

<u>Nova Bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	02269-2405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	02269-2339
Jose Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	02269-2922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	02269-1602
Theo de Nijs		De Baan 33	02269-1963
Truus Rood		Pimpelmeesstraat 11	02269-2036
Piet Meijer		Oudevaart 40b	02269-1424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	02269-3048
Piet Stuyt		De Kloet 3	02269-3177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	02269-2190

**Belangrijke informatie**

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie pupillen, fl. 75,00 p/jaar  
 junioren, - 90,00 p/jaar  
 senioren, - 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	02269-1424
Margret de Boer	De Flint 23	Tuitjenhorn	02269-3709
Anique Mooy	Veilingweg 2a	Tuitjenhorn	
Kirsti Ootjers	Dergmeerweg 57	Warmenhuizen	02269-4136
Ilse Kroon	Diepgatweg 4	Waarland	02245-1891

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

Redactioneel 29 aug. 1995

Zo langzamerhand begint het gewone dagelijkse leven zijn vorm weer te krijgen, en dat kun je merken bij Nova. Iedereen begint weer fris en fanatiek aan de wekelijkse training op de baan. Er zijn verschillende atleten aan het trainen voor de van " Dam tot Dam loop ". Louis v.d. Berg heeft een sponsor gevonden die de inschrijfkosten voor zijn rekening neemt, diegene die mee wil doen moet maar contact opnemen met Louis. Dichter bij huis ( zaterdag 2 sept. ) is de bekende verlichtingsloop weer. In de kantine en op diverse plaatsen in het dorp hangen er affiches met de starttijden voor elke categorie.

Afgelopen zaterdag 26 aug. hebben de senioren en veteranen gestreden om het clubkampioenschap. Bij de veteranen dames zijn er verschillende nieuwe clubrecords behaald en wel op de speer door Bertie, Ineke behaalde zelfs 3 clubrecords t.w. ver, hoog, en kogel. Meiden gefeliciteerd !!! De overige uitslagen staan vermeld in de krant.

Everdien heeft een operatie ondergaan in het VU ziekenhuis, ze is nu weer thuis. Als u een kaartje wilt sturen hier is haar adres. Everdien de Vet, Hoge Buurt 5, 1744 GL St. Maarten. Eef van harte beterschap, groetjes van de redactie.

Verder in deze krant een uitnodiging voor de wintersport naar Ramsau( wel een beperkt aantal plaatsen ) een overzicht van de te houden wedstrijden voor de wintercompetitie. Een puzzle voor de jeugd, maar ook voor de volwassenen, Een verslag van Margret over haar ervaring van een kwart triatlon te Nieuwe Niedorp, en nog veel meer lezenswaardige artikelen.

Dit is speciaal voor de jeugd:

In de laatste Nova- krant hebben wij een oproep geplaatst voor de jeugd om iets te schrijven wat ze bezighoudt o.i.d. en Ferry Dekker kreeg hiervoor de kans, maar je moet wel zelf reageren, je wordt dus niet gebeld. Dus nog 1 maal onze oproep aan Ferry om voor 20 nov. iets in te leveren voor de Nova krant.

Dit geldt voor iedereen uiterste inzenddatum is 20 nov. 1995.

28-08-95

### VAN DE VOORZITTER

Zaterdagmiddag zat ik een stukje te schrijven, bijna klaar, toen de stroom uitviel. Meestal sla ik de stukjes per pagina op. Hij was net nog niet vol en.....beeld zwart. Ik balen. Toen nog zoeken naar de storing en nog net op tijd voor het vervolg van de clubkampioenschappen. Wat troffen we het evengoed nog met het weer. Hierna begon de barbecue. Jongens wat was die Lambrusco lekker. Wat was de strijd hard. Vooral de gebroeders Ootjers haalden het bloed onder elkaars nagels vandaan. Niet alleen de strijd was hard, maar nu, maandagmorgen zijn mijn benen en schouders ook hard, zelfs een beetje pijnlijk. Dit vanwege spiergroepen waarvan ik voordien niet wist dat ze ook bestonden. 30 jaar terug had ik voor het laatst hooggesprongen. Toen kwam ik, kan ik mij herinneren niet veel hoger. Toch wel leuk om dat weer eens te doen. EEN METER VIJFENTWINTIG. Om even later te zien, hoe Sven Ootjers met schijnbaar gemak over 2.06 springt. Waar ben ik dan mee bezig?! Gezellig dat was het in ieder geval wel, misschien is het goed om daar mee bezig te zijn.

De avond er voor waren jeugdclubwedstrijden. Leuk om te zien, hoe daar fanatiek wordt gestreden om elke centimeter en seconde. De Harenkarspelse atletiek zit boordevol talent. Zo zag een jonge vrouwelijke aanwinst zomaar 3.92 verspringen, een zeer goede sprint en een zeer acceptabele 1000 meter lopen. Een ruwe diamant, die met inzet en goede begeleiding tot prestaties in staat is waar ze zelf nog geen weet van heeft. Deze wedstrijden waren een voorbereiding voor de clubkampioenschappen op 10 september a.s..

De voorbereiding voor de verlichtingsloop is nagenoeg afgerond, op papier wel te verstaan, nu de uitvoering nog. Een oude traditie is nieuw leven ingeblazen. We hopen op een grote deelname en knap weer.

Ook betrapte ik het wintercompetitiecomitee. Zij waren bezig voor het winterseizoen een programma in elkaar te flansen. Later hoorde ik dat dit goed gelukt was en dat ze met deze wedstrijden in de omgeving zijn gebleven.

Voor die wedstrijden wordt dan ook weer behoorlijk getraind, want donderdagavond was het druk. Ik telde een man/vrouw of vijfendertig, die vol overgave met elkaar aan het ouwenelen waren over de vakantiebestemmingen die waren bezocht. De stemming was opperbest, het leek wel een zoemerde bijenkast.

Doet mij nog om alle prijswinnaars bij clubkampioenschappen te feliciteren en alle medewerkers te bedanken.

Natuurlijk was daar nog Silvia Kruijer, die op de Nederlandse Kampioenschappen de gouden medaille pakte op de 1500 meter, maar daar besteed ik op een apart blaadje aandacht aan. Silvia in ieder geval namens de hele club gefeliciteerd.

