redactie in Warmenhuizen.

Wat ik nog even aan dit stukje wilde toevoegen is dat ik me wel een beetje belazerd voelde over de barbeque. 2 maanden van te voren wordt afgesproken dat er op 28 augustus barbeque is vanwege de clubkampioenschappen, kom je daar speciaal voor terug naar Nederland. Wat blijkt; is het verschoven naar 21 augustus, geen stijl! Dat was toch wel een tegenvaller!

David van der Welle

## Schrijversnieuws

Omdat de jeugd in Dirkshorn moest lopen aan de stratenloop aldaar dacht ik, ik ben er toch dus loop ik ook maar even mee bij de snelle mannen (en vrouwen ook natuurlijk) het was toch maar 8 kilometer. Bij de jeugd was het Nova die met name Renee en de wonderboys de overwinning in de wacht sleepte. Dus moest ik de eer hoog houden voor Nova maar ik wist van te voren dat dat niks om het lijf had want ik had overdag wat darmklachten en dat waren geen zenuwen en ik begon lekker rustig aan dit karweitje maar door mijn lichamelijke ongemakken had ik toch extra vocht verloren, en na twee rondjes scheurde ik van de dorst, dus maakt ik een kennis er op attent die toevallig in een biertent stond of hij me wat vocht aan kon reiken maar hij wou me te grazen nemen door in de plaats van een glaasje water een flink glas gerstenat voor aan te reiken maar ja wat doe je als je echt dorst heb dan giet je het maar naar binnen. Het is nou direct niet de ideale sportdrink en dat wist ie natuurlijk dondersgoed maar dat werkt bij mij nou net averechts want de Turbo bleek nou toch goed gesmeerd ik vloog van de een op de ander en wist ik nota bene nog een p.r. te lopen door binnen het half uur te finischen. Jod Hoogeboom was een paar minuten eerder en die ging er met de bloemen vandoor.

Na de vakantie was in nat Warmenhuizen de stratenloop, ik had in de vakantie de snelle stappers niet aan gehad maar wel de fiets-schoenen dus de conditie was er wel. Het was een lekker loopweertje wel een beetje nat maar gelukkig niet zo warm want daar krijg je toch maar dorst van en ik had de avond er voor al genoeg gegeten en gedronken op de Novabarbeque, dus dat overtollige vocht en vet kon ik er nou mooi aflopen. Na een ronde wist ik me toch nog net bij de eerste tien te handhaven dus ging het niet echt slecht maar ik liep toch wat te hard van stapel want een groepje met Aad wistten me toch in de kraag te vatten en Aad trok toch lekker door ik had moeite om het tempo te volgen maar in de voorlaatste ronde herstelde ik toch. En mijn hoogtestage die ik samen met Sid in de eiffel (op de fiets dan) net achter de rug had wierp toch zijn vruchten af, want op de enigste col in het parcours col de Stationsstraat plaatste ik een demarage en bleef uit de greep van het peleton en zo werd ik achter Bobbes toch nog vijfde dus daar kon ik toch nog tevreden mee wezen. En Jos liep ook deze keer weer met de bloemen te zwaaien.

Mini Mini Schrijver Nieuws

ik deed mee met de stratenlo-  
op. in warmenhuisen. er was een  
jongen die was niet bij te houden,  
en hij had ook nog gewonnen. en hans  
was tweede en ik werd derde.  
ik kreeg een heele mooie prijs.  
en het regende heel hard, we waren  
heel nat. mijn vader deed ook mee.  
en hij werd vijfde. dus we hadden  
alle bij goed gelopen.

van geert

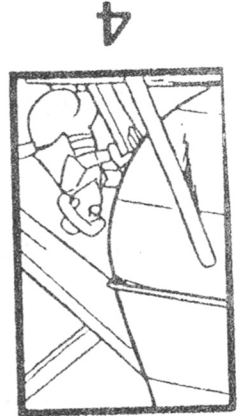
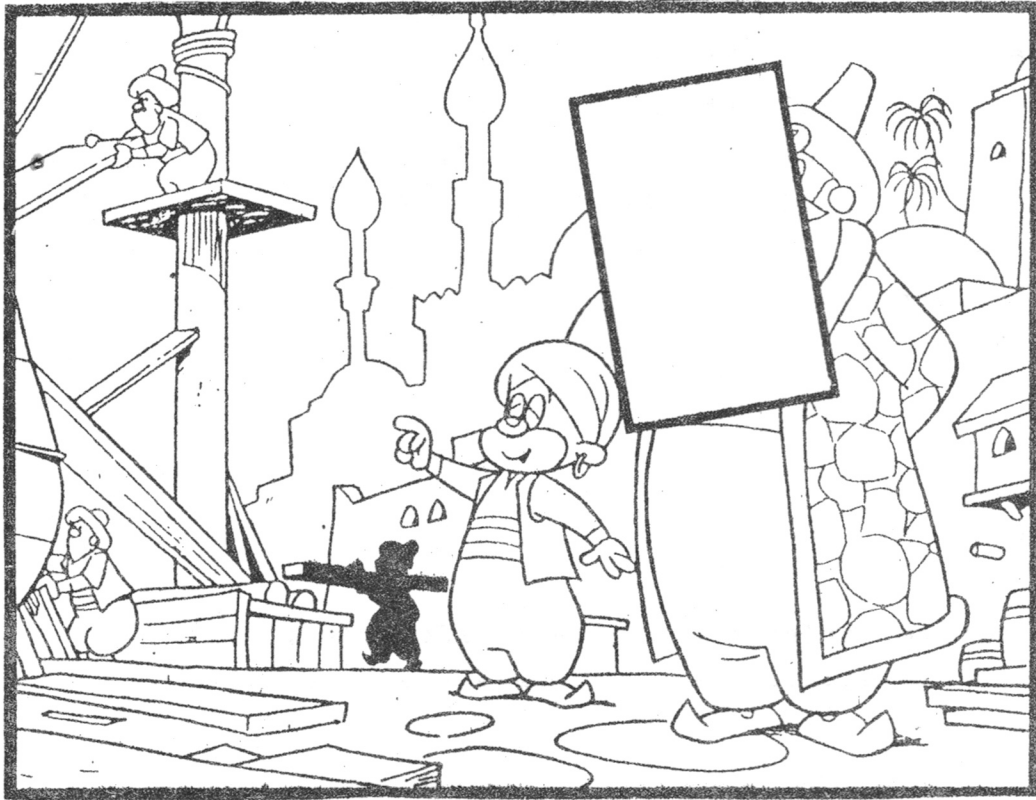
Portret van een Nova lid

---

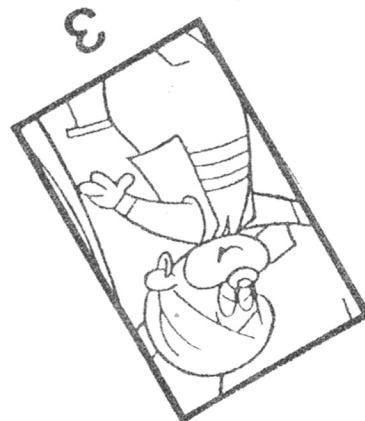
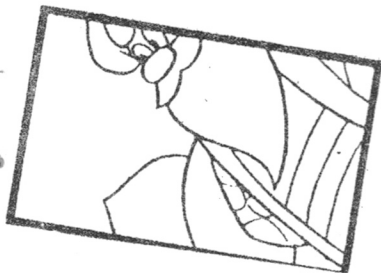
- 1: Hoe heet je ? *Joris Meijer*
- 2: Wat is je leeftijd ? *8 jaar*
- 3: Op welke school zit je ? *Theresia basisschool*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? *Jules Unlimited*
- 5: Hoelang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?  
*1/2 jaar Hardlopen.*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ?  
*Zven Ootjers*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ?  
*verspringen*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?  
*Met een echte speerwerpen*
- 9: Wat is je mooiste c.d. ?  
*Top 100*
- 10: Grootste hekel aan ?  
*steek bruggen*
- 11: Spannendste of mooiste boek , en waarom ?  
*Frank en zijn fiets*
- 12: Hobby 's ?  
*tekenen*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt ?  
~~Dick Trom~~ *Dick Trom*
- 14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ?  
*Jelle Berkhout*

# ZOEK OP EN MAAK AF

WELK VAN DE VIER STUKJES PAST IN DE GROTE TEKENING OM DIE WEER COMPLEET TE MAKEN?



