

15 juli 1997

<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
Truus Rood	Penningmst.	Pimpelmeesstr.11	WH 0226-392036
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-391964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-393177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	WH 0226-392190
Louis Suiker		Burg.Noletstr.4	WH 0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	Sint Maarten

Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.
Een rekening wordt u toegezonden.
Contributie pupillen, fl. 85,00 p/jaar
 juniores, - 100,00 p/jaar
 seniores, - 120,00 p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij,
Truus Rood, Pimpelmeesstraat 11, 1749 VM Warmenhuizen
Bij voorkeur schriftelijk opzeggen.

Redactie van het Nova clubblad

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

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

REDACTIONEEL JULI 1997

=====

Daar is ie weer, de bekende Nova krant, met alle wetenswaardigheden van de club. Een nieuwtje! We hebben een nieuwe poolstok accommodatie. Dit hebben we gekregen van een atletiek club. De familie Ootjers heeft ervoor gezorgd dat dit alles op de baan gekomen is. Het moet nog even een vaste plek krijgen. Maar dat komt goed.

De jeugd heeft alweer 3 wedstrijden van de competitie achter de rug. Waarvan we de uitslagen uiteraard lezen in de krant. Verder hebben verschillende Nova-leden de Vestloop en de halve marathon van Bergen gelopen. Schrijversnieuws meldt hier vast wel wat over.

In de vorige redactioneel vermeldde ik dat we een verslag hadden van het Nova week-end, dit lukte niet. Maar hoe langer we wachten, hoe mooier het wordt. Dus in deze krant gaan we er echt voor.

We koken nog steeds met Will. En Will bedenkt iedere keer leuke, lekkere recepten. We hopen dat vele lezers genieten van Will haar kooktalent.

We hebben de sportweek alweer achter de rug, de Nova heren zijn derde geworden. Gefeliciteerd!!! Er was dit jaar ook weer veel animo voor de avondvierdaagse. Dat doet de vereniging goed.

We kunnen in de krant de tussenstand lezen van de clubkampioenschappen. Voor de trainers is het leuk als vele leden hun beste beentje voor zetten op de trainingsavonden. De vakantie is toch nu nog niet begonnen??

We wensen iedereen alvast een prettige vakantie. Rust lekker uit. Dan kunnen we na de vakantie er weer fris en fruitig tegenaan. Allemaal ook een prettige kermis toegewenst.

De volgende krant komt in September uit. Graag kopie voor 22 augustus op de bekende adressen.

VAN DE VOORZITTER

Wat doe je allemaal als atletiekvereniging? Die vraag stel je je zelf weleens, vooral in mei en juni. Er werd een groot beroep gedaan op betuursleden en medewerkers deze maanden. En wat ben je dan als bestuur blij dat velen bereid zijn om de handen uit de mouwen te steken voor onze club. Vooral de week van de avondvierdaagse en sportweek was ongelofelijk druk. Ook gezellig natuurlijk. Tenminste tot we geconfronteerd werden met de plotselinge ziekte van Nel Ootjers. Reeds 18 jaar zit Nel aan de bak met de A's en B's. Ze kent die kinderen dan ook precies. Woensdag moesten we verder zonder Nel. Gelukkig hoor ik dat er duidelijk verbetering in de situatie zit, maar het herstel zal nog lang zijn. Nel zet 'm op. Neem de tijd. Natuurlijk hopen we jou weer te begroeten aan de bak met A's en B's volgend jaar. Van harte beterschap namens de hele NOVA-familie.

Allen die aan ons sportweekevenement en aan de avondvierdaagse hebben meegewerkt, hartelijk dank. Ondanks alle druk op de organisatie is alles prima verlopen. Onze deelnemende ploeg werd derde, waarmee we hun van harte feliciteren. Volgend jaar zit er misschien wel meer in. Alle deelnemers weer een jaartje ouder en meer ervaring. Jammer dat een lid van de ploeg, het door een stevige blessure al bij de eerste sprong moest laten afweten. Gelukkig is de blessure al sterk verbeterd. Jan laat 'm goed genezen. Dan zien we je spoedig weer op de dinsdag- en donderdagavond.

Naast de sportweek is er weer de vrijdagavondcompetitie. Tal van jeudige atleetjes deden hier aan mee. Zij probeerden hun PR's telkens scherper te stellen. Deze wedstrijden zijn een goede test voor de clubkampioenschappen na de schoolvakanties. Trouwens op de vrijdag na kermis is er nog een kans om je zelf te testen. Op de zaterdag voor de sportweek en avondvierdaagse hadden we ook nog de organisatie van de regionale pupillen wedstrijd. Als wedstrijdcomitee deden we een poging om de wedstrijden zo kort mogelijk te houden. Dat valt niet mee. Vooral door de estafettes verlies je veel tijd. Toch slaagden we er in om de meeste deelnemers voor vier uur huiswaarts te zenden. Met een aantal aantekeningen op het draaiboek, hoe het de volgende keer nog beter zou kunnen, kijken we toch wel tevreden terug naar dit evenement.

Twee keer hebben onze competitie teams meegedaan aan de KNAU-competitie. De heren werden twee keer eerste. Ook de dames presteerden naar vermogen. De uitslagen staan beslist elders in dit blad vermeld. Afgelopen zondag snelde Sven Ootjers over de horden. Handgeklokt liep hij de limiet voor de Universiade. Maar ja, dat telt niet, het moet elektronisch en de organisatie nam alles elektronisch op behalve de 110 horden. Een toptijd dat wel maar we zullen nooit weten of de limiet ook elektronisch gehaald werd. Het was best gezellig de hele NOVA-gang op de tribune inclusief een box voor het jongste NOVA-lid Thijs Botman.

Vijf juli zijn de nederlandse kampioenschappen in Emmeloord. Silvia en Sven zijn de zekere deelnemers namens NOVA. Behalve dat we hun nu reeds veel succes wensen, is het misschien mogelijk met een flink aantal NOVA-leden te gaan supporteren. Ondergetekende gaat in ieder geval op zaterdag. Zijn er meer belangstellenden? Laten we dan gezamenlijk iets afspreken. Uit ervaring kan ik zeggen dat het best leuk is om de nederlandse top bezig te zien.

De pretentieuze wedstrijden in Bergen op 14 juni leverden twee

eerste plaatsen op voor de NOVA-jeugd. Margret Hink en Kees van Wonderen behaalden deze ereplaatsen. Voeg daarbij de tweede plaats van Leon Ineke en het succes is compleet. Jonglui gefeliciteerd.

Een begin is gemaakt met de clubkampioenschappen. Bij de heren zijn de 400 en 3000 meter gelopen en bij de dames de 400 en de 1500 meter. De uitslagen zijn beslist verderop in dit blad te lezen. Wat opviel was dat we bij alle evenementen die wij organiseerden perfect weer hadden. Wat niet gezegd kan worden van de KNAU-wedstrijden voor de heren en dames competitie. Die werden op twee wat regenachtige zondagen gehouden. Op 6 september is de verlichtingsloop, zet 'm nu alvast in de agenda en vergeet het niet. Met de schoolvakanties voor de deur wens ik U veel NOVA-weer toe. Dat jullie gezond en uitgerust weer terug komen. Tot de volgende keer!