Jos de Groot

Omdat Ria en ik zin hadden om een weekendje te gaan fietsen, hebben we dat gecombineerd met een bezoek aan de NK. Ik had namelijk het gevoel dat Sil in een bloed vorm stak. Wij hadden ons kamp opgeslagen in de Wouwse Tol, dit is een etablissement van ome Gerrit en zijn familie. En dan bedoel ik niet de Postduif, maar de Valk, waarvan het beeldmerk een Toekan is, snapt U dat?????? Vrijdagmiddag hebben wij gelijk een toer gemaakt langs diverse Westbrabantse boerendorpjes. Zo'n ANWB tocht van een kilometer of 45, althans dat gaf de kilometerteller van Ria aan. Verrassens mooi. Tegen een uur of 7 besloten we wat te gaan eten. Nou kan dat bij ome Gerrit, maar wij besloten om gelijk Bergen op Zoom maar eens te verkennen. We zaten zalig op een terrasje en het eten was prima. Dat Bergen op Zoom heeft wel wat weg van Maastricht, maar dan iets kleiner natuurlijk. Toen wij ons toetje achter de kiezen hadden, vond ik de lucht verdacht donker worden. We besloten terug te fietsen. We dachten onze kamer wel te halen voor de eerste bui. Nou mooi niet. Ik kan mij niet herinneren zo snel nat te zijn geweest. Geen droge draad meer aan het lijf. Ria kon ook zo deelnemen aan de Wet T-shirt competitie. De volgende morgen bij het ontbijt bleek dat de Bobo 's van de KNAU en diverse atleten ook bij ome Gerrit waren neergestreken. Er waren diverse mooie figuurtjes bezig, om voldoende ruwe bouwstoffen voor de wedstrijd dag naar binnen te schransen. Dit ontbijt leek ook op een soort reünie, want het Nederlandse atletiekwereldje is klein. Wij waren eerst nog in voor een ANWB fietstocht van dik 40 kilometer, langs Huijbergen en Hoogerheide. Eens bekend van een uit Alkmaar afkomstige adelaar, die Harm Ottenbros heette. Hij werd onverwachts wereldkampioen wielrennen. Alleen oude mensen weten dit nog. Maar dit terzijde. Om 13.00 uur streken wij neer op de tribune. Naast het vak met de al gesignaleerde Bobo's uit het hotel, met o.a. Fanny Blankers-Koen, die in mijn geboortjaar 4 x goud won in Londen. Dit is een lief mens, die zich niet hoeft te profileren. Anderen proberen dit luidruchtig wel te doen. Op de tribune zaten we naast vader Ebbers. Dochter Tjouke deed mee aan de 100 en 200 meter. Voor het eerst bij de senioren. Tot vreugde van vader Ebbers plaatste Tjouke zich voor beide finales. Vader ging even met oma bellen, 94 jaar, dat haar kleindochter later op de middag op TV zou komen. Jammer genoeg werd ze laatste, maar op de 200 werd ze vierde.

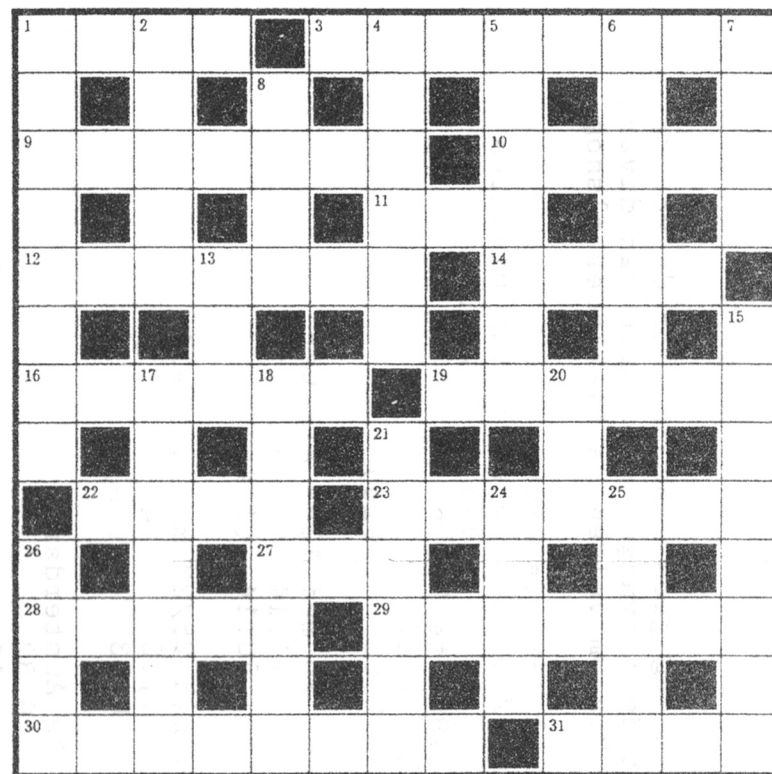
Zo naderden wij het uur U, oftewel 14.30 uur. Aan de overkant zagen wij Sil geconcentreerd bezig met de voorbereiding. Het startschot klonk. De NOVA vlag was uitgerold. Sil nam de leiding. Ik vond dat tactisch geen goed plan en vloekte zachtjes. Maar oma van Hulst kon haar benen niet ver genoeg uitslaan. Dus na 100 meter liep Elly een en Silvia twee. Ik klaarde op. Rustig boemelden de dames een paar ronden verder. Maar 500 meter voor de finish, Silvia is het boemelen zat en zet een tempoversnelling in. Wel vroeg vond ik op dat moment. De andere meiden probeerden te volgen, maar dat deed erg zeer. Het gat wordt groter. Ze gaat het redden denk ik. Nog ruim 100 meter Sil monstert hoever de concurrentie zit. Nog 40 meter. De armen gaan omhoog. Wij zien haar twee keer zo lang worden. We zien Elly van Hulst en Sandra Hofmans tweede en derde worden. Sil staat voor de camera en wil weg lopen, maar de cameraman kan geen genoeg van haar krijgen, dus weer de armen de lucht in. Achter de tribune kunnen we haar feleiciteren en ook vader Sjaak en later ook moeder Anneke. Vader trakteert. Ijs is met deze luchten een goede gedachte. De spanning is gezakt, geen 5000 morgen. Jammer maar leggen ons er bij neer. Bij ome Gerrit komen ondertussen de Elderenboschjes ook weer thuis. Vader Elderenbosch is tevreden. Dave pakt zilver op de 400

## HORIZONTAAL:

- 1 Of in Engeland de kouseband, b.v. (4)
- 3 Wat een kasteel moet kosten? (8)
- 9 Erg kies behandelde vreemdelinge. (7)
- 10 Is van het duo er één van de twee? (5)
- 11 Eén letter of een hele troep? (3)
- 12 Tafel voor 1 en nog een chaos. (7)
- 14 Goed water! (4)
- 16 Verleidelijke vis, maar alleen plaatselijk. (6)
- 19 Klein en toch niet net. (6)
- 22 Licht ironisch gepraat. (4)
- 23 Wat doet oom anders onderdanig! (7)
- 27 Half twee in Drente? (3)
- 28 Twee slingerende meisjes. (5)
- 29 Hij koopt het of pakt het weg. (7)
- 30 Gesnapt dat de berg peen een rommeltje is? (8)
- 31 Kwam u in Duitsland nooit zo'n vereniging tegen? (4)

## VERTICAAL:

- 1 Wordt haast niet getolereerd? (8)
- 2 Kan u dit 's duidelijk maken in een moderne taal? (5)
- 4 Ik zie er eerder een aardige letter in. (6)
- 5 Het is niet helder of 't een vreemde munt is. (7)
- 6 Stroomlijn. (7)
- 7 Vorstelijke noten. (4)
- 8 Kleur die een stoker uiteindelijk heeft. (4)
- 13 Rondje voor vader ter ere van zijn kleinkind. (3)



- 15 Het is 'm geraden de orde te bewaren! (8)
- 17 Verslagen kwelgeest met het hoofd naar beneden in de muur. (7)
- 18 Kan ik 't na enen anders daarop nog ontvangen? (7)
- 20 Een lid met weinig bezit. (3)
- 21 Muziek van een Engelse jongen voor de dochter van Zeus. (6)
- 24 Vis die je kunt uitsteken. (4)
- 25 Niet negatief bedoeld, maar er is wel ruzie. (5)
- 26 Klinkt als een schuiver in de modder. (4)

## Diverse uitslagen

Julie wedstrijdsecretaris zag geen kans om voor de vorige uitgave van de Nova-krant de ontvangen uitslagen van diverse wedstrijden op te nemen. Daarom volgen ze hieronder alsnog.