1





De jarigen van de maanden September en Oktober.

3 sept. Jeroen Paarlberg	2 okt. Judith Ligthart
6 sept. Sander van Hecke	5 okt. Leon Ineke
Wietse Hof	Jaap Nieuwland
Silvia Kruyer	10 okt. Cees Dekker
9 sept. Frank Ligthart	15 okt. Nick Mosch
17 sept. Brenda Schekkerman	21 okt. Dominique Groeneveld
19 sept. Leo suiker	22 okt. Nel Ootjers- Pronk
22 sept. Anja Pronk- Dekker	
23 sept. Ilse Barsingerhorn	
25 sept. Ronnie v.d. Veer	
Elles Styut	
27 sept. Rob Leguit	
28 sept. Chrisje Schouten	
30 sept. Bart Ullings	

Allemaal een hele prettige verjaardag, en veel cadeautjes!!!!

=====

Ad en Ellen Ligthart van harte gefeliciteerd met jullie tweeling  
Aik en Amber.

Rene en Anita de Nijs ook voor jullie, **gefeliciteerd** met de geboorte  
van jullie zoon Robert.

Cees Dekker en Yvonne Tesselaar gaan trouwen op 7 okt.

Van harte gefeliciteerd, en een heel prettige dag.



# Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer  
Beuninge 78  
1749 BR Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout  
Goudsboer 7  
1749 BM Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 3319

Terry van Irisette

## ALS DE BESTE GETEST



woninginrichting  
hans broersen

Veilingweg 74  
1749 EJ Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1736



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

**irisette®**  
Synthèl  
HET BETERE  
ALTERNATIEF



LPG - DIESEL - SUPER - EURO 95

Olie, koelvloeistof enz.  
auto-accessoires in onze shop

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

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

Accountantskantoor

**RAMDHANI BV**

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart  
warmenhuizen



Goudsmid - Juwelier - Horloger - Antieke klokken  
Dorpsstraat 142 - Telefoon 02269 - 1539  
Vrijdagsavond koopavond/Maandag gesloten



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



**A. GOMES B.V.**

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

## AAD RUITER

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDE- EN  
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN  
OUDEWAL 6  
TELEFOON 02269 - 1277  
SCHOORL  
PAARDEMARKT

## HENK JONKER autobedrijf



Levering van alle merken  
nieuwe en gebruikte  
automobielen.

Onderhoud, reparatie- en spuit-  
werkzaamheden.

Erkend Dinitrol Anti Roest Centrum.

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



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

**HYUNDAI**





# ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



**FOTOVAKWERK DAT  
GEZIEN MAG  
WORDEN!**

Dorpsstraat 500 - 1722 EL Zuid-Scharwoude  
Telefoon 02260 - 17 332

Dorpsstraat 101 - 1749 AB Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 18 35



BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW - VERBOUW - ONDERHOUD

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

CHINEES-INDISCH RESTAURANT

龍城滬家

"WARMENHUIZEN"



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

AUTOBEDRIJF  
*N.F. Schipper*

LEVERING EN ONDERHOUD VAN  
ALLE NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S

Oostwal 97-99  
1749 XL Warmenhuizen  
Telefoon 02269-1203



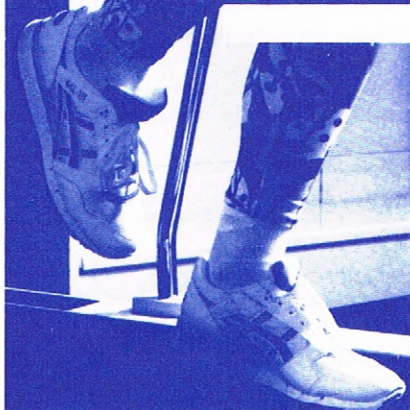
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 1415/3429 Fax 02269 - 3718

**MET BLEEKER  
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



# RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1284

# UITSLAGEN COMPETITIE WEDSTRIJD SENIOREN 4 JULI 1993 SANTPOORT

## Heren:

Estafette	48.4	Jeroen/ Frank/ Gerben/ David
110 horden	19.6	Jeroen
100 meter	13.1	Gerben
400 meter	56.2	Frank
1500 meter	4.26.4	Gerben
5000 meter	16.46.7	Niels
Hoogspringen	1.95	Jeroen
Verspringen	5.58	Frank
Kogelstoten	8.25	Glenn
Discuswerpen	28.52	Glenn
Speerwerpen	25.36	David

## Eindstand Heren:

Club	Punten
1. HOLLANDIA	7692
2. CASTRICUM	7319
3. GAC	6890
4. AV HAARLEM	6662
5. FIT	6078
6. NOVA	6029
7. KAV HOLLAND	1455



## Dames:

Estafette	58.2	Everdien/ Mira/ Margret/Nelina
100 horden	19.5	Nelina
100 meter	15.4	Everdien
400 meter	1.00.4	Nelina
800 meter	2.37.1	Mira
3000 meter	11.21.5	Margret
Hoogspringen	1.60	Nelina
Verspringen	4.21	Everdien
Kogelstoten	5.32	Masja
Discuswerpen	18.50	Mira
Speerwerpen	13.96	Masja

## Eindstand dames:

Club	Punten
1. SUOMI	7556
2. VITTESE	6597
3. ATOS	6083
4. AKU	6001
5. PHOENIX	5612
6. NOVA	5476



## Heren

Nummer	Naam	100m		400m		800m		3000m		Verspringen	
		Tijd	Punten	Tijd	Punten	Tijd	Punten	Tijd	Punten	Afstand	Punten
1	Ad Ligthart	13.74	269	1.01.22	395	2.17	490				
2	Sid Smit	13.62	288	1.01.66	382	2.22	427			4.58	266
3	Vincent Buskens	13.59	292	1.02.35	362	2.17.2	488	10.03	551	4.26	183
4	Aad Vader	13.62	288	1.06.33	254	2.25	390	11.01	394	4.02	118
5	Jasper Rood	13.70	275	1.05.88	266					4.22	172
6	Piet Stuyt	13.89	245			2.42	204	12.05	251		
7	Gerrit v. Riemsdijk	13.70	275	1.11.00	143	2.32	311	11.18	354	3.85	72
8	Nils Trentelman	14.81	113	1.05.15	284	2.21	439	10.04	548	3.75	43
9	David v.d. Welle	13.88	247	1.02.89	346	2.27	367			4.08	135
10	Rene de Nijs	13.95	236	1.02.90	346	2.19	464	11.40	304	3.51	0
11	Dick Smit	14.89	103	1.11.39	135	2.36	270	11.12	368	3.50	0
12	Ger Schrijver	15.70	0	1.09.70	173	2.32	311	11.00	397	3.76	46
13	Gerben Botman	13.31	338	1.00.55	415	2.15	517				
14	Peter Robert	15.00	88	1.09.60	175	2.33	301	10.51	419	3.85	72
15	Louis v.d. Berg					2.50	138			4.05	127
16	Ted Smit										
17	Nico de Nijs	16.34	0	1.16.20	35	2.46	174			2.97	0
18	Jeroen Paarlberg									5.57	507
19	Bob Haanappel	12.78	430								
20	Theo de Nijs	16.48	0	1.13.38	92	2.39	239				
21	Piet v.d. Welle	15.42	34	1.15.90	41	2.54	105	12.42	178		
22	Hans de Koning										
23	Joop Kooy							12.32	197		
24	Piet Meyer					2.46	174				
25	Mats v.d. Berg					2.50.5	134				

