

JAN 1996

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

Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

- Een rekening wordt u toegezonden.
- Contributie pupillen, fl. 75,00 p/jaar
- juniores, - 90,00 p/jaar
- seniores, - 110,00 p/jaar

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

Redactie van het Nova clubblad

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

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

REDACTIONEEL JANUARI 1996

De redactie wenst iedereen een gelukkig, gezond en sportief nieuw jaar.

Wat sportiviteit aangaat kunnen de liefhebbers van het schaatsen hun hart ophalen, het hardlopen gaat wat minder (geldt speciaal voor mij misschien?), maar de echte hardoper laat zich niet zomaar uit het veld slaan. Dat bleek afgelopen zondag toch wel met de WC loop in Aartswoud, uitslagen staan vermeld in deze dikke Novakrant en ook de tussenstand van deze competitie.

Voor diegene die toch ondanks sneeuw en ijs graag willen trainen, is er de mogelijkheid om op de Hylasbaan te trainen in Alkmaar.

Donderdag vertrekt men om 7 uur vanaf de Novabaan, inlichtingen voor de donderdag bij Peter Robert tel 0226-393338.

Dinsdag kan men er ook terecht onder leiding van Tineke, bij eventuele twijfel bel dan naar Tineke, tel 072-622646

Attentie voor alle Winter Competitie lopers!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

De Novacross wordt gehouden op zondag 25 maart a.s. Iedereen die mee heeft gedaan met de W.C. loop en tenminste aan 5 wedstrijden heeft meegedaan doet mee in de tombola voor een overheerlijke taart van de warme bakker. Er is één maar, je moet wel aan de Nova cross meedoen.

Verder in deze krant een oproep van het bestuur om gegadigden te vinden die zich op willen geven voor een cursus "assistent-jeugdathletiekleider". Er is wel haast bij want de cursus begint al 13 januari, en de krant verschijnt pas na 9 januari bij u in de bus. Hiervoor onze excuses.

Voor de rest in deze krant allerlei informatie over wedstrijden, uitslagen, het beloofde reisverslag van Peter en Marian, een uitermate intrigerende wist u dat rubriek, en nog veel meer.

Heel veel leesplezier!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

De volgende Nova krant verschijnt begin maart, als u iets wilt inleveren dan graag uw kopie 20 februari inleveren op de bekende adressen.

VAN DE VOORZITTER

Als je zo je tweemaandelijke stukje schrijft, dan vraag je je wel eens af zal dat ook gelezen worden, of schrijf ik dat geheel voor de kat zijn viool. Na het laatst stukje denk ik dat niet meer. Hierop kreeg ik namelijk zeer veel en zeer uiteenlopende reacties. Hieruit blijkt dat ook de NOVA-lezer gevoelig is voor bepaalde onderwerpen. Met name als ze onder de gordel zijn. Ik zal U een bloemlezing van de reacties besparen, want dan komen we weer op het zelfde onderwerp en dat is nogal saai.

Als ik dit schrijf, heb ik net een vol gevoel van het gourmetten. De gehele dag heb ik geprobeerd zoveel mogelijk hapjes, vooral caloriehoudende, af te slaan. Wat vrij aardig lukte. Ook heb ik gisteren voor het eerst van mijn leven 12 km gelopen. Marian had mij bevorderd tot stofzuiger. Dat hield in dat ik de posten mocht bedanken en tevens prettige kerstdagen mocht toewensen. De tocht door de duinen was buitengewoon aangenaam. Het weer was prachtig, de vergezichten fraai en ik liep de gehele loop in het gezelschap van een goed gevormde dame. Ik voelde me dus als een vis in het water, want ook op de trainingen gebeurt dat altijd. Reden voor een jaloers bestuurslid om hier een opmerking over te maken. Nee Piet, als Marian weer niet kan vraagt ze jou niet. De deelname was even goed als het weer. Eenentwintig januari gaan we het overdoen.

Door het kwakkelige weer was het niet altijd mogelijk op de baan te trainen. Of de SIS had de baan in gebruik of het was te glad. Hierdoor loopt het weleens niet zoals we dat met zijn allen willen. Ik hoop dat eenieder daar begrip voor kan opbrengen en dat de diverse trainingsschema's hiervan niet te veel in de war raken. Morgen ga ik met een aantal enthousiaste jonge NOVA-leden naar de kerstcross. Voor een verslag hiervan breek ik even af tot morgen.

Geheel fris en gedoucht kan ik U inmiddels vertellen dat Silvia Kruier inderdaad de kerstcross in Spanbroek heeft gewonnen. Gezien heb ik dit niet, maar duidelijk wel gehoord. Ik was namelijk op weg voor mijn eigen 10 km. Zelfs voor een dove was het niet mogelijk het commentaar van Nico Houter niet te horen. Op een afstand van 20 km, nou ja, maar erg ver, was die schreewlelijk nog te verstaan. En Silvia was niet het enige NOVA-lid dat zegevierend over de streep kwam, ook Kees van Wonderen en Margret Hink werden eerste. Alle drie natuurlijk van harte gefeliciteerd. Dwars door de besneeuwde weilanden, zonder wind, geen bagger, maar wel glad. In ieder geval voor personen zoals ik die op gewone sportschoenen de finish trachten te halen. Lekker gelopen heb ik, dat wel en ik liet de fraaie dame van zondag ver achter me. De klok stond stil op precies 1 uur. Het grappige was dat een kennis aan mij vroeg, hoelang ik er over dacht te doen. Ik antwoordde hem 60 minuten. Enigzins verbaasd stond hij aan de finish en vroeg of ik dat van te voren geprogrammeerd had. Ik liet hem maar in die waan. Het was een schitterend gezicht dat bonte lint van lopers voor me uit te zien gaan door de besneeuwde velden. De volgende wintercompetitieloop is weer aanstaande op, oudejaarsdag. We zullen wel zien wat dat weer brengt. Alle NOVA-leden en helpers wens ik een sportief en gezond 1996.

TWEEDE KNAU CROSS-COMPETITIEWEDSTRIJD IN DEN HELDER

De tweede competitiewedstrijd is in Den Helder goed verlopen. Een wedstrijd waarin je leren kon dat het belangrijk is om kleren zo lang mogelijk aan te houden. Huiveren, dat kon je op het wielercross van DOK, vlak naast vliegveld de Kooi, waar af en toe, met veel geraas een wentelwiek opsteeg of landde. In de snijdend koude wind zagen we bij de meisjes pupillen C Manon Kruiver op de 2e plaats eindigen. Hestia Veldboer werd 4e. Een knappe prestatie van de beide meiden. Bij de jongens pupillen B hadden we drie ijzers in het vuur nl. Tom Dekker 6e, Jasper Horio 8e en Dennis Oudhuis 11e. Met zijn drieën vormen zij een team die ook als team kans hebben op de medailles bij de finale. De meisjes pupillen A hadden een groot startveld. In zulke wedstrijden blijkt, hoe belangrijk het is om bij de start vooraan te staan. Sta je dat niet, dan ben je eigenlijk bij de start al verslagen. Onze meiden boden echter keurig strijd, al was het niet helemaal vooraan, Dieke Mooy werd 19e, Yara Grootjes 39e, Anne Schouten 40e en Noortje v.d. Berg 41e en die waren nog lang geen laatste.

Jongens pupillen A '86, hier is ook altijd een grote deelname. Hans van Wonderen pakte de 5e plek, Job Meier de 9e en Sander de Moel werd 22e, Sander verbetert zich bijna elke wedstrijd en kan met Hans en Job een kansrijk team vormen in de finale. Jongens pupillen A '85 Lon Schouten 19e, Ron Oudhuis 22e en Thijs Levinson 23e. Goed gedaan jongens. Volgende keer kunnen Ron en Thijs misschien nog een paar plekjes opschuiven voor een finaleplaats.

Bij de meisjes junioren D pakte Margret Hink de 10e plaats, kort na een forse griep. Bij deelname de volgende keer plaatst ook Margret zich moeiteloos voor de finale. En is de vorm ook weer terug. Een NOVA-OVERWINNING bij de jongens junioren D '84, Kees van Wonderen liet de concurrentie ver achter zich, terwijl ook Ruurd Schouten met een 12e plek in het goede spoor bleef. Klasse!!!

Adrian de Nijs is alweer iets ouder en dus junior D '83. Hij kwam als 8e over de streep. Keurig!! De vrolijke meiden junioren C kwamen er duidelijk wel aan te pas. In Warmenhuizen was Brenda snelste Nova dame, nu was Kimm Meier de sterkste met de 4e plaats. Toe maar. Crisje Schouten 6e en Brenda Schekkerman 7e. Nova haalde uit. Meiden, ik ben trots op jullie. Klaas van Wonderen is jongens junioren C, dit was een van de spannendste wedstrijden van de hele dag, vooral om de 2e tot en met de 8e plaats. Klaas liep eerst wat op de achtergrond, kwam sterk terug, liep nog even derde en werd tenslotte 5e. Prima en de finale is pas in maart. Er kan dus nog wat geschaafd worden. In dit grote veld werd Arjen Jonker 35e.

Een NOVA-OVERWINNING, een verrassende, broer Rene was geblesseerd, Matthijs de Groot rook zijn kans en greep hem met beide handen. Ruim de snelste B-junior, hoewel hij in Warmenhuizen nog 5e was, liet hij nu iedereen achter zich.

Jan Blankendaal werd 18e en dus als Ivar en Rene volgende keer weer mee doen, dan hebben we een kansrijk team voor de finale op 16 maart in de Wieringermeer. Jasper Rood, junioren A de zesde plek, eentje beter dan de eerste keer. Volgende cross 20 januari in Alkmaar.

HET B-JUNIOREN TEAM SLAAT TOE OP DE CROSS.

De afgelopen tijd is er weer heel wat gebeurd. Er zijn weer heel wat wedstrijden bezocht, de trainingen worden weer drukker, kortom iedereen is van de zomer hersteld en probeert zijn/haar conditie weer een beetje op pijl te krijgen. Ook is de Sint weer voorbij gereden en heeft voor sommigen van ons een wedstrijdtenue mee genomen of een stoere schaats/hardloop broek voor in de winter. Ook in mijn pakje zat een wedstrijdtenue waarvan ik al dankbaar gebruik heb gemaakt, want de maand december is een drukke hardloopmaand.

Enkele keren haalde ik de krant in de afgelopen tijd maar ook een keer stond er een ventje met een ijslolly voor mijn neus aan de finish. Deze man stelde mij een aantal vragen, welke ik keurig met Ja, Nee, 10, 16 en Tegenwind beantwoorden kon. De uitzending van dit spectaculaire interview heb ik helaas moeten missen, maar de dinsdag erop hoorde ik van Louis dat ik toch werkelijk de radio gehaald had.

JASPER wasd met nog een paar NOVA-leden naar het TRIAS-feest gegaan, alwaar zij een onvergetelijke indruk hebben achtergelaten. Hierover maak ik verder geen woorden VUIL omdat ik er zelf niet bij ben geweest en anderen het dus veel smeugiger kunnen vertellen.

De eerste twee crosscompetitiewedstrijden zijn weer geweest, de B-junioren zijn hierbij goed vertegenwoordigd en stonden in Warmenhuizen dus met z'n vijven aan de start (inclusief Jasper Shouting Bull Rood die A-junior is en dus gelijk moet starten) Rene Whitey Pluck de Groot was jongste B-junior en vloog over het parcours en finishte als eerste (4 A-junioren voor zich). Ik zelf finishte op de +/- 5e plek en Jasper werd 7e.