Ter Specke Bokaal. 29 april 1995 te Lisse

Silvia Kruijer 800 m 2.08.54 1e en tevens winnares van de bokaal

Recordwedstrijden 14 mei 1995 te Hoorn

Sven Ootjers 110 h 14,42

Jeroen Paarlberg hoog 2.00 (2e)

Vestloop, halve marathon op 25 mei 1995 Alkmaar

Jos Hoogeboom 1.14.14 (16e)

Ron Janssen 1.30.14 (114e)

Ned. Studentenkampioenschappen 25/26 mei te Delft

Jeroen Paarlberg hoog 1,98 (4e)

ver 8,53 (8e)

Instuif 2 juni 1995 ATOS te Amsterdam

Jeroen Paarlberg ver 8,32

hoog 1,95 1e spring meerkamp

Distr. kampioenschappen op 17 juni 1995 Heerhugowaard

Jorg Ootjers 110 h 18.19

ver 6,11

kogel 12,02

Jeroen Paarlberg hoog 2,00 (1e) !!!!!

Heidemij Bokaal op 28 juni 1995 te Santpoort

Jeroen Paarlberg hoog 2,00 (2e)

Jorg Ootjers 1,90 (5e)

Papendal Games op 8 juli 1995

Silvia Kruijer 3000 m 9.19.35 (6e)

NK Baan op 14-15-16 juli 1995 Bergen op Zoom

Jeroen Paarlberg hoog 1,90 (6e)

Silvia Kruijer 1500 m 4.23.77 (1e) Ned. kampioen !!!!!

DEM Beverwijk op 23 juli 1995

Jorg Ootjers kogel 12,20

discus 32,84

Sven Ootjers kogel 11,72

discus 30,24

# 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

## HARENKARSPSEL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

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

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

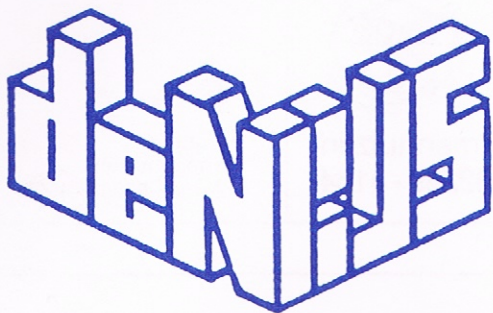


Kwaliteitsslagerij

## 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!!**



## HUP MARGREET, ONZE TRIATHLEET,

Dat was de kreet op het spandoek, waar de bewoners van mijn werk, mij mee aanmoedigde. Woensdag 12 juli was het namelijk de grote dag voor mij. Ik ging me voor de tweede maal storten op 1/8 Triathlon in Nieuwe Niedorp. Even voor de duidelijkheid. Deze triathlon bestaat uit het achtereenvolgens afleggen van 600 m zwemmen, 22 km fietsen en 5 km lopen.

Dit kan een beetje NOVA atleet met gemak afleggen. Maar ja, het is toch wel even trainen op alle onderdelen. En de kenner zegt dat de overgang van het fietsen naar het lopen zwaar is. Dus die combinatie heb ik wel 2 keer getraind. En een echte waterrat ben ik niet, dus dat moest in schoolslag gebeuren. Scoren met zwemmen was voor mij niet weggelegd. Van te voren had ik verschillende maatjes die samen met mij deze triathlon zouden uitvoeren, ook een zeer enthousiast NOVA lid. Maar jammer genoeg moesten zij allen afmelden. Dus daar stond ik tussen allemaal voor het oog professioneel lijkende triathleten, zenuwachtig te worden om in het water te springen. Opeens was het startschot, en zwom iedereen het liefst over elkaar heen, want dat leek de snelste route te zijn. Ik probeerde mijn eigen slag te vinden en goed mijn ademhaling te regelen. Het prettige was ik kwam lang niet als laatste het water uit. Toen snel mijn Zuivelboerierij T-shirt aangeschoten, (Ja, ja ik werd gesponsord door Moniek Leijen.) en als een gek gefietst, voor mijn gevoel. Langs de kant van de route stonden vele fans mij aan te moedigen. Dat doet het natuurlijk altijd goed. Ik mocht nog ongeveer 10 km. fietsen en de eerste waren allang onderweg met lopen. Dat was wel frustrerend, want ik dacht dat ik ook hard ging. Nou ja, ook niet erg, als je maar een goed gevoel van de wedstrijd hebt, praatte ik mezelf in. Na het fietsen lopen, en de overgang viel me alles mee. Ik haalde zelfs mensen in, zou dat wel goed gaan. Het ging goed, totdat ik last kreeg van een losse veter ( ahum ) Dus toen moest ik het groepje waar ik naar toe gelopen was toch even lossen. Maar toch kwam ik 5 minuten eerder binnen dan vorig jaar. Mijn eindtijd 1 uur en 25 minuten. Het is voor een NOVA atleet te lang, maar ik had een goed gevoel over de triathlon en vond het een leuke ervaring om weer mee te doen. Voor volgend jaar is het misschien wel leuk om er met een groepje NOVA leden aan mee te doen.

Ad, Peter en Marian bedankt voor jullie coaching en aanmoediging.

Margret de Boer.

## SPORTDRANKEN

### Inleiding

Het is bewezen dat uitdroging (een verlies van meer dan 2 procent van het lichaamsgewicht aan vocht) een duidelijke afname van de sportprestatie veroorzaakt en een risico van gezondheidsschade met zich meebrengt doordat de lichaamstemperatuur te veel kan gaan oplopen. Ook een koolhydraat-tekort kan leiden tot een vermindering van de sportprestatie. Bij een (duur-)inspanning leveren koolhydraten namelijk "snelle energie". Als er geen koolhydraten voorradig zijn, heeft het lichaam alleen nog de beschikking over een "langzame" energiebron in de vorm van de verbranding van vet(-zuren). Bijna iedere sporter kent dit gevoel wel als "de man met de hamer tegenkomen". De snelheid van lopen zal onherroepelijk omlaag gaan.

Of een tekort aan vocht, of een tekort aan koolhydraten de beperkende factor vormt bij het leveren van een sportprestatie, is afhankelijk van vele omstandigheden. Het hangt ondermeer af van de intensiteit en duur van de inspanning, de weersomstandigheden en de reactie van het lichaam van de sporter. Helaas is het dus niet zo dat één drank en één patroon van inname ideaal is voor alle sporters onder alle omstandigheden. Iedere sporter zal voor zichzelf moeten ontdekken welke drank en in welke hoeveelheid voor hem of haar het beste voldoet in de verschillende omstandigheden. Dit zal dus tijdens de trainingen geoefend moeten worden!

Als (heel) algemene richtlijn kan worden gegeven:

- Tot een duurinspanning van  $\frac{1}{2}$  - 1 uur is geen speciaal drankregime nodig. In veel gevallen kan volstaan worden met drinken van water.
- Als de duurinspanning langer duurt, verdienen sportdranken wel de voorkeur.
  - \* Drink zo'n  $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$  uur voor aanvang van de duurinspanning zo'n 250-500 ml.
  - \* Drink ieder kwartier of om de 5 kilometer 150-200 ml.
  - \* Zorg ervoor dat de drank die je drinkt koel is (zo'n 12-15°C).

### Maag- en darmklachten

Sporters zeggen vaak dat ze door drinken tijdens inspanning maag- en darmklachten krijgen. Gebleken is echter dat maag- en darmklachten juist vaker optreden bij sporters die te weinig gedronken hebben en al uitgedroogd zijn. In een uitgedroogde toestand vertraagt de maagontleding. Hierdoor blijft de drank langer in de maag en zal aanleiding geven tot "klotsen" en een vol gevoel. Als er eenmaal sprake is van uitdroging is het zeer moeilijk om tijdens de inspanning nog voldoende vocht op te nemen. Maag- en darmklachten worden niet altijd door uitdroging veroorzaakt. Deze klachten kunnen bijvoorbeeld ook ontstaan door het drinken van (sterk) hypertone drank.