## Dames

Nummer	Naam	100m		400m		800m		1500		Verspringen	
		Tijd	Punten	Tijd	Punten	Tijd	Punten	Tijd	Punten	Afstand	Punten
1	Ilse Barsingerhorn	14.71	402	1.16.73	372			6.26	262	3.76	357
2	Juliet Pronk	15.74	266	1.22.00	272					3.42	261
3	Nelina Bruin	14.34	456			2.45.2	521				
4	Monique Leyen	15.37	313	1.15.50	395					3.75	354
5	Anique Mooij	16.32	171			3.08.6	335	6.52	171	2.72	45
6	Judith Ligthart	15.85	252	1.13.49	436	2.54.5	441				
7	Mirjam v.d. Welle	17.28	92	1.25.97	215	3.17.5	276	7.00	145	2.93	112
8	Nel Meyer			1.25.00	89	3.16	285	6.59	148	2.92	109
9	Ingeborg Ligthart	15.53	292	1.15.59	393						
10	Marian Robert	18.67	0	1.30.00	156	3.18	272	7.04	133	2.62	12
11	Marjan v. Wonderen	20.48	0			3.52.6	87	7.37	38	2.84	84
12	Mira Bruin									3.75	354
13	Margareth Mooij	17.03	118	1.17.83	351						
14	Everdien de Vet					3.14.8	293				
15	Loes Suiker					3.17	279				
16	Gea Ligthart							6.41	208		
17	Margret de Boer							6.42	205		



	Speerwerpen		Kogelstoten		Hoogspringen		Discuswerpen		Sub-totaal	Laagste aantal		TOTAAL
	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Hoogte	Punten	Afstand	Punten		Loop nr.	Technisch	
1	27.82	291	9.40	416	1.55	444	28.50	440	2745	0	0	2745
2	34.25	401	8.23	325	1.55	444	24.04	331	2864	0	266	2598
3	23.34	207	6.39	167	1.35	241	17.76	159	2650	292	159	2199
4	21.60	172	7.92	299			19.94	221	2136	254	0	1882
5	31.45	355	9.49	422			26.15	383	1873	0	0	1873
6	25.90	256	7.42	258	1.30	188	23.96	329	1731	0	0	1731
7	23.00	202	7.08	228			20.46	236	1821	143	0	1678
8	18.70	111	5.69	101			17.42	149	1788	113	0	1675
9	21.76	175	6.83	206	1.30	188	22.46	92	1756	0	92	1664
10	13.12	0	7.57	270			19.82	218	1838	236	0	1602
11	24.54	230	7.20	239	1.25	134	18.70	186	1665	103	0	1562
12	20.75	154	7.31	248			20.27	230	1559	0	0	1559
13									1270	0	0	1270
14	17.48	84	5.25	57			13.14	12	1208	88	0	1120
15	22.15	183	7.57	270			19.68	214	932	0	0	932
16	38.20	464	9.04	388					852	0	0	852
17			6.78	202			17.60	154	565	0	0	565
18									507	0	0	507
19									430	0	0	430
20			5.60	92					423	0	0	423
21									358	34	0	324
22	25.00	241							241	0	0	241
23									197	0	0	197
24									174	0	0	174
25									134	0	0	134
									0	0	0	0

	Speerwerpen		Kogelstoten		Hoogspringen		Discuswerpen		Sub-totaal	Laagste aantal		TOTAAL
	Afstand	Punten	Afstand	Punten	Hoogte	Punten	Afstand	Punten		Loop nr.	Technisch	
1	16.75	325			1.35	550	19.88	316	2584	0	0	2584
2	15.50	295	5.60	248	1.25	417	12.16	97	1856	0	97	1759
3	18.65	370	7.36	396					1743	0	0	1743
4			6.57	332			13.20	130	1524	0	0	1524
5	9.20	116	5.32	222	1.16	292			1352	0	0	1352
6	12.35	211							1340	0	0	1340
7	7.25	49	5.30	228			13.53	140	1257	92	0	1165
8	10.10	145	5.47	236			11.50	76	1088	0	0	1088
9	9.35	121					15.30	193	999	0	0	999
10	9.90	139	4.86	178			11.30	69	959	0	0	959
11			5.68	255	1.10	206	12.10	95	765	0	0	765
12			7.31	392					746	0	0	746
13	14.65	273							742	0	0	742
14									293	0	0	293
15									279	0	0	279
16									208	0	0	208
17									205	0	0	205

Diverse uitslagen

- \* 25 juni instuifwedstrijd te Heerhugowaard  
Nils Trentelman Heer 3.000m 9.23.0 11<sup>e</sup>
- \* 25, 26 en 27 juni NK Junioren te Groningen  
Silvia Kruyer MA 800m 2.12.44 1<sup>e</sup> NK !!!  
Jorg Ootjers JA speer 50.80 5<sup>e</sup>  
ver 6.50 8<sup>e</sup>  
polshoog 4.10 3<sup>e</sup>  
110 m. hor 15.48  
Jeroen Paarlberg JA hoog 1.95 5<sup>e</sup>
- \* 2 juli instuifwedstrijd AV 34 Apeldoorn  
Silvia Kruyer MA 1500m 4.24.6
- \* 10 juli Papendaal Games Arnhem  
Silvia Kruyer MA 1500m 4.30.61
- \* 17 juli SAV halve marathon Onderdijk  
Nico de Nijs Heer 1.33.43
- \* 23, 24 en 25 juli NK Senioren te Amsterdam  
Silvia Kruyer MA 800m 2.10.12 in de serie  
2.11.87 2<sup>e</sup> in de finale bij de DAMES !!!  
Sven Ootjers Heer 110m. Hor 14.54 in de halve finale  
16.08 in de finale 7<sup>e</sup>
- \* 15 augustus instuifwedstrijd Lycurgus Krommenie  
Sven Ootjers Heer 100m 11.14

=====

UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN:

Heren	1	Ad Ligthart	2745	Dames	1	Ilse Barsingerhorn	2584
	2	Sid Smit	2598		2	Juliët Fronk	1759
	3	Vincent Buskens	2199		3	Nelina Bruin	1743
Veteranen	1	Gerrit Riemsdijk	1678	Vet.	1	Nel Meyer	1088
	2	Dick Smit	1562		2	Marian Robert	959
	3	Peter Robert	1120		3	Marian v. Wonderen	765

=====

## Stratenloop Warmenhuizen op 22 augustus 1993.

Zondag 22 augustus j.l. organiseerde onze vereniging een stratenloop in Warmenhuizen. Enkele jaren terug kwam het idee om op de dag dat SIS de ploegentijdrit om de Arie Tijn-trofee organiseerde tevens een stratenloop te houden waarbij met name aan de jeugd werd gedacht. De jeugd was tijdens de voorgaande lopen ook bijzonder goed vertegenwoordigd.

