

<u>Nova bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	02269-2405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	02269-2339
José Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	02269-2922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	02269-1602
Theo de Nijs		De Baan 33	02269-1964
Truus Rood		Pimpelmeesstr.11	02269-2036
Piet Meijer		Oudewal 7	02269-2697
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	02269-3048
Piet Stuyt		De Kloet 3	02269-3177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	02269-2190

Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie pupillen.	fl. 75,00	p/jaar
juniores	- 90,00	p/jaar
seniores	- 110,00	p/jaar

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

Redactie van het Nova clubblad

Anja Pronk	Fabrieksstraat 20a	Warmenhuizen	02269-3434
Nel Meijer	Oudewal 7	Warmenhuizen	02269-2697
Mariska Rooks	Stationsstraat 81	Warmenhuizen	02269-3600
Karin Rozendaal	Rijperweg 54	St. Maarten	02269-2814
Silvia Nannes	Zwanebloem 22	Tuitjenhorn	02269-4920

Op bovengenoemde adressen kunt u uw kopij inleveren.

REDACTIONEEL 11e JAARGANG NR. 6 20-10-1993

Hoewel het jaar nog 2 maanden te gaan heeft, is dit alweer de laatste Novakrant van 1993.

Op de baan kan men merken dat het "winterseizoen" is begonnen. Iedereen begint weer met frisse moed, ook vanwege de wintercompetitie, waarvan op dit moment al 1 wedstrijd is gelopen. De 2e wedstrijd is 24 oktober in Bergen. Uiteraard staan de uitslagen van deze wedstrijden in dit nummer. En voor diegene die geen programma hebben gehad (dit is bijna onmogelijk) of die het kwijt zijn geraakt, alsnog het volledige programma.

Dan hebben we weer een oproep van Peter en Marian voor het befaamde "trainingsweekend" dit zal plaats vinden op 15-16-17 april en biedt ditmaal onderdak aan ruim 100 mensen. Verdere informatie vindt u elders in deze krant.

Een bedankje voor diegene die hebben geholpen met het kopen en verkopen van de loten voor de "Grote Clubactie" en nu maar hopen op een prijsje.

Verder in dit blad:

Diverse uitslagen zoals: Districts finale, Seniorencompetitie Coopertest, Jeugdclubkampioenschappen, jeugdhoeke en zo voort.

VEEL LEESPLEZIER!!!!!!!!!!!!!!

19-10-93

VAN DE VOORZITTER

Eigenlijk had ik het gevoel dit stukje " Nova en het weer" te moeten noemen, gezien de problemen die het Nova-bestuur heeft gehad bij het organiseren van de jeugdclubkampioenschappen. In eerste instantie werden wij verrast door een wolkbreuk op donderdagavond. U weet wel ondergelopen kelders, lekkende sporthal, enz. De ijsbaan stond na die regenbui al bijna op winterpeil. Onmogelijk dus om dergelijke wedstrijden te organiseren. Weekje uistellen dan maar. Toen wij er een week later voor klaar zaten, de lijnen waren weer getrokken, de schema's gemaakt, stortte het weer van de lucht. Na rijp beraad werd besloten tot nog een week uitstel, maar dan op zondag, want diverse jonge leden hadden al twee keer de voetbal af moeten zeggen. Dus weer de baan klaar gemaakt en een alternatief programma gemaakt, waarbij we geen gebruik behoeften te maken van de ijsbaan. Start 13.00 uur. Om 12.30 kwam ik de Nova kantine binnen en keek secretaris v.d.Welle vragend aan. Maar die had een blik in de ogen, "van waar praat je over, natuurlijk gaan we door". Ook de ouders die binnen kwamen, repten niet over afgelasten of uistellen. Dus toch die middag, al gutste het van de lucht af en toe. Paraplu's zijn dan handig, vooral als je papieren wilt droog houden. Achteraf gezien was het een juiste beslissing om door te gaan. Een middag met mooie sport en zonder EEN onvertogen woord. Een reden te meer om alle medewerkers, waaronder vele ouders te bedanken voor hun inzet. Ook de vele toeschouwers gewapend met paraplu's om de kinderen zoveel mogelijk droog te houden van harte bedankt. We hopen volgend jaar de traditie met altijd mooi weer voort te zetten. Elders in dit blad vindt U een complete uitslagenlijst.

De wintercompetitie voor senioren is ook weer van start. De eerste wedstrijd in Schoorl gaf een blauwe horde te zien. De schaatstrainingsgroep Schoorl zal blij geweest zijn met zoveel deelname. Bij de jeugd gaat de competitie van start op 7 nov. bij de halve marathon, ook dan rekenen we weer op vele Nova-atleten en atleetjes. Bij wedstrijden in Petten waren we ook vertegenwoordigd. Margret Mooy kwam uit op een knappe tweede plaats, vlak achter Erna Hopman. In de laatste ronde haalde ze zichtbaar in op de Egmondse. Matthijs de Groot werd derde op de 5 kilometer. Ook bij de jongeren, zij liepen 1 kilometer, ging het grandioos. Klaas van Wonderen won een fles sterke drank, hij eindigde op de eerste plaats. Kees werd vijfde, Eric Tillema zevende. Hans van Wonderen, Martin en Johan Tillema leverden een zeer goede prestatie.

Groeten Jos.

SCHRIJVERSNIEUWS

Vol goeie moed begonnen we weer aan de eerste wedstrijd van de wintercompetitie. We begonnen dit eerste karweitje dicht bij huis. We beten de spits af in het schoolse bos waar direct een kwart maraton moest worden gelopen. Ik hield het maar op 10,5 km dat klonk teminste niet zo erg. De opkomst was groot met heel wat blauwe NOVA shirts. Na al die regen was het nou toch droog. Al was het hier en daar toch wat drassig in het bos en moesten we af en toe om de plassen heen lopen, dus werd het nog zwaarder dan het al was. Maar misschien kwam dat omdat het bij mezelf niet zo lopen wou als ik gewend was, maar dat was mijn eigen schuld want door de duinen fietsen gaat toch wel anders dan lopen. Het is toch wel even wennen om zo van de fiets de snelle stappers weer aan te trekken. Ik begon rustig achter in het peleton maar langzaam schoof ik op, zo kwam ik al gauw bij de twee Pietten maar die wilden me der niet bij hebben dus ben ik maar doorgelopen. Bij de eerste zware klim kwam ik bij Louis Suiker ik dacht die heeft hoogte stage gehad in Alpen dus daarklamp ik aan. Maar Louis had met de Alpelhuez minder moeite dan de col de klimweg want hij raakte toch op me achter misschien heeft hij ook wat te lang op de fiets gezeten. Het verschil met ons was dan waarschijnlijk de leeftijd. Op een gegeven moment kwam Aad me achterop geslopen, die grijnste wat naar me en weg washie, dat was natuurlijk een pittige tik voor me. Ik was al blij dat ik Nico de Nijs kon passeren vlak voor de laatste klim zag ik Ben achter me opduiken maar hij leek nog wat te ver maar dat kwam bedrogen uit, want ik vond dat ik lekker om hoog ging maar boven op de klim kwam Ben heel parmandig naast me lopen en nog heel mans een praatje maken terwijl ik al aardig uitgewoond was maar hij was toch nieuwsgierig welke kant ik op ging, ik nog bar mans van rechtdoor dus deed Ben dat maar ook, alleen een stappie harder. Maar als ik wat meer train ga ik de volgende keer ook een stappie harder.