### Samenstelling van de sportdrank

Hypertone dranken vertragen de maagontleding. Pas nadat de drank de maag heeft gepasseerd, kan absorptie van vocht en van de voedingsstoffen in de darm plaatsvinden. Als vochtverlies de belangrijkste factor is die tot een prestatie- vermindering leidt, is het aan te raden een minder geconcentreerde koolhydraat-drink te nemen. De concentratie van de sportdrank wordt uitgedrukt in "osmolariteit". Deze "deeltjesdichtheid" wordt bepaald door de concentratie en soort van de opgeloste deeltjes zoals suikers en zouten. Als de drank net zoveel deeltjes bevat als bloed, noemt men de drank "isotoon". Een drank die minder deeltjes bevat wordt "hypotoon" genoemd, terwijl een drank die (veel) meer opgeloste deeltjes bevat, "hypertoon" wordt genoemd.

Vaak komen tijdens duursport gebrek aan koolhydraten en vochttekort allebei voor. Maar zelfs wanneer er alleen een behoefte aan vocht is, is het verstandig een (hypotone) drank te nemen die wat koolhydraten en zouten bevat, omdat het bewezen is dat dit de opname van vocht in de darm versnelt. Ook gewoon water gaat welliswaar snel de maag uit, maar blijft relatief lang in de darmen klotsen.

Dorstlessers die geschikt zijn voor inname bij intensieve sportactiviteiten dienen bij voorkeur een osmolariteit van  $< 330$  (isotoon of hypotoon) te hebben. In onderstaande tabel staan aangegeven wat de osmolariteit is van de verschillende dorstlessers.

In Nederland verkrijgbare dorstlessers			
merk	type	osmolaliteit mosm/kg	energie (Kcal) per 100 ml
AA drink	Isotoon	304	22
Aquarius	Hypertoon	373	25
Extran	Isotoon	314	31
Isostar	Isotoon	292	25
Sportline	Hypertoon	402	33

### Energiedranken

Commercieel verkrijgbare energiedranken bevatten veelal snel opneembare geraffineerde suikers in de vorm van glucose, fructose (vruchtensuiker), sacharose (kristalsuiker) of maltodextrinen (glucoseketens, ook wel glucosepolymeren genaamd). Al deze koolhydraatsoorten worden snel in het bloed opgenomen. Er bestaan geen belangrijke verschillen in opnamesnelheid (met uitzondering fructose, dat langzaam wordt opgenomen), maar wel grote verschillen in smaak en maagtolerantie. Zo is een geconcentreerde suikerdrank bijvoorbeeld mierzoet en het heeft een hoge osmolariteit waardoor er sneller maag-darmklachten ontstaan. Een drank met een hoog fructosegehalte (vruchtensuiker) heeft dezelfde nadelen en leidt sneller tot diarree of darmklachten. Het beste resultaat wordt verkregen indien er in de drank een behoorlijk gehalte aan glucose polymeren zit. Hoe hoger dit gehalte is, des te neutraler is de smaak en des te lager de osmolariteit waardoor de verdraagbaarheid in het maag-darmstelsel groter is. In de tabel staat een aantal in Nederland verkrijgbare energiedranken met daarbij het koolhydraatgehalte en de osmolariteit. Dranken die een hogere osmolariteit dan 500 hebben, kunnen het beste met water worden verdund.

Nogmaals: bij intensieve trainingen of wedstrijden is de inname van voldoende hoeveelheid vocht en koolhydraten belangrijk om uitputting van de lichaamseigen voorraden te voorkomen. Bij grote zweetverliezen, verdient het de voorkeur gebruik te maken van dorstlessers.

In Nederland verkrijgbare energiedranken			
merk	type	osmolaliteit mosm/kg	energie (Kcal) per 100 ml
AA drink	high energy	oranje	800
Champ	energie		1179
Dextro energy	energie	sinas	705
Extran	energie	citroen	1230
Extran	energie poeder	citroen	1850
Perform	energie poeder	citroen	402

### Conclusie

- \* Bij isotone of hypotone dranken is de vochtopname in de darmen beter dan bij water of hypertone dranken.
- \* Een hypertone drank kan maag- en darmstoornissen veroorzaken.
- \* Door het drinken van een dorstlesser voor en tijdens de inspanning kan de prestatie verbeteren (afhankelijk van het zweetverlies en de intensiteit en duur van de inspanning).
- \* Het verdient aanbeveling om na de inspanning niet alleen het vochtverlies weer zo snel mogelijk aan te vullen, maar ook het koolhydraatverlies. Hiervoor zijn energiedranken bij uitstek geschikt.

Indeling Schoonmaak-Dames

De vakanties zijn weer over, de trainingen worden al weer drukker bezocht. Dat houdt dus ook in dan ons clubhuis weer wat frequenter gekuisd dient te worden !  
Gaarne onderstaande ploegen op de na-volgende data;

Week 37	11 t/m 16-9	Miriam Botman
=====		Nelina Bruin
Week 40	2-10 t/m 7-10	Ineke Bas
=====		Miriam Ligthart
Week 43	23-10 t/m 28-10	Pleuni Kramer
=====		Marianne Nolten

Onderling ruilen zelf regelen.

Sleutels kunnen jullie afhalen bij Theo de Nijs, P.v.d. Welle  
Piet Meyer, Truus Rood of Joke Nota.

Met dank , namens bestuur en leden

truus

Ik vind het jammer dat ik jullie niet meer zie.

Maar ik vond het wel leuk.

Maar ik kom nog wel eens toe terug.

Vorige week zaterdag ben ik nog in Hoorn geweest.

Hoorn de laatste wedstrijd van de zomercommissie dat was erg leuk. van

Ik hoop dat er in Duitsland

ook zo leuke atletiek vereniging is als ~~de~~ nova

Doeg allemaal  
natascha.

Na een vakantie vol zon beginnen we met z'n allen weer aan een nieuw schooljaar. Ook hebben wij natuurlijk veel energie opgedaan om een goed sportseizoen bij Nova te starten.

De 1e training kregen wij een aantal nieuwe leden en wij hopen dat zij heel veel plezier hebben in de atletieksport.

Trek wel goede schoenen aan, vooral als het gras wat natter wordt moet er een goed profiel onder de schoenen zitten.

Denken jullie er ook aan om een sleutelhanger aan je fietsleuteltje te doen? (bij verlies op de baan beter zichtbaar). Sportkleding aangepast aan het weer, en voor na de training is een droog t-shirt of hempje heel prettig.

Per 2 november a.s. gaan wij weer trainen in de sporthal. Hier dragen wij schoenen met lichte zolen.

Nog even een terugblik op zaterdag 17 juni, de feestdag van onze groep. Het is een prachtige dag geweest met heel veel goede hulp van ouders. Door de goede voorbereiding verliep het ganzebordspel van Hanneke fantastisch. De warme worstjes, van de stoker bij de ton Peter Wokke, smaakten heerlijk.

Vooraf de spelletjes schilderen, scheuren enz., in de tent op het veld vielen in de smaak. Na afloop hadden een aantal kinderen zeker geen zin om hiermee te stoppen.

Iedereen heel hartelijk bedankt voor de goede assistentie. De catering van José Meijer, Ria Dekker en haar zus was perfect. Een dikke pluim!!!

#### Afscheid van Ans Zielman, Therese en Natascha.

Eind juni was Ans Zielman de laatste keer bij Nova. Ans was sinds oktober 1994 de 4e trainster van de jeugdgroep geworden. Ook ging zij mee naar de wedstrijden. Zij had veel plezier in de atletieksport. Doordat haar man ander werk in Duitsland kreeg, bleef verhuizing niet uit. Heel jammer voor Nova, want ook Therese en Natascha moeten wij missen, 2 enthousiaste leden.

