

<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
Junioren	- 90,00	p/jaar
senioren	- 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 12e JAARGANG NR.3 20 APRIL 1994

Eindelijk een mooie dag, en voorlopig zijn de berichten voor het weekeinde goed. Maar als jullie dit lezen, hebben wij dit mooie weer waarschijnlijk weer gehad.

Heel weinig copie deze keer, niets van onze vaste schrijvers. Hopelijk is dit maar eenmalig, en hebben jullie voor de volgende krant dubbel zo veel pagina's. Daarom hebben wij uit een oude Consumentengids een test over loopschoenen gekopieerd. Het artikel komt uit 1988, maar is nog aktueel.

Wel een verslag van Margret de Boer over het trainingsweekend in Appelscha. Het was weer als vanouds heel gezellig, maar ook niet zo warm hebben wij gehoord. Sommigen lagen zelfs met wanten aan in bed.

Verder in dit blad:

De uitslagen van de Wintercompetitie, een artikeltje uit New York over Gaby de Nijs, die haar 1ste marathon gaat lopen. (voor diegene die het niet weten zij is de dochter van Theo en Lia de Nijs). Een oproep voor de Sportweek. Jeugdhoek en zo voort.

copie inleveren voor 22 juni !!!!!!!!!

VEEL LEESPLEZIER !!!!!!!!!

20-4-94

Van de voorzitter,

Wat kan er tussen twee NOVA-kranten veel gebeuren. Schreef ik in de vorige krant nog druk, druk druk, druk. Plotseling was het zover dat ik me niet meer druk mocht maken. Van de ene op de andere minuut lig je dan met hartproblemen in het ziekenhuis. Voor de vele blijken van medeleven wil ik alle NOVA-leden van harte bedanken, m.n. het bestuur. Van de ene op de andere dag ben ik verplicht om meer aandacht aan mijn eigen lichaam te betsteden, wat bestaat uit veel fietsen, wandelen en twee keer in de week training op de hartrevalidatie in Alkmaar.

Hier wordt je weer op je werksituatie voorbereid d.m.v. een pittige training die langzaam wordt opgebouwd.

Door het bewegen is het de bedoeling dat er kilo's worden achtergelaten, wat aardig lukt, tot nu toe 6.

Jose Meier en ondergetekende mochten vandaag de extra prijs in ontvangst nemen, die Nova in de wacht sleepte met de Grote Clubactie, de grootte hiervan bedroeg f 700.-, dit gebeurde op de redactie van het Noordhollands Dagblad. Zelfs daar zijn al NOVA-leden doorgedrongen. We waren iets aan de late kant, dus Anique Mooij moest bijna voor het bestuur in de bres springen.

Onder het genot van een hapje en een drankje hebben we het geld in ontvangst genomen, we kunnen het goed gebruiken. Met dank aan alle lotenverkopers. Ovigerens nam AV DEM uit Beverwijk voor de derde keer zo'n mazzeltje in ontvangst. Toevallig zaten we naast de oud nederlandskampioen marathon Piet Bleeker. Oude verhalen vertellen natuurlijk. Hij kende Taxen en Lau Groot en nog vele anderen neem ik aan. Zijn PR was 2.29. Vincent Rousseau liep in Rotterdam onder beroerde omstandigheden 2.07. Wereldklasse.

De meest NOVA-leden zullen dit niet gezien hebben, zij waren o.l.v. Peter en Marian in Appelscha. Naar wat ik er tot heden toe van gehoord heb, moet dit weer bijzonder geslaagd geweest zijn. Ik neem aan dat de bijzonderheden hiervan elders in dit blad te lezen zijn.

Graag wil ik namens NOVA nogmaals de GEBR. MEIER feliciteren met het 100 jarig bestaan van hun bouwbedrijf. Op buitengewoon plezierige wijze is dit gevierd in hun bedrijf aan de Oudevaart. Namens NOVA goede zaken in de komende 100 jaar.

Ook de jaarvergadering zit er weer op. Gelukkig heeft onze vice voorzitter de zaak in goede banen geleid, op zijn eigen humoristische wijze. Ook het gezellig samenzijn na afloop beloofd voor de volgende jaarvergadering een nog hogere opkomst.

Tot de volgende keer

Jos de Groot

Veel joggingschoenen gaan niet zo lang mee

Joggen is een rage die in plaats van de beoogde conditieverbetering maar al te vaak blessures oplevert. Goede joggingschoenen kunnen u daarvoor behoeden, maar laten zich er in de winkel niet op het eerste gezicht uitpikken. Daarom hebben we er ruim veertig getest.

De meeste schoenen dempen schokken goed genoeg en bieden voldoende comfort, maar laten het qua duurzaamheid afweten.

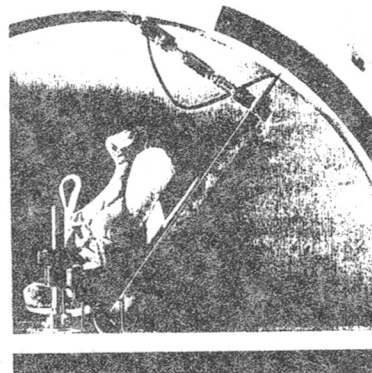
Ongeveer 2,5 miljoen Nederlanders trimmen, en ongeveer 2 miljoen doen dat minstens eenmaal per week. De fanatieken schrikken niet terug voor een marathon, een afstand van meer dan 40 km. Mannen vormen de meerderheid onder de lopers, maar de vrouwen zijn hun achterstand aan het wegwerken.

Blessures

De inspanningen van joggers, trimmers en hardlopers pakken vaak averechts uit. In plaats van een verbeterde conditie

lopen ze een blessure op, meestal aan hun knieën, achillespees of scheenbeen.

Een slechte voorbereiding of ongeschikte schoenen zijn nogal eens de oorzaak. Ongetraind de marathon-(wo)man uithangen, is vragen om moeilijkheden. Een goede warming-up en het geleidelijk opvoeren van afstand en snelheid kunnen veel problemen voorkomen, al was het maar spierpijn. Daarnaast zijn goede joggingschoenen vereist, die schokken dempen en voldoende comfort bieden.