TOT SCHRIJFS !!!!!

Halve marathon AV NOVA

Zondag 7 november 1993 organiseert onze vereniging weer de jaarlijkse wedstrijd- en trimloop over een halve en een kwart marathon. De jeugd en de minder geoefende lopers kunnen ook kiezen voor een kortere afstand, t.w. 4,3 km.

De start is om 11.00 uur op de Oostwal nabij de sporthal Harenkarspel waar ook de inschrijving is. Wij verwachten natuurlijk veel Novaleden aan de start, en degenen die niet meedoen zijn wellicht bereid om bij de organisatie te helpen. Om alles een vlot en veilig te laten verlopen zijn er nogal wat medewerkers nodig. Meldt je even bij een van de leden van de voorbereidingscommissie. Dat zijn Marian Robert, Gemma Barsingerhorn en Piet van der Welle. Het parkoers is weer hetzelfde als andere jaren. Vanaf de Oostwal door Tuitjenhorn naar Eenigenburg en vandaar via de Westfriesedijk naar Warmenhuizen. De halve marathonlopers doen dit rondje 2 keer en voor de kwart marathon is 1 rondje voldoende.

Het is nu al bekend, dat de atletiekvereniging TAS '82 uit Schagen weer haar clubkampioenschappen halve marathon tijdens deze loop houdt. Dat betekent dus al een grote deelname van die vereniging. Uiteraard verwachten wij nog vele goede lopers uit deze streek.

Het is niet te geloven, maar uw wedstrijdsecretaris heeft al een inschrijving ontvangen van 3 goede Russische lopers. Vodim Sidorov goed voor 2.10.33 in de marathon van Tokio in 1982. Hij is nog steeds actief en liep dit jaar in Parijs 2.14.07. Verder Joriy Sushorev goet voor 2.26.17 en Timur Korsakov die 2.29.36 over de marathon doet en 48.56 over 15 km. Een uitnodiging sturen kost niet zo veel, maar ze vragen ook tickets om hier te komen en dat kan onze kas niet hebben. Dus moeten we het waarschijnlijk wel zonder deze toppers doen. Dus voor onze Jos Hoogeboom een kans om de winst van vorig jaar nog eens te herhalen.

Crosscompetitie 1993/1994

In de vorige Novakrant maakten we al melding van de crosscompetitie voor pupillen en junioren op de volgende zaterdagen:

12 december 1993
29 januari 1994

12 februari 1994

finale op 13 maart 1994.

Inmiddels is bekend, dat onze vereniging de organisatie van de eerste wedstrijd toegewezen heeft gekregen. Dat wordt dus een thuiswedstrijd. We gaan ervan uit dat veel van onze leden meedoen aan deze competitie en dan wel aan alle wedstrijden. Na de 3 voorwedstrijden wordt er een klassement opgemaakt en mogen de besten meedoen aan de finale.

Op de training krijgen jullie nog een aanmeldingsformulier om je op te geven en waarbij tevens wordt gevraagd om een keer te rijden naar de wedstrijden die elders worden gehouden. De plaatsen zijn nog niet bekend.

Hallo atletjes

Even weer een krabbeltje van de jeugdtrainers. Er zijn veel veranderingen en er is ook veel gebeurd sinds de laatste NOVA-krant. Eerst iets over de clubkampioenschappen. Daar rustte geen zegen op, of het moest de regen zijn die me stromen uit de lucht kwam vallen, waardoor de wedstrijden tot drie keer toe uitgesteld werden. Op het laatst werd er maar besloten tot het houden van alternatieve wedstrijden en paste men zich aan naar de omstandigheden. Iedereen die toer aanwezig was zowel ouders als kinderen verdienen een complimentje om de sportieve instelling en enthousiasme waardoor het een zeer geslaagd evenement werd.

Nu we toch bezig zijn willen we alle kinderen die meegelopen hebben met de Grote Club Actie bedanken voor hun inzet. Ook alle ouders die loten gekocht hebben bedankt, de vereniging kan daar weer mooie materialen van kopen.

Na het ploeteren in de regen van de afgelopen tijd gaan we in november weer naar de zaal. Dat houdt in dat je andere kleding aanmoet. Schoenen **zonder** zwarte of donkere zolen, een shirtje voor in de zaal, zodat je na het trainen je droge hemd weer aan kan doen en je bezwete trainingsshirtje uit. Dit is erg belangrijk anders vat je kou als je naar huis gaat. Denk er ook om dat het licht op je fiets het doet want het wordt al donker om die tijd.

Zoals iedereen heeft kunnen zien zijn de groepen anders ingedeeld, omdat het te grote groepen werden voor de zaal. Moch je nog geen formulier hebben vraag het dan aan één van de trainers. Alle kinderen die geboren zijn vanaf 198 gaan naar het volgende uur namelijk van 1700 uur tot 1800 uur in de zaal op donderdag en krijgen training van Louis en Tineke Hiding.

Zo dat zijn zo'n beetje alle nieuwtjes. Nog even dit als je iets leuks wil vertellen of een mooie tekening hebt of een grappig raadsel of iets dergelijks, dit hoekje van het blad is van jullie dus geef het aan de trainers en die zorgen dat het bij de NOVA-redactie komt zodat je de volgende keer het in ons clubblad ziet staan.

Tot de volgende training en veel plezier in de zaal.