Therese hielp ook vaak tijdens de lessen. Samen met Margret Hink deden zij allerlei dingen voor ons. In Duitsland maakt de fam. Zielman smeerkaas, jam enz. Wij hopen dat het goed gaat met hun nieuwe bedrijf.

Ans, heel hartelijk bedankt voor alles, en ook Therese en Natascha veel succes op de nieuwe school. (De Novakrant zullen wij naar het nieuwe adres sturen.) Zo blijven jullie met alles op de hoogte. Schrijven jullie wat over de sport enz. in jullie woonplaats?

Groeten Joop, Hanneke en Nel.

#### *Oproep*

Wie wil ons helpen tijdens de training op donderdagmiddag van 16.00-17.00 uur? Door het vertrek van Ans Zielman en door de steeds groter wordende groepen is hulp welkom. Wij denken aan een enthousiaste vader of moeder of een een van de oudere jeugdleden, ongeveer 17 à 18 jaar.

Heb je interesse in de sport en wil je met leuke kinderen omgaan, dan is dit je kans! Belangstelling? Neem contact op met Nel, Joop of Hanneke.

In het tijdschrift "Bodytrend" van augustus 1995 is het hoofdartikel gewijd aan Silvia Kruyer. Bodytrend is een aerobische en fitness tijdschrift, is in kiosken verkrijgbaar en ligt op veel sportscholen.

## Op Nova

Op Nova is het altijd gezellig.

Maar we ~~les~~ leren er ook veel.

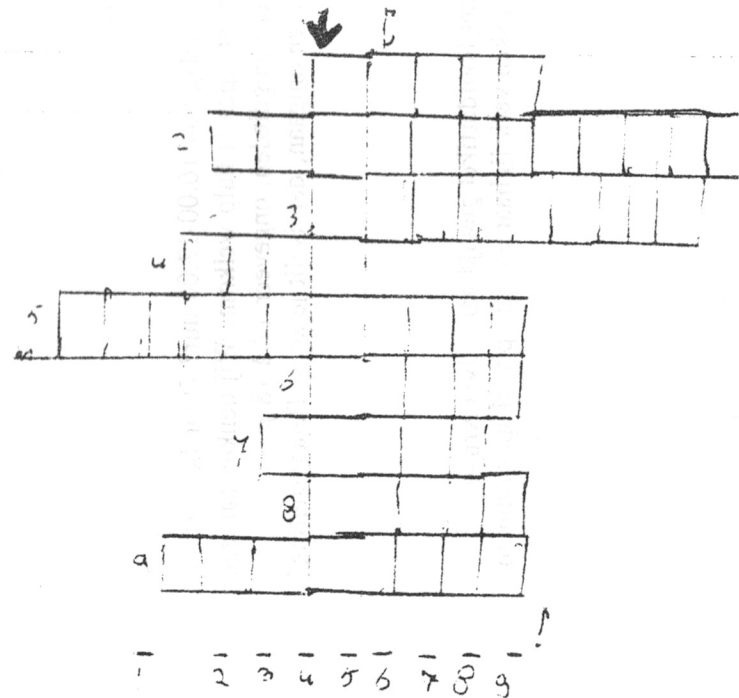
Mijn trainers zijn Jeroen en Swen.

Ik ga verhuizen, en dat vindt ik jammer.

Er zijn ook wedstrijden daar doe ik ook aan mee, en de cross vindt ik ook erg leuk want dan kan je lekker door de modder lopen. En nu heb ik nog een puzzel.

1. Je springt er niet op maar er ....
2. Je neemt een aanloop en hup er overheen.
3. De atletiek vereniging waar je op zit.
4. Je neemt een aanloop en zet op de witte balk af.
5. Het is een lange stok met een scherpe punt.
6. Je doet het met je benen als je hard topt loopt.
7. Het is een zware bal en van ijzer.
8. Het is een klein stukje en je geeft het door.
9. Het heeft een soort vrl. vleugels en het is heel groot.

Van Therese Zielman





# PASPUZZEL



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

Veel succes ermee!

3

DUN  
KOM  
MOL  
OOM  
SOM  
VAL

4

DITO  
EEUW  
GOED  
KILO  
MEES  
MIER  
NAAM  
~~OOIT~~  
OPEN

OSLO  
STAD  
THEO  
UDEN  
ZIEN

5

DIEET  
ETAGE  
LEEST

NOTEN  
ORGEL  
PROOI  
STAND  
TENOR

6

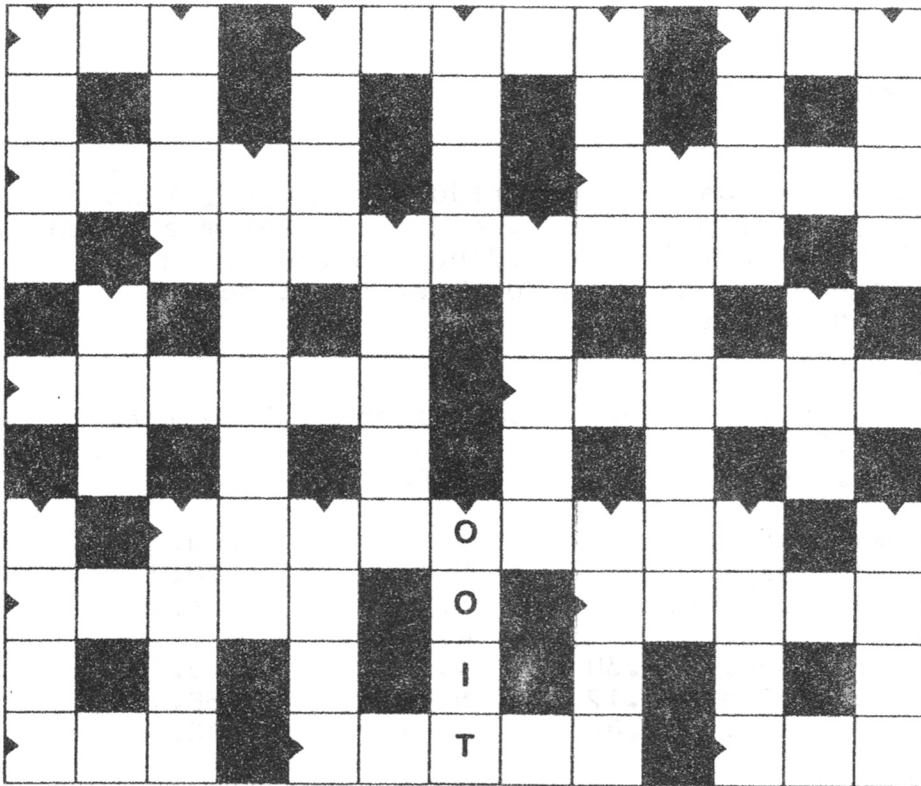
GEKRAB  
KOPPEN

7

SLIPPEN  
TRAKTOR

9

NEUROLOOG  
SLOTWOORD



ORDE SLOTPRYS  
NUNO IRIYI  
GRIEKSE ONDER  
ERIEKSE ONDER  
DISORDEBBATE  
UURPARRADIC  
LOKAAL KLADJE  
DOONN SMLRNN  
SPOTOOTMOED  
SLAENNOENNA  
LAAANFAENMERA  
LANNIOTIM  
BEGREPENUNIE

oplossing  
cryptogram

Verslag van de pupillen wedstrijd op 1 Juli in Hoorn.