Joggingschoen tijdens buigproef

Jogging- en andere sportschoenen

Omdat u zich onder het lopen, zonder uit te glijden, stevig moet kunnen afzetten, hebben joggingschoenen een tamelijk diep, slipvast profiel. Daardoor zijn ze minder geschikt voor zaaIsporten en tennis, waarbij u veel en snel moet wenden en keren. Joggingschoenen belemmeren dat. Als u er toch op tennist, kan dat tot blessures leiden, vooral aan uw knieën.

Tennisschoenen hebben daarom een vlakke zool dan joggingschoenen. Ze hebben bovendien een geringere schokdempende werking en moeten nauwer om de voor- en achtervoet sluiten dan joggingschoenen. Om er intensief de hardloofsport mee te beoefenen, zijn ze minder geschikt.

We kunnen twee soorten joggingschoenen onderscheiden, trainingschoenen en competitiechoenen. Trainingschoenen dempen schokken beter, zijn comfortabeler en gaan langer mee. De overgrote meerderheid van de loperslegioen kan er uitstekend op uit de voeten. De geteste schoenen vallen allemaal in deze categorie.

Competitieschoenen hebben een geringere schokdempende werking en zijn harder, minder comfortabel en minder degelijk dan trainingschoenen, maar ook veel lichter en sneller. Ze zijn in de eerste plaats bestemd voor de serieuze hardloper, die, als het uur U daar is, moet presteren om mee te blijven tellen. Tijdens wedstrijden levert hij graag een beetje schokdemping en comfort in, om er snelheid voor terug te krijgen.

Schokdemping

Voor de gemiddelde amateur is het van groot belang dat zijn joggingschoenen schokken goed dempen. In de looppas komt u, pas na pas, op uw hielen neer met een kracht van driemaal uw eigen lichaamsgewicht. Dat levert iedere kilometer tweeduizend schokgolven op, die zich van uw hielen voortplanten tot uw schedelbasis. Hoe hoger uw gewicht en hoe harder de bodem, des te heviger de schokken. Deze schokken kunnen vooral leiden tot ontstekingen van de achillespees.

Onderzoek heeft uitgewezen dat schoeisel met een goede schokdemping de kans op zulke kwetsuren vermindert. Als u aan de zware kant bent of weinig getraind, vaak op harde wegen loopt of lange afstanden aflegt, is een goede schokdemping eens zo belangrijk.

Of joggingschoenen schokken voldoende dempen, kunt u in de winkel niet zien of voelen. U kunt daarvoor alleen afgaan op onze testresultaten.

Comfort

Onder het lopen worden uw voeten warmer, ze zwellen op en scheiden zweet af - globaal genomen 15 ml per uur. Ze worden ook gevoeliger, zodat u, mede door de vermoeidheid, de minste of geringste hinder als pijnlijk ervaart. In het ergste geval krijgt u dan zweetvoeten en loopt u blaren op.

Comfortabele schoenen, met een goed doordachte constructie, kunnen dergelijke ongemakken op een afstand houden. Zij zijn bijvoorbeeld erg stijf op de hiel en zeer soepel op het buigpunt van de voorvoet; de gevoeligste punten zijn voorzien van beschermkussentjes. Een vochtdoorlatende bovenkant en een vochtopnemende binnenzool bevorderen de afvoer van transpiratievocht. Een vetersluiting die zich naar believen strak en minder strak laat dichtrijgen, bevordert een comfortabele pasvorm.

Tot op zekere hoogte kunt u, aan de hand van bovenstaande punten, het comfort van een schoen bij het passen zelf beoordelen. Let er verder op dat de schoen stevig genoeg om de hiel sluit en de tenen voldoende ruimte biedt. Tussen grote teen en neus dient de schoen één centimeter speling te laten. Ook in zijwaartse richting dienen uw tenen de ruimte te hebben: u moet ze kunnen spreiden.

Levensduur

Buigen, schuren, schokken opvangen, puntige stenen, modder en zweet: joggingschoenen hebben het hard te verduren. Omdat ze zeker zoveel kosten als een paar goede stadsschoenen, mag de jogger verwachten dat zijn joggingschoenen het lang uithouden.

Kleinigheden kunnen echter roet in het eten gooien: een slecht doorboord vetergat kan tot een onherstelbare scheur leiden. Sommige leveranciers bezuinigen op de verkeerde zaken en gebruiken bijvoorbeeld rubber van onvol-

Kooptips

- Om de kwaliteit van joggingschoenen te beoordelen, kunt u niet afgaan op uw ogen en uw vingers, noch op de prijs, de verkoper, de reclame of de reputatie van het merk. Wel houvast bieden onze testresultaten.
- Draag voor het passen de sokken die u gewoonlijk on-

der het lopen aan heeft. Trek zowel de linker- als de rechterschoen aan, trek beide goed dicht en loop wat heen en weer. De schoenen moeten de hielen goed steunen en de tenen voldoende ruimte bieden, zowel in de lengte (één centimeter speling) als in de breedte (u moet uw tenen

kunnen spreiden).

- Vaak kunt u als man een zogenaamde vrouwenschoen, of als vrouw een zogenaamde mannschoen kiezen. Als er geen verschil is in kwaliteit, kan de pasvorm de doorslag geven.

doende kwaliteit voor de buitenzool, lijm die loslaat, of maken stiksels die kapot gaan.

Net als voor de schokdemping kunt u voor de duurzaamheid van joggingschoenen alleen afgaan op onze test.

Samen met onze Belgische, Franse en Spaanse zusterorganisaties hebben we er ruim veertig op schokdemping, comfort en duurzaamheid onderzocht. U vindt de schoenen in de tabel, met prijzen, beoordelingen en totaal testresultaat.

Een paar merken onderscheiden schoenen voor mannen en voor vrouwen. Vaak verschillen deze modellen niet of nauwelijks. Het lijkt erop dat deze leveranciers hun kleinste maten als dames- en de grotere als herenschoen verkopen.

Bij het passen hoeft u zich van deze naamgeving niets aan te trekken en kunt u gewoon die schoen kiezen die het beste zit.

Achilleshiel

De schokdemping van joggingschoenen neemt af naarmate u ze langer gebruikt. We hebben de schokdemping daarom na (kunstmatige) veroudering van de schoen getest en beoordeeld. Van een aantal schoenen blijft de schokdemping onder de maat.

De meeste schoenen bieden tenminste een "redelijk" comfort. Zij laten vocht voldoende door via het bovenwerk, maar meestal neemt de bovenste binnenzool onvoldoende vocht op.