Jos

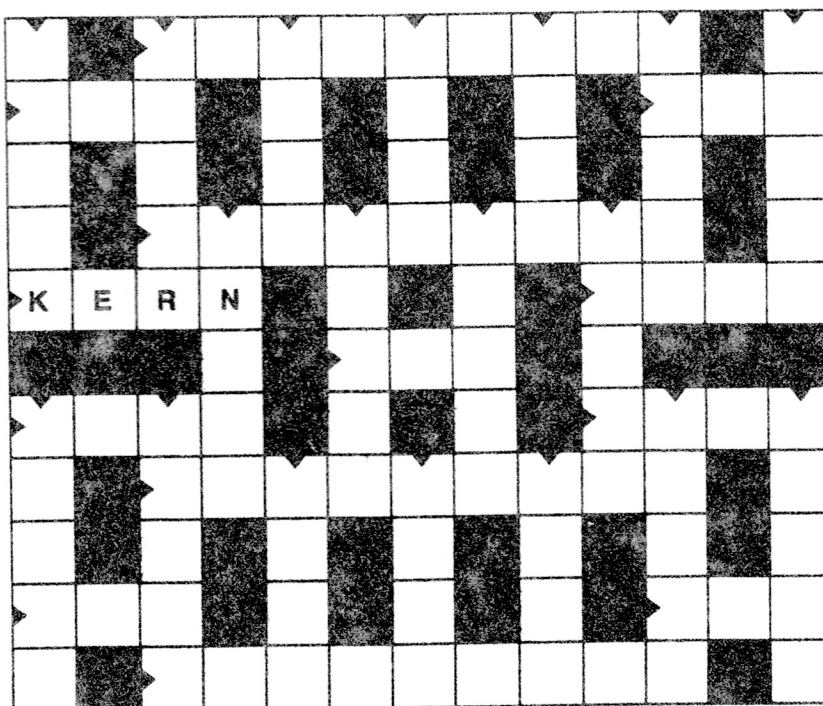


PASPUZZEL



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

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



SCHRIJVERSNIEUWS

De grootste loopevenementen hebben we nu al zo'n beetje gehad dus wordt het wat lastiger om wat spannendst te vertellen. Voor mezelf is het fietsseizoen weer aangebroken en mijn eerste serieuze tocht was de zogenaamde hel van Wageningen.

Dit jaar werd het een echte hel voor me. Want de avond ervoor zaten we gezellig met enkele gezinnen op camping Rijnsoever in Oosterbeek bij het kampvuur te bieren. En in de kleine uurtjes kwamen ook de kleine glaasjes te voorschijn en dat liep letterlijk en figuurlijk skeef af. 's Nachts was ik hondsberoerd en 's ochtends was ik nog niet echt in beeld.

Mijn maten dachten dat ik niet van start zou gaan maar ik liet me niet kennen. De eerste uren waren een martelgang. Ik was nog zo slap als een dwiel en bij elke klim moest ik er als eerste af en dat waren ze niet van me gewend. Maar na de eerste lus terug in Wageningen een oud bruintje te hebben genuttigd knapte ik gaanderweg weer wat op en wist ik weer vooraan in de groep te nestelen en met nog zo'n 20 km te gaan reden we Piet met zijn Nel voorbij en ook Louis Suiker en Loes wurmden zich over de heuvels. Ik begon nou een beetje los te komen en toen ik dacht dat ik er aardig de sokke in had kwam Louis voorbij vliegen. Die heb zichzelf de hele dag in moeten houden. Ik kon samen met Ed (de enige overgebleven van onze groep (15 man) de laatste 10 km maar net Louis zijn wiel houwe en het werd aardedonker omdat er een onweersbui naderde. Dus werd het tempo nog wat opgeschroefd. We waren koud binnen toen de bui los barstte. De rest van de groep kwam dus kletsnat binnendruppelen. Maar dit mocht de pret niet drukken.

Weeks erop was er toch nog een loopfestijn in Bergen met als hoofddoel de halve marathon. Enkele clubgenoten waagden zich in dit strijdgewoel zoals o.a. Peter, Niels en Jos. Zelf liep ik door wat gebrek aan loopkilometers de zogenaamde kwartmarathon. Dat ging toch achteraf niet helemaal verkeerd. Door de afwisseling van het parcours was ik behouden van start gegaan en zodoende kon ik in de tweede ronde nog wat mannen passeren en kwam ik toch in ruim 41 minuten alweer binnen.

De 21 km kon ik jammerlijk niet afkijken want er stank ondanks dat de temperatuur goed was toch een frisse bries op en met een bezweet lijf loop je dan zo een koudje op. Dus besloot ik samen met moeder de vrouw weer naar huis toe te fietsen.

Tot schrijfs!

Sportweek Warmenhuizen

In de laatste week van mei, vlak na het wegvegen van het laatste examenzweet stond dit jaar Sportweek Warmenhuizen gepland. NOVA deed dit jaar weer mee, dit maal met een Heren-team. Op de meeting van het team vooraf werd al snel duidelijk dat het team dat uit twaalf man mag bestaan een team van tien was geworden. Maarten Dekker werd daags voor de sportweek bereid gevonden onze elfde man te zijn. En zo kon de sportweek beginnen met Tafeltennis.

Nooit is een NOVA-team goed geweest in deze sport, zo ook deze keer niet, alleen van Orkano werd gewonnen, we eindigden als laatste.

Coach Frank troostte ons door een klassementsstijging aan te kondigen, atletiek stond op het programma, en wat ben je als atletiekvereniging als je dat verliest. De heren moesten beginnen met verspringen, Jan B. sprong als eerste en ja hoor, ons team moest met tien man verder. Jan maakte een zeer ongelukkige stap vlak voor zijn afzet en hij moest met een zeer zware blessure waar hij tot op de dag van vandaag nog last van heeft en nog een tijdje zal hebben ook afgevoerd naar de eehabeoo.

Ivar was een goede invaller en zo wonnen we de atletiek.

Voetbal een teamsport daar was niet zo veel van verwacht van individuele sporters als die van NOVA, maar wij hadden geheime wapens, Gerben B., ooit speelde hij voetbal in het Noordhollands team, Morten D., voetballer bij het bijna kampioensteam van Hollandia T. B1 en Rene de G. Kampioen met VIOS B1.

De loting was goed want coach Frank trok het lootje dat er voor zorgde dat we tweede werden in de poule waarin ook het zeer onsportieve Wikken en Wegen zat dat onterecht tegen ons scoorde toen onze keeper in een dood spelmoment het doel recht zette.

De PTT had VIOS zeer terecht verslagen en zo speelden wij tegen hen om de derde plek, we waren zeer aan elkaar gewaagd maar wonnen toch door een doelpunt van Ronaldo S. In de tussenstand stonden we gedeeld eerste met de SIS toen op woensdag het zwemmen begon. Goede zwemmers vonden wij onverwacht in Jeroen B. en Ivar R. en verwacht in David v/d W. en Gerben B. Ronald S. zijn zwembroek zakte af en Rene de G. zwom zeer goed maar was zelf weer eens niet tevreden. Het zeer zware zwemmen werden natuurlijk gewonnen door Orkano met een zeer goede tweede plaats voor jawel onze NOVA-mannen.

Volleybal, weer zo'n teamsport, hier maak ik het liefst zo weinig mogelijk woorden aan vuil, zelfs Jeroen B. Kon ons team niet helpen en alleen de PTT werd verslagen zodat we zevende werden. De tussenstand tot dusver luidde 1. Souplesse: 34 punten 2. SIS: 32 punten 3. Wikken en wegen: 31 punten 4. NOVA: 30 punten 5. VIOS: 28 punten, de rest volgde op onbedrijvende positie onder de 25 punten.

Vrijdag avond, Bolle had het goed bekeken Quiz, georganiseerd door Bridgeclub Wikken en Wegen in homebase Café de Ooievaar. De meningen zijn verdeeld over hoe eerlijk dit is gegaan, maar een ding is zeker er ging iets niet helemaal goed, verhalen over mensen die vooraf de vragen hadden deden de ronde en achteraf werden de vuilste voorzeg methoden doorgenomen.

NOVA deed niet, zo niet bijna niet mee aan die ongein en wilde niet vuil winnen, alleen ging een deel van de NOVA- deelnemers met een dobbelsteen voor als ze het niet wisten het toneel op, Jeroen B. Wist het niet en dobbelde zo dus een keer A, dat zal het toch niet zijn dacht hij en hij stak bordje C de lucht in, A was het juiste antwoord, dus lol hadden we wel die avond.

Jan die niet geblesseerd was in zijn hoofd kon dit onderdeel wel mee doen. Veel wetenswaardigheden die de quiz rijk was passeerden onze aandacht. Het eerste plastic

voorwerp op aarde is een biljartbal. Zoiets zal ik bijvoorbeeld niet vergeten. Een zesde plaats was het gevolg van deze avond naar ik meen en er werd nog lang na gezeten en gediscussieerd over de overwinning van Wikken en Wegen.