De tweede wedstrijd was in Den Helder hierbij was the Whitey Pluck helaas afwezig vanwege een enkelblessure en Ivar Mad Kow Rood voorzag de VEZET van beplanting en was dus ook afwezig. Voor vertrek had ik van Pa een flesje stinkende vettigheid meegekregen, dat ons moest gaan warm houde tijdens het lopen. Nadat wij hadden ingelopen en goed haddengerekt smeerden we ons in de kleedkamer van top tot teen in met het spul en na leuke opmerkingen van onze tegenstanders over de stank konden we starten. Na wat trekken en duwen bij de start voelde ik al steeds minder gehijg in mijn nek en zag ik nog maar 3 mensen voor me en een TAV man die constant vlak voor of vlak achter me liep. De TAV man kon ik niet meer bijbenen, maar aan de finish bleek dat alle atleten voor me A-junioren waren.

Dit betekende dat ik de familie-eer van twee weken tevoren hoog had weten te houden. The Shouting Bull was een plek sneller dan bij NOVA en werd 6e, Jan Brainstormer Blankendaal werd 18e, beiden liepen een fantastische race. The Whitey Pluck merkte bij thuiskomst direct op dat ik wel gewonnen zou hebben, het was wel te zien aan mijn gezicht blijkbaar.

Ik wens iedereen een sportief en gezond 1996 toe.

M. de Groot.

Reisverslag Tanzania, van 2 september t/m 1 oktober van Peter en Marian

Deze keer zijn we met een heel kleine reisorganisatie op pad geweest: Himalaya Trekking uit Wapse, Drente. Deze 4 weken zijn we zo'n beetje door het noordoosten van Tanzania getrokken. De groep bestond uit 4 vrouwen en 6 mannen, een afrikaanse kok en 'n gids. Tanzania lijkt ver weg, maar het is slechts 10 uur vliegen. Eenmaal op Kilimanjaro Airport aangekomen begon het wachten, wachten. Wij hebben erg moeten wennen aan de leus: *In Europa hebben ze de klok, maar in Afrika hebben we de tijd!*

Vanaf het vliegveld is het nog een uurtje "hobbelen" naar Moshi. We kijken onze ogen uit, er zijn hier 100.000 inwoners, de kippen en geiten lopen hier over de weg (nou, ja, weg) het licht valt regelmatig uit, de auto's die hier rijden zijn oud, oud! Bovendien worden we regelmatig opgeschrikt door "n roepuit de moskee" (wel 3 x per nacht én regelmatig overdag!). Wij blijven hier een dag en gaan dan per jeep naar de Usambara's. Onderweg bezoeken we de ouders van een van de gidsen. Het huisje heeft geen deuren, ze stoken een open vuurtje in huis en hebben geen schoorsteen, heel primitief. Dit is een streek, waar nauwelijks toeristen komen. We trekken hier al wandelend een week doorheen. We overnachten in tenten. Op en in de jeep gaan zelfs stoeltjes en een tafel mee. De eerste avond dat we kamperen, hebben we veel belangstelling van de plaatselijke bevolking. De tweede avond "kamperen" we midden in een dorpje op een weiland, omgeven door slootjes. Gelukkig maar, want de "fans" staan weer in grote getale ons aan te staren, dit doen ze tot het donker wordt en de volgende ochtend staan ze er weer ... De derde avond: weer meer belangstelling. Peter spant een "waslijntje" rondom ons tentenkamp, de belangstellenden blijven hier achter... De vierde avond: deze avond spant echt de kroon. Het waslijntje helpt niet meer. De kinderen zitten voor je het weet in je tent. Het is een heel armoedig dorp. Voor de kinderen wordt wat te eten gemaakt, wij hebben als groep kleding meegenomen. Dit was een voorwaarde om te mogen kamperen, evenals de bouw van een W.C.tje. (Een heel grote W.C. is gebouwd 4 x 4 meter! nou ja W.C., gewoon een gat in de grond). De volgende dag gaan we met een lid van SNV (Stichting Nederlandse Vrijwilligers) op stap. We bezoeken een "gezondheidscentrum" waar o.a. voorlichting wordt gegeven over o.a. geboortenbeperking, en een irrigatieproject. Daarnaast bezoeken we een dorp, waar prins Claus een paar maanden eerder op bezoek was. De SNV'er had aangekondigd dat weer een groep Nederlanders het dorp zou bezoeken. Wij werden met veel "zang, dans en tamtam" onthaald. Bovenop de berg werden we welkom geheten door de twee dorpsoudsten, en er stonden zelfs stoelen voor ons klaar! Later bleek, dat ze dachten dat er weer "hoogwaardigheidsbekleders" uit Nederland op bezoek kwamen, maar dat waren wij

Na deze eerste enerverende week bracht de jeep ons naar het NP (Nationaal Park) Tangarire. We hebben hier twee keer een gamedrive gedaan (met de jeep het park in en maar filmen en foto's maken) Prachtig! We zien veel wilde dieren, van kolibries tot olifanten en alles wat er tussenin zit. 's Nachts slapen we in onze tent in het park en krijgen we bezoek van een hyena, rustig blijven is het devies, dat doen we dan ook maar. Van dit park gaan we naar het volgende NP: Lake Manyara. Ook hier weer twee gamedrives. Prachtig! We overnachten nu op een "camping" Hier is zelfs een douche (met koud water, maar dat hindert dan niet meer). Vanaf Lake Manyara vertrekken we (weer met de jeep) naar NP Ngorongoro. Dit betekent een krater in een krater. De wilde dieren leven hier en komen er niet meer uit vandaan. Het eerste dier wat we tegenkomen is een luipaard, en zo gaat het maar door, rino's giraffen, impala's, dikdik's, groene bavianen, struisvogels, zebra's, rollers, gieren, leeuwen, gnoes, buffels, klipdassen, groene meerkatten, sekretarisvogel, kroonkraanvogels (wat hebben we veel geleerd, hè) In de namiddag vertrekken we weer naar de Empakaai-krater. Dit gedeelte van de reis was "experimenteel", dus niet voorbereid. De "weg" werd steeds slechter en slechter, een van de twee jeeps begaf het. En als dat je overkomt, dan heb je gelijk veel mensen "die plotseling veel verstand van auto's hebben" Zo ook bij ons. De een denkt dit, de ander dat. Na lang sleutelen (zeg maar slopen) aan de jeep deed hij het weer. In het donker kwamen we aan op de kraterrand en zetten we onze tent op. De volgende morgen dachten wij een fraai strand te zien, dit bleek een rand van flamingo's te zijn. Die hebben we ook bezocht, prachtig al die vogels! Hierna trekken we met een paar Masaai-mensen op. Heel atletische figuren! En lopen dat ze kunnen, zowel hard als zacht. Het is een prachtig volk, door hun kleding en de kralen die ze dragen. 's Avonds slapen we op een voetbalveldje in een Masaai-dorp. De "huizen" zijn gemaakt van gedroogde koeivlaaien! De volgende dag lopen we nu echt door de woestijn, heel heet en we hebben eigenlijk wat te weinig water mee, omdat we onderweg besluiten om door te lopen naar een rivier (i.p.v. kamperen midden in de woestijn). De gids had ons beloofd dat er bij de rivier een bar(tent) stond, waar je bier kon krijgen. Dit was ook zo, maar dit bier was heet, heet..... Maar lekker,

lekker ! Bij deze rivier hebben we een "rustdag" Lekker zwemmen. De volgende nacht staan we om half twee 's nachts op en gaan we de (nog levende) vulkaan Lengai op (1600 m. omhoog) Er is geen pad, dus maar recht omhoog. Het is volle maan, gelukkig maar, dan zien we tenminste nog iets. Eenmaal op de kraterrand worden we beloond: een schitterend uitzicht, zowel op de woestijn als op de binnenkant van de krater. Hier borrelt en stoomt het, prachtig. Hier hou ik (Marian) het voor gezien, Peter gaat met nog enkele anderen door naar het laatste topje ! Over de puinhellingen weer naar beneden, dat gaat beter als omhoog ! Snel maar weer naar het lekkere hete bier ! Na nog een nachtje kamperen aan de rivier worden we verplaatst naar Arusha. Dit gebeurt weer met jeeps. Die houden over de woestijn een wedstrijd. Als je je nu voorstelt, dat de deuren en ramen niet sluiten, én de jeeps rijden veel en veel te snel dan snap je zeker wel dat wij hier niet blij mee waren. Het was levensgevaarlijk. Niet alleen voor ons, maar ook voor de inwoners van de dorpen waar we doorheen kwamen. De kippen en geiten vlogen een kant op, de dorpsbewoners stonden (met de speer in de hand) naar ons te zwaaien Peter zei nog: Bukken, anders krijgen we een speer naar ons toe !

De derde week stond in het teken van de beklimming van de Mt. Meru 4500 m. Op 3600 m. hebben in verband met de acclimatisering een rustdag. We lopen door prachtige natuur heen. Op deze tocht worden we vergezeld door 11 dragers en een "rancher" (man met een geweer) . In dit gebied leven namelijk ook wilde dieren. Op de tweede dag worden we verrast door een olifant en franje-ape. De rancher voelt elke "olifantendrol" die we tegen komen hoe warm 'ie is. (Des te warmer des te dichterbij is de olifant !) Tijdens deze beklimming slapen we in hutten (nou ja hutten)..... 's Avonds maken we een kampvuur (lekker warm !). Op de top (voor ons een enorm record, dat stond namelijk op 3300 m.) hebben we een schitterend uitzicht op de Kilimanjaro. In twee dagen dalen we weer af naar 1500 m. We slapen voor een keer bij een "gefortuneerde afrikaan". Hij haalt water uit de beek, verwarmt dit en gooit dit vervolgens in een bad, heerlijk ! Op de veranda wordt gekookt en we slapen in een heerlijk bed.

De vierde week breekt aan, de beklimming van de Kilimanjaro. De reisorganisatie heeft voor een niet-toeristische route gekozen. Er gaan 20 dragers mee. We beginnen op 1600 m. Eerste lopen we door een "tropisch regenwoud", daarna gaat dit langzamerhand over in "reuzenheide" van wel enkele meters hoog. Op 3600 m. hebben we weer een rustdag. De tenten staan middenin de bush-bush en we hebben prachtig uitzicht op de Kili. De laatste nacht voor de beklimming naar de top slapen we op 4800 m. (weer een record). Nou ja slapen doe je eigenlijk niet op die hoogte. Als we aankomen op deze plaats sneeuwt het licht. Het eten wordt opgediend op een tafelkleed op de grond. Om warm te blijven lopen we rondjes om het kleed. Ineens breekt de zon door en blijkt dat we aan de voet van de laatste beklimming staan. Prachtig ! Om half een 's nachts staan we op, drinken een kop thee, breken (zowat letterlijk, want de tent is bokgevroren) de tent op en we gaan op pad. Het is maar goed dat het donker is, want achteraf is deze laatste etappe vrij steil ! Om 07.00 uur bereiken we de kraterrand. We hebben prachtig uitzicht, maar het is bokkoud dus besluiten we om snel met z'n allen naar de top te gaan (5895 m.) Alweer een "Beuninge 80 record" ! En omdat we eigenlijk vrij veel last hadden van hoogteziekte zijn wij (Peter en Marian) samen met een gids zo snel als mogelijk was naar beneden gegaan. Zo'n 3000 m. lager konden we tent weer opzetten en zaten we weer gezellig rondom het tafelkleed. De volgende dag verder afdalen en op naar Moshi, waar we nog een dag zouden blijven..... Helaas, het was niet "busje komt zo" oftewel "vliegtuig komt zo", want het vliegtuig kwam niet. KLM had wel een oplossing: op hun kosten nog drie dagen blijven, maar ja, de arbeid wacht weer. Dus toen maar met 'n busje naar Arusha, en verder door naar Nairobi, Kenya. Tussendoor nog even een visum ophalen, al met al toch zo'n 9 uur "bussen", snel nog even wat eten en vliegen maar.