De levensduur is duidelijk de achilleshiel van veel joggingschoenen. Voor de test hebben we ze onderworpen aan uitgebreide rek-, trek-, buig- en slijtproeven. Een tiental geteste typen vertoont al snel slijtageverschijnselen en heeft daarom een "min" in de desbetreffende kolom. Een stuk of twintig scoren in dit opzicht niet beter dan "redelijk". Een omschrijving van hun mankementen vindt u in de kolom "zwakke punten".

JOGGINGSCHOENEN

MERK EN TYPE	PRIJS CA. /	SCHOKDEM- PING (HAAR 4) 1)	COMFORT	DUURZAAM- HEID	ZWARKE PUNTEN 2)	TESTRESUL- TAAT	TOTAAL	MERK EN TYPE	PRIJS CA. /	SCHOKDEM- PING (HAAR 4) 1)	COMFORT	DUURZAAM- HEID	ZWARKE PUNTEN 2)	TESTRESUL- TAAT	TOTAAL
ADIDAS BOSTON SUPER	160	oo	□	□	□	B	REDELIJK	KARHU SYNCHRON TBA	200	ooo	□	□	□	LZ	REDELIJK
ADIDAS QUESTAR LADY	200	oo	□	-	+	Z	REDELIJK	LOTTO OSLO 2000	180	oo	++	-	□	LZ	REDELIJK
ADIDAS QUESTAR W	220	ooo	+	□	□	B	REDELIJK	NEW BALANCE 570	200	oo	+	+	-	BZ	MATIG
ADIDAS SPRINGFIELD	150	ooo	□	+	□	B	REDELIJK	NEW BALANCE 575	250	ooo	+	□	+	B	GOED
ADIDAS ZX 530 L	235	ooo	□	+	□	B	REDELIJK	NEW BALANCE 675	230	oo	+	□	□	B	REDELIJK
ADIDAS ZX 710	270	ooo	□	□	++	GOED	NEW BALANCE M 445	150	oo	+	+	-	BZ	MATIG	
ASICS TIGER EXTENDER	150	oo	+	□	□	B	REDELIJK	NEW BALANCE M 446 LADY	150	ooo	+	□	□	B	REDELIJK
ASICS TIGER GEL LYTE	240	oo	++	□	□	B	GOED	NIKE AIR ODYSSEY	250	ooo	+	□	+	L	GOED
ASICS TIGER X CALIBER GT	200	oo	++	□	-	Z	MATIG	NIKE AIR PEGASUS	190	oo	+	++	+	ZEER GOED	
BROOKS CHARIOT KW	220	oo	□	□	-	Z	MATIG	NIKE AIR PEGASUS LADY	180	oo	+	+	+	GOED	
BROOKS CHARIOT LADY	210	oo	□	□	-	Z	MATIG	NIKE AIR WIND RUNNER	180	oo	+	+	+	GOED	
BROOKS NEXUS	270	oo	-	+	+	B	RED/GOED	NIKE KANSAS	130	oo	□	++	+	L	GOED
BROOKS SOJOURN	170	o	-	+	□	B	REDELIJK	PUMA MEGA	250	ooo	-	+	□	Z	REDELIJK
BROOKS SOJOURN LADY	170	o	-	□	□	B	REDELIJK	PUMA TX 3	190	ooo	□	+	-	Z	MATIG
CONVERSE AB-M 600	190	oo	+	□	-	LZ	MATIG	REEBOK DL 5000	200	oo	□	+	++	GOED	
CONVERSE AB-W 600	190	oo	+	□	-	LZ	MATIG	REEBOK PHASE 2	170	oo	+	□	++	GOED	
DIADORA IC 750	170	ooo	□	+	□	B	REDELIJK	REEBOK RAPIDE (CL 1000)	120	o	□	+	+	GOED	
ETONIC AURA	160	ooo	++	-	+	RED/GOED	RUCANOR KUDOS	120	ooo	+	□	□	L	REDELIJK	
HI-TEC SILVER SHADOW X4	110	oo	+	-	□	L	REDELIJK	SAUCONY COURAGEOUS	230	ooo	+	+	□	Z	RED/GOED
INTER TX 600	100	oo	-	+	+	RED/GOED	TECH-ONE STAYER	130	ooo	+	□	-	BLZ	MATIG	
KANGAROOS COIL R 1	200	ooo	□	□	+	L	RED/GOED	TURNTEC QUANTUM	190	ooo	+	+	-	Z	MATIG
KARHU FULCRUM TRAINING	270	oo	□	□	□	BL	REDELIJK	TURNTEC QUANTUM LADY	180	ooo	□	+	□	B	REDELIJK

1 Hoe meer rondjes, des te zwaarder
2 B = bovenwerk
L = lijmverbindingen
Z = zool

++ = ZEER GOED; + = GOED; □ = REDELIJK;
- = MATIG; -- = SLECHT

Fabrikanten/importeurs

ADIDAS: Borsumij Sport, Etten-Leur, (01608) 39911

ASICS TIGER: Sana Sport, Waddinxveen, (01828) 11222
BROOKS: Nebosports, Lisse, (02521) 19148
CONVERSE: Runner Up, Alphen a/d Rijn, (01720) 36161
DIADORA: Mendes Sport, Wormerveer, (075) 284031
ETONIC: Rainbow Sports, Rotterdam, (010) 4282829
HI-TEC: Verisport, Apeldoorn, (055) 422355
INTER: Sport International, Bussum, (02159) 42844
KANGAROOS: Leomil, Amsterdam, (020) 143815
KARHU: Karhu, Purmerend, (02990) 33544
LOTTO: Lotto, Soest, (02155) 12544

NEW BALANCE: Pinguin Sports, Leiden, (071) 899266
NIKE: Warming Up Sports, Zaandam, (075) 313311
PUMA: All Weather Sports, Zoetermeer, (079) 441600
REEBOK: Reebok, Amersfoort, (033) 633290
RUCANOR: Rucanor Sport, Berkel en Rodenrijs, (01891) 19899
SAUCONY: Fornax Sport, Alkmaar, (072) 624424
TECH-ONE: Tech-one, Heerhugowaard, (02207) 15441
TURNTEC: Thecare, Baarn, (02154) 15006

Slechts van een derde van de geteste schoenen kunnen we de levensduur met "goed" beoordelen.

Enkele schoenen scoren op alle drie de onderdelen - schokabsorptie (-demping), comfort en levensduur - tenminste een "plus" en hebben daarom het totaal testresultaat "goed" of "zeer goed".