De SIS sloot zoals gewoonlijk de Sportweek met het fietsen. Ivar R. en Jasper R. met het zelfde talent als hun fietsvader, Gerben B. ooit talent achter de grote motoren, Maarten D. met ooit fietsen als hobby gehad en de altijd allround Frank K. en Jeroen B. Die het rijtje mocht sluiten.

VIOS kreeg de twee punten die ze op ons mochten winnen net niet, Wikken en wegen was ook te snel en wij wonnen net niet genoeg punten op het slecht fietsende Souplesse. Deze derde plaats was precies genoeg om een beker in ontvangst te nemen met een grote drie er op die in onze keet tussen de andere bekera's zal komen te staan.

Die avond was de prijs uitreiking en daarna groot feest met muziek van de band Never2much. En die avond zal zeker niet de laatste keer zijn dat er gezellig werd gepraat over die zeer geslaagde Sportweek Warmenhuizen 1997.

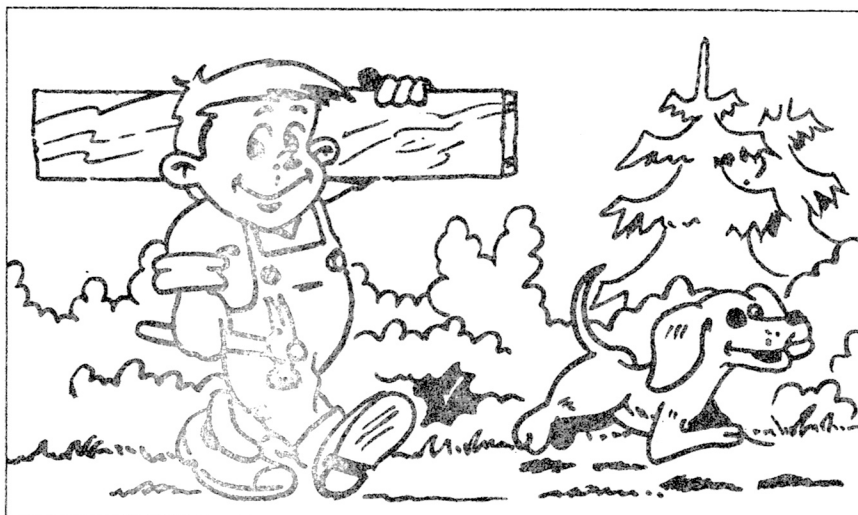
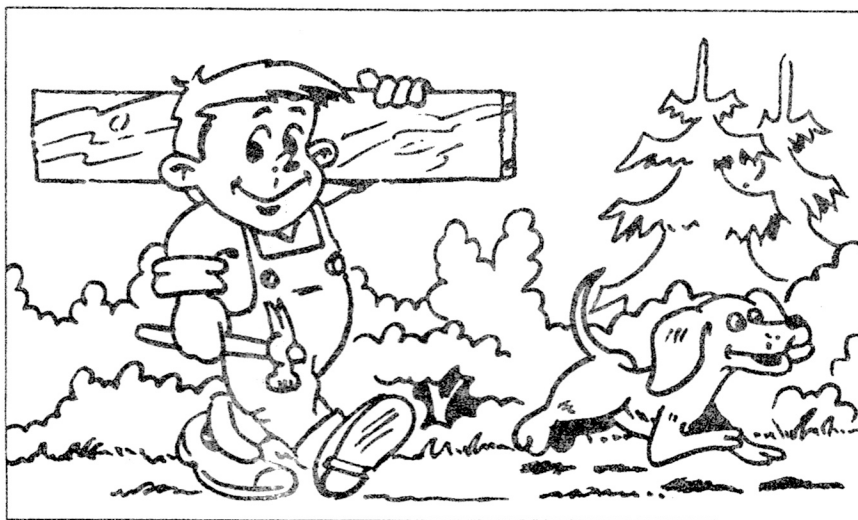
M. M. de Groot



8 VERSCHILLEN



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





Citaat uit: Alles over hardlopen van James F. Fixx Deel I

- hardlopen als versterker van seksueel genot.

“Met hardlopen bereik je ongedachte resultaten. Wij leven in een tijdperk waarin men liever jong dan oud is, en als je dus jong wilt blijven, kan hardlopen allesbehalve kwaad. Dr. Fred Kach van de Universiteit van San Diego bestudeerde wel tien jaar lang drieënveertig mensen van middelbare leeftijd. Hij controleerde regelmatig hun hartslag, hun zuurstof-verwerkingscapaciteit, het pompvermogen van hun hart en dat wat artsen noemen de weerstand van bloedvaten: allemaal officiële symptomen van veroudering. Uit vorige onderzoeken wist men al wat er in een bepaalde periode met veertigers met een zittend leven zou gebeuren. Kasch nu was bijzonder geïnteresseerd in wat er zou veranderen als de mensen gingen bewegen. Hij liet ze daarom hardlopen of zwemmen. Toen die tien jaar waren afgelopen, was aan geen van de vier indicatoren af te lezen dat men ouder was geworden. Twee van die metingen (het vermogen van het lichaam zuurstof te verwerken en de hoeveelheid bloed die met een enkele harteklop wordt weggepompt) wezen zelfs op een verjonging. (Een extra voordeeltje bleek nog dat de bloeddruk verminderde.) Deze wetenschappelijke bevindingen kan iedereen met een gezond verstand uit eigen observaties bevestigd zien.

Lopers van zestig en zeventig jaar bewegen zich met een soepelheid die men zelden aantreft bij mensen die twintig, ja zelfs dertig jaar jonger zijn. Vaak heb ik meegemaakt hoe iemand die ik aanzag voor een jonge man of vrouw, op me af kwam rennen, en toen pas kwam ik er achter dat ik met iemand van middelbare leeftijd te maken had. Een ander voordeel van een betere conditie dankzij hardlopen is dat man en vrouw onveranderlijk meer van sex gaan genieten. Waarom, is bepaald geen mysterie. Een goede lichamelijke gesteldheid heeft niet alleen gevolgen voor spieren, hart en longen, maar evenzeer voor alle zintuigen. Hardlopers zijn zich meer van zichzelf en van anderen bewust en kunnen vollediger aan alle aspecten van het leven meedoen, waaronder seksualiteit. Ondanks onweerlegbare effecten op fysieke energie en het verouderingsproces, is echter nog niet bewezen dat mensen door hardlopen langer leven, hoewel het er dik in zit dat dit feit eens exact wordt aangetoond. Per slot is het al bewezen dat lichamelijk actieve ratten 25 procent langer leven dan ratten die zich nauwelijks bewegen. Als dit effect op levensduur op een goede dag is aangetoond, hoeft het niet aanzienlijk te zijn om toch een uitstekend rendement op te leveren. Neem bijvoorbeeld aan dat u dagelijks een half uur loopt vanaf uw twintigste tot uw achtenzestigste: een periode van achtenveertig jaar. Dan hebt u een vol jaar lang gelopen. Als door dit hardlopen uw levensduur met een jaar en een dag wordt verlengd, dan hebt u elke geïnvesteerde loopminuut terugverdiend - plus een rente van vierentwintig uur.”

Oh..... vandaar.....!!!!!!!!!!!!!!

Groeten Ilse.

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

Iedere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelproducten
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:

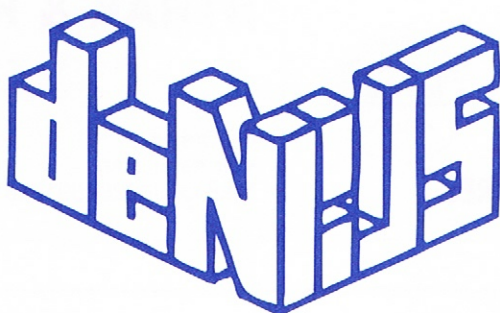
FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

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

JB Jos van Baar Schilderwerken

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

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



"DE SMIDSE"

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

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

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

KOKEN MET WILL

=====

SALADE MET CHAMPIGNONS, BROCCOLI EN HAM (4 personen)

=====

Dit is een voorgerecht, maar als je het serveer met geroosterde broodjes en kruidenboter kun je het ook gebruiken als lunch gerecht.