We kwamen net op tijd aan, vlug de startnummers halen, opplakken en naar de start van de 4X40 M. estafette voor de meisjes. Eén van de vier meisjes was er niet dus hadden we een B-pupil geleend, (Yara) zij had nog nooit een estafette gelopen maar vond het heel leuk om te doen, het ging niet zo vloeiend als de eerste keer maar ze werden niet laatste. Bij de jongens was het al net zo improviseren met anderen dus het werden geen toptijden maar het ging goed en géén klachten van Hollandia. Daarna moesten de jongens pupillen-A hoog springen. Met Kees ging het helaas niet zo goed, hij kwam niet over de 0,95 m., Ruurd ging veel hoger 1.40 m. Hij kreeg bij zijn laatste poging kreeg een knieblesure waardoor hij de andere onderdelen niet meer kon doen. ( Jammer Ruurd ).

Margret verbeterde haar kogel record: Ze haalde ruim 8 meter!! Natascha had een P.R. met verspringen 2.97 m. Goed zo!! Mascha ging heel goed op de 1.000 m. Ze werd tweede. Ferry en René er vlak achter, maar de laatste 100 m. haalde een jongen van Noordkop Ferry nog in. René werd eerste en Ferry derde. Al met al een geslaagde dag voor de N.O.V.A. pupillen, ondanks 7 afberichten.

Groetjes Ans Zielman.

Uitslagen van de 3de kompetitiwedstrijd d.d. 1 juli 1995 te Hoorn. Het is jammer, dat velen van jullie niet mee deden. Er gaat namelijk nogal wat voorbereiding aan vooraf om alles goed te begeleiden. Dus volgende keer eerst goed overwegen waar men aan begint.

C- Pup, Jongens

8. Tom Dekker	40 mtr.	ver	balwerpen	1000 mtr.
	7,5 sec.	2.41	16.24	3.59.9 ( 1ste)
12. Jasper Horio	7.8 sec	2.43	17,68	4.19.4

C. Pup. Meisjes

8. Natascha Zielman	7.5 sec.	2.97	9.18	4.34.3
16. Masja Bouwen	7.7 sec.	2.63	8.42	4.20.7
21. Sietske Jongeneel	8.1 sec.	2.37	8.64	4.44.1

B. Pup. Jongens

8. Imre Hajbs	7.2 sec.	3.30	kogel	4.49.1
6. Hans v. Wonderen	7.1 sec	3.12	4.80	3.56.7
25. Job Meijer	8.1 sec.	2.84	5.51	3.48.7

B. Pup. Meisjes

20. Yara Grootjes	8.3 sec.	2.33	3.45	4.41.3
-------------------	----------	------	------	--------

A. Pup. Jongens 1e jrs.

5. Rene Tijn	9.7 sec.	3.49	60 mtr.	balwerpen	3.57.6
19. Ferry Dekker	11.0sec.	3.09	22.78	21.64	4.07.7
21. Tibor Hajbs	10.6sec.	3.02	18.56	15.76	4.30.2
31. Lon Schouten	11.6sec.	2.83	15.76	17.14	4.35.1
33. Kees de Groot	12.1sec.	2.39	17.14	15.82	4.32.8
35. Thijs Levinson	12.6sec.	2.47	15.82		4.53.4

A. Pup. Jongens 2e jrs.

17. Kees v. Wonderen	9.8sec.	gebles.	1.35	kogel	3.31.5 ( 1ste)
23. Ruurd Schouten		gebles.	1.00	6.42	
22. Jaap de Groot	11.3sec.		1.00	4.65	4.23.4

A. Pup. Meisjes 1e jrs.

36. Anne Schouten	11.0sec.	ver	11.40		4.37.8
-------------------	----------	-----	-------	--	--------

A. Pup. Meisjes 2e jrs

9. Margret Hink	10.2sec.	hoog	0.95	7.39	4.05.9
-----------------	----------	------	------	------	--------



# 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:  
SCHOUDE- 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

## Pupillen A 1

Nieuwelinge Silvia Helsloot laat zich direkt van haar beste kant zien. Een snelle sprint, op de 1.000 direkt onder de 4 minuten en bij het verspringen weet ze net de 4 meter niet te halen.

Deze avond zien we ook de eerste keer Shanna Bleeker, Stefanie Kouwen en Roos Wardenaar.

Silvia Bas en Rene Tijn zijn snel op de sprint.

Ferry Dekker stoot de kogel bijna een halve meter verder dan de eerste keer en op de 1.000 meter komt Rene Tijn onder de 4 minuten

	sprint 60 mtr.	Kogel	Verspringen	1.000 mtr.
Silvia Bas	10.99	5.14	3.04	4.36
Shanna Bleeker	12.71	3.11	2.50	5.05
Stefanie Kouwen	12.70	3.16	2.57	4.48
Noortje Visser	11.01	3.55	2.71	4.57
Roos Wardenaar	11.59	4.47	2.55	5.04
Lon Schouten	11.58	4.77	2.69	4.34
Ferry Dekker	11.07	5.53	3.12	4.21
Thijs Levinson	12.05	3,90	2.70	5.01
Marvin Mosch	10.78	5.24	3.07	4.15
Ron Oudhius	12.27	4.74	2.97	4.49
Rene Tijn	9.70	6.46	3.60	3.54
Silvia Helsloot	9.80	6.74	3.95	3.55

## Pupillen A 2

Op de sprint is Muus Rietveld iedereen te snel af met 9.27. Ook bij het balwerpen moet voor Muus het komplette meetlint uit voor een worp van ruim 36 meter.

Jaap de Groot komt net niet aan de 30 meter en loopt tevens een prima 1.000 meter.

Rene de Geus duikt op de 1.000 ook onder de 4 minutengrens.

Grote tijdwinst op de 1.000 boeken Elwin Hulst van 5.16 naar 4.30 en Ralph van Tooren van 5.35 naar 4.42

	Sprint 60 mtr.	Hoog	Balwerpen	1.000 mtr
Margret Hink	10.44	1.--	16.45	3.55
Rene de Geus	9.78	1.05	17.06	3.54
Jaap de Groot	11.40	-.95	28.24	4.16
Elwin Hulst	10.23	-.90	14.05	4.30
Vincent Kos	9.80	1.05	23.39	4.17
Muus Rietveld	9.27	1.10	36.39	3.42
Kees van Wonderen	9.60	1.20	31.57	3.37
Ralph van Tooren	11.10	-.95	19.61	4.42

De "grote" kanonnen.

Bjorg Trentelman is op de sprint de snelste dame  
Ivar Rood en Matthijs de Groot doen het op de sprint met een verschil volgens de tijdwaarneming van 1/100 seconde  
Ook de sprint van 11.70 van Arjen Jonker mag er zijn.

Bij het speerwerpen komt Rene de Groot net niet aan de 30 meter.

Bjorg Trentelman wil 1.40 hoogspringen maar blijft helaas steken bij 1.35 een hoogte waar ook Arjen Jonker over gaat.

Ivar Rood gaat gewoon door en stopt pas op een hoogte van 1.60.

Op de kilometer loopt Elles Stuijt prima, laat Ivar zien dat training vruchten afwerpt door 3.35 te lopen maar de

"de Grootjes" willen Jos even laten zien dat hij nog even door moet trainen en komen net boven de 3 minuten uit.

	Sprint 80 mtr	Speer	Hoog	1.000 mtr
Willem Bas	15.28	14.11	1.10	4.26
Fred Duineveld	15.03	12.80	1.08	4.25
Leon Ineke	13.16	12.46	1.20	3.44
Adriaan de Nijs	14.06	12.46	1.15	4.02
Paula Tijn	14.61	9.52	- .95	4.36
Klaas van Wonderen	13.05	20.58	1.15	3.29
Arjen Jonker	11.70	23.63	1.40	3.55
Elles Stuijt	14.05	10.87	1.20	4.52
Bjorg Trentelman	12.10	17.65	1.35	3.53
Rene de Groot		29.50	1.25	3.12
Matthijs de Groot	10.87	19.93	1.55	3.08
Ivar Rood	10.88	25.80	1.60	3.35
Emiel de Groot		25.44		3.58
Rob Bouwen				3.38

Na deze laatste zomeravondwedstrijd willen wie iedereen die heeft mee geholpen namens alle kinderen bedanken.