Bij de vaststelling van het totaal testresultaat hebben we verder de duurzaamheid het zwaarste laten meetellen. Als de levensduur "matig" is, is het totaal testresultaat dat ook.

Proneert u of supineert u?

Behalve schokdemping, comfort en duurzaamheid hebben joggingschoenen nog een eigenschap, die direct van invloed is op uw manier van lopen.

De overgrote meerderheid van de mensheid zet in de loop de voet neer op de buitenkant van de hiel, om vervolgens, in een vloeiende neer- en weer opwaartse beweging, op de binnenkant van de voorvoet te gaan staan, dat wil zeggen op de grote teen. Deze beweging staat

bekend als "pronatie".

Een kleine minderheid doet het precies andersom en landt op de binnenkant van de hiel om de voet vervolgens naar de buitenkant van de voorvoet "af te rollen", dat wil zeggen naar de kleine teen. Deze beweging staat bekend als "supinatie".

Bij sommige mensen is de pronatie te uitgesproken en hield de voet te sterk naar binnen over: een euvel dat letsel kan veroorzaken. Een blik op uw schoenzolen leert u of u te sterk proneert. Dat is het geval als ze vooral binnenvoor, bij de grote teen, versleten zijn, mogelijk zelfs op de zijkant.

Een verharding van de zool binnenvoor gaat te sterke pronatie tegen. Schoenen met zolen die overpronatie corrigeren, dwingen normaal pronerende lopers echter tot een zekere mate van supinatie.

Ook voor supinatie is correctie mogelijk. Zo'n correctie dwingt de normale loper tot een zekere mate van overpronatie.

De geteste schoenen zijn voor het

overgrote deel neutraal in dit opzicht, dat wil zeggen dat ze voor overpronatie noch voor supinatie corrigeren. De volgende modellen vormen een uitzondering. De Lotto Oslo 2000 en de Nike Air Odyssey corrigeren voor overmatige pronatie (en dwingen de gemiddelde loper tot supinatie). De Karhu Fulcrum en alle geteste Adidas-schoenen, behalve het type Springfield, corrigeren voor supinatie (en dwingen de gemiddelde loper tot overpronatie).

Conclusie

Nike Air Pegasus (f 190) komt "zeer goed" uit de test. Flink wat goedkoper zijn de "goede" joggingschoenen Nike Kansas (f 130) en Reebok Rapide (f 120). ■

De sportweek wordt gehouden in de week van maandag, 30 mei t/m 5 juni a.s.

Voor het juiste programma verwijs ik U naar het verslag.

Iedere vereniging, die in het programma wordt genoemd als organisator van een sportonderdeel, verzoek ik vriendelijk hieraan gehoor te geven. Het draaiboek (programma) hiervan dient uiterlijk 8 mei a.s. in geleverd te worden bij T. Nannes, Merelstraat 10, tel 2758 of D. Vlam, Kiebos 2, tel. 2021.

Iedereen weet inmiddels wel hoe dat programma er uit moet zien. Het onderdeel, naam van de organiseren de vereniging, plaats, datum en aanvangstijd (zie hiervoor verslag van de vergadering), contactspersoon met tel., spelregels, uitleg van het spel. Is er nog ruimte dan kunnen de samenstelling van de teams er nog bij vermeld worden. Anders dient dit op een apart velletje te worden bijgevoegd. Dit dient allemaal duidelijk getypt of via de computer vervaardigd te zijn met een goede duidelijke letter, die ook na kopieeren goed leesbaar blijft.

Maar voor het zover is moeten er genoeg teams zijn, die deelnemen aan de sportweek.

Het comite verzoekt daarom alle belangstellenden om voor 1 mei a.s. zoveel mogelijk teams op te geven bij T. Nannes en D. Vlam, tel. resp. 02269 - 2758 en 2021.

Deze oproep is dan speciaal bestemd voor de sportclubs buiten Warmenhuizen. Zij zijn ook uitgenodigd om aan de sportweek mee te doen en speciaal voor hen het volgende:

- er zijn 3 categorieën, t.w. heren, dames, en gemengde teams:
- elk team bestaat minimaal uit 6 en maximaal uit 12 personen.
- Voor de gemengde teams is dat minimaal 3 heren en 3 dames en maximaal 6 heren en 6 dames;
- aan elk onderdeel doen 6 personen mee;

Het opgegeven team hoeft niet perse een team van een sportvereniging te zijn. Het kan ook een vriendenteam, familie-team, etc. zijn.

Zodoende weten wij op 1 mei het aantal deelnemende teams en kunnen dan beslissen of het definitief door gaat, want dit hangt wel van het aantal opgegeven teams af.

Het programma komt er als volgt uit te zien:

(de wijzigingen van na de vergadering zijn hierin verwerkt)

Opening door D. Vlam om 17.15 uur

maandag: voetbal op de velden van VIOS (uitwijkplaats NO VA/ijsbaan) - organisatie Vios

dinsdag: volleybal in sporthal de Doorbraak - volleybalver. Dinto

woensdag: stratenloop in het dorp - a.v. NOVA

donderdag: badminton in sporthal Harenkarspel - HAWA

vrijdag: handbal op velden VIOS (uitwijk NOVA/ijbaan) - handbalver. Hollandia T

zaterdag: vrachtautotrekken op het Zwartepad - C. Mosch

zondag: tafeltennis in de sporthal de Doorbraak - ttv Spoetnik

wielerestafette in het dorp - ijsclub SIS

De aanvangstijden van de evenementen zijn voor maandag t/m zaterdag om 19.30 uur, zondag om 12.00 en 16.00 uur.

C. Mosch zal fanfare vragen om muziek te spelen bij het sluitingsevenement.

Verder zal hij M. Pronk benaderen voor de afsluitende feestavond.

De prijsuitreiking vindt dan ook in de feestzaal plaats.

SCRIJVERNIEUWS

Op het moment dat ik dit opschrijf is de novakrant al zo'n beetje gereed, maar de redactie zat een beetje met de handen in het haar want er bleek nog een blanco pagina over te wezen, dus paniek in de tent. Maar ze kwamen er al gauw achter dat die bladzijde meestal voor het schrijvernieuws gereserveerd was.