Hanneke, Joop, Nel, Louis en Jellina

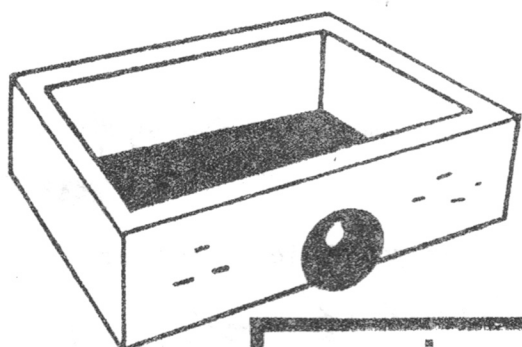


Portret van een Nova lid

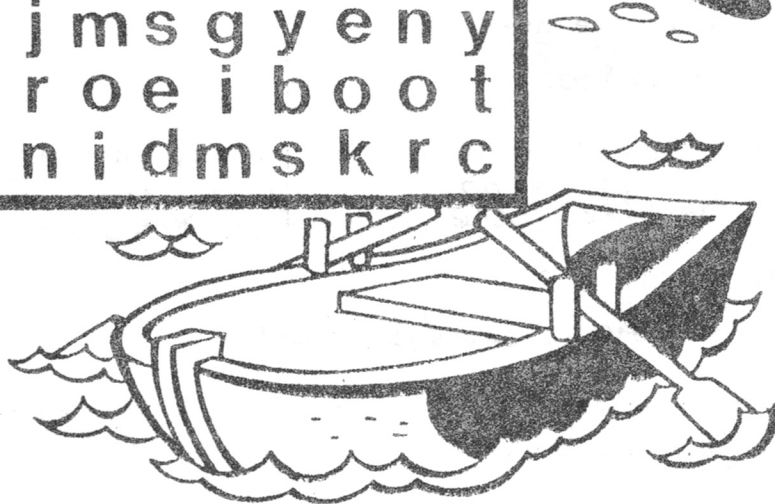
- 1: Hoe heet je ? *Jelle Berkhout*
- 2: Wat is je leeftijd ? *10 jaar*
- 3: Op welke school zit je ? *Theresiaschool*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? *Goede tijden
1 slechte tijden*
- 5: Hoelang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?
2 jaar. Hoogspringen vind ik wel leuk
- 6: Wie is je atletiek idool ?
Sven Othjes
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ?
hoogspringen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?
Een hele mooie baan wil ik wel op Nova.
- 9: Wat is je mooiste c.d.
House muziek
- 10: Grootste hekel aan ?
Zuurkool.
- 11: Spannendste of mooiste boek , en waarom ?
Smelle Jelle omdat ik ook snel wil worden.
- 12: Hobby 's ?
Atletiek, Voetbalen.
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt ?
James Bond.
- 14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ?
Leon Ineke

LETTERMIX

ZOEK DE JUISTE WOORDEN VOOR DE AFGEBEELDE TEKENINGEN.



m	n	i	u	z	x	e	o
d	t	n	e	f	l	e	s
e	i	d	d	t	n	s	x
l	s	i	w	o	j	t	i
a	r	a	b	i	e	r	n
d	t	a	y	s	d	f	z
e	g	n	e	p	n	s	c
z	x	w	f	c	g	d	t
j	m	s	g	y	e	n	y
r	o	e	i	b	o	o	t
n	i	d	m	s	k	r	c





ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



**FOTOVAKWERK DAT
GEZIEN MAG
WORDEN!**

Dorpsstraat 500 - 1722 EL Zuid-Scharwoude
Telefoon 02260 - 17332

Dorpsstraat 101 - 1749 AB Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1835



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW - VERBOUW - ONDERHOUD

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

CHINEES-INDISCH RESTAURANT

龍城酒家
"WARMENHUIZEN"

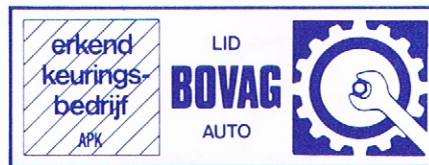


DORPSSTRAAT 107
1749 AB WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 3230
DAGELIJKS OPEN VAN
12.00 T/M 22.00 UUR

AUTOBEDRIJF
N.F. Schipper

LEVERING EN ONDERHOUD VAN
ALLE NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S

Oostwal 97-99
1749 XL Warmenhuizen
Telefoon 02269-1203



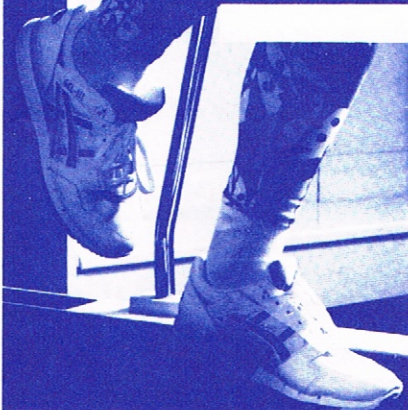
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1415/3429 Fax 02269 - 3718

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1284

Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319

Terry van Irisette

ALS DE BESTE GETEST



woninginrichting
hans broersen

Veilingweg 74
1749 EJ Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1736



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

irisette®
Synthèl
HET BETERE
ALTERNATIEF



LPG - DIESEL - SUPER - EURO 95

Olie, koelvloeistof enz.
auto-accessoires in onze shop

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

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

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart
warmenhuizen



Goudsmid - Juwelier - Horloger - Antieke klokken
Dorpsstraat 142 - Telefoon 02269 - 1539
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**

HENK JONKER autobedrijf



Levering van alle merken
nieuwe en gebruikte
automobielen.

Onderhoud, reparatie- en spuit-
werkzaamheden.

Erkend Dinitrol Anti Roest Centrum.

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



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

HYUNDAI

Clubkampioenschappen voor pupillen en junioren

De clubkampioenschappen voor de jeugd hebben dit jaar nogal wat problemen gegeven. Op de oorspronkelijk vastgestelde datum was het mooi weer, maar de vele regenval maakte dat je tot over je enkels in het water kwam te staan. In de hoop dat het nog wat zou afdrogen werd gekozen voor een week laten. Toen we 's morgens het veld inspecteerden was het goed begaanbaar en werd alles klaar gezet. Helaas begon het daarna te regenen en het werd ook niet meer droog. Toch kwamen er nog een aantal enthousiaste leden en ouders. Het bestuur koos voor nog een week uitstel, en naar later bleek niet ten onrechte. Het bleef de gehele middag regenen.

Zondag 3 oktober was het dan eindelijk zover. Na een prachtige zaterdag waren de verwachtingen goed. Wel bleek ook nu het gras moeilijk begaanbaar, dus werd er een alternatief gevonden op de sprintbaan en het schelpenpad rond de baan. Met bal en speer werd er vanaf het pad gegooid. Alleen de jury stond in het water. Ondanks het slechte weer op zondag ging het nu wel door en het enthousiasme van zowel de jeugd als van de toch nog vele ouders mag wel even genoemd worden.

Jammer dat door een communicatiestoornis enkele leden in de verenderstelling verkeerden dat het niet door zou gaan. Hier-voor zullen we in het vervolg betere afspraken maken.

De pupillen werkten een 3-kamp af en de 1.000 meter. De junioren een 5-kamp.