Dit jaar zat alles wat tegen, het was nog vakantie waardoor we vele bekende gezichten misten en vooral niet te vergeten de regen die al geruime tijd viel en ook niet ophield. Ondanks dit werd er gelopen en goed ook. Er werd een rondje gelopen met als start het Zwartepad, daarna de Dorpsstraat en dan via de Stationsstraat weer terug naar het Zwartepad. De afstand van dit rondje is 1085 meter. Hier volgen de uitslagen:

jongens 5/8 jaar	1. Maikel Ineke, Warmenhuizen	5.18
meisjes 5/8 jaar	1. Evelien Suiker, Warmenhuizen	6.24
jongens 7/8 jaar	1. Ashwin v.d. Flier, Z.Scharwoude	4.18
	2. Hans v.Wonderen, Warmenhuizen	4.28
	3. Geert Schrijver, Warmenhuizen	4.34
	4. Marvin Mosch, Warmenhuizen	4.50
	5. Paul Greven, Warmenhuizen	
meisjes 7/8 jaar	1. Roos Wardenaar, Warmenhuizen	5.25
	2. Laura Pronk, Warmenhuizen	6.28
	3. Jolanda Schipper, Warmenhuizen	6.38
jongens 9/10 jaar	1. Kees v.Wonderen, Warmenhuizen	4.01
	2. Rob Bouwen, Tuitjenhorn	4.03
	3. Joost v.Wonderen, Zijdewind	4.07
	4. Bram Rood, Broek op Langedijk	4.12
	5. Leon Ineke, Warmenhuizen	4.20
	6. Nick Mosch, Warmenhuizen	4.30
	7. Melvin v.d.Flier, Z.Scharwoude	4.35
	8. Robert Jan de Dreu, Warmenhuizen	4.43
	9. Arne Stuit, Tuitjenhorn	
meisjes 9/10 jaar	1. Nancy v. Brederode, Tuitjenhorn	4.36
jongens 11/12 jaar	1. Arno de Boen, Den Helder	3.45
	2. Rik v. Straalen, Waarland	3.46
	3. Ton v. Brederode, Tuitjenhorn	3.47
	4. Richard de Dreu, Warmenhuizen	3.49
	5. Klaas v.Wonderen, Warmenhuizen	3.54
	6. Elian Ineke, Warmenhuizen	4.15
meisjes 11/12 jaar	1. Marjolein de Wilde, St.Maarten	4.26

De oudere jeugd liep 2 ronden. Hier was een minimale opkomst:  
 jongens: 1. Dennis v.Stralen, Waarland 13 jaar 9.29  
 meisjes: 1. Sandy Rood, Broek op Langedijk, 15 jaar 10.01

Daarna volgden de senioren. Deze liepen 6 ronden wat een afstand betekende van afgerond 8400 meter. De winnaar Jos Hoogeboom liep 18 seconden sneller als voorg jaar. De volledige uitslag is:

1. Jos Hoogeboom, Tuitjenhorn	20.30
2. Herman Ackerman, Hoorn	21.47
3. Jan Borst,	22.27
4. Bobbes de Ruijter, Warmenhuizen	24.08
5. Ger Schrijver, Warmenhuizen	24.32
6. Ron Wever, Warmenhuizen	24.45
7. Aad Vader, St. Maarten	24.50

8. Mats Blom, Warmenhuizen	24.58
9. Hofmann, Tuitjenhorn	25.28

**Veteranen:**

1. Ron Jansen, Tuitjenhorn	25.10
2. Peter Wardenaar, Warmenhuizen	28.34

**Dames:**

1. Joke van Bruggen, Wieringerwaard	24.35
2. Margret Mooij, Warmenhuizen	27.00
3. Judith Ligthart, Warmenhuizen	29.09
4. Ellis Wagenaar, Wieringerwerf	31.24
5. Anique Mooij, Tuitjenhorn	32.15

**Dames veteranen:**

1. Annie Lockx, Slootdorp	33.40
---------------------------	-------

### **Clubkampioenschappen voor de jeugd**

Op zaterdag 18 september a.s. worden de clubkampioenschappen voor de jeugd gehouden, uiteraard op onze eigen (gras)baan. Onder de jeugd verstaan wij alle pupillen en junioren. De pupillen doen een 3kamp en 1.000 meter. De junioren D een 6-kamp en de junioren A, B en C een 7-kamp. De wedstrijd begint om 13.15 uur. Graag iedereen ruim op tijd aanwezig. Ook het verzoek om je vooraf alvast op te geven bij jullie trainers, dan kunnen we deelnemers alvast zoveel mogelijk indelen.

### **Crosscompetitie 1993/1994**

Hoewel we de afsluiting van het zomerseizoen nog moeten krijgen in de vorm van de clubkampioenschappen op 18 september a.s., zoals jullie hierboven kunnen lezen kondigt het winterseizoen zich al weer aan, brrrrr.

De cross competitie wordt deze winter gehouden op de volgende zaterdagen:

12 december 1993

29 januari 1994

12 februari 1994

finale op 13 maart 1994.

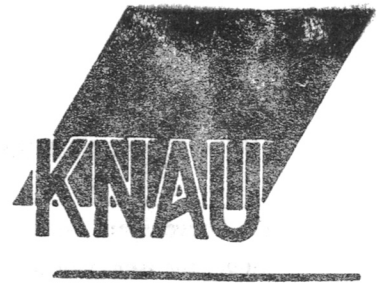
Natuurlijk ontvangen jullie hierover verder nog bericht, maar houdt deze data alvast vrij.

De cross competitie is voor de pupillen C, B en A en alle junioren.



## BOT-ONTKALKING EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU



### WAT IS BOT-ONTKALKING?

Bot-ontkalking of osteoporose is het gevolg van een verstoorde balans tussen de activiteit van de cellen die bot aanmaken en bot afbreken. Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid boven het dertigste levensjaar af. Bij vrouwen neemt de botdichtheid sneller af op na de overgang (de menopauze). In die periode worden minder vrouwelijke geslachtshormonen geproduceerd, waardoor botweefsel sneller wordt afgebroken. Wanneer de botdichtheid afneemt kunnen de botten uiteindelijk poreus en breekbaar worden. De kans op een botbreuk in een pols, wervel of heup neemt na het zestigste levensjaar sterk toe.

Bot-ontkalking lijkt dus voor de meeste sporters iets van "later". Toch is het iets om ook al op jongere leeftijd bij stil te staan, want het ontstaan van bot-ontkalking is te beïnvloeden.

### MAATREGELEN OM BOT-ONTKALKING TE VOORKOMEN

Welke maatregelen kunnen er genomen worden om bot-ontkalking te voorkomen?

- \* Bij vrouwen bij wie de aanmaak van het vrouwelijke geslachtshormoon oestrogeen verminderd is, kan overwogen worden een hormoonbehandeling in te stellen. Gewoonlijk zullen dit vrouwen zijn die "in de overgang" zijn. Zij moeten zich door hun huisarts of gynaecoloog laten informeren of een hormoonbehandeling voor hen aan te bevelen is. Hierbij zullen de voordelen van een hormoonbehandeling afgewogen moeten worden tegen de nadelen. Voordelen van zo'n hormoonbehandeling kunnen zijn het verminderen van de symptomen van de overgang (zoals "opvliegers", sterk wisselende stemmingen en plotseling sterk transpireren), het verlagen van het cholesterolgehalte en het verlagen van de kans op bepaalde vormen van kanker. Nadelen van zo'n hormoonbehandeling zijn er echter ook. Er moeten dagelijks medicijnen genomen worden waardoor er pijnlijke borsten en ophoping van vocht kunnen ontstaan terwijl veel vrouwen maandelijks weer gaan vloeien.
- \* Ook de samenstelling van de voeding is belangrijk. Botten bestaan voornamelijk uit kalk (calcium) en dus is het belangrijk om voldoende kalk met de voeding naar binnen te krijgen. Calcium zit met name in zuivelproducten (melk, yoghurt en kaas), vis, groene groenten en noten. In het algemeen bevat de Nederlandse maaltijd voldoende calcium (>1000mg per dag). Bepaalde risico-groepen zoals vegetariërs die ook geen zuivelproducten gebruiken en mensen die langdurig lijnen zullen extra op het gebruik van calcium moeten letten.
- \* Naast de voeding is de leefwijze van belang bij het voorkomen van bot-ontkalking. Het gebruik van overmatige hoeveelheden alcohol, zout, eiwitten en coffeïne bevorderen de botafbraak, evenals roken en het gebruik van sommige medicijnen (met name corticosteroiden).
- \* Daarnaast neemt lichamelijke activiteit een belangrijke plaats in bij het voorkomen van bot-ontkalking. Helaas kan een overvloed aan lichamelijke activiteit er juist toe bijdragen dat bot-ontkalking eerder ontstaat.