Dus heel gauw Ger maar gebeld waar de kopy nou bleef. Doordat ik al een tijdje op non actief stond was de inspiratie niet zo optimaal om wat op papier te zetten. Dus dacht ik bij mezelf, ik sla deze editie maar eens een keertje over.

Maar de redactie pikte dat natuurlijk niet want de Novakrant moest vol. Dus moest ik toch nog een kantje vol zien te krabbelen. Nou, interessant of niet, ik heb toch wat nieuws voor je bij mekaar weten te garen.

Na een revalidatieperiode door wat te zwemmen en fietsen op de rollerbank, begon ik 27 maart weer aan m'n eerste wedstrijd. Niet bij de Novacross, die op dezelfde dag was, want ik had weinig tot niks gelopen, dus een half uur prutte en blubbere leek mij een zware opgave. Maar ik ging deze keer me geluk beproeven bij de Run Bike Run in Langedijk.

Dat durfde ik wel aan, omdat het deze keer een korte editie was. Er was veel bekijks en aan deelname was ook geen gebrek. In totaal toch zo'n kleine 500 man (EN VROUW).

We begonnen met een loop van 3,5 kilometer. Ik was voor mijn doen rustig van start gegaan, want ik wist ook niet hoe het uit zou pakken. Het viel mee, want sprong als 81e op de fiets. Na een paar kilometer reed ik Jasper voorbij, die me met het eerste looponderdeel toch voor was. Maar het fietsen ging me beter af.

Ik raffelde de 20 kilometer door de polder in effe een half uurtje af en begon volgens me teller (Daan) als 41e aan weer 3,5 kilometer lopen, dat nou puur beter ging. Waarschijnlijk lekker warm gefietst, want ik kwam toch als 29e binnen. Dus ben ik ook weer blijd.

Tot schrijfs.

P.S. Ger, wij zijn ook blij dat je toch nog de inspiratie hebt gevonden (waar overigens niks mis mee is) om een stukje voor de krant te schrijven.

We hopen van harte dat het met je gezondheid weer de goede kant op gaat.

Ook hopen we van harte dat het Minischrijvernieuws de volgende keer ook weer van de partij is.

De Redactie.

Even 'n paar mededelingen voor de groep van Joop, Hanneke en Nel. We zijn nu alweer 2 donderdagen aan het trainen op de novabaan. Deze 2 keer was het weer niet al te best, maar het gaat wel altijd gewoon door de training. Alleen bij noodweer niet. Alle vakanties trainen we gewoon door, Alleen de bouwvakvakantie niet van 1 augustus t/m 21 augustus a.s. Bij slecht weer wel graag een droog jack meegeven en eventueel een paar droge schoenen. We proberen zoveel mogelijk op 'n drooggedeelte te werken, maar dit is wel eens moeilijk. De clubcrosskampioenschappen mogen we geslaagd noemen. Het weer werkte mee en er waren veel atleetjes + ouders op de been. Het parcours was 'n "echte" cross, maar dit was voor de meesten geen probleem. Misschien is er voor de zomercompetitie ook enig animo. De zomercompetitie begint dit jaar op 28 mei bij A. V. Hera te Heerhugowaard.

- 11 juni - A.V. S.A.V. Grootebroek

- 2 july - A.V. Noordkop Den Helder

Het zijn dus 3 wedstrijden, waar alle 3 aan moet worden meegegaan, al heb je je daarvoor opgegeven. A.V. Nova moet de kinderen van te voren in laten schrijven en dat kost de vereniging ong. fl. 5,- per kind per wedstrijd. Als je je hebt opgegeven voor de competitie en je hebt geen goede reden, zijn we genoodzaakt de onkosten bij de ouders te verhalen. Ook zijn de ouders, die in het bezit zijn van 'n auto verplicht minimaal een wedstrijd te rijden + te begeleiden. Meestal is je zaterdag dan voor het grootste gedeelte bezet. Rond de klok van 10 uur vertrekken we meestal en je moet minstens tot ong. 4 uur rekenen weer thuis te zijn. Als 'n ieder een steentje bijdraagt worden het zeker gezellige en sportieve dagen.

A.V. Nova

Groeten Hanneke, Joop en Nel.

Clubcross-kampioenschap

Zondag 27 maart 1994 organiseerde onze vereniging de jaarlijkse clubcross. Het kampioenschap van de vereniging. De opkomst was erg goed, vooral bij de pupillen zagen we een grote groep van start gaan. Ook de belangstelling van ouders en bekenden was groot en mede door het bijzonder goede weer werd het een mooie ochtend. Ook enkele niet leden streden met ons mee door de blubber. Want het was zeker geen licht parkoers. Door de vele regen van de laatste tijd was het gras veranderd in een modderpoel waar zowel jong als oud doorheen moesten. Dat is pas echt crossen zeggen de ware liefhebbers, anderen accepteren het maar zouden toch liever zo'n stukje overslaan. Dat lukt echter niet, dus dan er maar door. Bijna iedereen bereikte de eindstreep. Een enkeling liet het afweten. Vooral van de allerkleinsten is dat echt geen schande. Volgend jaar proberen we het weer. Hier volgen de uitslagen en alle kampioenen natuurlijk hartelijk gefeliciteerd:

Alle pupillen liepen 1 ronde, dit is ruim 1.000 meter.

Minipupillen

jongens

1. Jasper Horio	5.45
2. Tom Dekker	5.46
3. Tnoy Wegman	6.27

meisjes

1. Masha Bouwen	6.07
2. Jose Stuijt	6.20
3. Natascha Zielman	7.06

Pupillen C

jongens

1. Hans van Wonderen	5.08
- Robin van de Gulik	5.17
2. Martin Tillema	5.44
3. Stevan van Nieuwburg	5.57
4. Imre Hayos	6.11

meisjes

1. Dieke Mooij	5.51
2. Ester Nolten	5.52
3. Yara Grootjes	6.03

Pupillen B

jongens

1. Marvin Mosch	5.15
2. Bart Beemsterboer	5.36
3. Jorrit Berkhout	5.38
4. Tibor Hayos	5.50
5. Thijs Levinson	6.30
6. Ron Oudhuis	6.37

meisjes

1. Silvia Bas	5.48
2. Lydia Ofman	5.54
3. Roos Wardenaar	5.59
4. Noortje Visser	6.14
5. Monique Plumers	6.54
6. Jolanda Schipper	7.29

Pupillen A

jongens

1. Kees van Wonderen	4.25
2. Jelle Berkhout	4.38
3. Leon Ineke	4.40
4. Robert Jan de Dreu	4.44
5. Ruurd Schouten	4.46
6. Erik Tillema	4.48
7. Joris Meijer	5.00
8. Adriaan de Nijs	5.06
9. Arjan Dekker	5.10
10. Koen Rood	5.25
11. Nick Mosch	5.29
12. Fred Duineveld	5.32
13. Gerie Smit	5.40
14. Jeffrey Bakker	5.47
15. Willem Bas	5.55

meisjes

1. Margret Hink	5.20
2. Anita Beemsterboer	5.49
3. Therese Zielman	5.53
4. Sandra van de Veer	7.17

De junioren C en D liepen 2 rondjes. Afstand plm. 2.000 meter.