Eenmaal op Schiphol staan Anneke en Dick ons weer op te wachten en zo zaten we om 08.00 uur 's morgens al weer lekker in Warmenhuizen aan 'n koppie met bruin brood en kaas, heerlijk ! We waren na een paar dagen Afrika al vegetariër geworden. De kippen (en geiten) werden ter plekke namelijk geslacht (verser kan niet !) maar het kon ons echt niet bekoren.

Al met al was het werkelijk een schitterende reis, met prachtige flora en fauna en 'n werkelijk schitterende bevolking. We hebben veel opgestoken van hun gewoontes en cultuur. In al deze 4 weken heeft het slechts 2 keer geregend (en nog wel 's nachts) voor de rest was het heerlijk (wandel)weer. Na ons "watervolle video-reis" naar Nieuw Zeeland hebben we maar weer een nieuwe videocamera aangeschaft en zijn we in het gelukkige bezit van 4 uur film. Daarnaast hebben we zo'n 400 foto's. Als je foto's of ('n stukje) film wilt zien, kom dan gezellig even langs !

Tót de volgende reis.

Peter en Marian

Schrijversnieuws

De 2de loop van de wintercompetitie is ook weer geschiedenis, we moesten nu iets dichterbij huis aanvangen dan de 1ste loop. We mochten nu 2 rondjes om het Geestmerambachtmeer lopen. Ik startte aardig voorin, maar ik kon niet verhinderen dat de kopgroep al vrij snel weg liep. Maar dat was natuurlijk de hele opzet want ze leken wel een beetje bang van me, dus besloten David, Ronald en Niels het maar op een akkoordje te gooien. Dus werd ik de dupe van een regelrechte combine. Rene de Groot wist wel het gaatje dicht te lopen, maar dat deed hij in zo'n flitsende vaart, al probeerde ik nog met hem mee te gaan, moest ik toch passen want ik heb niet van die sprintersbenen. Na wat op adem te zijn gekomen kwam ik in de 2de ronde wat dichterbij, maar ik moest het wel in mijn eentje klaren en die mannen namen natuurlijk lekker over. Het gevecht om de overwinning werd gewonnen door David met Ronald en Niels daar achteraan. Ik moest wat terrein prijs geven maar ik was toch 2 minuten sneller dan de meerloop van Nova, dus er zit vooruitgang in. Dat bleek ook wel met onze eigen $\frac{1}{2}$ marathon waar ik toch voor mezelf geheel onverwachts op een persoonlijk record afstevende. En als ik je vertel dat ik de avond ervoor nog flink aan het bier heb gezeten was het voor mezelf een dubbele verrassing al zijn er die beweren dat bier een soort doping op me uitwerkt, maar daar heb ik bedenkingen over. Ik startte goed voorin en het tempo lag gelijk vrij hoog en na een paar km. kwam Niels bij me die even voor me aan het hazen ging en dat ging natuurlijk hard. Te hard naar mijn idee want ik was bang dat ik in dit tempo me in een later stadium op zou breken dus liet ik Niels maar gaan die al zo'n beetje aan het afsprinten was, want hij liep 1 rondje. Even na halverwege zat ik een beetje in een dip want ik raakte alleen, maar even voor Eenigenburg kwamen Theo en Ronald met een groepje bij me dus kon ik mooi aanhaken. Ronald maakte me erop attent dat het goed ging en dat een PR er wel in zat maar daar was ik op dat moment nog niet zeker van, maar Ronald had een goeie vooruitziende blik. Op de dijk had ik het even moeilijk en wapperde ik er zowat af, maar op de Trambaan waagde ik een poging wat mislukte maar vlak voor de Heemtweg ging ik er toch van tussen en was ik toch ontketend al bleef het gaatje met de groep klein bleef ik toch weg en was ik zowaar voor het eerst in mijn carrière 1ste Nova man op de $\frac{1}{2}$ marathon in ons dorp. En na de wedstrijd vroeg Bobbes wat mijn geheime wapen was om op gevorderde leeftijd nog een PR te lopen, daar moest ik natuurlijk een eerlijk antwoord op geven, dus raadde ik hem aan om de avond voor de wedstrijd flink aan de zuip te gaan, en de volgende ochtend effe lekker je rug te snuiten dan kan er niet veel mis gaan. Dus Bobbes ik hoop dat je van mijn advies gebruik zult maken, Succes ermee.

De volgende wedstrijd was in Heerhugowaard voor de 10 engelse mijlen. De start was op de mooie baan van Hera ik voelde me goed dus ging ik gelijk met de 1ste mannen mee en ondanks een sterk deelnemersveld kwam ik na de 1ste ronde als 3de door dus dat ging goed, maar om op zo'n tempo 16 km. vol te houden leek me toch niet verstandig dus liet ik me afzakken naar de 2de groep maar die liepen ook nog aardig door en na 5 km. brak die snelle start me toch op en streek een groepje met David, Gerben en Frans op me neer ik kon het tempo met veel moeite nog 5 km. bijhouden Maar toen moest ik er toch echt af. Er kwamen 3 man uit de achterhoude waar ik aan kon pikken. Ik zag de groep van Gerben en consorten al verder weg lopen dus bekommerde ik me niet meer om die mannen. Ik was maar wat blij dat ik het volgende groepje bij kon houden. Maar een paar km. voor het end zag ik dat David moest lossen, dus probeerde ik de mannen waar ik mee op liep nog even op te juttten, maar die hadden daar geen trek in dus ging ik zelf maar op avontuur en ondanks dat Davids voorsprong aanzienlijk was wist ik toch bij hem te komen en gelijk der op en der over, maar David liet me niet gaan en door de spanning was ik in de sprint kansloos.

De volgende WC loop was in in Schoorl voor een $\frac{1}{4}$ marathon en ondanks ik een beetje grieperig was ging ik toch van start want lekker zweten is het beste medicijn. David en Gerben liepen gelijk al weg want op de heuveltjes kwam ik toch kracht te kort na een paar km. kwam Rene wel erg dicht bij me in de buurt, die heel goed liep. Maar ik wist toch te herstellen bleef een aardig tempo houden en ondanks ik niet tof was mocht ik niet ontevreden zijn.

De allerbeste wensen en tot schrijfs!!

Voor de jeugdhoek.

We hebben het jaar 1995 alweer achter ons gelaten. Een jaar weer vol Nova-evenementen o.a. clubcross, avondvierdaagse, regionale crossen, 15 jarig bestaan, zomercompetitie, clubkampioenschappen, Sinterklaasfeest, het discofeest enz. enz. Alle ouders, die hun steentje hieraan hebben bijgedragen onze hartelijke dank!

Ans Zielman heeft ons afgelopen jaar verlaten, ze is met haar man en kinderen naar Duitsland verhuisd. 't Gaat haar goed, ze krijgt in april gezinsuitbreiding. Spannend hè. Voor Ans hebben we weer 'n nieuwe helpster gevonden Tineke Feijen. Hopelijk nog voor zeer lange tijd.

Joop is het eind van het jaar i.v.m. familieomstandigheden nog naar Zuid-Amerika geweest. Ze is gelukkig weer heelhuids teruggekeerd. Want missen kan men haar nog lang niet!

Wij wensen een ieder veel sportplezier het komende jaar. Dat de sociale contacten, die sport toch met zich meebrengt, kunnen verbeteren en verstevigen tot meer saamhorigheid. Tevens een heel gezond en blessurevrij 1996 toegewenst van

Joop- Tineke- Hanneke en Nel .

WIST U DAT

Sandra het heeft uitgemaakt met Ruurd

Willem al weken niet mag sporten vanwege een blessure (Sterkte!!)

Kees de G. verkering heeft gehad met Lydia

Sven verliefd is op Inge

Jolanda nu verkering wil met Kees

Elles op Jasper is en Crisje op Ivar

Dat de familie Rood dus wel erg populair is

Jeroen P. een relatie heeft met Thelma v.d. Hoek

Jaap en Gerrie 1524 FLIPPO'S hebben

Fred en Gradanni een schuifelwedstrijd wonnen bij het discofeest.

Jasper zoiets bruits heeft gedaan, dat we het niet in de NOVA-krant kunnen vermelden

Nel O. aan het oefenen is voor de Camel Trophy in het bospad bij de fam. Meijer aan het Spoorlijntje.

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



bouwbedrijf gebr. meijer warmenhuizen bv

Oudevaart 40A 1749 CH Warmenhuizen Telefoon 02269-1424/2653 Telefax 02269-4384

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



Biljart Centrum

"DE LIEFHEBBER"

Warmenhuizen
Oudewal 25

TEL: 02269-2774



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

ledere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Veilingweg 70
WARMENHUIZEN
Tel. 02269-2989

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere
zuivelproducten

Wij zijn
geopend:
dinsdag,
vrijdag en
zaterdag.



SPORTHAL

HARENKARSPÉL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBILJART, DARTEN.
Ook voor bedrijfssportevenementen.

Voor informatie: Telefoon 02269-3599 b.g.g. 2196 Dagelijks geopend

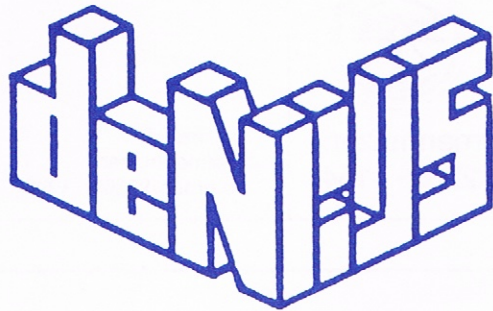


Kwaliteitsslagerij

Blankendaal

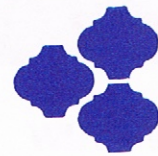
Dorpsstraat 49
Tuitjenhorn
Telefoon 02269 - 4668

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***



TEGELHANDEL/
TEGELZETBEDRIJF
THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaamheden.

Showroom:
Baan 33
Warmenhuizen
Tel. 02269-1964

VOOR UW AUTO- EN
MOTORRIJLES OP NAAR:

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon 02269-2011

AAD MEIJER / VAKSCHILDER

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 2629

Afwerking en adviezen

"DE SMIDSE"

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

HUISHOUDELIJKE ARTIKELEN
RIJWIELEN
SANITAIR
GAS- EN
WATERLEIDING-
INSTALLATEUR
KADO-ARTIKELEN

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**



VITTORIO
handgemaakte maatfietsen

Frank Groot

W.M. Dudokweg 13
1703 DA Heerhugowaard
Bedrijventerrein Beveland
Telefoon: 02207 - 12345

Een winkel vol fietsplezier!!

Portret van een Novalid.

1: Hoe heet je ?

Adriaan de Nijis

2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ?

12, Alkmaar

3: Op welke school zit je ?

Jan Arentsz

4: Wat is je favoriete t.v. programma ?

X

5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?

5 jr, bijna alles

6: Wie vind je erg goed op het gebied van athletiek ?

Ewen Ootjers, Carl Lewis

7: Wat is je favoriete onderdeel ?

Hoogspringen

8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?

Nee.

9: Wat is je mooiste c.d. ?

Happy Hardcore 3

10: Grootste hekel aan ?

Reistijden naar wedstrijden en spruutjes

11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ?

De kronieken van Belgariou, mooi spannend

12: Hobby's ?

Athletiek, Schaken, lezen

13: Laatste film, of video die je gezien hebt.

Indiana Jones and the last crusade

14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ?

Koen Rood.