Benodigdheden:

=====

- * 1 doosje champignons
- * 1 dl. droge witte wijn
- * 1 eetlepel citroensap
- * 2 eetlepels olijfolie
- * 2 theelepels tijm
- * 1 theelepel kruidenbouillonpoeder
- * peper, zout
- * 300 gr. broccoli
- * 16 plakjes rauwe ham
- * 16 cherry tomaatjes, of 4 tomaten in vieren delen.

Bereiding:

=====

- * Champignons schonen en in plakjes snijden.
- * In pannetje wijn, citroensap, olie, tijm, bouillonpoeder en peper al roerend aan de kook brengen.
- * Champignons aan deze marinade toevoegen; 5 min. licht door-koken.
- * Marinade af laten koelen; ongeveer 3 uur afgedekt in de koelkast laten staan.
- * Intussen de broccoli in kleine roosjes koken. De stelen niet gebruiken: ongeveer 7 minuten: afspoelen met koud water
- * Cherry tomaatjes afwassen.

Ongeveer 3 uur later.

- * Champignons uit de marinade verwijderen.
- * De marinade inkoken tot ongeveer drie-kwart/ halve van de totale hoeveelheid.
- * Champignons, tomaatjes, en broccoli over 4 borden verdelen
- * Marinade erover verdelen.
- * Van de rauwe ham roosjes draaien en over de borden verdelen.

Eet smakelijk!

P.S.: Heeft een ieder de cursus "Creatief met Ham" gevolgd?

Groetebes Will.

TRAININGSWEEKEND

Zoals de laatste jaren, waren wij ook nu weer present voor het trainingsweekend en zoals de laatste jaren ook het geval was, hadden Peter en Marjan wederom een mooi onderkomen echter op een onvindbare plaats ergens in Zeeland geboekt. U raad het al, eerst op de A9 een gigant van een file maar daarna op richting Zeeland. We hadden nog goede moed, want het was nog licht en dan moet je het toch kunnen vinden. Om een lang verhaal kort te maken was de duisternis reeds ingevallen toen wij, inmiddels was ondergetekende al redelijk moedeloos, een dijkje afreden om toch maar weer eens in de papieren en op de kaart te kijken, wat schetst onze verbazing, staan we op de weg waar we moeten zijn, naast het bord van de kampeerboerderij. Daar aangekomen druppelde langzaam de rest ook binnen, allemnaal toe aan een kop koffie en iets lekkers. Van dat laatste was er weer genoeg, de meeste dames hadden weer pittig in de keuken gestaan. De sfeer zat er al snel in en het werd dan ook behoorlijk laat. Ook toen het bed bereikt was werd er nog niet direkt geslapen want er werd nog even hier en daar een mop uit een broekspijp getrokken en het hel verlichte nooduitgangsbord hinderde ook nog enig oog.

U raad het al, de volgende morgen was er al weer veel te snel. Na een heerlijk ontbijt (het werd mij niet in dank af genomen dat ik mijn eigen merk hagelslag meehad, iedere gek zijn gebrek zal ik maar zeggen) moesten we toch aan de bak. Er was weer een pittig rondje uitgestippeld, wat naar kunnen mocht worden gelopen. Het was dit keer niet uitkijken voor paard met wagen, doch voor overstekende palingen. Ook waren er dames die klaagden over een zure Truus, maar dit gesprek op laag niveau is enigzins aan ondergetekende heengegaan.

Na een snelle lunch kwam het uur van de waarheid, het fietsen. Altijd al tegenopziend werk voor een echte De Groot, maar het vooruitzicht op 35 kilometer in behoorlijke wind wond ons nou niet bepaald op. Maar goed, je zegt A, dus je gaat ook fietsen. Vanaf de fietsenverhuurplaats ging het op weg van de Mantelingenroute, wat na enkele kilometers door een enkeling (ikzelf) al snel werd verbasterd tot MaRtelingenroute. Om toch eerlijk te blijven was de route prachtig doch winderig en bij tijd en wijle wat alternatief. Als diender met de tong op de hielen heb ik hier echter verder maar niks van gezegd. Eindelijk, ja eindelijk kwam het bord Domburg in zicht en bij de gedachte aan een knappe stoel met kussen, koffie met gebak verliet het vocht mijn mond spontaan door de mondhoeken. Na te zijn bekomen van de heenrit en de verbazing in zo'n ver oord Warmetuiters tegen te komen ging het weer in/op/over-halverwege het zadel voor de laatste kilometers. Heerlijk als je dan weer van zo'n fiets af kunt stappen in de auto. Ik denk er dus hard aan om volgend jaar de Spartamet van mijn schoonmoeder mee te nemen.

Na al dit leed en afzien smaakte het warm eten, weer heerlijk in elkaar geknutseld door vrijwilligers die niet meer op hun billen konden zitten, fantastisch. Gelukkig mochten we ook inde avonduren in de benen en niet direkt op de billen, voor een vogelzoekactie. Als opsporingsambtenaar was ik geheel in mijn element, doch mijn vogelkennis rijkt niet veel verder dan de roepie-roepie-vogel, dus als de foto was gevonden mocht een ander zeggen wat voor vogel het was. De rare vogels in mijn groepje deden enorm hun best maar het kon niet voorkomen dat we laatste werden en de Zeeuwse boterbabbelaars dus mooi aan ons neus voorbij gingen.

Toen de dikke benedenwangen weer enigzins in normale rondingen waren teruggekomen en de zit in de stoel weer was gevonden werd het weer zo gezellig dat het weer laat werd en dat er door ondergetekende weer rijkkelijk alcoholhoudend vocht werd ingenomen. Stom natuurlijk, want toen was het weer veel te snel ochtend. En deze ochtend voelde ik mij toch lihtelijk ongesteld in het lijf. Maar ik had nog moed, ik denk ik ga terug naar ons onderkomen voor een rustig ongedwongen toiletbezoek waarna ik toch wel moet opknappen. Afijn, ik na dit bezoek weer in de benen maar echt beter was het nog niet geworden en werd het ook niet meer. Na de door nog meer mensen enigzins afgeraffelde training, was het inpakken, schoonmaken, en wegwezen. Voor de rest van de groep stond nog een bezichtiging op het programma, maar daar werd door onze auto geen gebruik meer van gemaakt, dus wat dit is geweest kan ik u helaas niet meer rapporteren. Al met al weer een behoorlijk geslaagd weekend, perfect georganiseerd! Peter en Marjan bedankt. Voor de mensen die voor het volgend weeken in '98 nog jarig moeten worden of nog worden bezocht door de goedheilig man nog een tip: vraag een zo gedetailleerd mogelijke wegenkaart van Nederland, dit kan U echt van pas komen. Zo gezegd TOT VOLGEND JAAR!

Miriam L.

UITSLAGEN EERSTE COMPETITIE WEDSTRIJD TE GROOTE BROEK 11 MEI 1997

Mannen:

100 meter	1.	Eric Sinnige	Wieringermeer	11.4	657
	3.	Jeroen Paarlberg	Nova	11.8	572
	11.	Matthijs de Groot		12.3	474
400 meter	1.	Marcel de Jong	Hylas	53.8	642
	3.	Matthijs de Groot	Nova	54.1	630
	7.	Jeroen Paarlberg		55.7	571
1500 meter	1.	Jasja v.d. Horst	Hylas	4.17.7	676
	5.	Gerben Botman	Nova	4.28.4	600
	10.	Ivar Rood		4.53.5	444
5000 meter	1.	Wil Does	Hylas	15.22.0	792
	6.	David v.d. Welle	Nova	17.04.7	598
	11.	Jeroen Binnewijzend		18.59.9	422
110 m. horden	1.	Jorg Ootjers	Nova	15.9	736
	2.	Reinder Brolsma	Hylas	16.7	666
Verspringen	1.	Jorg Ootjers	Nova	6.32	675
	2.	Timo van Essen	D.E.M.	5.72	542
	12.	Frank Kaandorp	Nova	4.77	314
Hoogspringen	1.	Sven Ootjers	Nova	2.05	900
	2.	Tom v. Zon	D.E.M. 2	1.90	769
Kogelstoten	1.	Marcel Mahie	Noordkop	16.29	864
	6.	Jasper Rood	Nova	9.45	419
	13.	Jeroen Binnewijzend		7.82	291
Discuswerpen	1.	Marcel Mahie	Noordkop	43.66	757
	5.	Jasper Rood	Nova	27.76	422
Speerwerpen	1.	Sven Ootjers	Nova	50.66	642
	2.	Richard Logchies	Nea Volhard	45.10	566
4 x 100 meter	1.	Nova		44.7	1509
	2.	Frank, Jorg, Sven Jeroen Paarlberg		46.6	1295

mannen. 2e klasse

Totaalstand mannen. 2e klasse

	1	2	3	4	5	6	7	8
	Nova	Noordkop	Hylas	D.E.M.	Nea Volha	D.E.M. II	Haag	Atle De Sparta
100 m	572	493	532	513	513	367	532	402
400 m	630	611	642	615	634	575	546	421
1500 m	600	526	676	611	517	457	178	479
5000 m	598	569	792	671	520	648	717	447
110 H	736	329	666	379	396	544	0	0
ver	675	460	384	542	453	429	528	319
hoog	900	540	587	540	540	769	587	540
kogel	419	864	370	379	372	349	425	482
discus	422	757	322	386	472	273	377	568
speer	642	503	423	491	566	411	500	460
4x100 m	1509	1107	1179	1295	1189	1077	1273	1148
totaal	7703	6759	6573	6422	6172	5899	5663	5266

Vervolg mannen 2e klasse Grootebroek 11 mei 1997

	9	10	11
	S.A.V.	Wieringer	Rotterdam
100 m	333	657	593
400 m	550		539
1500 m	674	33	
5000 m	411	455	0
110 H	190		0
ver	366	212	446
hoog	587	587	394
kogel	417	578	
discus	373	578	0
speer	385	295	0
4x100 m	952	0	0
totaal	5238	3395	1972

Dames:

400 meter	1. Eliena van Ruler	Zaanland	1.06.2	603
	6. Mira Bruin	Nova	1.15.5	395
800 meter	1. Menoes Eising	Zaanland	2.17.7	819
	2. Nelina Bruin	Nova	2.18.0	815
3000 meter	1. Tanja de Groot	Zaanland	11.18.7	588
	3. Margret Mooy	Nova	13.06.2	347
Verspringen	1. Mirjam Boxhoorn	Noordkop	5.13	708
	6. Mira Bruin	Nova	3.81	371
Hoogspringen	1. Yvette Kooi	Zaanland	1.60	832
	3. Nelina Bruin	Nova	1.45	672
Kogelstoten	1. Annet Brons	Hylas	9.56	559
	5. Everdien de Vet	Nova	7.63	418
Discuswerpen	1. Dagmar v.d. Kooij	Noordkop	22.76	385
	5. Mirjam v.d. Welle	Nova	14.70	175
Speerwerpen	1. Yvette Kooi	Zaanland	32.28	639
	5. Everdien de Vet	Nova	19.52	390
4x 100 meter	1. Zaanland		53.4	1214
	5. Nova		62.6	544

Totaalstand vrouwen. 2e klasse

	1	2	3	4	5
	Zaanland	Noordkop	Hylas	S.A.V.	Nova
100 m	471	582	502	370	0
400 m	603	458	525	375	395
800 m	819	628	685	283	815
3000 m	588	368	244	232	347
100 H	527	449	323	335	
ver	581	708	481	558	371
hoog	832	672	484	726	672
kogel	514	413	559	496	418
discus	361	385	273	380	175
speer	639	521	440	502	390
4x100 m	1214	1171	1073	1002	544
totaal	7149	6355	5589	5259	4127

Tussenstand Clubkampioenschappen NOVA 1997

Dames veteranen	1500 m.	punten	400 m.	punten	Tussenstand
1. Ineke Bas			1.14.6	413	413
2. Loes Suiker	7.03.2	136	1.28.3	181	317
3. Nel Meijer	7.12.3	108	1.35.9	78	186
4. Marian Robert	7.30.6	55	1.35.4	84	139

Dames	1500 m.	punten	400 m.	punten	Tussenstand
1. Nelina Bruin	5.19.2	560	1.03.2	683	1243
2. Esther Spruit	6.01.7	360	1.19.0	330	690
3. Mirjam Ligthart	7.11.4	110	1.24.3	241	351
4. Marian van Wonderen	7.57.4	1	1.49.6	1	2

Heren Veteranen	3000 m.	punten	400 m.	punten	Tussenstand
1. Theo Tesselaar	10.38.2	453	1.05.3	277	730
2. Aad Vader	10.58.7	400	1.04.1	309	709
3. Gerrit van Riemsdijk	11.07.5	379	1.04.9	287	666
4. Ron Janssen	10.41.2	445	1.10.8	144	589
5. Nico Hink	11.32.6	320	1.08.4	199	519
6. Joop Kooij	11.50.4	281	1.07.4	224	505
7. Peter Robert	11.13.6	365	1.11.6	127	492
8. Piet Stuyt	11.52.6	276	1.10.3	155	431
9. Dick Smit	12.05.4	251	1.15.0	56	307
10. Piet v.d. Welle	13.41.4	77	1.23.9	1	78
11. Jos de Groot			1.18.2	1	1

Heren	3000 m.	punten	400 m.	punten	Tussenstand
1. Mathijs de Groot	10.39.4	449	54.9	600	1049
2. Rene de Groot	10.32.7	467	57.7	502	969
3. Jeroen Binnenwijzend	10.47.1	429	58.4	479	908
4. Jasper Rood	11.09.8	373	58.6	472	845
5. Henry Hoffman	10.56.9	405	1.00.6	409	814
6. Ivar Rood	10.48.9	425	1.02.3	359	784
7. Rene Strooper	11.08.0	377	1.06.2	254	631
8. Rene de Nijs	11.29.0	329	1.08.7	192	521
9. Peter Pronk	12.29.8	201	1.09.8	167	368
10. Ton Huiberts			1.05.4	274	274
11. Ton Zwanink			1.12.6	105	105

Buiten mededinging:
Marja Wokke 11.55.4 497

De "afsluitdag" is op 23 augustus mét barbeque !

Nog te doen: 800 m. / hoog / vér / kogel / discus

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJDEN 16 MEI 1997

Vrijdag 16 mei 1997 was de eerste vrijdagavond wedstrijd van dit jaar. Ondanks dat een aantal kinderen de wedstrijd niet in de agenda hadden genoteerd, was de deelname goed. Zo ook de prestaties.

UITSLAGENMini + pupillen C en B:

Naam	40 meter	verspringen	balwerpen	1000 m
Elisabeth Vader	7.5	2.91	9.04	5.40.42
Lisa Blom	9.0	2.22	8.10	6.04.91
Nienke Rijkeboer	7.9	2.73	7.16	5.26.35
Miriam Ooms	8.8	2.21	9.30	5.43.86
Anouk Korver	8.5	2.10	7.20	6.35.05
Hestia Veldboer	7.5	2.65	11.90	4.10.11
Manon Kruiver	7.3	2.80	12.14	4.08.22
Silvia Verwer	7.9	2.25	6.60	4.58.25
Marit Stuyt	7.5	2.80	14.46	4.54.70
Tess Vader				5.56.30
Ilse Mooy				5.13.12

Pupillen A1:

Naam	60 meter	verspringen	kogel	1000 m
Ewout Bos	11.4	2.49	4.75	4.37.62
Jasper Horio	9.6	3.35	6.35	4.05.86
Sietske Jongeneel	11.1	2.85	4.15	4.36.58
Jasper de Nijs	10.7	2.93	6.11	
Leander Veldboer	11.4	2.78	4.44	4.32.99
Monique van de Burg	10.7	2.18	1.90	4.59.10
Inge Bruin	10.1	3.38	4.41	4.16.56
Jolijn Stuyt	10.7	2.57	5.05	4.32.30

Pupillen A2:

Naam	60 meter	verspringen	kogel	1000 m
Tom Ooms	9.9	3.11	5.25	
Dieke Mooy	10.1	3.30	4.12	4.14.23
Hans van Wonderen	9.7	3.15	7.50	3.39.33
Job Meijer	10.0	3.07	5.54	3.40.87
Maikel Ineke	10.0	3.07	4.92	4.03.70
Ester Nolten	10.3	3.04	5.36	3.59.09
Anne Pronk	10.0	3.11	4.33	4.13.08
Yara Grootjes	11.1	2.53	4.39	4.44.01

Junioren D meisjes:

Naam	60 m	hoog	speer	1000 m
Silvia Bas	10.6	95	13.50	4.55.14
Anouk Kruiver	10.4	1.15	12.50	4.41.09
Margret Hink	9.3	1.25	14.70	3.26.70
Marije Beemsterboer	10.7	95	6.00	4.53.04
Noortje van Schie	10.0	1.05	10.70	4.41.12
Kim Grootjes	10.1	1.20	12.34	4.40.69
Ariana Rooth	10.5	1.05	14.04	4.37.25

Junioren D jongens:

Naam	80 m	hoog	speer	1000 m
Kees van Wonderen	12.1	1.35	19.30	3.12.88
René Tijn	12.3	1.35	16.40	3.47.45
Ruurd Schouten	11.7	1.35	21.50	4.08.70
Ferry Dekker	13.9	1.10	16.20	4.08.80

Junioren A/B/C:

Naam	80 m	hoog	speer	1000 m
Adrian de Nijs	14.0	1.15	12.12	4.32.35
Leon Ineke	12.1	1.20	12.12	3.21.51
Willem Bas	13.8	1.30	19.40	4.18.25
Matthijs de Groot				2.58.66

VRIJDAGAVONDWEDSTRIJD 6 JUNI 1997

6 juni 1997 was de tweede vrijdagavondwedstrijd. Het was ontzettend mooi weer, misschien wel iets te warm voor de 1000 meter. Alhoewel dit niet voor iedereen geldt! Elisabeth Vader van 5.40 naar 5.32, Hestia Veldboer van 4.10 naar 4.01, Tess Vader van 5.56 naar 5.44.

Bij de junioren D meisjes; Anouk Kruiver van 4.41 naar 4.27! en Marije Beemsterboer van 4.53 naar 4.27!!

Maar ook voor de anderen schitterende prestaties!

UITSLAGEN:Mini + pupillen C en B:

Naam	40 meter	hoog	kogel	1000 m
Manon Kruiver '88	7.3	0.90	5.11	4.09
Nienke Rijkeboer '89	8.0	0.75	3.27	
Anouk Korver '89	8.9	0.70	4.07	6.33
Hestia Veldboer '88	7.8	0.90	5.72	4.01
Elisabeth Vader '88	7.3	0.90	3.90	5.32
Bas Dekker '89	8.0	0.85	4.00	4.32
Miriam Ooms '89	8.8	0.75	4.05	5.42
Tess Vader '90	8.9	0.75	2.03	5.44
Tim Heynis '89	8.4	0.75	3.57	5.00
Luka Duimel '90	8.2	0.75	2.57	5.32

Pupillen A1 '87:

Naam	60 meter	hoog	balwerpen	1000 m
Ewout Bos	11.9	0.85	20.86	4.47.2
Sietske Jongeneel	11.2	0.95	14.82	4.34.5
Margriet Leguit	10.6	1.05	7.90	4.37.7
Jasper de Nijs	10.5	0.95	22.90	3.56.4
José Stuyt	10.6	0.85	11.96	4.39.6
Jasper Horio	9.7	1.00	26.90	4.27.2
Mark Louter	10.8	1.00	25.74	3.56.5
Tom Dekker	10.1	1.05	27.84	3.54.4
Guney Sezer	11.3	0.95	20.32	4.55.1

Pupillen A2 '86:

Naam	60 meter	hoog	balwerpen	1000 m
Maikel Ineke	10.3	1.05	23.82	4.10.2
Dieke Mooy	10.1	1.05	12.04	4.24.5
Yara Grootjes	11.3	0.95	13.66	4.43.7
Job Meyer	10.4	1.15	24.36	3.50.5
Hans van Wonderen	10.0	1.10	33.30	3.50.5
Tom Ooms	10.3	1.25	26.78	4.19.7
Ester Nolten	10.4	1.05	18.78	3.57.0
Anne Pronk	10.1	1.10	16.08	4.11.0

Junioren D meisjes:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Marije Beemsterboer	10.5	2.70	3.95	4.27.5
Judith Stuyt '85	9.8	3.05	5.45	4.45.1
Susan v.d. Heide '84	10.0	3.30	6.20	4.53.7
Roos Wardenaar '85	10.5	2.79	5.70	4.47.1
Margret Hink '84	9.4	3.61	9.60	
Noortje van Schie '85	10.2	2.90	6.10	4.29.1
Anouk Kruiver '85	10.6	2.78	5.85	4.27.8
Silvia Bas '85	10.6	2.64	5.82	5.11.8
Ariana Rooth '84	10.1	3.17	7.25	4.10.9
Kim Grootjes '84	10.2	3.34	6.98	4.40.9

Junioren D jongens:

<u>Naam</u>	<u>80 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Ferry Dekker '85	14.0	2.91	4.70	4.09.7
René Tijn '85	12.0	3.73	6.91	3.40.2
Vincent Kos '84	12.1	3.53	5.90	4.14.5
Elwin Hulst '84	13.1	3.25	4.58	4.18.7
Thijs Levinson '85	14.9	2.74	4.07	5.06.3
Jack Nota	13.7	2.65		

Junioren A/B/C:

<u>Naam</u>	<u>80 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Paula Tijn	14.5	3.28	6.21	4.34.3
Karen Kruyer	14.9	2.78	4.61	4.57.8
Willem Bas		3.11	5.76	

Alle vrijwilligers BEDANKT VOOR DE HULP!!!

Via deze weg willen we Nel Ootjers beterschap toe wensen en heel veel sterkte met het revalideren. We missen je!

De volgende vrijdagavondwedstrijd wordt gehouden op 15 augustus 1997. Schrijf de datum in de agenda!!!

2e competitiewedstrijd bij DEM, Beverwijk op 22 juni 1997					
Heren					
			Prestatie	Punten	Punten
4 x 100 m.	Jeroen P., Jorg, Sven, Frank		44,7	1509	
Hoog	Jorg		1,90	760	
Speer	Sven		50,14	635	
110 m horden	Sven		13,9	946	
Ver	Jeroen P.		6,19	647	
	Frank		4,75		309
Kogel	Jasper		10,70	511	
5000 m	Jos		16.26,69	665	
	Jeroen B.		19.11.83		406
100 m	Jeroen P.		11,7	593	
	Mathijs		12,2		493
400 m	Jorg		50,8	764	
	Mathijs		54,1		630
Discus	Jasper		27,92	426	
1500 m	David		4.30,62	585	
	Ivar		4.46,61		485
Totaal				8041	
MR, 22 juni 1997 18.53u.					

2e competitiewedstrijd bij DEM, Beverwijk op 22 juni 1997				
Dames				
			Prestatie	Punten
4 x 100 m.	Silvia, Mira, Inge, Nelina		55,5	1041
Hoog	Nelina		1,50	726
Speer	Mira		13,92	254
800 m.	Nelina		2.19,48	796
100 m horden	Inge		18,9	393
Ver	Mira		4,04	433
Kogel	Margret		4,88	180
3000 m	Margret		13.15,0	329
100 m	Inge		14,3	426
400 m	Silvia		58,4	823
Discus	Mirjam		14,30	163
Totaal				5564
Overzicht verenigingen				
	Zaanland		7135	
	Noordkop		6705	
	Hylas		6105	
	Nova		5564	
	SAV		5276	
	Delvers		2437	
MR, 22 juni 1997 18.53u.				



de jarigen van juli en augustus zijn:

JULI

3. Truus Rood
5. Adrian de Nijs
8. Janet van Baar
9. Silvia Helsloot
10. Gerrit van Riemsdijk
Jeroen Binnewijzend
11. Marieke Pronk
Piet Stuyt
12. Bertie Meyn
16. Ilse Kroon
17. John Sintenie
Björn Trentelman
18. Wietse de Vries
22. Job Meyer
23. Stefan Boerman
27. Piet Meyer
28. Joris Kuhl
Jasper de Nijs
Tineke Hidding
30. Rik Moras

AUGUSTUS

4. Marcel vd Oord
5. René de Nijs
Stefanie Kouwen
W. Dekker
9. Anouk Korver
Joeri Broers
14. Kees Modder
18. Arjan Korsse
19. Kim Meyer
24. Nico de Nijs
Peter Robert
25. Ron Ligthart
Marijke Groot
27. Linda vd Heide
29. Ester Ligthart
30. Ton Zwanink

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

Nieuwe Leden:

Marije Beemsterboer en Wietse de Vries

Welkom bij onze vereniging!!!!!!!