## INVLOED VAN LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT

De hoeveelheid bot is sterk afhankelijk van de mate van lichamelijke activiteit. Bij jonge mensen wordt de botmassa onder invloed van de lichamelijke activiteit hoger, terwijl de botmassa bij het ouder worden zo goed mogelijk in stand gehouden wordt. Met name bij de lichamelijke activiteit waarbij de zwaartekracht overwonnen moet worden, neemt de botmassa toe. Denk hierbij maar aan wandelen en hardlopen. Maar ook andere sporten zorgen ervoor dat de spieren op kracht of in conditie blijven. Sporten is daarom geschikt om botafbraak te voorkomen of tegen te gaan. Indirect heeft sportbeoefening nog het voordeel dat de spierkracht en de coördinatie beter blijven en de kans op vallen verminderd. Voor deze gunstige effecten hoeft geen topsport bedreven te worden. Dagelijks 20 minuten wandelen of "joggen" is al voldoende.



Intensieve sportbeoefening kan zelfs nadelige effecten hebben op de botmassa.

Bij lange-afstand loopsters blijkt de menstruatie vaak onregelmatig te worden of zelfs gedurende langere tijd weg te blijven. Bekend is dat dit bij ongeveer de helft van de intensief trainende marathon loopsters optreedt. Ook bij deze vrouwen is de productie van het hormoon oestrogeen (sterk) verlaagd en zal uiteindelijk de botmassa afnemen. Atletes, bij wie de menstruatie langer dan ½-1 jaar is weggebleven, kunnen al een verhoogd risico lopen op een vermoeidheidsbreukje (stress-fractuur).

Een vermoeidheidsbreukje is op te vatten als een overbelastingsblessure van het bot ("materiaal-moeheid") en treedt met name op in de voorvoet of het onderbeen. In de beginfase van het ontstaan van zo'n vermoeidheidsbreukje is er vaak een dragelijke pijn tijdens het hardlopen, die verdwijnt in rust. Als er echter doorgetraind wordt, kan de pijn ook bij wandelen of zelfs in rust gevoeld worden.

Naast de hoge trainingsbelasting speelt het lage lichaams-vetpercentage van deze hardloopsters ook een rol bij het wegblijven van de menstruatie. Vaak hebben atletes die aanleg hebben voor het lopen van de (midden-)lange afstand van zichzelf al een laag vetpercentage, wat onder invloed van de trainingsbelasting nog verder daalt. Zeker als er daarbij ook nog "gelijnd" wordt om net zo mager te worden als de "toppers", kan het vetpercentage onder een "kritische grens" dalen, waardoor de menstruatie uitblijft. Die "kritische grens" ligt voor de meeste vrouwen onder een vetpercentage van 12-18%. Het "lijnen" heeft daarnaast nog het nadeel dat er weinig calorieën gegeten worden, waardoor de kans bestaat dat de maaltijden onvoldoende calcium bevatten.



## BEHANDELING

Bot-ontkalking kan vastgesteld worden met verschillende niet belastende botdichtheids-meet methoden. Bij een lichte mate van bot-ontkalking, zal de behandeling vaak bestaan uit het uitvoeren van bovenstaande maatregelen (gedoseerde lichamelijke activiteit, goede voeding met voldoende calcium en "normalisering" van het vetpercentage). Daarnaast zal aan lange-afstand loopsters het advies gegeven worden om "de pil" te gaan slikken om in ieder geval te zorgen voor bepaalde minimale spiegels van vrouwelijke hormonen. De bot-ontkalking kan onder dit beleid zelfs weer gedeeltelijk teruggaan! Bij sterke bot-ontkalking worden andere therapieën overwogen (hoge doses hormonen, leefregels).

Vrijdagavond 2 juli 1993, prima weer en een grote opkomst bij de 2e onderlinge avondwedstrijd van de Nova-jeugd.

Een totaal van 51 deelnemers, waaronder vele nieuwe gezichten was een prachtige opkomst.

Door welke oorzaak het kwam is niet bekend maar de prestaties die werden geleverd door iedereen waren stukken beter dan de eerste wedstrijd.

Als we zien dat een Ruurd Schouten 3,57 meter door de lucht zweeft bij verspringen ( slecht 2 D-junioren sprongen verder ), dat een Adrian Dekker er voor zorgt dat het meetlint bij het balwerpen te kort is door over de 30 meter te gooien en Niels Kemper dat met een ruime 28 meter net niet red dan zegt dit al veel.

Bij de B en C pupillen is bijna iedereen op de sprint sneller dan de eerste keer, lopen Kees van Wonderen en Ruurd Schouten een tijd onder de 7 seconden en duiken Jorrit Berkhout, Adrian Dekker, Joris Meijer en Jeroen Zutt voor het eerst onder de 8 seconden.

Ook de A - pupillen willen hiervoor niet onderdoen en gaan zelfs allemaal sneller op de 60 meter.

Hier een Adrian de Nijs die van 12,45 naar 10,88 seconden gaat, Erik Tillema en Koen Rood die een volle seconde van hun beste tijd afhalen Jelle Berkhout niet voor zijn broer onder wil doen en nu met 9,80 ruim onder de 10 seconden duikt net als Klaas van Wonderen, Ferry Zutt en Menno Ligthart.

Op de sprint misschien niet zo sterk, maar Willem Bas gaat voor het eerst met hoogspringen over de volle 100 cm.

De junioren dienden voor het eerst met de discus te werpen en dat bleek voor vele atleten nog een vreemde zaak. Een ervaren rot op dit gebied, Bert Pronk wist het verst van allemaal te komen met 23,46 meter, maar de 17,72 meter van het kleine mannetje Rene de Groot mocht er ook best wezen.

Op de sprint liet Jos de Wit zijn lange benen het snelste wapperen en kwam in 11,93 seconden over de 80 meter door het finishlint, ook de gelukkig weer herstelde Chrisje Schouten liet van zich horen met 12,83 over dezelfde afstand. Nieuweling Paul Aalbers bij de junioren C wist dan nog wel niet de snelste tijd te noteren maar liet alvast wel zien dat in de toekomst rekening met hem gehouden diende te worden door op de 100 meter de 2e tijd te noteren.

Bij het hoogspringen ging Frank Ligthart met de eer strijken door over 150 cm te gaan, al moet de 140 cm van Matthijs de Groot ook beslist worden vermeld.

Op de afsluitende 1.000 meter was een indeling gemaakt naar de tijden, gelopen in de eerste wedstrijd, en dit leverde spannende wedstrijden op van startschot tot finish. De onderlinge verschillen waren af en toe zeer klein.

Een aantal nieuwelingen zoals Brenda Schekkerman, Dennis Sneekes en Patricia Zutt liepen hun eerste 1.000 meter, altijd een aparte ervaring, Bart Ligthart raasde zijn favoriete afstand af in 4.16 en vriend Henri Ruiter deed er nog een schepje bovenop door in 4.08 rond te gaan.

De echte diesels Peter Pronk en Rene de Groot maakten er een compleet sportief gevecht van van het begin tot einde, wat op de laatste 100 meter moest worden beslist. Peter werd als eerste geklasseerd, maar beide lopers kregen dezelfde eindtijd van 3.20.

Paul Aalbers ging wat voorzichtig van start maar had de laatste ronde nog flink wat over en zijn 3.32 was van prima gehalte.