De jarigen van Januari en Februari, allemaal van harte gefeliciteerd,
en een fijne dag toegewenst!!!!!!!!!!!!!!

Januari

Februari

3 Manon Kruiver	3 Hanneke Toorenent
8 Dave Meijer	4 Loes Suiker
10 Jorg Ootjers	4 Monique Leijen
18 Wim Keesom	4 Matthijs de Groot
18 Louw Groot	5 Pieter Jongeneel
19 Rene Tijn	8 Kees van Wonderen
20 Miriam v.d. Welle	9 Kaz Schouten
22 Aad Vader	10 Dennis Sneekes
23 Koen van de Eng	11 Henri Hoffman
23 Hans Pater	11 Miriam Ligthart
24 Anique Mooij	12 Theo Tesselaar
26 Ton de Ruyter	12 Sandra v.d. Veer
28 Lydia Ofman	14 Peter Wokke
29 Ferry Dekker	14 Kees Mosch
29 Thomas Ligthart	15 Per Bruin
30 Margret Mooij	19 Masha Bouwen
30 Juliët Pronk	24 Mats v.d. Berg
31 Ruurd Schouten	25 Lon Schouten
	28 Marian van Wonderen
	28 Tim Groenveld

Alle nieuwe leden van harte welkom en veel plezier bij Nova!!!!!!

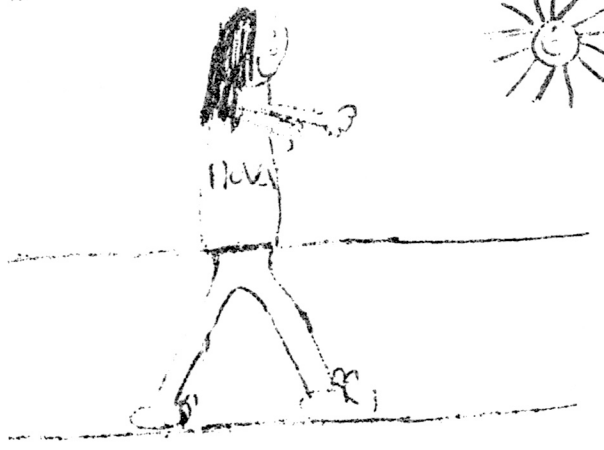
Manon Emmerzaal,
Daniëlle v.d. Eng,
Mel Koorn,
Thomas Ligthart,
John Dekker,
Arjan Korsse,
Manon Kruiver,
John Sintenie,
Inge Bruijn.



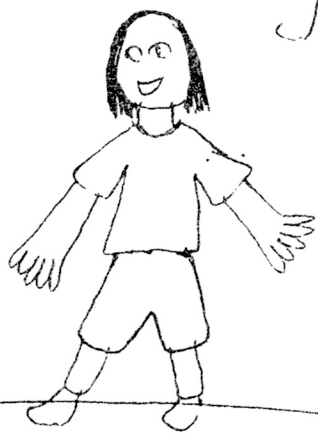
Jose

Recidj

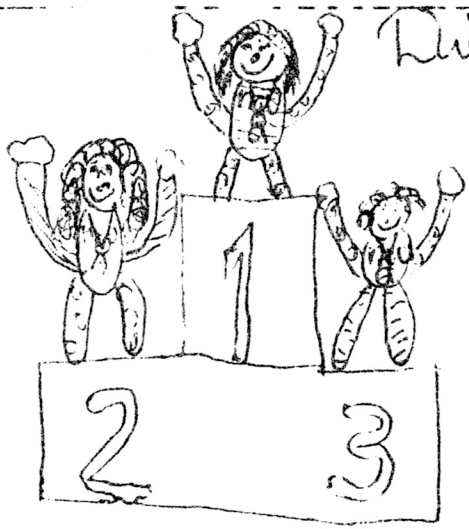
Narkje



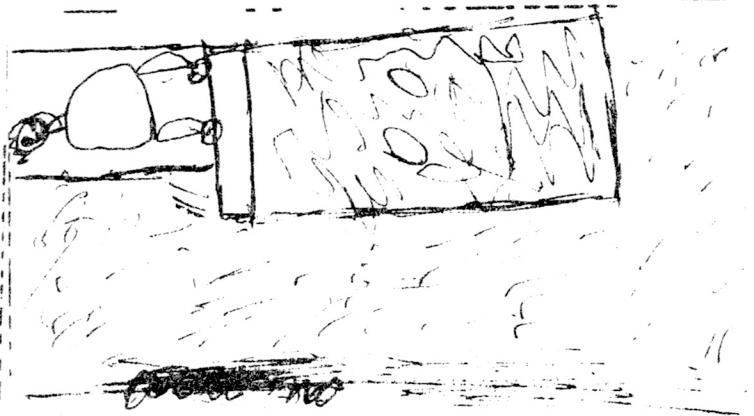
Jose



Rieke

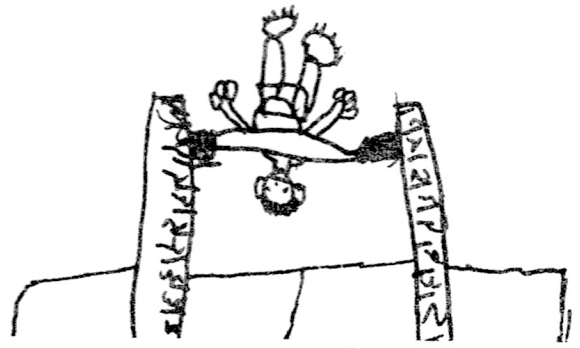


Hans



a.v. nova

Sander



Halve en kwart marathon atletiekvereniging Nova

Traditiegetrouw organiseerde onze vereniging op de eerste zondag van november weer een wedstrijd- en trimloop over een halve en kwart marathon door Tuitjenhorn, Eenigenbrug en een gedeelte van Warmenhuizen. Wellicht mede door het mooie weer was er een bijzonder grote belangstelling voor de evenement.

Op de kwart marathon gingen 195 lopers van start en op de halve 160. Een record aantal deelnemers, waaronder veel eigen leden. Op de kwart marathon werd Cock van der Hulst van de atletiekvereniging Hera afgetekend winnaar. Zijn tijd van 33.24 betekende een evenaring van zijn eigen parkoersrecord gelopen in 1993. Tweede werd Peter Hopman van Trias in 34.44 en derde de 19-jarige Mark van Lierop van Dokev uit Anna Paulowna in 35.30. Siem Boekel uit Warmenhuizen werd vierde in 35.48. Eerste veteraan was Dik ten Bruggencate uit Broep op Langedijk in 35.17. Beste Nova-lid werd Gerben Botman in 39.01 (20e). Deze oud wielrenner wist nog wat sprinten is, want hij bleef in de eindsprint plaatgenoot en wielrenner Cristian Ooijevaar net voor. De resultaten van de overige Nova-leden waren:

26e Nils Trentelman	39.32
67e Renee de Nijs	43.30
88e Peter Wokke	43.54
77e Aad Vader	44.10
113 Nico de Nijs	47.50
120 Joop Kooij	48.26
151 Margret Mooij	52.23
154 Anique Mooij	52.37
188 Marian Robert	54.49

De halve marathon werd gewonnen door Wil Does van Hylas in 1.09.21. Hij werd tevens de clubkampioen van zijn vereniging. Zowel de atletiekvereniging Hylas uit Alkmaar als TAS '82 uit Schagen hielden tijdens deze wedstrijd hun clubkampioenschappen. Een teken voor ons dat dit evenement in de regio goed aanslaat. Tweede werd John Boogaard van SAV uit Grootebroek in 1.10.54 en eervolle derde werd Arien Kruijer uit Kalverdijk. Zijn tijd van 1.12.53 betekende voor hem een nieuw persoonlijk record. Eerste Nova-lid werd Ger Schrijver die als 26e finishte in 1.21.30 op korte afstand gevolgd door Ronald Schipper in 1.21.50 (30e) en Theo Tesselaar in 1.21.59 (31e). De resultaten van de overige Nova-leden waren:

45 Ron Janssen	1.24.12
55 Bobbes de Ruijter	1.26.05
60 Pieter Jongeneel	1.26.44
111 Joop van Wonderen	1.34.24
120 Hans Ofman	1.36.59
127 Louis v.d. Berg	1.37.52
128 Plonie Kramer	1.37.52

Voor de jongeren was er een trimloop over 4,3 km. Hier zagen we veel jongere Nova atleetjes aan de start. Natuurlijk hopen we dat deze over een aantal jaren voorin zullen strijden op de langere afstanden. De uitslag hiervan was:

jongens t/m 11 jaar	
1. Vincent Houwing	Schagerbrug
2. Kees van Wonderen	Warmenhuizen
3. Bart Dignum	Schagerbrug

meisjes t/m 11 jaar	
1. Margret Hink	Warmenhuizen
2. Emmelie Oostindien	Bergen
3. Fleur Beijnes	Alkmaar

jongens t/m 15 jaar

1. Klaas van Wonderen Warmenhuizen
2. Ewoud Tjassens Keizer Zuid Scharwoude
3. Arno de Boer Den Helder

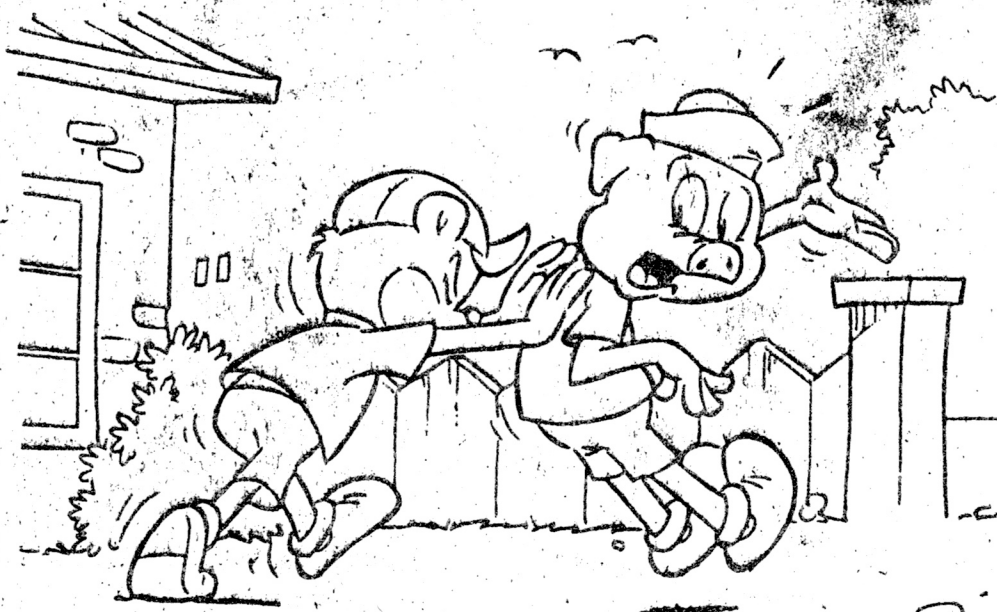
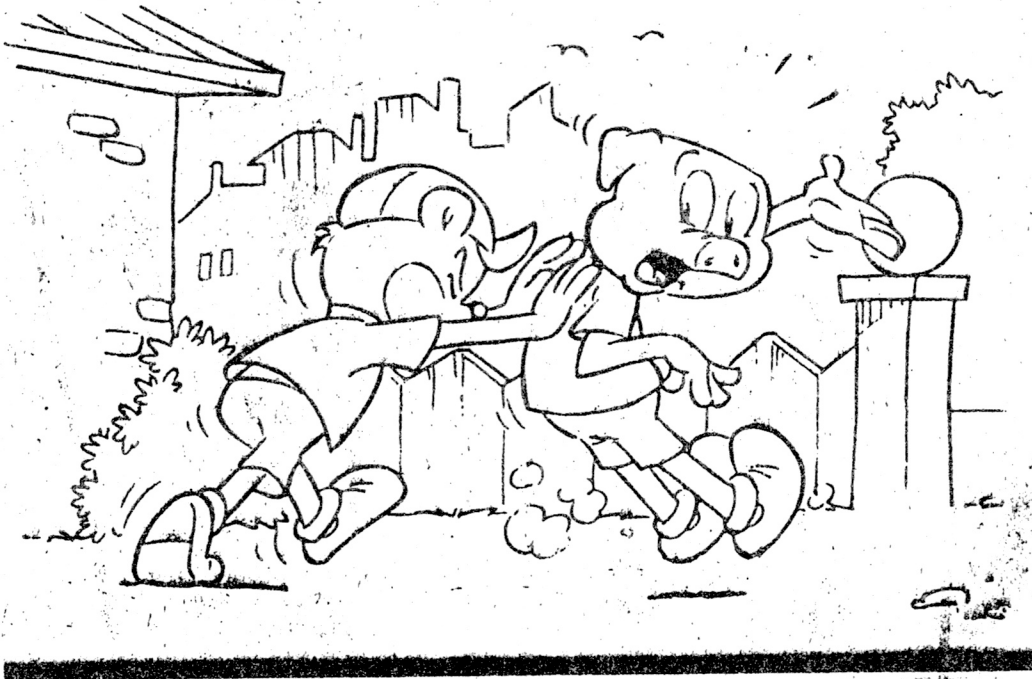
meisjes t/m 15 jaar