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

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

J.M.

BOUWBEDRIJF

deurwaarders b v

SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT

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

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

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie
projectontwikkeling

AUTO REIN DE GROOT

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

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

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

Bij schade gratis leenauto!!
Erkend APK II-keuringstation

Wij maken werk van ieder merk!

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

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

Stationsstraat 22a
1749 EH Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392371



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®
Center
ALKMAAR
international

Achterstraat 43 - Alkmaar
Tel. 072 - (5)111327

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391284

Timmerbedrijf

Meijer
Berkhout

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

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

VELKO

bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur
zaterdags tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart
warmenhuizen



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

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

Voor een
traktatie bij
de koffie
naar:



BANKETBAKKERIJ

MOOIJ

Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391343
Dorpsstraat 72



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



A. GOMES B.V.

Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDE- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON (0226) 391277
SCHOORL
PAARDEMARKT

Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!

JEUGDNIEUWS

De trainingen buiten verlopen heel goed. Het is een paar keer prachtig weer geweest, zodat we spelletje met waterballonnen konden doen. Een succes! Deze middag zijn er foto's gemaakt en deze zullen t.z.t. in de kantine hangen. Door het mooie weer gingen sommige liever een duik in het zwembad nemen, zodat de groepen niet compleet waren.

We hebben ook weer nieuwe leden erbij. Een hele mooie tijd bij Nova en zet je in voor jezelf en voor de groep dan gaat het vast en zeker een leuke sport voor jou worden.

Voor ons was het een enorme schok toen wij hoorden over de plotselinge opname van Nel in het ziekenhuis. Nel, trainster, wedstrijdleidster, inschrijfster bij de avondwandel 4-daagse enz. enz. Voor iedereen een vertrouwd iemand bij Nova. We hopen heel erg dat het weer wat beter zal gaan en wensen de familie veel sterkte. Kaarten, attenties en bezoek zullen haar zeker goed doen. Afgelopen donderdag heeft een groepje kinderen een prachtige poster voor Nel gemaakt en deze zullen we aan haar geven.

Er zullen op donderdag 10 - 17 - 24 - 31 juli geen trainingen zijn. We houden dan een zomerstop.
Donderdag 7 augustus dus weer de eerste training.

Een hele mooie, zonnige en sportieve zomervakantie!

Groeten van Jeroen en Joop

Grote Clubactie

Begon oktober start de Grote Clubactie. Een groep kinderen van Nova probeert dan loten aan de man/vrouw te brengen en dit lukt altijd goed. Ook andere verenigingen hebben loten en willen graag verkopen.

Sommige clubs werken met voorintekenlijsten, dit willen wij echter niet. Het moet een spontane en snelle actie blijven en voor alle clubs een leuke manier om wat extra geld te krijgen. In juni is er een bijeenkomst geweest in de Nova-kantine met mensen van de andere clubs. O.a. Seven Eleven, handbal en gym van Tuitjenhorn. Met elkaar hebben wij besloten om niet van tevoren met lijsten te gaan lopen. We hopen dat ze dit in Warmenhuizen ook niet zullen doen.

Wel hopen wij dat als de kinderen me "de loten" aan de deur komen dat u wilt kopen!!!

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je ? *Silvia Bas*
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ? *12 jaar W'Heuzen*
- 3: Op welke school zit je ? *ik ga naar het Jan Arend in Alkmaar*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? *G.T.ST*
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ? *6 jaar Speer*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ? *Sven Ootjers*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? *Speer*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ? *Nee*
- 9: Wat is je mooiste c.d. ? *No doubt*
- 10: Grootste hekel aan ? *hoopsprongen*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ? *De drieling grannig*
- 12: Hobby's ? *Dwaarsbluit Nova*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. *Overver en Go*
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? *Ros Wardenaar*

Schimmelinfecties aan de voeten

Inleiding

Schimmelinfecties aan de voeten komen vaak voor. Het vervelende is dat een schimmelinfectie aan de voethuid en met name aan de teennagels, erg hardnekkig kan zijn. Sporters moeten extra alert, omdat ze veel gebruik maken van gemeenschappelijke douches en kleedruimtes waar het vaak warm, vochtig en lang niet altijd schoon is.

Wat is een schimmelinfectie?

Veel atleten denken dat de (extra) huidschilfering tussen de (laatste) tenen normaal is of dat een verdikte, verkleurde (grote) teennagel een 'normaal' gevolg is van een teennagel die er een keer af is gegaan. Meestal is er dan echter sprake van een schimmelinfectie van de huid of van de nagel. Deze schimmels (*Trichophyton rubrum*) infecteren vooral de huid op warme, vochtige plekjes en de nagel van de grote teen. Kenmerkend bij een schimmelinfectie is het 'luchtje,' want schimmels ruik je letterlijk.

Zwemmerseczeem

De meest voorkomende vorm van een schimmelinfectie is 'zwemmerseczeem'. Hierbij is de huid van de voet aangetast. Zwemmerseczeem treedt vaak op tussen de tenen. De symptomen zijn vrijwel meteen zichtbaar en bestaan meestal uit roodheid, jeuk en huidschilfering. Meestal zijn de symptomen dus niet zo ernstig maar het is wel belangrijk om de schimmelinfectie aan te pakken. Een schimmelinfectie van de huid hoeft namelijk niet zo onschuldig te blijven. Zo kunnen pijnlijke kloofjes tussen de tenen ontstaan, waardoor hardlopen bemoeilijkt wordt. Ook een heftiger huidreactie kan voorkomen, waarbij er sterk jeukende of pijnlijke blaasjes van de huid kunnen ontstaan. Door krabben, door aan- en uittrekken van ondergoed en door het gebruik van een vochtige handdoek kan ook de rest van het lichaam geïnfecteerd raken. Zo kan de liesstreek betrekkelijk gemakkelijk geïnfecteerd raken omdat ook daar de huid vaak vochtig is. Als de huid geïnfecteerd is met een schimmel, is de kans groter dat ook de (teen-)nagels geïnfecteerd zullen raken.

Kalknagel

Bij een infectie van een teennagel 'kruip' de schimmel tussen de nagel en nagelbed. Er is een verhoogd risico op een schimmelinfectie van de teennagel, als deze beschadigd is. In de sportsituatie is een veel voorkomen teennagel-beschadiging een 'blauwe' teennagel als gevolg van stoten of sporten met te kleine schoenen. Vaak zal de teennagel er uiteindelijk afgaan, waardoor de schimmel de nieuwe teennagel veel gemakkelijker kan infecteren. In de regel begint de infectie met een witte of gelige plek aan het uiteinde van de nagel. De schimmel dringt de verhoorde nagelplaat binnen, waardoor deze tenslotte verweekt. De nagelplaat raakt los van het nagelbed en er wordt een overmaat aan dik, verkleurd (wit-geel tot zwart-bruin) kruimelig hoorn gevormd. Doordat de geïnfecteerde teennagel dikker wordt, kunnen ze meer 'omhoog' groeien waardoor pijnklachten optreden bij het dragen van (sport-) schoenen. Daarnaast hebben deze teennagels soms de onhebbelijke eigenschap om in de nagelriemen te groeien, waardoor de kans op een nagelriem-ontsteking toeneemt. Een schimmelinfectie hoeft niet aan alle nagels (tegelijktijd) voor te komen. Ook kan het zo zijn dat alleen de nagels van één voet zijn aangetast.