Hier volgen de uitslagen:

	bal/kogel		sprint		verspringen		totaal 1000 m.		pl.
	afst.	pnt.	tijd	pnt.	afst.	pnt.	pnt.		
Meisjes minipupillen en pupillen C									
1. Silvia Bas	13,60	117	8,56	132	2,16	50	299	5.10	2e
2. Noortje v.d.Berg	12.20	70	8,60	132	2,14	48	268	5,47	6e
3. Monique Pluimers	9,00	32	8,71	105	2,38	94	231	5,50	7e
4. Anne Schouten	11,05	72	8,94	80	2,15	48	200	--	
5. Roos Wardenaar	5,25	-	8,60	132	2,08	34	166	5,08	1e
6. Petra Beemsterb.	6,70	-	8,69	119	1,80	-	119	5,59	6e
7. Yary Grootjes	5,80	-	9,10	68	2,12	42	110	6,02	9e
8. Natasja Zielman	5,95	-	9,13	56	2,06	30	86	6,05	10e
9. Jose Stuyt	6,70	-	9,18	56	1,85	-	56	5,28	3e
10. Noortje Visser	6,40	-	9,50	21	2,04	26	47	5,37	5e
11. Inge Bruyn	7,40	-	12,59	-	1,70	-	-	5,24	4e
Jongens minipupillen en pupillen C									
1. Rene Tijn	15,60	150	7,77	252	2,88	194	596	4,30	2e
2. Hans v.Wonderen	13,35	108	7,85	236	2,53	124	468	4,07	1e
3. Tibor Hajos	18,20	158	8,08	204	2,43	104	466	5,15	7e
4. Marvin Mosch	10,55	62	7,85	236	2,59	136	434	4,52	3e
5. Bas Beemsterboer	14,20	125	8.05	204	2,31	80	409	4,54	4e
6. Imre Hajos	16,10	158	8,40	160	2,26	87	405	--	
7. Kees de Groot	14,70	134	9,24	44	2,04	26	204	4,57	5e
8. Steven v.Nieuwbur	12,10	90	9,38	32	2,30	78	200	4,58	6e
Meisjes pupillen B									
1. Margret Hink	11,45	72	8,21	174	2,67	152	398	4,37	1e
2. Anita Beemsterboel	12,10	90	8,38	160	2,38	94	344	5,20	3e
3. Therese Zielman	8,90	21	8,55	132	2,34	86	239	4,45	2e

Meisjes pupillen A

1. Brenda Schekker	20,05	284	11,11	185	2,89	196	665	4,26	1e
2. Gradanie Spaansen	14,30	125	11,40	162	2,71	160	447	5,09	3e
3. Paula Tijn	11,20	72	12,29	69	2,48	114	255	4,39	2e

Jongens pupillen B

1. Ruurd Schouten	26,75	303	8,86	421	3,49	316	1040	4,09	2e
2. Kees v. Wonderen	22,70	252	7,25	341	3,14	246	819	3,48	1e
3. Per Bruin	23,90	265	7,94	220	2,69	156	641	4,10	3e
4. Jaap de Groot	18,55	196	8,28	174	2,37	92	462	4,36	4e
5. Rene de Geus	10,85	62	7,69	269	2,52	122	453	--	

Jongens pupillen A

1. Klaas v. Wonderen	7,10	371	10,45	272	3,14	246	889	3,39	1e
2. Ton Bruin	5,20	255	10,92	209	3,18	254	718	4,01	2e
3. Leon Ineke	3,90	162	11,12	185	2,93	204	551	4,17	3e
4. Willem Bas	4,80	227	12,52	40	2,67	152	419	4,40	4e

	kogel		sprint		ver		speer		600 m totaal		
	afst.	pnt.	tijd	pnt.	afst.	pnt.	afst.	pnt.	tijd	pnt.	pnt.
Meisjes D											
1. Chrisje Schouten	5,10	248	10,13	313	3,23	264	12,20	157	2,21	221	1203
2. Elles Stuijt	5,10	248	12,35	59	2,57	132	8,50	59	2,38	102	600

Jongens D

	1000 m										
	afst.	pnt.	tijd	pnt.	afst.	pnt.	afst.	pnt.	tijd	pnt.	pnt.
1. Arjen Jonker	5,90	300	13,45	258	3,52	322	15,35	229	4,07	281	1410
2. Erwin Koorn	5,60	281	14,11	188	3,34	286	16,55	255	3,58	321	1331
3. Elian Ineke	5,60	281	14,62	142	3,37	292	15,25	227	4,03	299	1241
4. Daan Schrijver	4,95	238	--	--	2,93	204	14,30	206	--	--	648
5. Renee de Groot	6,85	357	--	--	--	--	--	--	--	--	357

Meisjes C

	600 m										
	afst.	pnt.	tijd	pnt.	afst.	pnt.	afst.	pnt.	tijd	pnt.	pnt.
1. Nina Zutt	7,15	374	13,34	268	3,56	330	19,60	316	2,16	262	1550
2. Sandy Rood	6,30	324	12,58	359	3,26	270	10,60	117	2,10	319	1369
3. Annika de Geus	6,60	324	14,10	197	3,42	302	7,90	41	2,25	190	1072

Jongens C

	1000 m										
	afst.	pnt.	tijd	pnt.	afst.	pnt.	afst.	pnt.	tijd	pnt.	pnt.
1. Paul Aalbers	6,25	321	14,80	413	3,64	346	21,50	352	3,28	486	1918
2. Peter Pronk	8,10	426	15,55	331	3,99	416	17,70	279	3,34	454	1906
3. Matthijs de Groot	6,75	351	15,25	361	3,93	404	15,00	222	3,38	430	1768
4. Paul Slijkerman	6,20	318	19,08	53	3,08	234	14,90	220	4,19	228	1053

Alle kampioenen natuurlijk van harte gefeliciteerd en alle anderen bedankt voor jullie sportieve inzet. Jammer dat bij de jongens D Daan en Renee geblesseerd raakten, zij hadden nog hoge ogen kunnen gooien. We hopen natuurlijk dat de blessures niet van lange duur zijn. Alle ouders en medewerkers bedankt voor jullie hulp en aanwezigheid. Vooral met zulk weer is het geen pretje langs de baan. Tot het volgende evenement.