Junioren D

jongens

1. Klaas van Wonderen	8.01
2. Elian Ineke	9.20
3. Jos de Wit	9.51
4. Johan Tillema	9.56
5. Arjen Jonker	10.10
6. Menno Ligthart	11.46
7. Ronnie van de Veer	11.47
8. Marcel Duineveld	11.50

meisjes

1. Crisje Schouten	9.34
2. Bjorg Trentelman	10.12
3. Brenda Schekkerman	10.15
4. Elles Stuijt	11.58
5. Karin de Vries	12.03

Junioren C

jongens

1. Renee de Groot	7.39
2. Frank Ligthart	7.55
3. Matthijs de Groot	8.00
4. Wietse Hof	

meisjes

1. Nina Zutt	9.46
--------------	------

Junioren B (liepen 3 rondjes, plm. 3.000 meter)

jongens

1. Peter Pronk	12.56
2. Paul Aalbers	13.02

meisjes

1. Ilse Barsingerhorn	13.46
2. Julliet Pronk	14.49
3. Sandy Rood	15.17

Heren (9 ronden)

1. Jos Hoogeboom	31.56
2. Wim Keesom	33.34
3. Frans Muileboom	35.00
4. Tom Pronk	35.07
5. Eddy Hoogeboom	35.15
6. Pieter Jongeneel	35.41
7. Theo Tesselaar	36.10
8. Gerben Botman	36.38
9. Bobbes de Ruijter	36.50
10. Theo de Nijs	36.56
11. Dick Smit	37.54
12. Peter Robert	38.16
13. Ron Jansen	38.52
14. Piet Hand	39.12
15. Aad Vader	39.19
16. Hans Ofman	39.33
17. Klaas Tillema	39.47
18. Piet Stuijt	40.01
19. Jack v.d. Gulik	40.04
20. Kees Daneberg	40.24
21. Renee de Nijs	40.28
22. Ton Zwanink	40.33
23. Louis v.d. Berg	41.02
24. Her Tesselaar	41.36
25. Piet v.d. Welle	42.22
26. Siem Mors	44.25

Danes (5 ronden)

1. Ilse Barsingerhorn	22.28
2. Truus Rood	22.35
3. Margret Mooij	23.44
4. Marian Nolten	24.13
5. Julliet Pronk	24.55
6. Marian Nolten	26.37
7. Anique Mooij	26.48
8. Loes Suiker	26.59
9. Nel Meijer	27.00
10. Yvonne Duineveld	29.39
11. Marian van Wonderen	30.04



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 4125



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



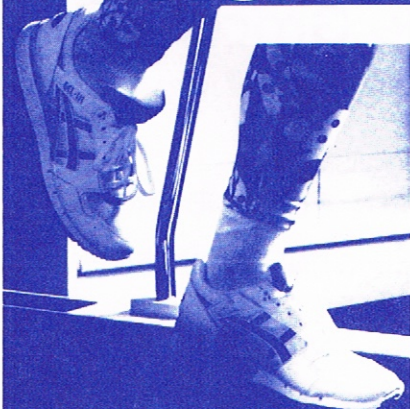
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1415 3429 Fax 02269 - 3718

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

Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 33 19

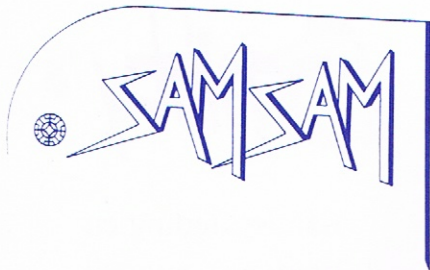


velko Bandenservice

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 - 48 47

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.
Bezoekt vrijblijvend onze aparte
showroom met keuze uit
± 125 klokken en 50 barometers

ligthart
warmenhuizen



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



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



A. GOMES B.V.

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

AAD RUITER

voor:
**EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN**

specialiteit:
**SCHOUDER- EN
ACHTERHAM**

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

Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon 02269-3074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!

Portret van een Nova lid

- 1: Hoe heet je ? Daan Schrijver
- 2: Wat is je leeftijd ? 12 jaar
- 3: Op welke school zit je ? Antonius m.avo.
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? Goede tijden
Stechte tijden
- 5: Hoelang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ? 4 jaar
alles.
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ? Bert van Olaan-
deren en mijn vader
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? lange afstand lopen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?
Een kunststofbaan
- 9: Wat is je mooiste c.d. mae the house
- 10: Grootste hekel aan ? Huiswerk maken
- 11: Spannendste of mooiste boek , en waarom ? Dolduaren en druilloren
Het is het enigste boek dat ik
gelezen heb
- 12: Hobby 's ? Wiebrennen
en hardlopen
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt ? Jurassic Park
- 14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ?
Jos de Wit

Ook deze 2 maanden hebben wij weer jarigen. Allen een hele prettige dag toegewenst en dat de kaarsjes maar in één keer uit mogen gaan (wat dat brengt geluk, zeggen ze)

Mei

3 Jos Hoogeboom
Ron Oudhuis
4 Peter Pronk
5 Petra Rol
Klaas v. Wonderen
Erwin Koorn
6 Jeroen Dekker
7 Nel Meyer
8 Atie Pronk
9 Muus Rietveld
Arnoud Ruiter
14 Sylvia Nannes
17 Hans Ofman
19 Daan Schrijver
22 Arjen Jonker
23 Piet v.d. Welle
24 Jorrit Berkhout
27 Yara Grootjes
28 Paula Tijn
30 Therese Zielman