Voorkomen van een schimmelinfectie

Belangrijk is dat je je realiseert dat een schimmelinfectie een infectieziekte is. Je kunt met bepaalde hygiënische maatregelen de besmettingskans zelf zo klein mogelijk houden. Zeker als je al een keer een infectie hebt gehad, en je dus 'bewezen' hebt gevoelig te zijn voor huidschimmels, moet je erg voorzichtig zijn.

Hoe kun je ervoor zorgen dat je niet met een schimmel besmet raakt? Dat kun je doen door de volgende hygiënische maatregelen in acht te nemen:

- Was je voeten dagelijks en droog ze, met name tussen de tenen, goed af. Als je gevoelig bent voor een schimmelinfectie kun je je voeten en je schoenen inpoederen met een speciaal anti-schimmelpoeder (bij de drogist te koop).
- Draag iedere dag schone katoenen sokken.
- Draag zoveel mogelijk luchtige schoenen of sandalen. Het is dus niet verstandig om de hele dag op sportschoenen te lopen!
- Draag badslippers in gemeenschappelijke douche- en wasgelegenheden.
- Wees matig met het gebruik van zeep en doucheschuim.
- Maak de douchevloer ook thuis goed schoon.



Behandeling van een schimmelinfectie

Als je toch een schimmelinfectie hebt opgelopen, is het belangrijk dat je je realiseert dat deze nooit vanzelf overgaat. Je kunt het beste naar de huisarts gaan, die de juiste diagnose kan stellen en je advies kan geven hoe de infectie het beste behandeld kan worden. In het algemeen is een huidinfectie snel (weken/maanden) te genezen door een poeder of zalf te gebruiken waar een schimmeldodende medicijn in zit (bijvoorbeeld Daktarin, Nizoral, Mycolog of Lamisil). Dit schimmeldodende poeder of zalf moet je twee keer daags dun aanbrengen. Zeker 's nachts is het verstandig om de aangedane huidplek daarna af te dekken met een pleister of een dunne verbandkous, zodat het schimmeldodende medicijn de kans krijgt goed in de huid te trekken.

De behandeling van een schimmelinfectie van de teennagel is in het algemeen tijdrovender en moeilijker, wat te maken heeft met de (langzame) groeisnelheid van (teen-)nagels. Tot voor enkele jaren waren de resultaten bovendien vaak slecht en moest niet zelden de zieke nagel verwijderd worden. Met alle gevolgen van dien, zoals een lelijke (en soms pijnlijke) 'nagelprop'. Een lokale behandeling, waarbij gedurende vele maanden dagelijks de teennagels 'afgeschaafd' worden, waarna een schimmeldodende tinctuur op de nagel wordt aangebracht, leidt vaak niet tot genezing. De beste resultaten geven een combinatie van in- en uitwendige behandeling. Een enorme vooruitgang betekent de ontwikkeling van nieuwe anti-schimmelmiddelen die minder lang geslikt hoeven worden en minder (ernstige) bijwerkingen hebben. Hierdoor is de kans op blijvende genezing toegenomen. Behandeling van een schimmelinfectie, heeft alleen maar kans als de genoemde hygiënische maatregelen goed uitgevoerd worden!

Besmettelijkheid

Vaak beseffen mensen met een schimmelinfectie niet dat ze besmettelijk kunnen vormen voor hun naaste omgeving (partner, familie of mede-sporters). Om dit risico zo klein mogelijk te houden, is het verstandig als ze een aparte handdoek gebruiken en hun slippers aanhouden in gezamenlijke doucheruimtes, in de sauna of het zwembad. Natuurlijk is het ook voor diegenen die (nog) geen schimmelinfectie hebben, verstandig om hun slippers aan te houden.

Samenvatting

Schimmelinfecties aan de voeten komen vaak voor bij sporters. In het algemeen is een infectie door het nemen van hygiënische maatregelen goed te voorkomen. Is er toch een schimmelinfectie opgetreden, dan zijn er tegenwoordig goede medicijnen in de handel, waarmee de infectie vaak goed bestreden kan worden.

Diverse uitslagen

2 mei 1997 instuifwedstrijd bij Hylas te Alkmaar						
Jasper Rood	man	kogel	10,32			
		discus	29,26			
Matthijs de Groot	man	1000m	2.52.6			
David van der Welle	man	1000m	2.53.5			
Jeroen Binnewijzend	man	1000m	3.01.9			
3 mei 1997 Ter Specke Bokaal De Spartaan te Lisse						
Sven Ootjers	man	110 mH	14,15			
		hoog	2.05	2e		
Jorg Ootjers	man	hoog	1.90			
		ver	6.46			
Silvia Kruijjer	vrouw	1000 m	2.43.87	1e		
8 mei 1997 halve marathon Vestloop te Alkmaar						
Nils Trentelman	man	21 km	1.25.16	53e		
Ron Janssen	HV45	21 km	1.25.51	55e		
8 mei 1997 baanwedstrijd Trias te Heiloo						
Jorg Ootjers	man	400 m	51.00	1e		
		kogel	12.55	2e		
		discus	39,42	2e		
9 mei 1997 instuifwedstrijd AAC te Ookmeer Amsterdam						
Jorg Ootjers	man	110 mH	15.66			
		polshoog	4.00			
9 mei 1997 instuifwedstrijd bij Hera te Heerhugowaard						
Margret Hink	MD	kogel	9.89	1e		
		1000 m	3.20.7	1e		
17/18 mei 1997 10-kamp NOP te Emmeloord						
		Jorg Ootjers	Sven Ootjers			
100 m		11,27	10,86			
ver		6,89	6,79			
kogel		12,74	11,28			
hoog		1,88	2,06			
400 m		50,15	52,26			
110 mH		15,31	14,14			
discus		37,12	31,00			
polshoog		3,60	3,60			
speer		51,80	50,46			
1500 m		4.43.39	4.59.83			
totaal		6945 pnt	6898 pnt			
18 mei 1997 Trigallez recordwedstrijden Hoorn						
Silvia Kruijjer	vrouw	800 m	2.07.74	1e		
30 mei 1997 Instuifbaancircuit Noordkop Den Helder						
Jasper Rood	man	kogel	11,38			
		discus	28,28			
6 juni 1997 G.A.V.Typhoon te Gorinchem						
Silvia Kruijjer	vrouw	1500 m	4.19.27			

A G E N D A

- 22 juni Seniorencompetitie dames en heren Dem Beverwijk
- 25 juni Avondwedstrijd junioren C/D Trias Heiloo
- 29 juni Instuifwedstrijd senioren/jun AB Hera Heerhugowaard
- 11 juli Avondinstuif senioren en junioren Trias te Heiloo
- 1 aug. Avondinstuif senioren en jun ABC Trias te Heiloo
- 2 aug. Instuif pupillen en junioren C/D Zaanland Zaandam
- 10 aug. Senioren en junioren A/B Lycurgus Krommenie
- 15 aug. Avondwedstrijd voor pupillen en junioren bij NOVA
- 17 aug. Instuif pupillen en junioren C/D Hera Heerhugowaard
- 19 aug. Instuif senioren en junioren A/B Hera Heerhugowaard
- 20 aug. Overlevingsloop Huisduinen
- 22 aug. 3e wedstrijd Instuifcircuit regio 4 Hollandia Hoorn
- 27 aug. wedstrijd junioren C/D en pupillen Noordkop Den Helder
- 29 aug. Instuif senioren en junioren Hera Heerhugowaard
- 30 aug. Stratenloop 10 km ARO '88 te Obdam
- 30/31 aug. meerkamp junioren C/D Lycurgus te Krommenie
- 5 sept 4e wedstrijd Instuifcircuit regio 4 SAV Grootebroek
- 6 sept Verlichtingsloop te Warmenhuizen
- 8 sept Regiokampioenschap junioren C/D Hylas, Alkmaar
- 21 sept 13e Nike Dam tot Damloop Amsterdam/Zaandam

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