Opstijverij
Masja Meijer

14.06

Dames 2e klasse

stand	totaal 4x100m	100mhrd	800m	3000m	100m	400m	ver	hoog	kogel	discus	speer		
SUOMI	7007	50.6	1466 17.1	527 238.8	581 1011.6	781	62.3 704	5.07 694	1.35 550	9.29 540	32.72 599	28.14 565	
SAGITTA	6884	54.3	1138 17.4	503 231.7	654 1208.4	467 12.7	687 65.1 627	4.65 591	1.40 615	9.02 521	25.34 445	31.52 626	
				230.7 664			65.8 609				27.36		
HERMES	6695	52.6	1283 17.9	464 238.2	587 1233.5	413 13.4	566 65.9 607	4.89 650	1.30 484	8.99 519	29.20 528	28.26 567	
					1220.9 440								
BIJLMER	6038	52.5	1292 18.8	400 302.3	380		13.3 582	76.3 377	4.82 633	1.35 550	10.88 648	27.38 489	35.10 687
AKU	5754	56.1	994 18.0	457 243.5	536 1251.4	376 14.0	471 72.2 459	4.46 543	1.30 484	9.32 542	29.78 540	17.88 352	
				304.5 364			14.1 456	4.17 468		6.79 350			
NOVA	5670	56.6	956 19.4	360 240.7	562 1136.4	543 13.2	599 58.9 807	4.12 455	1.55 779	4.93 185	14.40 166	14.06 258	
VITESSE	5595	58.4	823 19.0	386 237.7	592 1320.1	320 13.5	549 62.9 687	3.60 312	1.40 615	10.29 609	24.07 416	15.18 286	
								3.13 174					
NEA-VOLHARDING	5475	56.3	979 18.1	449 300.3	395 1256.9	365 14.3	426 77.0 363	4.65 591	1.30 484	9.61 563	17.36 250	27.34 550	
							13.9 486			7.85 435			
PHOENIX	5349	56.6	856 19.5	354 225.8	719 1058.0	643 13.8	502 71.6 472	4.06 439	1.25 417	6.71 344	18.64 284	13.44 241	
		(-100)					14.5 398	4.36 517					

Peter en Marjan bedankt!!!

1.	Ronald Schipper	3395 m.
2.	Kees Blankendaal	3376 m.
3.	Vincent Buskens	3290 m.
4.	Ben Mosch	3246 m.
	Peter Robert	3246 m.
6.	Chris Pronk	3162 m.
7.	Henry Hofman	3132 m.
8.	Rene de Nijs	3108 m.
9.	Hans Ofman	3070 m.
10.	Theo de Nijs	3063 m.
11.	Peter Pronk	3023 m.
12.	Thomas Ligthart	2964 m.
13.	Nico de Nijs	2971 m.
14.	Joop Kooij	2928 m.
15.	Ilse Barsingerhorn	2686 m.
16.	Ingeborg Ligthart	2670 m.
17.	Margret de Boer	2573 m.
18.	Nel Meijer	2549 m.
	Juliet Pronk	2549 m.
20.	Loes Suiker	2511 m.
21.	Everdien de Vet	2458 m.
22.	Marian van Wonderen	2308 m.

LEEFTIJD

		ONDER 30	30 - 39	40 - 49	50+
Uw conditie is:					
zeer slecht	M	0-1600	0-1500	0-1400	0-1300
	V	0-1500	0-1400	0-1200	0-1100
slecht	M	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	V	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
redelijk	M	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	V	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
goed	M	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	V	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
zeer goed	M	2800-3200	2700-3100	2500-2900	2400-2800
	V	2700-3100	2500-2900	2300-2700	2200-2600
uitstekend	M	3200-3600	3100-3500	2900-3300	2800-3200
	V	3100-3500	2900-3300	2700-3100	2600-3000

Al diegenen die een langere afstand lopen dan het maximale wat in hun tabel aangegeven staat hebben een buitengewoon goede conditie.

De jarigen in November en December heel hartelijk Gefeliciteerd met jullie verjaardagen en een fijne dag toegewenst.

NOVEMBER

4 Clenn Pronk
 8 Erik Jan Tillema
 12 Niek Barsingerhorn
 12 Marian Robert
 14 Gea Ligthart
 15 Joop Meyer
 17 Theo de Nijs
 17 Henri Ruiter
 18 Marjo Ruiter
 18 Ferry Zutt
 19 Simone de Vries
 22 Annika de Geus
 22 Koen Rood
 24 Harry Zomerdijk
 25 Marlijn Jorritsma
 25 Ted Smit
 28 Joris Meyer
 29 Jasper Rood
 30 Letty Pijper
 30 Noortje Visser

DECEMBER

4 Richard Toorenent
 5 Everdien de Vet
 6 Willem Pieter Bas
 6 Johan Willem Tillma
 7 Freek Schulp
 8 Anne Schouten
 10 Niels Trentelman
 16 Rene de Groot
 16 Louis Suiker
 20 Rene de Geus
 21 Arjen Dekker
 24 Thijs Levinson

Diverse Uitslagen

Wedstrijd van zondag 12 september Nea Volharding te Purmerend:

1 mijl finale dames

naam: 4 Melina Bruin 6.40.86

1 mijl finale meisjes A

naam: 1 Sivia Kruijer 4.46.58

Wedstrijd VSB-Promotiewedstrijden van 19 sept. Hollandia te Hoorn

800 meter Sen dames

naam: 1 Sivia Kruijer 2.09.09

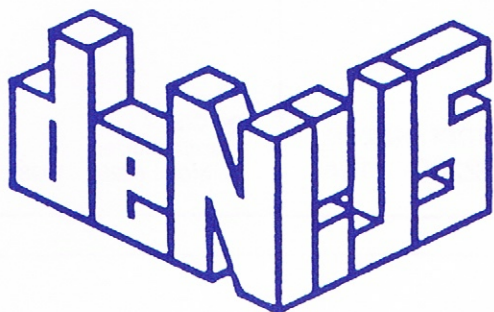
Silvia kreeg voor deze prestatie de VSB-bokaal

Wedstrijd Instuifwedstrijd voor senioren en junioren A/B van 24 sept. de Vork Heerhugowaard

3000 m Meisjes junioren A

naam: Sivia Kruijer 9.30.3

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



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

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsopgave

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

VOOR UW AUTORIJLES

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

voor al uw
RIJBEWIJZEN
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2011

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

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORTHUIS
JAN GROOT**

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



M v/d BERG

BOUWBEDRIJF

- * NIEUWBOUW
- * VERBOUW
- * ONDERHOUD

Goudsboer 11
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen
Fax 02269 - 4154

**SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN**

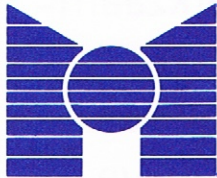
Voor al uw

**ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK**

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998



aannemersbedrijf

gebr. meijer warmenhuizen bv

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

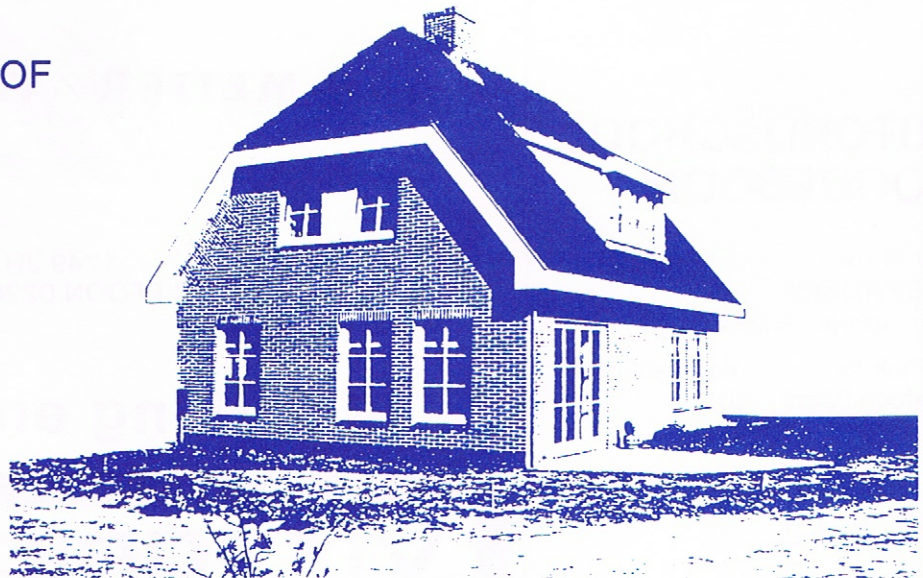
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN
SCHUREN
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPELLEN
DAKRAMEN

BOUWTEKENINGEN
EN AANVRAGEN



VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

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



IS LANGEAFSTAND LOPEN ALTIJD GEZOND ?

Els Stolk, bondsarts

INLEIDING

Het lopen van lange-afstanden (langer dan 10 km) wordt steeds populairder. Acties als "Trim u fit" en "Sport, zelfs ik doe het" hebben hun vruchten afgeworpen. Naar schatting zijn er meer dan één miljoen mensen die regelmatig hardlopen. Deze mensen zijn in het algemeen gezonder dan hun niet sportende medemens; zij hebben minder vaak overgewicht, eten gezonder en roken niet of minder.

Maar is het wel altijd zo gezond om langeafstanden te lopen? Met een goede voorbereiding worden in ieder geval onnodige risico's vermeden. Hieronder volgen enkele tips.

ALGEMEEN

Zorg ervoor dat u (sport-)medisch fit aan de start verschijnt. Realiseert u zich dat u zelf verantwoordelijk bent voor uw eigen gezondheid; hou het risico op een blessure of op warmte-stuwing dus zo klein mogelijk. Als u een medisch probleem heeft, bespreek dit dan met uw (sport-)arts en overleg of de voorbereiding en de deelname aan een langeafstand evenement wel verstandig is.

TRAINING

- * Stel uzelf haalbare doelen. Niet iedereen kan wereldrecordhouder worden! Begin vooral tijdig met uw voorbereiding. Dit is met name van belang voor het lopen van een marathon. Wilt u "veilig" aan een marathon deelnemen, dan geldt als regel dat u zonder problemen meer dan 20 km in de training moet kunnen lopen.
- * Voer de training zeer geleidelijk op en neem ook rustdagen. Luister naar uw lichaam. Spierpijn en vermoeidheid zijn signalen dat de training in de voorafgaande dagen te zwaar was!
- * Train niet als u ziek of niet fit bent. Hervat de training pas als u helemaal hersteld bent. Start uw training na volledig herstel weer rustig, er rekening mee houdend dat u een achterstand heeft opgelopen. Probeer na uw ziekte de "verloren" kilometers niet in te halen! U loopt dan extra risico op blessures.



KLEDING EN SCOEISEL

- * Draag kleding die afgestemd is op de temperatuur. Deze kleding moet het vocht opnemen of doorlaten. De kleding en de sokken waarmee u gaat hardlopen moeten al een keer gewassen zijn. Loop niet met gestopte sokken, want dat verhoogt het risico op blaren.
- * Loop de schoenen waarop u gaat hardlopen goed in!

VOEDING

- * Eet voldoende en gezond. Volg daarvoor de richtlijnen van de maaltijdschijf. Hierbij is het aanvullen van vitamines of mineralen in het algemeen overbodig.
- * Een hardloper verbruikt veel "snelle" energie uit de glycogeen-voorraad in de spieren. Deze glycogeen-voorraad moet (zo snel mogelijk weer) aangevuld worden door veel koolhydraten te eten. Koolhydraten zitten vooral in meelproducten, zoals aardappels, brood, pasta's, graanproducten, rijst en "zoete producten". Het is aan te bevelen om de laatste drie dagen voor het hardloop-evenement de voeding nog meer uit koolhydraten te laten bestaan en minder uit vlees- en zuivelproducten en vetten. De voedingstip om de week voorafgaande aan de wedstrijd eerst voor "koolhydraat-depletie" in de spieren te zorgen door weinig koolhydraten te eten en de laatste dagen voor "koolhydraat-stapeling" door juist veel koolhydraten te eten, wordt niet meer gegeven, aangezien dit niet voor iedereen gunstig werkt en de spieren erg zwaar kan maken.
- * Eet voor de wedstrijd alleen datgene, waarvan u weet dat u er goed mee kunt hardlopen. Stop zo'n 2-3 uur van te voren met eten; dat geldt ook voor vloeibaar voedsel.

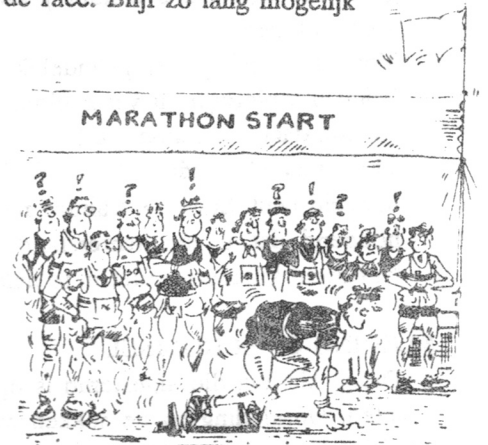
DRANK

- * Oefen het drinken voor en tijdens inspanning al in de trainingen en bekijk welke dranken u het beste bevallen (water of sportdranken).
- * Het is heel belangrijk om het vochtverlies ten gevolge van het zweten weer aan te vullen, anders raakt het lichaam uitgedroogd, waardoor het minder efficiënt gaat werken! Als u dorst krijgt heeft u al 1-2 liter vocht verloren, wat duidelijk gepaard zal gaan met een verminderd duur-inspanningsvermogen! Drink dus tijdens het lopen voldoende. Als regel geldt dat iedere 15 minuten zo'n 150-200 ml gedronken moet worden.