1. Bjorg Trentelman Tuitienhorn
2. Crisje Schouten Warmenhuizen
3. Kimm Meijer Warmenhuizen

Allen die hebben meegewerkt om dit evenement weer tot een groot succes te maken natuurlijk hartelijk bedankt.

ZOEK 5 VERSCHILLEN

DEZE TWEE TEKENINGEN LIJKEN HETZELFDE. TOCH ZIJN ER 5 VERSCHILLEN. PROBEER DIE TE VINDEN.



Cursus "Assistent jeugdathletiekleider"

Onze vereniging zou bijzonder graag wat uitbreiding willen geven aan de begeleiding van de jeugd, zowel bij de training als bij de wedstrijden. Om hiervoor de nodige vaardigheden te verkrijgen is de cursus **assistent jeugdathletiekleider** bijzonder geschikt.

Op 13 januari 1996 start deze cursus in Krommenie. De cursus wordt op 5 achtereenvolgende zaterdagen gegeven van 10.00 tot 15.30 uur.

Graag doen wij een beroep op belangstellende ouders of de wat oudere jeugdleden (vanaf 16 jaar) om deze cursus te gaan volgen om zich dan in te zetten voor onze vereniging.

Uiteraard verleent de vereniging de nodige medewerking zoals betaling cursusgeld e.d.

Voor meer informatie kunnen jullie contact opnemen met de bestuursleden Jos de Groot, Piet van der Welle of Joopo Notade Nijs.

West Nederlandse Indoors Kampioenschappen te Den Haag

Op zaterdag en zondag 10 en 11 februari 1996 worden in de Houtrust Hallen te Den Haag de West Nederlandse Indoor Kampioenschappen georganiseerd. Deze kampioenschappen zijn voor dames en heren alsmede meisjes en jongens junioren C, B en A.

Inschrijving moeten geschieden voor 20 januari 1996.

Deelname is in principe mogelijk voor alle leden. Hoewel er geen limieten voor deelname zijn gesteld is het wel nodig om de bester prestaties in 1995 geleverd bij de inschrijving te vermelden. Bij te grote deelname vindt hierop selectie plaats.

VETERANEN OPGELET !!!!!

Op zondag 4 februari 1996 wordt het Nederlands Kampioenschap **veldloop voor veteranen** in Den Helder gehouden. Op en rond het sportpark de Streepjesberg in Nieuw Den Helder heeft de organisatie een aantrekkelijk crossparcours uitgezet. Er is een grote ronde van bijna 3 km in het prachtige duingebied uitgezet welke afhankelijk van de deelnemersklasse enkele malen gelopen dient te worden.

Naast aantrekkelijke prijzen ontvangt iedere deelnemer een herinnering in de vorm van een t-shirt.

Het programma is als volgt:

12.45 uur	8.900 meter	mannen 50 en ouder
13.45 uur	5.600 meter	vrouwen 35 en ouder
14.30 uur	11.800 meter	mannen 40/45

Inschrijving voor 25 januari 1996. Opgave uiteraard bij wedstrijdsekretaris Piet van der Welle.

Op hetzelfde parkoers wordt op zondag 14 januari 1996 de **Fort Kijkduincross** gehouden. Een prestatieloop over 6 en 9 km als test voor het NK.

Ook vindt op hetzelfde parkoers op woensdag 27 maart 1996 het NK Veldloop voor gemeente-ambtenaren plaats.

CLUBRECORDS A.V. NOVA

Hieronder treffen jullie weer de clubrecords aan, welke gevestigd zijn in het cross/weg-seizoen '94/'95 en het baanseizoen 1995.

Bij de dames is het wederom Silvia die weer heel wat (eigen) records verbeterd heeft. Het waren er maar liefst 10 stuks. Maar Silvia kennende komen er ook het nieuwe seizoen vast nog een aantal records.

Bij de dames-veteranen heeft nieuwkomer Ineke Bas laten blijken dat het ook in deze dames-categorie menens is geworden. Ook Bertie Meijn pakte hier haar record bij het speerwerpen mee.

Bij de heren werd een oud record (1985) tot tweemaal toe verbeterd, namelijk de 4x100m. estafette. Beide keren gebeurde dat met de competitieploeg, bestaande uit de snelle Nova-trein : Jeroen, Jasper, Jorg en Sven. Verder wisten de "Ootjers-brothers" een aantal scherp staande werpnummers te verbeteren, waarvoor Bob Haanappel z'n laatste twee records bij de heren nu kwijt is. Ook David, Ger en Joop weten hun naam nu op het recordbord, door tijden te zetten op incurante afstanden zoals de Engelse mijl, de 25 km. en de 30 km.

Evenzo deed Peter Wokke dat bij de heren-veteranen door een tijd neer te zetten op de "klassieke afstand", de marathon

Alle records zullen binnenkort weer bijgewerkt worden op het recordbord in de kantine, zodat een ieder weer kan kijken wat er in zijn / haar categorie nog te verbeteren is.succes!!!!

Piet Stuyt

ONDERDEEL	BESTAANDE RECORDS tot 31 SEPTEMB.'94		NIEUWE RECORDS OKTOBER '94 t/m. SEPTEMB.'95		
DAMES					
400m.	57.60	SILVIA KRUYER	57.40	SILVIA KRUYER	07-05-95
			57.20	SILVIA KRUYER	21-05-95
800m.	2.05.50	SILVIA KRUYER	2.04.05	SILVIA KRUYER	27-05-95
1000m.	-----	-----	2.46.26	SILVIA KRUYER	?
			2.46.04	SILVIA KRUYER	25-08-95
1500m.	4.17.14	SILVIA KRUYER	4.17.13	SILVIA KRUYER	07-06-95
			4.16.29	SILVIA KRUYER	02-07-95
			4.13.01	SILVIA KRUYER	22-07-95
			4.12.20	SILVIA KRUYER	16-09-95
3.000m.	9.30.30	SILVIA KRUYER	9.19.35	SILVIA KRUYER	08-07-95
DAMES VET.					
100m.	17.10	MARIAN ROBERT	15.59	INEKE BAS	06-07-95
400m.	1.17.80	TRUUS ROOD	1.15.32	INEKE BAS	13-07-95
hoogspringen	1.15m.	A.PRONK/M.v.WONDEREN	1.25m.	INEKE BAS	26-08-95
kogelstoten	6.12m.	LOES SUIKER	7.41m.	INEKE BAS	26-08-95
speerwerpen	16.38m.	MARIAN NOLTEN	18.27m.	BERTIE MEIJN	26-08-95
HEREN					
25 km.	-----	-----	1.37.42	GER SCHRIJVER	05-03-95
30 km.	-----	-----	2.24.57	JOOP v.WONDEREN	19-02-95
1 Eng. mijl	-----	-----	4.56.00	DAVID v.d.WELLE	15-09-95
4x100m.	47.50	-??-	45.60	JER.PAARLB./JASP.ROOD SVEN-en JORG OOTJERS	07-05-95
			45.50	" " " " "	21-05-95
kogelstoten	9,79m.	BOB HAANAPPEL	12,02m.	JORG OOTJERS	17-06-95
			12,23m.	JORG OOTJERS	23-07-95
diskuswerpen	35,12m.	JORG OOTJERS	35,62m.	JORG OOTJERS	24-09-95
speerwerpen	51,56m.	BOB HAANAPPEL	52,76m.	SVEN OOTJERS	07-05-95
HEREN VET.					
marathon	-----	-----	3.06.47	PETER WOKKE	19-02-95

TRAININGSWEEKEND AV NOVA

Vorig jaar hebben wij het trainingsweekend verplaatst van april naar mei. Dit is ons niet zo goed bevallen, vandaar dat het weekend nu weer in april gehouden wordt en wel

van vrijdagavond 19 april t/m zondag 21 april 1996

We gaan deze keer naar de Loonse en Drunense Duinen, nabij Kaatsheuvel en De Biesbosch. We hebben de beschikking over een prachtige kampeerboerderij: een heel mooie verblijfsruimte (mét bar), een prima keuken, veel douches, 4-persoons slaapkamers (met wastafel!).

Alle junioren AB en senioren met partners kunnen mee.

De kosten zijn f. 110,- per persoon. Hierin is inbegrepen:

- 2 overnachtingen*
- 2 x ontbijt / brunch*
- diner op zaterdag*
- soep en broodjes op zondag*
- koffie, thee en drankjes*
- tussendoortjes*
- fietsuur*
- koffie met gebak tijdens de fietstocht*

Programma:

- Vrijdagavond gezellig aanzitten*
- Zaterdagmorgen training (c.q. wandeling)*
- Zaterdagmiddag fietstocht met z'n allen*
- Zaterdagavond ?????*
- Zondagmorgen training (c.q. wandeling of wordt het weer een huifkartocht?)*
- Zondagmiddag soep en broodjes en in de namiddag weer naar huis*

Als je meewilt, geef je dan bij ons op.

Peter en Marian, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen. tel. 0226-393338

Aanmeldingsformulier Trainingsweekend 19 t/m 21 april 1996 naar de Loonse en Drunense Duinen

Naam / Namen: _____

Telefoonnummer _____

gaat / gaan mee _____

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

Inleveren bij Peter en Marian, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen

Sven Ootjers

VARMENHUIZEN — Na een wat het springen betreft verleden buitenseizoen is Nova atleet Sven Ootjers langzaam maar zeker op de weg terug. Afgelopen weekeinde won hij in de Houtrushallen in Den Haag met een verkorte aanloop het hoogspringen met 2,12 meter. Tweede werd clubgenoot Jeroen Paarlberg met 2,00 meter.

Ootjers vertrekt in januari naar Duitsland, waarna hij verder reist naar de Verenigde Staten. De komende maanden hoopt de Warmenhuizenaar het goede gevoel met het springen weer helemaal terug te krijgen na de blessureproblemen van het afgelopen seizoen. Daartoe richt hij zich eerst op het springen met een korte aanloop. Verloopt dat naar tevredenheid dan zal de atleet zijn aanloop weer verlengen.