Juni

1 Dick Smit
Frank Kaandorp
2 Karin de Vries
3 Ben Mosch
9 Nelina Bruin
11 Frans Muileboom
Luc Rademakers
12 Jolanda Schipper
David v.d. Welle
15 Marian Nolten
16 Anita Beemsterboer
21 Robert Jan de Dreu
22 Gemma Barsingerhorn
Chris Pronk
24 Sven Ootjers
27 Margiet Hink
Ronald Schipper
30 Jaap de Jong

Natuurlijk kan geen vereniging zonder nieuwe leden. Ook wij hebben er wat nieuwe bij gekregen. Wij heten ze natuurlijk van harte welkom en hopen dat ze het enorm naar hun zin krijgen bij ons:

Marian Nolten	Josè Stuyt
Tom Dekker	Lydia Ofman
Tom Ooms	Jasper Horio
Ester Kuhl	Dennis Oudhuis
Jeroen Dekker	

S C H O O N M A A K

Na een geweldige 'voorjaarsschaak' van onze Gemma was onze kantine , na de krossclubkampioenschappen, weer als een zonnetje.
Goed voorbeeld doet goed volgen, dus meiden er weer tegenaan !

Week 20 : (15 mei t/m 21 mei)

Aniek Mooy

Juliëtte Pronk

Week 24 (12/6 t/m 18/6)

Loes Suiker

Marian Nolten

Week 28 (10/7 t/m 16/7)

Ingeborg Ligthart

Ilse Barsingerhorn.

Sleutels van poort en kantine kunnen jullie ophalen bij Piet Meyer, Piet van de Welle, Theo de NIjs Truus Rood of Joke Nota.

Met dank !

truus R.

TRAININGSWEEK-END APPELSCHA 15 T/M 17 APRIL 1994

VRIJDAG; Om 18.15 uur vertrokken de auto's richting Friesland, Willem was wat aan de late kant, want hij was nog op zoek naar nieuwe loopschoenen.

De reis voor de auto-mensen verliep vlotjes. Bij de fietsers was het een ander verhaal. Louis, Leo en Jaap vertrokken om 11.45 uur op de fiets omdat 't weer het niet eerder toeliet. De stoere meiden Margret M. en Annique lieten zich niet kennen en stapten om 9.15 uur al op de fiets. Het werd een zware zit en de wind zat hen flink tegen. De mannen zaten al aan de macaroni toen wij binnenkwamen, maar waar waren onze meiden nu!! Het begon al wat schemerig te worden en Theo en Gerben konden niet meer rustig zitten, en zijn de meiden tegemoet gegaan.

Uiteindelijk werden ze met applaus binnengehaald, en het feest kon beginnen want iedereen was binnen.

Betsie Breefing hield een korte welkomsmeeting, maar daarna gebeurde er spontane spelactiviteiten. Triviant, klaverjassen (ook op z'n Noors), Pictionary.

We werden op onze wenken bediend door de charmante ober Lou. Iedereen vermaakte zich prima. Vooral aan de Pictionary tafel werd flink gelachen. Want hoe teken je: Bougie, Tsjernobyl, afscheiding en Broadway. Op het einde van het spel werd Annique fit en begon met wat mannen aan Triviant. Dit leek een succes, de video-oot Mats heeft dit spel vastgelegd, dus het was wel spectaculair.

De stap om naar bed te gaan was niet zo groot, want ons onderkomen was voorzien van vloerverwarming, en elke kamer had douche en toilet. Voor Willem was dit helemaal ideaal want die was zijn slaapzak vergeten. Dus het slaapmaatje van Leo lag met zijn gehele looptenuue en wanten aan in bed. Ook Mats leek wel 't een en ander te zoeken met zijn video.

ZATERDAG; Er hing wat ochtenddauw maar het belooft een mooie dag te worden. Na een licht ontbijt, een training voor elk weat wils, zoals het programma zegt, gebeurde.

En allemaal in de boswachterij van Appelscha. Een prachtig bos met af en toe wat overhangende takjes, en wat stammetjes dwars over het pad. Dit hoeft geen problemen te geven hoor. Ondertussen was de keukenploeg o.l.v. Nicolet al met de voorbereidingen bezig voor de warme maaltijd. Ook hebben zij gewandeld. Na 't lopen "even" opfrissen onder de douche. 6 Dames konden douchen voor 1 muntje (= 4 minuten). Of ze allemaal echt schoon waren achter en onder elke plooi is hen niet gevraagd. Verschillende mannen hebben na 't lopen een aantal kilo's aardappelen geschild.

Het aanstaande gezin Botman met ome David gingen zwemmen en de rest v.d. familie Nova ging fietsen o.l.v. Betsie Breefing, gewapend met fietskaart. De omgeving was erg mooi, van smalle bospaadjes tot leuke landweggetjes en pittoreske dorpjes. Onderweg werden we verwend met een stroopwafel en een waterijsje. En wat zaten we zoet op de stoep, vooral toen we zagen dat de bakkerij ernaast soft-ijs verkocht. Betsie schatte het nivo van de groep niet hoog in, dus gingen we een extra lusje fietsen op een weg die we al andersom gefietst hadden. Om 16.30 uur kwamen we bij onze geplande koffie-stop en wat smaakte dat kopje koffie met die riante punt weer lekker.

We hadden 46 km. gefietst, dus we waren er aan toe. Anita wilde liever na de stop niet meer op haar zadel zitten en was hard aan een massage toe.

Dij thuiskomst konden we nog lekker relaxen maar roken we de geur van het eten al. Wij gingen nog even een potje volleyballen waarbij Annemarie ons technische tips gaf. Ook Theo versterkte een team en pakte alle ballen op een zeer speciale manier.

De maaltijd was weer een culinair hoogstandje, want het is een klus om voor 50 personen gave aardappels te serveren. Daarnaast vlees en 3 groente's. Dit alles was zeer smakelijk.

's Avonds klaverjassen, hartenjagen en trivianten. Dick en Anneke regelden 't klaverjassen. Alle beesten vlogen zodoende over tafel. Ans zei dat ze zo maar wat deed met kaarten, ze hield ondertussen wel de score bij van alle andere tafels en werd dus 1ste bij het klaverjassen. De hoofdprijs een prachtige grote knuffelbeer uitgereikt door Dick met zijn charmante assistente Anneke. Of de poedelprijs nog wat was, kunnen jullie zelf beoordelen.