OP DE DAG ZELF

- * Loop niet als u zich ziek of niet fit voelt of andere klachten heeft. U loopt een te groot risico om slecht te presteren, uit te vallen en eventueel zelfs uw gezondheid te schaden. Er komen nog genoeg andere gelegenheden om uzelf te bewijzen!
- * Als u een (chronische) aandoening of ziekte heeft, wat tot medische problemen aanleiding kan geven, zorg dan dat u uw medische gegevens duidelijk zichtbaar draagt (b.v. achter op uw startnummer, SOS-medaille).
- * Zorg dat uw familie en vrienden uw startnummer weten.
- * Eet binnen 2-3 uur voor de start niet meer, maar drink wel voldoende (half uur voor de aanvang van de race nog zo'n 250 ml). Maak gebruik van iedere drankpost om zo'n 150-200 ml te drinken.
- * Zorg voor een goede warming-up en rek de spieren voor aanvang van de race. Blijf zo lang mogelijk in beweging; sta voor de startstreep zo kort mogelijk (stil).
- * Wees bij de start attent om niet betrokken te raken bij valpartijen.
- * Zorg ervoor dat u niet te hard weggaat.
- * Als het warm (en vochtig) weer is, pas uw tempo dan aan. Als het goed is, zal de organisatie u op de hoogte stellen van het risico dat u loopt. Er kan een (gekleurd) vlaggen-systeem gebruikt worden om u hiervan op de hoogte te stellen:
 - * De rode vlag betekent dat u een hoog risico heeft op het oplopen van een warmte-stuwung. Mensen die zwaarlijvig of in een slechte conditie zijn, die niet geacclimatiseerd zijn of al eens eerder problemen hebben gehad in de warmte wordt met klem afgeraden deel te nemen!
 - * Een oranje vlag betekent een matig verhoogd risico op warmte-stuwung.
 - * De groene vlag betekent een laag risico op warmte-stuwung.
 - * Een witte vlag betekent een risico op onderkoeling! Hier kunt u zich echter goed op kleden.
- * De eerste symptomen van een warmte-stuwung zijn het achteruitgaan van de coördinatie (dit kan zich uiten als slingerend gaan lopen of "verstappen"), sterk zweten of juist niet meer zweten, hoofdpijn, optreden van "kippenvel" en rillingen, misselijkheid, duizeligheid, apathie (onverschilligheid) of juist agressiviteit en een langzame achteruitgang van het bewustzijn. Als u één van deze symptomen bij u zelf bemerkt, stop dan met het hardlopen om ernstige problemen te voorkomen en zoek hulp bij de EHBO-post. Als één van de dienstdoende artsen symptomen van hitte-stuwung bij u bemerkt, is hij gerechtigd om u uit de race te halen om u te behoeden voor (levens-)gevaar.
- * Maak gebruik van een EHBO-post als u zich niet goed voelt of als u om een andere reden uitvalt!
- * Kleedt u na de finish zo snel mogelijk om/aan en drink voldoende (1-2 bekertjes).



Wintercompetitie AV Nova seizoen 1993 - 1994

Reglement:

- Categorieën: -Dames
- Heren t/m 39 jaar
- Heren vanaf 40 jaar. (de pijldatum is 1 oktober 1993 !)
- Wil je je van te voren melden bij het hoofdjurylid Anneke Smit, gaarne mét vermelding van categorie
- Het dragen van clubkleding is verplicht. De shirts zijn te verkrijgen bij tuincentrum Rubra
- De vier beste resultaten tellen.
- Als je deelneemt aan meer dan 4 wedstrijden krijg je bonuspunten: Vanaf de 5e wedstrijd 3 punten per keer.
- Het Bestuur van NOVA heeft voor elke categorie een taart beschikbaar gesteld.
- Als je aan minimaal 3 wedstrijden hebt meegedaan en je doet mee met de clubcross, dan heb je ook de kans om een taart te winnen. Je startnummer is dan je lotnummer (dames en heren apart)

Programma

<u>Datum</u>	<u>Naam van de loop</u>	<u>Organisatie</u>	<u>Aanvang</u>	<u>Dames</u>	<u>Heren</u>
10-10-93	Bosloop Schoorl	Schaatstr.groep 02209-1046	10.30 u	4 km	10,5 km
24-10-93	Bosloop Bergen	Schaatstr.groep 072-613195	10.30 u	6 km	10 km
14-11-93	Dijkgatboscross	AV Wieringermeer 02272-3342	11.00 u. 11.45	5 km	10 km
12-12-93	Zwaansmeerloop Krommenie	Le Champion 075-211724	10.30 u.	8 km	8 km
26-12-93	Kerstcross Opmeer	VVS 46 02263-51424	10.35 u. 11.30 u.	5 km	10 km
23-01-94	Midwinterloop Egmond-Binnen	Le Champion 02987-5700	10.30 u.	7 km	16,1 km
20-02-94	Marathon Schoorl	AV Nova 02269-2339	10.45 u. 11.45 u.	10 km	21 km
13-03-94	Twiskemolenloop Landsmeer	AV Waterland 02908-26159	11.00 u.	10 km	15 km
?	Clubkampioensch. Cross	NOVA	?	6 km	9 km

Een succesvolle competitie toegewenst door de Wintercompetitiecommissie:

Nel Meijer, Wim Keesom, Peter en Marian Robert en hoofdjurylid Anneke Smit

tel. 02269-3338

p.s. Controleer bij de finish even voor de zekerheid of je op de lijst staat !

Uitslag eerste Wintercompetitie-loop AV NOVA d.d. 10 oktober 1993

Organisatie: Schaatstrainingsgroep Schoorl

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
<u>Heren:</u>	10,5 k.m.		
1.	Wim Keesom	40.01	50
2.	Willem Dekker	40.31	49
3.	Nils Trentelman	41.27	48
4.	Gerben Botman	42.23	47
5.	Pieter Jongeneel	43.53	50 V
6.	Theo de Nijs	44.15	49 V
7.	Lauw Groot	44.25	48 V
8.	Dick Smit	45.10	47 V
9.	Aad Vader	45.20	46
10.	Henry Hofman	45.55	45
11.	Ron Jansen	45.58	46 V
12.	Ben Mosch	46.31	44
13.	Peter Robert	47.05	45 V
14.	Ger Schrijver	47.20	43
15.	Nico de Nijs	47.48	42
16.	Louis Suiker	48.46	44 V
17.	Piet Stuyt	49.00	43 V
18.	Louis v.d. Berg	49.52	42 V
19.	Piet v.d. Welle	50.18	41 V
20.	Rene de Nijs	53.09	41
<u>Dames:</u>	4 k.m.		
1.	Truus Rood	18.13	50
2.	Monique Leijen	18.18	49
3.	Ilse Barsingerhorn	18.35	48
4.	Judith Ligthart	18.36	47
5.	Ingeborg Ligthart	20.13	46
6.	Margret de Boer	20.39	45
7.	Marian Robert	20.42	44
8.	Juliet Pronk	20.45	43
9.	Nel Meijer	20.54	42
10.	Everdien de Vet	21.03	41
11.	Loes Suiker	22.15	40
12.	Marian van Wonderen	23.33	39
13.	Atie Pronk	24.52	38