Onze Cunie die iedere keer zorgde voor drinken met

"wat lekkers" voor de kinderen en de overbekende koffie en thee voor de rest.

Vaders en moeders die vol overgave de snelste sprinttijden wisten op te meten, de gehele wedstrijd met groepen meedingen om ze te steunen en te begeleiden.

Jos die iedereen op tijd en volgens de regels wist weg te schieten, Nils die er ook nu weer voor zorgde dat alles bij aanvang weer keurig op z'n plaats stond, de zandharkers bij het verspringen, de latopleggers bij het hoogspringen, de vele meters afleggers bij het balwerpen etc. etc.

We hopen dat bij de komende clubkampioenschappen iedereen aanwezig zal zijn om zijn of haar beste Nova-beentje voor te zetten.

Tot de zomeravondcompetitie van 1996.

LOUIS

Op vrijdag 25 augustus werd de 3e serie afgewerkt van de onderlinge jeugdwedstrijden van Nova.

Onder prima omstandigheden was de opkomst deze keer wat tegenvallend.

Een 54 atleten maar dan samen met de junioren die eerdere keren niet mee hadden gedaan, dat had beter gekund.

Door de wel aanwezige atleten werden weer een aantal sprekende prestaties neergezet.

### Mini's en pupillen C

De 1.000 meter.

Hier vechten Jose Stuyt en Mascha Bouwen een fel gevecht uit. Verschil 1 seconde.

Stephan Wokke loopt zo maar even 4.25

Sietske Jongeneel gaat van 5.29 de 1e keer naar 4.43 deze wedstrijd en Ramon Mosch van 5.12 naar 4.42.

Bij het verspringen komt Tom Dekker 2 cm tekort om de 3 meter te halen.

Jasper Horio weet nu ook hoe balwerpen moet want van 9.90 de 1e keer gaat het nu naar 21.60.

	Sprint 40 mtr.	Balwerpen	Verspringen	1000 mtr.
Mascha Bouwen	7.56	9.35	2.55	4.27
Sietske Jongeneel	7.69	9.95	2.68	4.43
Jose Stuijt	7.77	9.29	2.75	4.26
Tom Dekker	7.65	17.02	2.98	4.10
Jasper Horio	7.70	21.60	2.63	4.13
Dennis Oudhuis	8.07	9.10	2.34	4.58
Leander Veldboer	10.03	6.19	2.02	5.31
Stephan Wokke	8.10	19.74	2.62	4.25
Ramon Mosch	8.30	12.79	2.60	4.42
Kaz Schouten	8.21	9.60	2.61	5,02
Jeroen v.d. Molen	7.88	13.84	2.76	4.23
Giudo Wokke	8.95	12.35	2.28	4.56
Danny v Schagen	9.30	11.96	2.30	5.20
Hestia Veldboer	9.35	7.12	2.05	5.18

### Pupillen B

Rene Feijen stoot de kogel 6.95 meter ver, Hans van Wonderen gaat zelfs over de 7 meter.

Bij het verspringen doen ze met 3.32 niets voor elkaar onder.

Ook Tom Ooms en Dieke Mooy vliegen over de 3 meter.

Bij de 1000 meter van de dames weet Dieke Mooij Yara Grootjes net achter zich te houden en komt Job Meijer steeds dichterbij de buurt van Hans van Wonderen

	Sprint 40 mtr.	Kogel	Verspringen	1000 mtr.
Rene Feijen	7.36	6.98	3.32	4.09
Yara Grootjes	8.33	4.66	2.68	4.41
Maikel Ineke	7.74	5.55	2.62	4.24
Job Meijer	7.60	6.35	2.90	3.57
Dieke Mooy	7.53	2.90	3.10	4.39
Tom Ooms	7.90	5.18	3.13	4.31
Hans v. Wonderen	7.38	7.37	3.32	3.52

Clubkampioenschappen AV NOVA 1995									
HEREN	100 m	punten 100 m	800 m.	punten 800 m.	400 m	punten 400 m	3000 m	punten 3000 m	Tussenstand
Jorg Ootjers	11.87	552	2.23.43	409	54.5	615			1576
David v.d. Welle	13.16	317	2.15.16	510	59.52	440	10.21.37	498	1448
Jasper Rood	13.19	317	2.17.02	490	59.79	434	11.47.00	288	1241
Jeroen Paarlberg	11.73	572			54.9	600			1172
Sven Ootjers	12.41	437			53.4	657			1094
Matthijs de Groot	13.52	253	2.30.00	333	1.01.89	371	11.29.17	328	1032
Henry Hofmann	13.33	284	2.35.92	270	1.01.80	374	11.22.8	344	1002
Luc Rademaker	14.14	164	2.35.15	278	1.03.23	331	12.04.0	254	863
Gerrit van Riemsdijk	14.67	96	2.36.38	266	1.06.04	256	1.33.29	318	840 vet.
Aad Vader	14.10	179			1.05.00	285	11.22.00	345	809
Jeroen Binnenwijzend	14.09	179	2.36.40	265	1.04.18	306	14.30	2	750
Ron Ligthart	13.94	193	2.37.50	254	1.05.73	264	-	-	711
Piet Stuyt	-	-	2.44.20	190	1.07.75	214	12.13.30	234	638 vet.
Ivar Rood	14.82	70	2.47.00	165	1.02.3	359	-	-	594
Dick Smit	15.21	20	2.54.72	99	1.13.44	86	11.45.96	291	476 vet.
Bobbes de Ruyter	16.03	-	2.33.00	299	-	-	-	-	299
Ron Janssen	15.14	32	2.40.54	224	-	-	-	-	256 vet.
Peter Pronk	-	-	-	-	1.13.10	95	-	-	95
Piet v.d. Welle	15.99	-	3.00.62	52	-	-	-	-	52 vet.
Jos de Groot	15.38	7	-	-	1.16.90	22	-	-	29 vet.

HEREN	Tussenstand	Speer	speer		Kogel		Hoog		Ver		EIND	
			Punten	Kogel	Punten	Hoog	Punten	Ver	Punten	STAND		
Jorg Ootjers	1576	47.02	592	10.70	511	1.85	725	5.99	603	3496		
Sven Ootjers	1094	49.84	631	11.06	536	2.06	908			3169		
Jeroen Paarlberg	1172	30.92	346	9.41	416	1.95	813	5.80	560	2961		
Jasper Rood	1241	35.26	418	10.10	468	1.80	680	4.91	349	2807	Jun. A	
David v.d. Welle	1448	25.22	243	7.00	221	1.30	188	4.88	342	2254		
Matthijs de Groot	1032	15.50	37	6.41	169	1.50	394	4.68	292	1887	Jun. B	
Jeroen Binnenwijzend	750	31.30	352	7.76	286	1.55	444	4.73	304	1850		
Ivar Rood	594	25.64	251	6.81	205	1.55	444	4.48	241	1530	Jun. B	
Henry Hofmann	1002	17.40	82	6.38	166	1.35	241	4.03	121	1530		
Luc Rademaker	863	24.06	221	7.30	247	1.30	188	3.89	83	1519		
Aad Vader	809	vet.	21.42	168	8.43	341	1.30	188	4.10	140	1506	vet.
Piet Stuyt	638	vet.	28.82	309	7.92	299	1.30	188	3.60	1	1434	vet.
Gerrit van Riemsdijk	840	vet.	21.66	173	6.53	180		3.41	0	1193	vet.	
Ron Ligthart	711									711		
Jos de Groot	29	vet.	23.04	201	7.66	278	1.25	134	3.43	0	642	vet.
Dick Smit	476	vet.									476	vet.
Bobbes de Ruyter	299										299	
Piet Meijer	0	vet.		7.37	293						293	
Ron Janssen	256	vet.									256	vet.
Peter Pronk	95										95	
Piet v.d. Welle	52	vet.									52	vet.