Uitslagen Molenvaartloop Anna Paulowna, 1000 meter, meisjes: 1. Mandy van es (Dokev) 4.39 minuten, 2. Hestia Veldboer (Nova) 4.58, 3. Martine Wijbrands (Dokev) 5.02. **Jongens:** 1. Erik Kleijer (Dokev) 4.32, 2. Geert Damman (Dokev) 4.47, 3. Joost Janson (Dokev). **1500 m. me.:** 1. Margret Hink (Nova) 6.07, 2. Celine Oldenboom (Dokev) 6.51, 3. Daphne de Jager (Dokev) 6.53. **Jo.:** 1. Kees van Wonderen (Nova), 2. Arjan Wisse (Den Helder) 5.255, 3. Vincent Houwing (Tas '82) 5.31. **3000 m. me.:** 1. Serena Oldenboom (Dokev) 11.43, 2. Dorien Kos (Dokev) 12.25, 3. Jolien Kaan (Noordkop) 12.51. **Jo.:** 1. Rene de Groot (Nova) 10.15, 2. Willem de Jong (Dokev) 10.26, 3. Erik Bakker (Dokev) 10.31. **6000 m. vrouwen:** 1. Conny van der Leé (Dokev) 25.38, 2. Margret van Kampen (AV Wieringermeer) 25.42, 3. Wijkse ten Velden (Noordkop) 26.37. **Mannen:** 1. Marthijs de Groot (Nova) 22.08, 2. Edwin Kooren (Den Helder) 22.28, 3. Martijn Tas (Loopgroep 2000). **9000 m. vrouwen:** 1. Lida Deen (Hera) 35.21, 2. Cuny Seignette (Hera) 37.53, 3. Karin Borhof (Noordkop) 38.37. **Mannen:** 1. Freddy Nijstad (Noordkop) 28.06, 2. Luc Lohse (AV Texel) 29.15, 3. Mark van Lierop (Dokev) 29.35, 4. Peter Hopman (Trias) 29.50, 5. Menno Teunisse (Noordkop) 31.01, 6. Dick van Duin (Tas '82) 31.15, 7. Humphry Mijnaals (Noordkop) 31.42. **Veteranen, vrouwen:** 1. Hetty Everhardus (Noordkop) 32.44, 2. Joke van bruggen (AV W'meer) 35.31, 3. Ria Kos (Dokev) 39.53. **Mannen:** 1. Mats Smit (Noordkop) 29.56, 2. Wil Kocera (Noordkop) 31.49, 3. Jos ten Velden (Noordkop) 32.14.

't VELD

Uitslag, 16 kilometer mannen: 1. Ruud Beerepoot (Spanbroek) 55.19 minuten, 2. Hans van Diepen (Spanbroek) 58.23, 3. Peter Mettes (Wognum) 58.30, 4. Ruud Doodeman (Warmenhuizen) 100.44, 5. Rick Koolwijk (Schagen) 101.30, 6. Willem Felix (Heerhugowaard) 1.01.59, 7. Hans Feij (Limmen) 1.02.22, 8. Kees van de Geul (Wieringermeer) 1.02.22, 9. Jaap Neeffes (Hoogwoud) 1.03.24, 10. Henk Jan Bronts (Den Helder) 1.04.31. **Vrouwen:** 1. Tonny Houtenbos (Bergen) 1.19.28, 2. Marian Robèr (Warmenhuizen) 1.26.47.

Bosloop uitslag

SCHOORL — Uitslag bosloop schaatstraininggroep Schoorl van zondag 10 december 1995.

Terwijl een klein gedeelte van de leden al rondjes reed op de ijsbaan aan de Laanweg, werd de laatste bosloop van dit seizoen afgewerkt in een prachtig winters decor. Doordat de bodem bevroren was, werd er vooral op de korte afstand zeer snel gelopen. Met name door de gebroeders De Groot uit Warmenhuizen, hetgeen een nieuw parcoursrecord opleverde, terwijl de eerste vier aankomenden allen onder het oude parcoursrecord bleven.

Daarnaast liep de 11-jarige Margareth Hink ook een parcoursrecord op de vier kilometer en kon net als de familie De Maare een mooie bos bloemen thuis op tafel zetten. Bij de heren was het tenslotte Nico Schotten uit Bergen die voor de tweede keer in successie met de eer ging strijken.

De uitslagen:

Jongens 4 kilometer:

1. René de Groot (Warmenhuizen) 15.09 (nieuw parcoursrecord), 2. Matthijs de Groot (Warmenhuizen) 15.18, 3. Niels Beemster (Waarland) 15.48, 4. Ewout Tjassens-Keizer (Zuid-Scharwoude) 15.49.

Dames 4 kilometer:

1. Margareth Hink (Warmenhuizen) 18.18 (nieuw parcoursrecord), 2. Marianne den Ouden (Schoorl) 20.59, 3. Anneke den Ouden (Schoorl) 21.21.

Heren 10½ kilometer:

1. Nico Schotten (Bergen) 39.07, 2. Ab Vos (Den Helder) 40.52, 3. Wim de Maare (Schoorl) 41.32.

Dames 10½ kilometer:

1. Truus de Maare (Schoorl) 48.05, 2. Annemieke Bakker ('t Zand) 50.39, 3. Plonie Kramer (Warmenhuizen) 53.30.

Hier wat uitslagen van NOVA-leden van de plaatselijke kranten van de afgelopen tijd.

Atletiekuitslagen

SCHAGEN — De uitslagen van de Sint Georgecross in Spierdijk en de bosloop in Schoorl zijn als volgt:

Sint Georgecross, mannen: 1. Van Diepen (Alkmaar) 27.46, 2. Deen (Enkhuizen) 28.06, 3. Ruud Beerepoot (Spanbroek) 28.13, 4. Blok (Egmond) 28.26, 5. Schilder (Lutjebroek) 28.29, 6. Boëkel (Warmenhuizen) 28.37, 7. Schroer (Oudkarspel) 29.08.

Vrouwen: 1. Everhardus (Den Helder) 32.52, 2. Van den Berg (Hippolytushoef) 33.48, 3. Goet (Nieuwe Niedorp) 34.04, 4. Deen (Nieuwe Niedorp) 35.50, 5. Seignette ('t Veld) 37.00.

Bosloop STG Schoorl, mannen 10 1/2 km: 1. Nico Schotten (Bergen) 39.07, 2. Ab Vos (Den Helder) 40.52, 3. Wim de Maare (Schoorl) 41.32. **Vrouwen:** 1. Truus de Maare (Schoorl) 48.05, 2. Annetieke Bakker ('t Zand) 50.39, 3. Plonie Kramer (Warmenhuizen) 53.30. **4 km: vrouwen:** 1. Margareth Hink (Warmenhuizen) 18.18, parcoursrecord, 2. Marianne den Ouden (Schoorl) 20.59, 3. Anneke den Ouden (Schoorl) 21.21. **Jongens:** 1. René de Groot (Warmenhuizen) 15.09, parcoursrecord, 2. Matthijs de Groot (Warmenhuizen) 15.16, 3. Niels Beemster (Waarland) 15.48.

Scorebord

Atletiek 3-12-95

Karhu-bosloop in Bergen

15 km: mannen: 1. Nick Doorn 49.18, 2. Nico Schotten 52.04, 3. Edwin Holwerda 52.26. **Veteranen:** 1. Pieter de Jong 54.08, 2. Jan Stooft 54.08, 3. Theo Pepping 55.12. **Vrouwen:** 1. Tini de Haan 1.08.52, 2. Monique Kramer 1.11.06, 3. Ans Koot 1.12.09.

9,6 km: mannen: 1. Ben Klaver 34.06, 2. Frank Ossen 35.33, 3. Robert Tonkes 35.56. **Veteranen:** 1. John Bouwmans 36.33, 2. Henk Lebbling 36.45, 3. Piet Dekker 36.51. **Vrouwen:** 1. Annet v.d. Tholen 39.08, 2. Nies Lakeman 47.58, 3. Marjan op den Kelder 52.04. **Veteranen:** 1. Marjan Zwaan 40.59, 2. Greet Velzeboer 51.20, 3. Martina Post 52.47.

4 km: jongens: 1. Ewoud Tjassenskeizer 15.22, 2. Klaas van Wonderen 15.23, 3. Kees van Wonderen 16.46. **Meisjes:** 1. Margret Hink 17.40, 2. Maureen Kok 20.01, 3. Emmelie Oostindien 20.11.

26-11-95

Uitslagen Molenvaartloop Anna Paulowna, 1000 meter, meisjes: 1. Mandy van es (Dokev) 4.39 minuten, 2. Hestia Veldboer (Nova) 4.58, 3. Martine Wijbrands (Dokev) 5.02. **Jongens:** 1. Erik Kleijer (Dokev) 4.32, 2. Geert Damman (Dokev) 4.47, 3. Joost Janson (Dokev). **1500 m. me.:** 1. Margret Hink (Nova) 6.07, 2. Celine Oldenboom (Dokev) 6.51, 3. Daphne de Jager (Dokev) 6.53. **Jo.:** 1. Kees van Wonderen (Nova), 2. Arjan Wisse (Den Helder) 5.255, 3. Vincent Houwing (Tas '82) 5.31. **3000 m. me.:** 1. Serena Oldenboom (Dokev) 11.43, 2. Dorien Kos (Dokev) 12.25, 3. Jolien Kaan (Noordkop) 12.51. **Jo.:** 1. Rene de Groot (Nova) 10.15, 2. Willem de Jong (Dokev) 10.26, 3. Erik Bakker (Dokev) 10.31. **6000 m. vrouwen:** 1. Conny van der Lee (Dokev) 25.38, 2. Margret van Kampen (AV Wieringermeer) 25.42, 3. Wijkse ten Velden (Noordkop) 26.37. **Mannen:** 1. Marthijs de Groot (Nova) 22.08, 2. Edwin Kooren (Den Helder) 22.28, 3. Martijn Tas (Loopgroep 2000).

Scorebord

Atletiek 22-9-95

Karhu Bosloop, Bergen

Jongens 4 km: 1. Leon Ineke 17.06, 2. Wyndand van der Werf 17.38, 3. Pieter Kok 18.41. **Meisjes 4 km:** 1. Margret Hink 18.14, 2. Maureen Kok 20.51, 3. Rianne Tromp 25.54.

Scorebord

Atletiek 29-10-95

STG Bergen

Winnaars crossloop: Jongens 1 (6 km): 1. Klaas van Wonderen (Warmenhuizen) 23.27. **Jongens 2:** 1. Vincent Houwing (Schagerbrug) 24.30. **Meisjes 1 (6 km):** 1. Margret Hink (Warmenhuizen) 27.12. **Meisjes 2 (6 km):** 1. Maureen Kok (Wognum) 34.30.

Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319



velko Bandenservice

De Mossel 6 1723 HZ Noord - Scharwoude
Bel voor een prijsopgave: Telefoon 02260-14751

- 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



Kapsalon
Dorpsstraat 200
1749 AL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 4847

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
Vrijdagavond 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:
**SCHOUDER- EN
ACHTERHAM**

**WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON 02269 - 1277
SCHOORL
PAARDEMARKT**

Adviesburo: **Wil de Groot**

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon 02269-3074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen
Telefoon 02269-1374

Cafe Bar Dancing

'T ROER

te Kalverdijk



Ieder weekend levende muziek
't Roer... óók voor uw bruiloften, partijen, barbecue,
vergaderingen, schoolfeesten etc. Telefoon 02269-1265

Smitty's

Kinderkleding en
houten speelgoed

Dorpsstraat 155 Warmenhuizen
Telefoon 02269-4446

Maandag gesloten

Schoonmaakbedrijf P.A.C. Zutt

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

Stationsstraat 22a
1749 EH Warmenhuizen
Telefoon 02269-2371



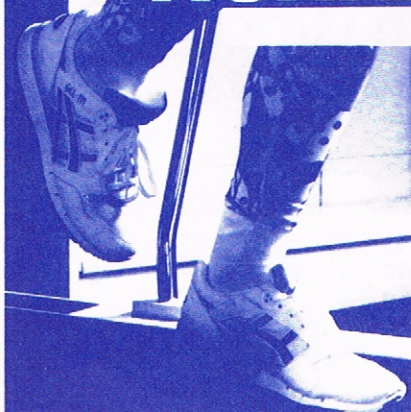
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1415 3429 Fax 02269 - 3718

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

MOLENVAARTLOOP

Op zondag 26 november waren we met een bescheiden aantal leden bij de Molenvaartloop in Anna Paulowna. Het weer was fris, maar met weinig wind.

Bij de allerjongsten deden Hestia en Leander Veldboer mee. Leander liep bij de jongens bij de eerste tien. Zijn zus Hestia pakte bij de meisjes de tweede plaats. Daags ervoor had zij aan de Warandaloop meegedaan in Tilburg. Hier was zij, doe maar deftig, ook tweede. Bij de jongens 8 t en m 11 deden Kees en Hans van Wonderen mee. Hans, nog hardstikke jong in deze groep, pakte de negende plaats. Kees lag gedurende de wedstrijd, dan weer tweede, dan weer derde, maar met een enorm eindschot greep hij het goud. Hij smet zijn borst net iets eerder over de streep dan zijn concurrent uit Den Helder. Bij de meiden won Margret Hink met grote overmacht. En dat vlak na een fikse griep.

Toen waren de mannen van 12 tot 15 aan de beurt voor een drie kilometer. Rene kon vrij gemakkelijk de eerste plaats pakken. Een halve minuut boven het parcoursrecord. Klaas van Wonderen liep naar een zevende plaats, maar hij was dan ook zo'n beetje de jongste in het gezelschap. Hierna gingen de grote mannen en vrouwen van start, men kon kiezen tussen 6 en 9 kilometer. Matthijs en ondergetekende kozen voor de zes. Matthijs, omdat hij eigenlijk 3 had willen lopen. En ik om de organisatie voor het donker thuis te laten zijn. Verrassing. Matthijs pakte de bloemen. In dit geval hyacinten en dus de bovenste plek op het podium. In 22.08 over de zes. Vader deed er aanzienlijk langer over nl. 29.35, tegelijkertijd met de nr 3 van de 9 kilometer. Dat was 5 minuten sneller dan in 1994. In de krant stond dat de Heldersen de polderloop domineerden. Bij de jeugd was dat zeker niet waar. Daar waren het de Nova jongens en meiden. Klasse!!!! Negen personen gestart, vier eerste en een tweede plek!!!

3e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA

19-11-95 AV Hera, 10 Engelse mijlen

Heren 16 km			Tijd	Punten	Dames 10 km		Tijd	Punten
1.	Gerben Botman	1.00.41	50.	1.	Anique Mooij	54.10	50.	
2.	Frans Muileboom	1.00.43	50. vet.	2.	Nel Meijer	55.20	49.	
3.	David v.d. Welle	1.01.03	49.					
4.	Ger Schrijver	1.01.13	48.					
5.	Nils Trentelman	1.03.22	47.					
6.	Ron Jansen	1.04.04	49. vet.					
7.	Ton Zwanink	1.08.05	46.					
8.	Rene de Nijs	1.11.50	45.					
9.	Dick Smit	1.13.04	48. vet.					
10.	Piet v.d. Welle	1.15.03	47. vet.					

4e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA

10-12-95 Schaatsstrainingsgroep Schoorl

Heren 10,5 km			Tijd	Punten	Dames 10,5 km		Tijd	Punten
1.	David v.d. Welle	42.06	50.	1.	Plonie Kramer	53.30	50.	
2.	Frans Muileboom	42.23	50. vet.	2.	Anique Mooij	59.36	49.	
3.	Gerben Botman	43.27	49.	3.	Nel Meijer	59.55	48.	
4.	Ger Schrijver	44.59	48.	4.	Marian Robert	62.50	47.	
5.	Rene de Nijs	45.39	47.	5.	Miriam Ligthart	72.44	46.	
6.	Ton Zwanink	46.33	46.					
7.	Dick Smit	46.53	49. vet.					
8.	Piet v.d. Welle	50.49	48. vet.					
9.	Cesare Kruysheer	54.24	47. vet.					
10.	Hans Ofman	54.25	45.					
11.	Jos de Groot	63.50	46. vet.					

5e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA

31-12-95 Oudejaarsdijkencross Aartswoud

Heren 8 km.			Tijd	Punten	Dames 4 km.		Tijd	Punten
1.	Gerben Botman	29.13	50.	1.	Nelina Bruin	19.55	50.	
2.	David v.d. Welle	29.16	49.	2.	Plonie Kramer	22.56	49.	
3.	Frans Muileboom	29.20	50. vet.	3.	Anique Mooij	24.15	48.	
4.	Ger Schrijver	30.20	48.	4.	Marian Robert	24.52	47.	
5.	Rene de Nijs	31.13	47.	5.	Miriam Ligthart	28.44	46.	
6.	Dick Smit	33.17	49. vet.					
7.	Piet v.d. Welle	35.05	48. vet.					
8.	Piet Stuys	36.02	47. vet.					
9.	Ron Ligthart	39.15	46.					
10.	Jos de Groot	41.26	46. vet.					

Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA							
Na 5 wedstrijden	1	2	3	4	5	Totaal	
Heren							
1 Ger Schrijver	48	47	48	48	48	239	
2 David v.d. Welle	0	50	49	50	49	198	
3 Ton Zwanink	47	46	46	46	0	185	
4 Rene de Nijs	0	45	45	47	47	184	
5 Gerben Botman	0	0	50	49	50	149	
6 Nils Trentelman	49	49	47	0	0	145	
7 Hans Ofman	45	44	0	45	0	134	
8 Ronald Schipper	50	49	0	0	0	99	
9 Luc Rademakers	46	43	0	0	0	89	
10 Ron Lighart	0	0	0	0	46	46	
Heren veteranen							
1 Dick Smit	48	49	48	49	49	243	
2 Frans Muileboom	50	0	50	50	50	200	
3 Piet v.d. Welle	0	45	47	48	48	188	
4 Ron Jansen	49	50	49	0	0	148	
5 Piet Stuyt	45	47	0	0	47	139	
6 Peter Robert	47	48	0	0	0	95	
7 Cesare Kruysheer	0	46	0	47	0	93	
8 Jos de Groot	0	0	0	46	46	92	
9 Peter Wokke	46	0	0	0	0	46	
10 Nico de Nijs	0	44	0	0	0	44	
11 Louis v.d. Berg	44	0	0	0	0	55	
Dames							
1 Anique Mooij	49	48	50	49	48	244	
2 Nel Meijer	48	49	49	48	0	194	
3 Miriam Ligthart	45	47	0	46	46	184	
4 Marian Robert	46	0	0	47	47	140	
5 Truus Rood	50	50	0	0	0	100	
6 Plonie Kramer	0	0	0	50	49	99	
7 Nelina Bruin	0	0	0	0	50	50	
8 Carol Rademakers	47	0	0	0	0	47	

$+ 47 + 2 = 241$ ②
 $+ 49 = 247$ ①
 $+ 0 = 185$ ⑥
 $+ 46 = 230$ ③
 $+ 50 = 199$ ④
 $+ 48 = 193$ ⑤

Diverse uitslagen

Hier volgen nog een aantal uitslagen van wedstrijden waaraan door leden van onze vereniging deel werd genomen. Deze waren gedeeltelijk nog niet opgenomen in de vorige uitgave van de Nova-krant.

9 juli 1995 3-kampen Lycurgus te Krommenie

Jorg Ootjers	Heer	100 m in	11.93
		ver	6.59
		hoog	1.90

18 aug. 1995 instuifwedstrijd Suomi te Santpoort

Matthys de Groot	JB	1500 m in	4.56.80
------------------	----	-----------	---------

1 sept. 1995 instuifwedstrijd AV '34 te Apeldoorn

Silvia Kruijer	Dame	1500 m in	4.13.8
----------------	------	-----------	--------

9 sept. 1995 kleurrijk atletiekgala Sprint te Breda

Silvia Kruijer	Dame	800 m in	2.08.36
----------------	------	----------	---------

15 sept. 1995 instuifwedstrijd AAC te Ookmeer Amsterdam

Silvia Kruijer	Dame	1500 m in	4.12.2
----------------	------	-----------	--------

15 sept. 1995 instuifwedstrijd Trias te Heiloo

Ivar Rood	JB	ver	4.81
-----------	----	-----	------

Matthijs de Groot	JP	ver	4.18
-------------------	----	-----	------

Jasper Rood	JA	200 m in	26.5
-------------	----	----------	------

Jeroen Paarlberg	Heer	200 m in	23.6
------------------	------	----------	------

		ver	6.25
--	--	-----	------

Frank Kaandorp	Heer	200 m in	25.0
----------------	------	----------	------

David v.d. Welle	Heer	1 E.M. in	4.56.0
------------------	------	-----------	--------

Rene de Groot	JB	800 m in	2.17.3
---------------	----	----------	--------

Jan Blankendaal	JB	800 m in	2.28.9
-----------------	----	----------	--------

Jasper Rood	JA	800 m in	2.14.2
-------------	----	----------	--------

Jeroen Binnewyzend	Heer	800 m in	2.22.9
--------------------	------	----------	--------

Nelina Bruin	Dame	800 m in	2.21.6
--------------	------	----------	--------

22 sept. 1995 instuifwedstrijd Hera te Heerhugowaard

Ivar Rood	JB	200 m in	27.6
-----------	----	----------	------

		speer	25.10
--	--	-------	-------

Jeroen Paarlberg	Heer	200 m in	23,4
------------------	------	----------	------

		ver	6.12
--	--	-----	------

Rene de Groot	JB	800 m in	2.16,0
---------------	----	----------	--------

Jasper Rood	JA	kogel	11,19
-------------	----	-------	-------

		discus	29,10
--	--	--------	-------

		speer	33.50
--	--	-------	-------

Jeroen Binnewyzend	Heer	800 m in	2.22.0
--------------------	------	----------	--------

		speer	30,40
--	--	-------	-------

Matthijs de Groot	JB	1500 m in	4.40.2
-------------------	----	-----------	--------

David v.d. Welle	Heer	1500 m in	4.30.3
------------------	------	-----------	--------

Stadshart/VSB-loop Zoetermeer op 24 sept. 1995

Silvia Kruijer werd hier eerste op de 10 km in een tijd van 34,25 voor Barbara Kant, Mellen Mogaka (Kenia) en Elly van Hulst.