Elles Stuijt liet ook van zich horen door met 4.34 dik onder de 5 minuten te duiken, vriendin Bjorg wilde niet voor haar onderdoen en knabbelde 20 seconden van haar tijd af.

Dank zij de hulp van weer vele mensen, op een prima verzorgde baan, kon iedereen rond een uur of 9 zeer tevreden terugzien op een geslaagde wedstrijdavond.

De volgende en laatste wedstrijdavond is gepland op vrijdag 10 september a.s. als de weergoden meewerken.

Iedereen krijgt hierover nog bericht maar hou deze avond alvast vrij.

Tevens kan deze wedstrijdavond prima gebruikt worden om je alvast te testen voor de clubkampioenschappen voor de NOVA jeugd op zaterdag 18 september.

Om prestaties neer te zetten is trainingsbezoek natuurlijk noodzakelijk, we zijn weer volop gestart op de bekende uren, en maak hiervan dan ook gebruik.

## LOUIS

1.000 meter tijden

2 juli 1993

Arthur Horstman	4.35 minuten	Bart Ligthart	4.16.
Henri Ruiten	4.08	Ronnie v.d. Veer	4.31
Paul Slijkerman	4.04	Arian Dekker	4.22
Robert de Dreu	4.17	Adrian de Nijs	4.10
Dennis Sneekes	4.39	Willen Bas	4.21
Chrisje Schouten	4.13	Elles Stuijt	4.34
Paul Ooms	4.59	Ferry Dekker	5.03
Theresa Zielman	5.04	Jeroen Zutt	4.43
Karin de Vries	4.31	Paula Tijn	4.38
Koen Rood	4.22	Jorrit Berkhout	4.27
Rene Tijn	4.24	Patricia Zutt	5.04
Brenda Schekkerman	4.49	Silvia Bas	5.05
Bjorg Trentelman	4.18	Arjen Jonker	4.10
Menno Ligthart	4.23	Sander van Hecke	4.05
Ruurd Schouten	4.08	Joris Meijer	4.16
Jelle Berkhout	4.02	Erik Tillema	3.54
Ferry Zutt	4.00	Kees.v.Wonderen	3.45
Hans.v.Wonderen	4.19	Elian Ineke	3.57
Daan Schrijver	4.04	Richard de Dreu	3.40
Jos de Wit	4.03	Rene de Groot	3.20
Klaas.v.Wonderen	3.35	Peter Pronk	3.20
Matthijs de Groot	3.30	Wietse Hof	3.38
Frank Ligthart	3.30	Nina Zutt	3.56
Bert Pronk	3.51	Paul Aalbers	3.32
Ivar Rood	4.25		



**M v/d BERG**

**BOUWBEDRIJF**

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

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154

**SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .**

Voor al uw

**ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK**

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



**aannemersbedrijf**

**gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

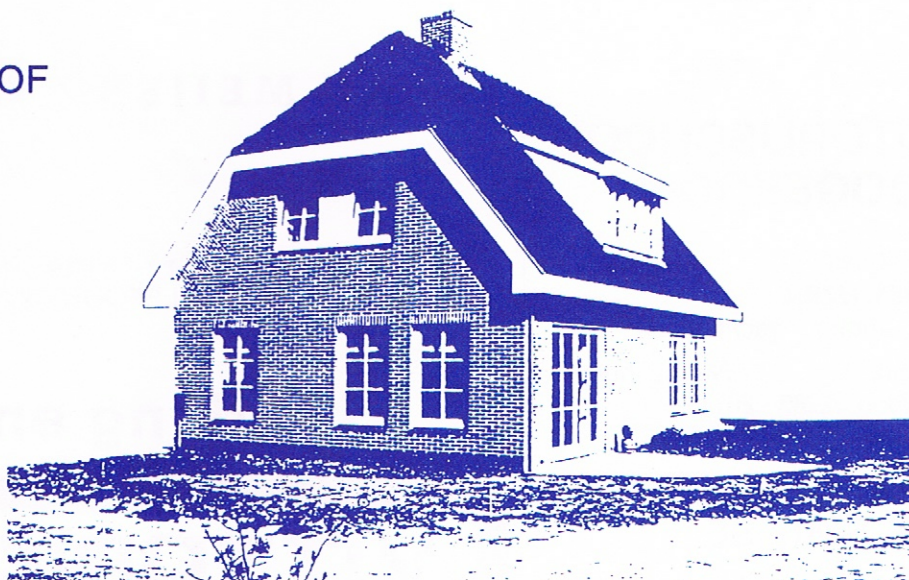
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN  
SCHUREN  
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL  
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen  
DAKRAMEN

BOUWTEKENINGEN  
EN AANVRAGEN



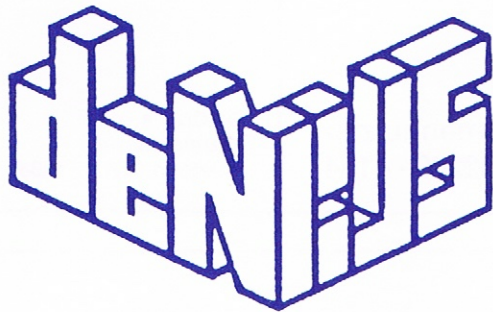
VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

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





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



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

***bouwers van nu  
en voor morgen***



TEGELZETBEDRIJF

**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaam-  
heden met  
vrijblijvende  
prijsopgave

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

VOOR UW AUTORIJLES

## **AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM**

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

De Fuik 1b - Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2011

## **"DE SMIDSE"**

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**

## **AAD MEIJER / VAKSCHILDER**

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN  
TELEFOON 02269 - 2629

**Afwerking en adviezen**

## **VITTORIO**

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORTHUIS  
JAN GROOT**

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



## PUPILLEN B

Naam	Sprint (40)	Balwerpen	Verspringen
Ruurd Schouten	6.53 sec.	23,24 meter	3,57 meter
Kees van Wonderen	6.99	14,10	3,25
Jorrit Berkhout	7.70	13,40	2,70
Arian Dekker	7.39	30.41	2,95
Jors Meijer	7.61	14.32	2,70
Rene Tijm	7.29	11.73	3.--
Paul Ooms	8.42	13,60	2,60
Jeroen Zutt	7.79	20.55	2,65
Ferry Dekker	8.07	12.63	2,55
Therese Zielman	7.96	8.72	2.55
Robert de Dreu	7.67	19.21	2,75
Silvia Bas	8.50	13.68	2,30
Patricia Zutt	8.02	18.61	3.--

## PUPILLEN A

Naam	Sprint (60)	Balwerpen	Hoogspringen
Karin de Vries	10,60 sec.	11,10 meter	105 cm.
Paula Tijm	11.43	9,13	80
Niels Kemper	10.37	28,03	100
Arthur Horstman	10,87	21,02	85
Adrian de Nijs	10,88	19,22	90
Jelle Berkhout	9,80	16,98	90
Klaas van Wonderen	9.33	26,30	110
Erik Tillema	10,40	19,36	100
Koen Rood	10.83	17,47	110
Ferry Zutt	9,52	23,91	105
Brende Schekkerman	11.--	13,00	95
Dennis Sneekes	10,95	13,64	85
Dominique Groenveld	10,65	17,02	95
Hans Luitjes	10,58	23,21	95
Menno Ligthart	9,74	25,10	110
Willem Bas	10,89	18,22	100

JUNIOREN D

Naam	Sprint (80)	Discus	Verspringen.
Elian Ineke	13,04 sec.	12,18 meter	3,27 meter
Chrisje Schouten	12,83	6,24	3,21
Elle Stuijt	14,86	10,52	2,93
Rene de Groot	11,85	17,72	3,57
Sander van Hecke	13,51	11,29	2,90
Ronnie v.d. Veer	14,76	9,57	2,70
Bjorg Trentelman	13,58	10,58	3,10
Daan Schrijver	13,96	8,95	3,30
Richard de Dreu	12,48	13,06	3,40
Jos de Wit	11,93	9,64	3,60
Bart Ligthrat	12,99	14,97	3,25
Henri Ruiter	12,45	12,52	3,60
Arjen Jonker	12,54	13,47	3,60

JUNIOREN C.