Uitslag tweede Wintercompetitie-loop AV NOVA d.d. 24 oktober 1993

Organisatie: Schaatstrainingsgroep Bergen

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
<u>Heren:</u>	10 k.m.		
1.	Wim Keesom	38.35	50
2.	Willem Dekker	40.13	49
3.	Gerben Botman	40.45	48
4.	Pieter Jongeneel	40.55	50 V
5.	Niles Trentelman	41.44	47
6.	Ger Schrijver	42.45	46
7.	Ron Jansen	42.59	49 V
8.	Peter Robert	43.03	48 V
9.	Theo de Nijs	43.10	47 V
10.	Aad Vader	43.15	45
11.	Henry Hofman	43.51	44
12.	Dick Smit	44.54	46 V
13.	Louis Suiker	45.05	45 V
14.	Hans Ofman	47.54	43
15.	Leo Suiker	48.14	44 V
16.	Joop Kooij	48.39	42
17.	Piet v.d. Welle	48.42	42,5 V
	Louis v.d. Berg	48.42	42.5 V
19.	Rene de Nijs	49.54	41

Dames: 6 k.m.

1.	Truus Rood	25.03	50
2.	Ilse Barsingerhorn	26.13	49
3.	Margret Mooij	27.10	48
4.	Judith Ligthart	27.59	47
5.	Margret de Boer	29.21	46
6.	Marian Robert	29.31	45
7.	Nel Meijer	29.40	44
8.	Juliet Pronk	29.48	43
9.	Loes Suiker	30.17	42
10.	Ingeborg Ligthart	32.17	41
11.	Marian van Wonderen	33.48	40

A G E N D A

- 7 nov. Halve en kwart marathon Nova
- 14 nov. 9e Dijkgatbosloop Wieringermeer
- 21 nov. 10 eng.mijl te Heerhugowaard
- 11 dec. 1e wedstrijd cross competitie bij **NOVA**
voor pupillen en junioren
- 19 dec. Trimloop Nova te Schoorl
- 16 jan. Trimloop Nova te Schoorl
- 29 jan. 2e wedstrijd cross competitie pupillen en junioren
- 12 febr. 3e wedstrijd cross competitie pupillen en junioren
- 20 febr. Marathon Schoorl (ook 21 en 30 km)
- 12 mrt. finale crosscompetitie pupillen en junioren
- 23 apr. 1e wedstrijd CD juniorencompetitie
- 12 mei distriktskampioenschappen junioren D
- 15 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie
- 28 mei 1e wedstrijd pupillencompetitie
- 28/29 mei distriktskampioenschappen junioren B en C
- 28/29 mei distriktskampioenschappen senioren en jun. A
- 4 juni 2e wedstrijd CD juniorencompetitie
- 18 juni 3e wedstrijd CD juniorencompetitie
- 11 juni 2e wedstrijd pupillencompetitie
- 19 juni 2e wedstrijd seniorencompetitie
- 2 juli 3e wedstrijd pupillencompetitie
- 11 sept. finale/degradatie seniorencompetitie

Een uitgebreide agenda zoals jullie zien. Nadere mededelingen over deelname aan competitiewedstrijden volgen uiteraard nog. Omdat de verschillende data al vast liggen zijn deze nu reeds vermeld

Tussenstand Wintercompetitie na 2 wedstrijden

Punten

Heren:

1.	Wim Keesom	100
2.	Willem Dekker	98
3.	Nils Trentelman	95
	Gerben Botman	95
5.	Aad Vader	91
6.	Henry Hofman	89
	Ger Schrijver	89
8.	Rene de Nijs	82
9.	Ben Mosch	44
10.	Hans Ofman	43
11.	Joop Kooij	42
	Nico de Nijs	42

Heren Veteranen:

1.	Pieter Jongeneel	100
2.	Theo de Nijs	96
3.	Ron Jansen	95
4.	Dick Smit	93
	Peter Robert	93
6.	Louis Suiker	89
7.	Louis v.d. Berg	84,5
8.	Piet v.d. Welle	83,5
9.	Lauw Groot	48
10.	Leo Suiker	44
11.	Piet Stuyt	43

Dames:

1.	Truus Rood	100
2.	Ilse Barsingerhorn	97
3.	Judith Ligthart	94
4.	Margret de Boer	91
5.	Marian Robert	89
6.	Ingeborg Ligthart	87
7.	Juliet Pronk	86
	Nel Meijer	86
9.	Loes Suiker	82
10.	Marian van Wonderen	79
11.	Monique Leijen	49
12.	Margret Mooij	48
13.	Everdien de Vet	41
14.	Atie Pronk	38

Nieuwe rubriek van de Winterkompetitie-commissie

Wist U dat:

- Nel Meijer wél in de commissie wilde, als we maar uit eten gingen ...
- Dit nog niet is gebeurd (dat eten dus)
- Dat nog steeds kan, denk Nel ?
- Wim Keesom de "NOVA-lopen" in de competitie wilde opnemen
- We dan nóg meer vrijwilligers nodig hebben bij de organisatie
- We dat dus maar niet gedaan hebben
- We een rekord-aantal deelnemers hebben
- We dat heel leuk vinden
- We meer Heren-Veteranen hebben dan we op "het eerste gezicht" dachten
- Het toch nog goed gekomen is met de punten
- Ger Schrijver de 2e wedstrijd erg in vorm was
- Hij dus veel NOVA-atleten heeft ingehaald
- Zij wellicht in "Schrijversnieuws" worden genoemd
- Lauw een "lichte verkouwenis" had
- Hij dus niet medeed in Bergen
- Hij dus "bonus-punten" misliep !
- We een "gouden-duo" als juryleden hebben (Anneke en Gemma)
- Zij heel nauwkeurig de namen en tijden vermelden
- Zij geen rekening houden met "snelle NOVA-atletes"
- Zij nog lekker zaten te "koppiessen" in Duinvermaak
- Het allemaal toch nog goedgekomen is
- Ilse B., volgens Ivar Rood (stond bij jury-aankomst in Bergen) al lang 15 jaar geweest is
- Zij toen geen prijs kreeg
- Zij er wel recht op had (Nét 15 geworden !)
- Ivar dit maar moet "goedmaken"
- We na afloop van een wedstrijd altijd de "energie-meter" weer op peil brengen met koffie en 'n punt
- We iedereen hiervoor uitnodigen

MR.