9e Molenvaartloop te Anna Paulowna

Frans Muileboom	Heer	9000 m	in 32,50	19e plaats
Matthijs de Groot		6000 m	in 22,08	1e plaats
Rene de Groot		3000 m	in 10,15	1e plaats
Klaas van Wonderen		3000 m	in 11,18	6e plaats
Kees van Wonderen		1500 m	in 5,25	1e plaats
Hans van Wonderen		1500 m	in 6,13	7e plaats
Margret Hink		1500 m	in 6,07	1e plaats meisjes
Hestia Veldboer		1000 m	in 4,58	2e plaats meisjes
Leander Veldboer		1000 m	in 5,10	6e plaats

Warandaloop op 25/26 nov. 1995 te Tilburg

Leander Veldboer	JPB	1200 m	in 5,51	11e plaats
Hestia Veldboer	MPC	1200 m	in 5,32	2e plaats !!
Silvia Kruijer	Dame	5000 m	in 17,30	10e plaats

Indoorwedstrijd Sparta op 10 dec. 1995 te Den Haag

Sven Ootjers	hoog	2,12	1e
Jeroen Paarlberg	hoog	2,00	2e

Eerste wedstrijd cross-competitie 1995/1996

Onze vereniging had de eerste wedstrijd voor de cross-competitie toegewezen gekregen, dus velen in touw om deze wedstrijd goed te laten verlopen. Zaterdagmorgen opbouw van het parkoers door de bekende medewerkers. Dreigende donkere wolken trokken veelvuldig over en af en toe was het nat. Dick Smit die aan onze nieuwe c.v. werkte had gelukkig tijdig de koffie klaar. Later werd het zowaar nog zonnig en dat bleef zo tot de klaar waren met opruimen. Toen kwam de regen weer flink naar beneden. Het leek zo erg omdat de grasbaan zowat blank stond. Dit was echter het gevolg van het feit dat SIS direct na afloop van de wedstrijd de pomp aanzette, want wie weet gaat het wel snel vriezen. De wedstrijden verliepen prima. We hadden goede medewerking van een aantal ouders en zoals gezegd het weer werkte mee. Het parkoers was zwaar maar toch goed te belopen en er bleven deze keer geen schoenen in de modder achter zoals vorig jaar. De vele Nova-leden deden hun uiterste best en hoewel lang niet iedereen voorin liep was de inzet groot. De oudste jongens starten het eerst met een prima prestatie van Rene de Groot die bij de jongens B eerste werd. Broer Matthijs werd goede zesde. Bij de meisjes C werden Brenda Schekkerman, Crisje Schouden en Kimm Meijer resp. 5e, 6e en 9e. Een prima uit-gangspunt voor een goede klassering als ploeg. Bij de jongens C werd Klaas van Wonderen 5e en Arjen Jonker 24e. Kees van Wonderen was bij de JD 1984 te sterk voor het hele veld en finiste met voorsprong als 1e. De jongens pupillen A zaten wat minder voorin. Hier zagen we Hans van Wonderen als 8e finishen, Job Meijer als 13e, Maikel Ineke als 20e en Sander de Moel als 29e. Lon Schouten werd 15e en Ron Oudhuis 22e bij de jongens geboren in 1985. Bij de meisjes pupillen A werd Dieke Mooij 27e, Noortje v.d. Berg 41e, Anne Schouten 43e en Yara Grootjes 49e. De jongens pupillen B kwamen goed voor de dag met Tom Dekker als 6e, Jasper Horio 8e, Dennis Oudhuis 15 en Leander Veld-boer 20e. De jongens en meisjes pupillen C is altijd het mooiste om te zien. Bij de start is het alsof ze 80 meter moeten lopen, zo hard spuiten ze weg. Bij deze jongste categorie zagen we Hestia Veldboer en Manon Kruijer keurig als 4e en 5e eindigen.



N E D E R L A N D S E
KANKERBESTRIJDING

KONINGIN WILHELMINA FONDS



BEWEGING EN KANKER

Bron: Nederlandse Kankerbestrijding

Kanker is een verzamelnaam voor meer dan honderd verschillende ziekten. Het kan overal in het lichaam ontstaan. Sommige vormen van kanker zijn goed en andere zijn moeilijk te behandelen. Het verloop van de ziekte kan heel verschillend zijn. In verreweg de meeste gevallen is kanker een gevolg van een combinatie van oorzaken. Belangrijke boosdoeners zijn: roken, verkeerde voedingsgewoonten, te veel alcohol drinken, veel in de zon zijn of werken met kankerverwekkende stoffen. Maar de ene mens is hiervoor gevoeliger dan de andere. Neem nou roken. Iedereen kent in zijn omgeving wel iemand van 80 jaar die elke dag rookt en nog zo fit is als een hoentje. Maar veel mensen kennen in hun omgeving ook iemand die dagelijks heeft gerookt en daarvan wel het slachtoffer is geworden.

Elke vorm van kanker heeft zijn eigen oorzaken. Zonlicht is vaak de oorzaak van huidkanker terwijl roken ondermeer longkanker kan veroorzaken. Als binnen een familie vaak kanker voorkomt, concluderen mensen gemakkelijk dat 'kanker in de familie zit'. Toch is hier geen sprake van 'erfelijkheid', aangezien het om verschillende vormen van kanker gaat. Slechts enkele heel zeldzame vormen van kanker blijken echt erfelijk te zijn, bijvoorbeeld een vorm van darmkanker en een vorm van oogkanker. Wel kunnen families 'aanleg' hebben voor bepaalde typen kanker. Als in de familie van moederskant vaak borstkanker voorkomt, is het goed dit met de huisarts te bespreken en te bekijken of controle nodig is. Over de oorzaken van kanker bij kinderen is nog weinig bekend. Wel is duidelijk dat hierbij geen sprake is van oorzaken als roken, voedingsgewoonten, alcoholconsumptie en zonlicht.

Gezonde cellen veranderen niet van het ene moment op het andere in kankercellen. Dat gaat stapje voor stapje. Meestal duurt het jaren voor het zover is en kan het daarna nog wel 10, 20 jaar duren, voordat de ziekte aan het licht komt. Sommige vormen van kanker ontwikkelen zich echter sneller. De geneeskansen bij kanker of de mogelijkheden de ziekte tot stilstand te brengen, hangen af van het type kanker, het moment waarop de ziekte wordt ontdekt en de verdere gezondheidstoestand van de patient. De verbetering van behandelmogelijkheden gaat stap voor stap. Sommige vormen van kanker kunnen tegenwoordig goed worden genezen, voor andere is dat moeilijker. En voor weer andere typen kanker is nog geen goede behandeling voorhanden.

Voorkomen is nog altijd beter dan genezen. Als u de adviezen opvolgt van de "Europese code tegen kanker" loopt u minder kans op kanker. Als u let op signalen van het lichaam is bij vroege ontdekking betere behandeling mogelijk. Natuurlijk is het geen prettige gedachte om hierbij stil te staan. Maar een tijdig bezoek aan de huisarts kan heel veel narigheid besparen.

EUROPESE CODE TEGEN KANKER

Onderstaande adviezen zijn goed voor uw gezondheid en beperken bovendien het risico op een aantal vormen van kanker.

1. Rook niet. Tabaksrook is ook schadelijk voor niet-rokers, dus rook zeker niet in hun aanwezigheid.
2. Drinkt u bier, wijn of andere alcoholhoudende dranken, wees daar dan matig mee.
3. Verhoog uw dagelijkse portie groenten en vers fruit en eet vaak (graan)produkten met veel voedingsvezel.
4. Voorkom overgewicht, zorg voor voldoende lichaamsbeweging en gebruik de minder vette produkten en bereidingswijzen.

5. Bescherm uzelf tegen schadelijke gevolgen van ultraviolette straling. Laat zeker kinderen geen zonnebrand oplopen.
6. Zorg voor strikte toepassing en navolging van veiligheids- en gezondheidsvoorschriften die blootstelling aan kankerverwekkende stoffen voorkomen of de risico's ervan beperken.

De kwaliteit van leven van patiënten met kanker en ook de kans op genezing, hangen mede af van het stadium waarin de ziekte wordt ontdekt.

7. Ga daarom naar uw dokter (ook als u geen pijn heeft),
 - * wanneer een zweertje of wondje niet geneest (ook in de mond)
 - * als een moedervelk verandert van grootte, vorm of kleur;
 - * bij abnormaal bloedverlies;
 - * als u een knobbel of zwelling heeft in bijvoorbeeld borst, hals, oksel, lies of zaadbal.
8. Ga ook naar uw dokter, wanneer een van de volgende klachten langer dan vier weken aanhoudt:
 - * heesheid of hoest
 - * onverklaard gewichtsverlies;
 - * steeds weer veranderende stoelgang;
 - * problemen met plassen b.v. vaker of moeilijker.

Voor vrouwen:

9. Komt u daarvoor in aanmerking, laat dan op gezette tijden een baarmoederhalsuitstrijkje maken en doe mee aan het bevolkingsonderzoek naar baarmoederhalskanker.
10. Onderzoek maandelijks zelf uw borsten. Wanneer u boven de 50 bent, doe dan mee aan het bevolkingsonderzoek naar borstkanker.

INVLOED VAN BEWEGING OP HET ONTSTAAN VAN KANKER

Wat goed is voor de gezondheid is meestal ook goed tegen kanker. Het is inmiddels algemeen bekend, dat voldoende beweging het risico op hart- en vaatziekten beperkt. Maar er zijn nog niet veel gegevens over de betekenis van beweging als het gaat om minder risico op kanker. Misschien is er wel een effect langs een omweg. Wie werkt aan een goede conditie:

- rookt niet;
- is matig met alcohol;
- eet gezond en
- zorgt dat hij niet te zwaar wordt.

Dat werkt er tegelijkertijd aan mee, het risico op kanker zo laag mogelijk te houden. Beweging stimuleert ook de spijsvertering, waardoor de darminhoud sneller het lichaam verlaat waardoor de kans geringer wordt dat eventueel schadelijke stoffen te lang in de armen blijven en tot darmkanker kunnen leiden. Ook met onze voeding kunnen we de dikke darm een beetje helpen door vezelrijke voeding te eten die de darmen prikkelen en aanzetten tot gezonde werking aan.

MEER INFORMATIE ?

Hebt u vragen over de inhoud van dit clubbladartikel, blijf daar dan niet mee lopen. Praat erover met uw huis- of bedrijfsarts. Tijdens kantooruren kunt u ook terecht bij het Voorlichtingscentrum van de Nederlandse Kankerbestrijding / Koningin Wilhelmina Fonds.

Sophialaan 8

1075 BR Amsterdam

Gratis hulp- en informatielijn:

06-0226622



EUROPA TEGEN KANKER

A G E N D A

- 14 jan. Halve marathon Egmond aan Zee
- 14 jan. Fort Kijkduincross te Den Helder
- 20 jan. Cross Competitie pupillen en junioren Alkmaar
- 21 jan. Bosloop Nova te Schoorl
- 28 jan. wintercompetitie senioren te Castricum
- 11 feb. NK Veldloop veteranen te Den Helder
- 18 feb. Marathon Schoorl tevens tellend voor de wintercompetitie
- 3 mrt. NK Veldloop senioren/Jun. AB te Tilburg
- 10 mrt. wintercompetitie senioren Viaanse molenloop te Alkmaar
- 16 mrt. Finale Cross Competitie pupillen en junioren Wieringermeer
- 20 apr. 1e wedstrijd CD-competitie
- 5 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie
- 11 mei 2e wedstrijd CD-competitie
- 11 mei 1e wedstrijd pupillen-competitie
- 18 mei distriktskampioenschappen junioren D
- 8 juni 2e wedstrijd pupillen-competitie
- 8 juni 3e wedstrijd CD-competitie
- 9 juni 2e wedstrijd seniorencompetitie
- 15/16 juni distriktskampioenschappen junioren B en C
- 15 juni 3e wedstrijd pupillen-competitie
- 8 sept. finale senioren competitie

Op wedstrijden welke naast de competitie door veel verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Het boek met alle wedstrijden in het district komt in de kantine te liggen. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. Over het algemeen 2 weken van te voren. Nadere informatie bij de trainers of wedstrijdsecretaris (Piet van der Welle tel. 0228-392339). Opgave over het algemeen 14 dagen voor een wedstrijd bij de wedstrijdsecretaris.