## Blad 1

DAMES	100 m	punten 100 m	800 m.	punten 800 m.	400 m	punten 400 m	1500 m	punten 1021 vet.	Tussenstand	
Nelina Bruin	14.80	356	2.37.40	595	1.13.01	445	-	-	1396	
Ineke Bas	15.59	253	3.03.13	373	1.15.32	394	6.28.12	254	1021	vet.
Bertie Meijn	16.63	128	3.13.16	304	1.20.41	300	6.46.97	188	792	vet.
Carol Rademaker	16.24	171	3.17.25	277	1.19.98	309	6.47.36	186	772	
Anique Mooij	17.19	76	3.17.10	278	1.22.01	273	6.38.17	218	769	
Mirjam de Groot	16.62	128	3.28.58	209	1.22.40	269	7.09.61	116	606	
Nel Meijer	-	-	3.19.50	263	1.30.80	144	6.53.50	166	573	vet.
Marian Robert	-	-	3.25.38	222	1.29.42	161	6.49.41	180	563	vet.
Ilse Kroon	18.96	-	3.31.08	195	1.31.88	129	7.00.15	145	469	
Mirjam Botman	17.70	27	3.34.00	179	1.31.78	130	7.27.90	63	372	
Marian van Wonderen	18.88	-	3.32.28	188	1.36.9	66	7.27.50	64	318	vet.
Everdien de Vet	-	-	-	-	1.33.00	114	7.08.10	120	234	vet.

DAMES	Tussenstand	Speer	Punten speer	Kogel	Punten Kogel	Hoog	Punten Hoog	Ver	Punten Ver	EIND STAND	
Nelina Bruin	1396	19.32	385	7.04	371	1.40	615	3.69	338	2767	
Ineke Bas	1021	15.24	288	7.41	400	1.25	417	3.38	249	2126	vet.
Bertie Meijn	792	18.27	361	6.05	288	1.10	206	3.32	231	1672	vet.
Anique Mooij	769	14.07	258	5.45	234	1.15	278	3.44	266	1571	
Mirjam de Groot	606	15.35	291	7.21	384	1.15	278	2.78	65	1559	
Carol Rademaker	772	10.46	156	5.26	216			2.95	119	1263	
Ilse Kroon	469	13.62	246	6.24	304	1.10	206	2.92	109	1225	
Nel Meijer	573	10.35	152	5.22	212	1.00	58	2.89	100	1037	vet.
Mirjam Botman	372	10.03	142	5.68	255			2.94	116	885	
Marian van Wonderen	318	7.13	44	5.32	222	1.05	133	2.88	97	770	vet.
Marian Robert	563									563	vet.
Everdien de Vet	234									234	vet.



Portret van een Novalid.

1: Hoe heet je ?

Paul Albers

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

17 jaar, in Laren

3: Op welke school zit je ?

mts Alkmaar

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

highlander

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

3 jaar, het sprinten

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

curl lewis

7: Wat is je favoriete onderdeel ?

100 m 80 m

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

kunststof baan

9: Wat is je mooiste c.d. ?

Queen the miracle

10: Grootste hekel aan ?

tomaten

11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ?

wyat zarp

12: Hobby's ?

radio luisteren

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

casper

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

Chrisjan Jonker



## ***RAMSAU 1996***

We hebben het plan opgevat om maar weer eens "Sporthaus Karlsruhe" in Ramsau voor een week af te huren.

Jullie worden in de gelegenheid gesteld hieraan deel te nemen.

**Periode:** van 3 t/m 10 februari 1996

**Kosten:** f. 350,00 per persoon.

Hierin is inbegrepen:

- \* Logies ( op 2 - 3 - 4 persoonskamers) Toilet en douche op de gang / etage
- \* Utgebreid ontbijt
- \* Avond-diner
- \* Koffie / Thee

### **Wat zullen/kunnen we er zoal doen ?**

- Prima langlaufmogelijkheden, zowel voor gevorderden als voor beginners
- Goede wandelmogelijkheden
- Alpine-ski-mogelijkheden voldoende. Ski-les mogelijk zowel bij onze hut (Ramsau-West) als in Ramsau zelf.
- Voor gevorderden: ski-mogelijkheden in Schladming / Haus / Flachau / Wagrain / Zauchensee
- Apres-ski in "Tenne"
- Avondwandeling en bezoek aan "Kaiserschmarren-hut"
- Klaverjas-drive
- etc. etc. etc.

### **Opgave:**

Wie het eerst komt, het eerst maalt, dus als je mee wilt, geef je dan snel op.

Als je meegaat, wil je de reissom vóór 1 januari 1996 overmaken op rek. 3585.61.000 Rabobank Bergen-Schoorl, Postrekening van de bank: 511036

Groeten van Reisburo HORO, Marian R., Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen. Tel. 02269-3338

**Opgave-formulier Reis naar Ramsau van 3 t/m 10 februari 1996**

Naam / Namen: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Postcode \_\_\_\_\_ Woonplaats: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

Kan met de auto naar Ramsau: Ja / Nee

Zo ja, kan eventueel tevens nog \_\_\_\_\_ personen meenemen.

Annuleringskostenverzekering: Ja / Nee

Reisverzekering: Ja / Nee

Handtekening: \_\_\_\_\_

## A G E N D A

- 10 sept. Clubkampioenschappen pupillen en junioren
- 17 sept. Van Dam tot Dam-loop 10 EM Amsterdam/Zaandam
- 24 sept. Trimloop Nova recreatiegebied Geestmerambacht
- 6 okt. 1e wedstrijd wintercompetitie senioren te Alkmaar  
Hylas 10/5 km
- 29 okt. 2e wedstrijd wintercompetitie senioren in het  
recreatiegebied Geestmerambacht 12/6 km
- 5 nov. Halve en kwart marathon Nova
- 18 nov. Cross Competitie pupillen en junioren
- 19 nov. 3e wedstrijd wintercompetitie senioren te Heerhugo-  
waard Hera 10,4 km
- 2 dec. Cross Competitie pupillen en junioren
- 10 dec. 4e wedstrijd wintercompetitie senioren bosloop  
Schaatstrainingsgroep Schoorl 10,5 km
- 24 dec. Bosloop Nova te Schoorl
- 31 dec. 5e wedstrijd wintercompetitie senioren Oudejaarsloop  
te Aartswoud 8/4 km
- 14 jan. Halve marathon Egmond aan Zee
- 20 jan. Cross Competitie pupillen en junioren
- 21 jan. Bosloop Nova te Schoorl
- 11 feb. NK Veldloop veteranen te Den Helder
- 18 feb. Marathon Schoorl
- 3 mrt. NK Veldloop senioren/Jun. AB te Tilburg
- 18 mrt. Finale Cross Competitie pupillen en junioren

Op veel wedstrijden is het ook mogelijk om individueel in te schrijven. Het boek met alle wedstrijden voor deze zomer ligt in de kantine. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. Over het algemeen 2 weken van tevoren. Nadere informatie bij de trainers of wedstrijdsecretaris (Piet van der Welle tel. 02269-2339). Opgave over het algemeen 14 dagen voor een wedstrijd bij de wedstrijdsecretaris.