Naam	Sprint(100)	Hoogspringen	Discus
Peter Pronk	14,39 sec.	1,20 meter	16,41 meter
Nina Zutt	15,35	1,30	13,08
Paul Slijkerman	17,81	1,10	14,20
Matthijs de Groot	15,24	1,40	18,87
Bert Pronk	15,15	1,30	23,46
Wietse Hof	16,53	1.15	15,91
Ivar Rood	16,26	1,25	18,44
Frank Ligthart	15,35	1,50	17,22
Paul Aalbers.	14,70	1,30	15,12



GESIGNALEERD TIJDENS EEN 3- DAAGS TRAININGSKAMP  
IN WARMENHUIZEN  
VOOR HET KOMENDE DISCUS SEIZOEN



LET OOK EVEN OP DE SPION OP DE ACHTERGROND

Op zaterdag 26 juni werd er in Dirkshorn een stratenloop gehouden.

De indeling was gemaakt op leeftijd, en nadat alle rommel van de daarvoor gehouden markt was opgeruimd, kon de jongste lichter bijna twintig minuten te laat van start gaan.

Aan de startstreep in deze jongste klasse ook een aantal Nova atleten. Onder twee van deze mannetjesputters was al een psychologische oorlog gevoerd.

Erik Tillema hield steeds vol dat hij Kees van Wonderen te snel af zou zijn, en gaf dit ook duidelijk door aan Kees.

Bij de "startfluit" ging Erik dan ook als een speer weg, maar op het laatste rechte einde naar de finish waren de rollen omgedraaid en lag Kees op een keurige eerste plek.

Erik kwam als vierde door het finishdoek, ook een prima prestatie, om over motivatie bij deze atleet maar niet te praten.

Tevens namen aan deze loop Hans van Wonderen en Martin Tillema deel en ook deze mannen brachten deze afstand tot een zeer goed einde.

Bij de al wat oudere jeugd zagen we Rene(Pluk)de Groot een prima race lopen en als eerste de finish passeren, Klaas van Wonderen als A-pupil een vierde plek bemachtigen, Johan Tillema die de laatste 200 meter nog zoveel over had dat hij de laatste bochten bijna uitvloog door z'n snelheid, Peter Pronk, waarbij het even duurde voordat de diesel ging lopen, en als vierde binnen kwam, op korte afstand van de nummers 1 t/m 3 en Matthijs de Groot, die toen hij merkte dat er twee mooie dames vlak achter hem zaten niet op deze dames ging wachten maar angstig achterom kijkend er nog een even flink de spurt in zette.

Na de jeugd, de grote kanonnen, en ook hierbij was Nova present. Gerrit Schrijver, Aniek Mooij en Judith Ligthart stonden bij het vertrek. Turbo Gerrit draaide de eerste ronde niet zo, en dat kwam, zoals hij luid bekend maakte omdat hij zo'n dorst had. Vanaf de kant werden er meteen passende maatregelen genomen om dit te verhelpen.

Een passende sportdrank was niet binnen handbereik, maar de oplossing bleek een toverdrank.

Vanaf de kant werd Gerrit een glas heerlijk helder Heineken aangereikt, dit werd tijdens een kleine pitsstop even naar binnen gewerkt, en wat er toen gebeurde was niet te volgen.

De een na de ander werd door Gerrit ingehaald, en als de start niet zo slecht was geweest had een podiumplaats er misschien nog wel ingezeten.

Een podiumplaats zat er wel in voor Judith Ligthart. Na een bekeken, niet te snel vertrek, onder luide aanmoedigingen vanaf de kant van de vele Nova supporters, wist Judith in de op een na laatste ronde de eerst lopende dame te achterhalen, en deze de laatste ronde te passeren. Een eerste plaats en een mand met levensmiddelen was dan ook dik verdiend. Aniek liep ook een prima race, als was voor haar geen podiumplaats weggelegd.

Al met al liet Nova zich ook op deze loop weer van haar beste blauwe kant zien.

Hierbij de uitslagen :

## Jos Hoogeboom wint in Dirkshorn

**DIRKSHORN — Het ideale loopweer zorgde afgelopen zaterdag voor snelle tijden in de stratenloop van Dirkshorn. De 170 lopers streden onder ruime publieke belangstelling om de dertig ereprijzen.**

Schagenaar Dirk Block liep traditiegetrouw de vijf en de acht kilometer (vet.). Op de vijf kilometer eindigde de loper van TAS'82 als eerste. De organisatie heeft besloten om de laatste zaterdag van juni als vaste datum voor het evenement te handhaven.

**Uitslagen stratenloop Dirkshorn:**  
**1000 meter heren:** 1 Kees van Wonderen, Warmenhuizen 3.20. **Dames:** 1 Stefanie Mak, Wognum 3.42. **1300 meter heren:** 1 René de Groot, Warmenhuizen 4.05. **Dames:** 1 Marjolein de Wilde, Groenveld 4.52. **2600 meter heren:** 1 Remco van Eenenaam, Wieringerwaard 8.42. **Dames:** 1 Marieke van Lierop, Anna Paulowna 9.46. **5000 meter heren:** 1 Mark van Lierop, Anna Paulowna 16.20. **Dames:** 1 Sieneke Leedeman, Warmenhuizen 27.11. **8000 meter heren:** 1 Jos Hoogeboom, Kalverdijk 26.11. **Dames:** 1 Judith Ligthart, Warmenhuizen 34.20.

Louis

De mannen- en vrouwenploegen van Nova moesten naar Santpoort. Ondanks de tropische temperaturen werden er op de lange afstanden goede prestaties geleverd. Zo mochten de 1500 meter van Gerben Botman en de 5 kilometer van Niels Trentelman er zijn. Frank Kaandorp verbeterde zijn persoonlijke record verspringen. Jeroen Paarlberg reikte tot een hoogte van 1.95 meter. Zijn poging om de 2.01 meter te overbruggen mislukte op het nippertje.

Vanwege de krappe selectie gaat de Nova-ploeg (mannen) met niet al te hoge verwachtingen naar de competitiewedstrijden. In de IJmond werden driehonderd punten meer behaald dan de vorige keer. Er werd dan ook met voldoening

op de wedstrijddag teruggekeken.

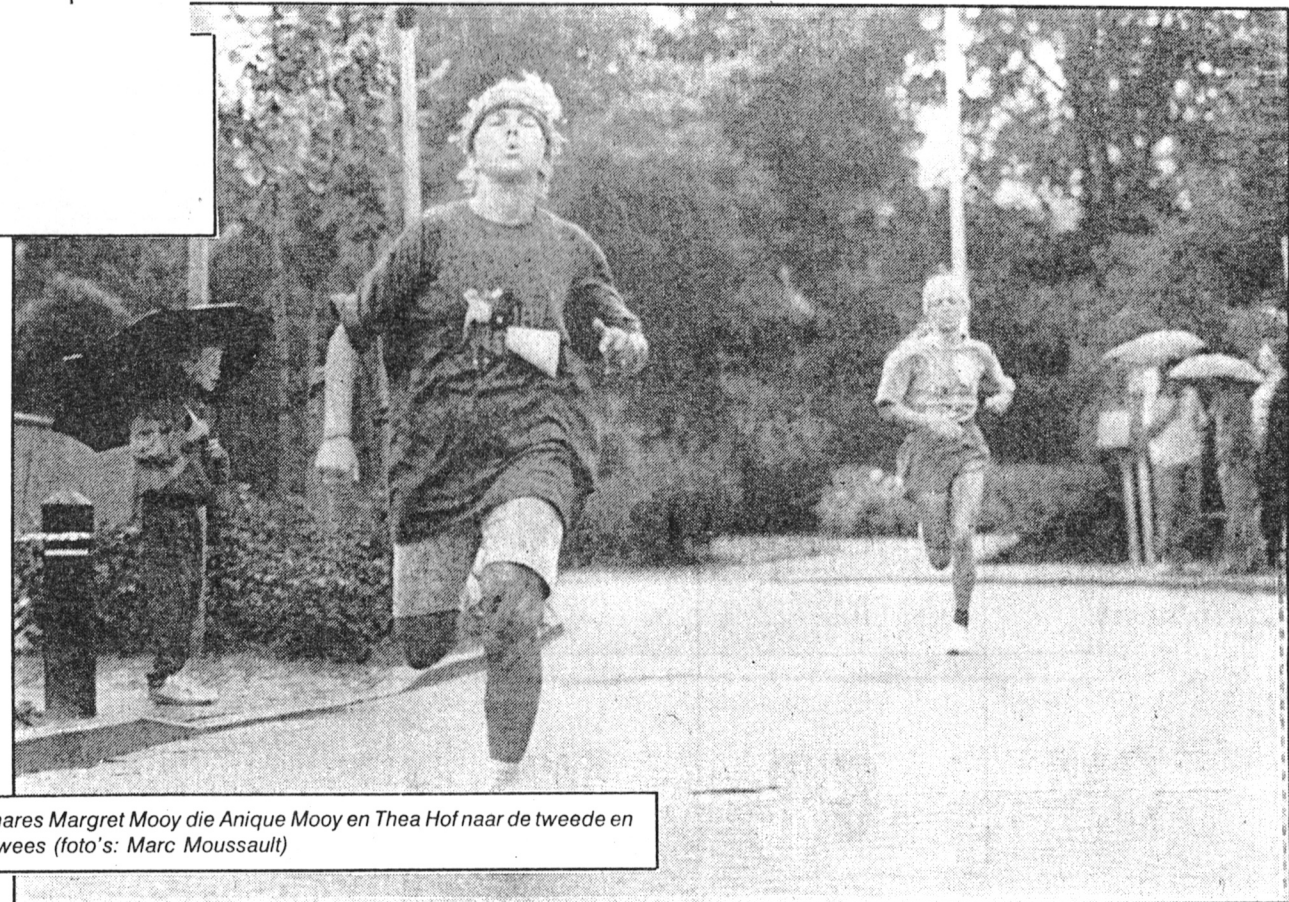
Ook de Nova-vrouwen hebben een te krappe selectie om echt potten te kunnen breken. Vooral op de technische nummers werden daardoor weinig punten behaald. Nelina Bruin brak twee clubrecords: op het hoogspringen (1.60 meter) en op de 400 meter (60,4 seconden). Ondanks de hitte leverde Margret Mooy een goede prestatie op 3000 meter met 11.26 minuten. Everdien de Vet sprong 4.21 meter ver.

**Nova**

**Apeldoorn, 1500 meter:** Sylvia Kruyer 4.24,6 (clubrecord).

**Santpoort, vrouwen competitie: 400 meter:** Nelina Bruin 60,4 seconden; **3000 meter:** Margret Mooy 11.26 minuten; **hoogspringen:** Nelina Bruin 1.60 meter; **verspringen:** Everdien de Vet 4.21 meter.

**Santpoort, mannen competitie: 400 meter:** Frank Kaandorp 56,2 seconden; **1500 meter:** Gerben Botman 4.26,2 minuten; **5000 meter:** Niels Trentelman 16.46 minuten; **4x100 meter estafette:** Gerben Botman, Frank Kaandorp, Jeroen Paarlberg, David van der Walle 48.4 seconden; **hoogspringen:** Jeroen Paarlberg 1.95 meter; **discuswerpen:** Glenn Pronk 28.50 meter.



● ...en dit is de winnares Margret Mooy die Anique Mooy en Thea Hof naar de tweede en derde plaats verwees (foto's: Marc Moussault)





● Vast onderdeel van de stratenloop is de race voor vrouwen uit Tuitjenhorn. Hierboven de start...

**TUITJENHORN** — Dick Tesselaar won zaterdag afgetekend de jaarlijkse stratenloop in Tuitjenhorn. Bij de vrouwen ging de zege naar Greet War-naar. Maar de meeste aandacht tijdens het boeiende evenement werd opgeëist door het estafettenummer. Een loop over vier keer 1130 meter, waarvoor zich het recordaantal van zestig teams had aangemeld. Het kwartet van Kah-ru, bestaande uit Dick Bakker, Louis Dam, Melchert Kok en Siem Boekel, zegevierde in het nieuwe parcoursre-cord van 11 minuten en 48 seconden. De teams van Mats Blom en Duinver-maak werden tweede en derde. De vrouwenestafette leverde winst op voor Saucony, vòdr Atletiek 2000 en Trias.

## A G E N D A

- 17 sep. Trias Heiloo, instuif senioren/junioren AB
- 18 sept. Clubkampioenschappen pupillen en junioren
- 19 sept. Trimloop recreatiegebied Geestmerambacht
- 19 sept. Van Dam tot Damloop Amsterdam/Zaandam
- 25 sept. finalewedstrijd pupillencompetitie
- 7 nov. Halve en kwart marathon Nova
- 14 nov. 9e Dijkgatbosloop Wieringermeer
- 21 nov. 10 eng. mijl te Heerhugowaard
- 11 dec. 1e wedstrijd cross competitie
- 19 dec. Trimloop Nova te Schoorl
- 16 jan. Trimloop Nova te Schoorl
- 29 jan. 2e wedstrijd cross competitie
- 12 febr. 3e wedstrijd cross competitie
- 20 febr. Marathon Schoorl (ook 21 en 30 km)

In deze agenda zijn een aantal instuifwedstrijden opgenomen. Verder zijn er in het district uiteraard nog vele andere wedstrijden. Heb je interesse, raadpleeg dan het WEDSTRIJDBOEK dat in de kantine ligt.

Voor instuifwedstrijden geldt dat je zo heen kunt gaan. Wil je meedoen aan aan andere wedstrijden geef dat dan ruim op tijd op, dat is minimaal 2 weken van tevoren, aan wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, tel. 02289-2339. Hij zorgt dan voor inschrijving. Als je over deelname aan wedstrijden meer wilt weten neem dan contact met hem op of met de trainers. Die weten ook hoe het gaat.

DO THE  
HINK

# Hink Sport Club Stempelkaart

Voor elke tien gulden (f.10,-), bij Hink Sport winkels besteed, krijgt u een stempel.

Een volle stempelkaart geeft recht op f. 10,- voor uw vereniging.

Om de clubkas extra te "sponsoren" verhoogt Hink Sport het bedrag tot f. 15,-, te besteden in clubmaterialen.

Op afgeprijsde of opruimingsartikelen en speciale aanbiedingen, worden **geen** stempels verstrekt.



*sportief de beste!*


Heerhugowaard  
Middenweg 195a  
Tel.: 02207-13499  
Middenwaard 99  
Tel.: 02207-10939

Alkmaar  
Schoutenstraat,  
hoek Breedstraat  
Tel.: 072-155122

Mijdrecht  
Dorpsstraat 37b  
Tel.: 02979-86259

Broek op Langedijk  
Winkelcentrum  
Broekerveiling  
Tel.: 02260-16360

# Hink Sport Club Stempelkaart

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	Naam vereniging:	
19	20		

DO THE  
HINK

Dus... heb je iets gekocht, vraag een stempel!  
verzamelplaats stempels: G. Barsingerhorn, Dergmeerweg 32. Warmenhuizen.