Het hartenjagen werd begeleid door Atie met assistentie van Loes. De hoofdprijs ging naar Leo, want die was toe aan een nieuwe zijden strop. Atie had een leuk toneelstukje ingestudeerd om dit te overhandigen. Niels nam nog een mooie varen in ontvangst, dit doordat hij de minste punten had behaald.

Marian overhandigde het triviant team Nico en Renee een fles champagne, omdat zij samen de meeste vragen goed hadden beantwoord.

Om 0.00 uur mochten alle lichten uit en de kaarsjes op de taart aan, want het was Louis v.d. Berg zijn verjaardag. Zijn 1ste trainingsweek-end en ook nog jarig, en alle vrouwen mochten hem zoenen. gezellig!!!!!!

Voor de echte feeststers begon het nu pas. Het begon met triviant en vanuit een vraag kwamen ze op 't regiseren van een film met moorden en Bonanza.

Kort samengevat:

- * Rene is van plan om volgend jaar op orgelles te gaan.
- * De aardbeienjam was de volgende morgen zomaar op.
- * En het ligt allemaal vast op video.

Ht feest werd verstoord doordat de feestgangers verschillende mensen uit hun slaap hielden, gelukkig was het bier op en de wijn bijna.

ZONDAG; Bij nacht een man, bij dag een man. Dus om 9.00 uur gingen we alweer voor een duurloop 't bos in. Maar Nico en Niels draaiden zich nog 1 x om. Al hadden we dat geweten.

Willem verruilde zijn goeie pak voor sportkleding, want uien schillen vond hij niet aan hem besteed. De duurloop voor de mannen leek wel korter dan die van de vrouwen. De blauwe route 1 rondje van 4 km en via het fietspad 1 rondje van 6 km.

Het was dat de omgeving zo mooi was, en dat we een paar keer een sanitaire stop hadden, zo konden we onze lange 10 km. nog afmaken.

We kwamen aan zonder Ingeborg en Margret M. Deze dames waren gaan wandelen en ook nog wat verdwaald. Een zoekactie werd ingezet, en de meiden kwamen doodleuk na 3 kwartier van een heel andere kant vandaan ra,ra,. Na de maaltijd nog even schoonmaken en we kunnen weer terugkijken op een geslaagd Nova weekend.

Peter en Marian bedankt.

Margret de Boer.

EXPLAINING YOUR TRAINING

Gaby is lid van een running groep, zij werd gevraagd een vraag te stellen, en die was "Kan ik met mijn conditie de marathon lopen". Dit was het antwoord.

by Bob Glover



Sam Grossman
Basic Competitive Class

Q:

How much mileage should I run at my age?

A: Grossman is 12 years old and currently runs three to six miles about three times per week. His longest race is a 10k. Presently a seventh-grader, Grossman has to wait until the ninth grade to compete on his school team—so, he really enjoys NYRRC races and the Tuesday evening speed classes.

The important thing for young runners is to have fun, so they'll want to continue running and be fit adults. Grossman is doing just about the right amount of running for his age. He should run at least 30 minutes at a time, but probably not more than 60 minutes—especially in very cold or hot weather, which presents more of a risk for inexperienced youth. It's fine to run three times per week, up to five times per week is probably good, too. I would certainly urge Grossman to experience many sports and aerobic activities. Basketball, swimming, biking, skating, and cross country skiing, to name but a few, are lots of fun and provide plenty of healthy exercise.

Grossman should race up to 10 miles for strength, but he should also experience races of one mile (such as the Fifth Avenue Mile events) up to 5k to work on his speed, because his school race distances will be less than 5k. He should also partake in the many NYRRC cross country events in Van Cortlandt Park to give him experience for when he joins the school team in the ninth grade. Grossman has shown great patience; I'm sure he will be a lifelong NYRRC runner and racer.



Gaby de Nijs
Basic Competitive Class

Q:

Can I make it through my first marathon?

A: De Nijs moved to New York from the Netherlands and would very much enjoy the international excitement of running in the New York City Marathon. She has been running for two years, with runs of up to five miles. In January, she started getting more serious and joined the NYRRC Tuesday evening speed sessions. She is now running six to 10 miles per week. She also works out in a gym and takes aerobics classes.

Can de Nijs build up to a marathon by the fall? Sure she can. She should divide her preparation into two stages. The first is to gradually build up to running 20 to 25 miles per week by the end of June. Ideally, she should also build up long runs of eight to 10 miles once or twice per week. Then she can follow my official NYC Marathon Training Schedule for the final four months leading up to the race.

De Nijs also needs race experience. She should first run more races in the five-mile to 10k range, and then expand her experience to races in the 10-mile to half-marathon range. The NYRRC Running Classes will also help her build speed and discipline.

Almost anyone can run a marathon if they are willing to train properly over a period of time and are prepared to run through some discomfort on race day. Of course, de Nijs will have plenty of company on November 6, as thousands of runners will experience the joy of completing the 25th anniversary NYC Marathon.



Jonathan Beverly
Advanced Competitive Class

Q:

How can I increase my mileage despite the winter weather and time constraints?

A: This was a tough winter for training, between the extremely cold weather and the icy footing. Beverly is presently running 35 to 40 miles per week, but would rather do more in preparation for a sub-three-hour effort in the Boston Marathon. The best way for him to improve his fitness at this time is to cross-train—adding such activities as biking, swimming, and cross country skiing to his program. Cross country skiing is a great option when running paths are full of snow and ice. Swimming will keep one out of the cold (unless you are one of those Polar Bear Club types). Exercising in a gym is also great. Stairmasters, Versa-Climbers, Lifecycles, and many more gadgets are readily available. Running on a treadmill is also a good option to running out in the cold and slippery conditions.

But how do you know if you are training enough? I use what I refer to as the "Running Equivalent" system. Exercise aerobically and then figure out how many miles you would have run in that time period. For example, if you bike or swim for 30 minutes, how far would you have run in that time? Perhaps at 7:30 per mile, Beverly would cover four miles. Thus, he can credit himself with four miles of Running Equivalent. If he did this three times per week, combined with 40 miles of running, he'd be doing the aerobic equivalent of 52 miles per week—but with less pounding and without the hassles of running in the cold and ice.

Dit jaar hebben we een record aantal deelnemers aan de Wintercompetitie gehad.

Wij, de W.C.commissie Nel Meijer, Wim Keesom en Peter/Marian Robert, hebben geprobeerd een gevarieerd programma samen te stellen.

We zijn geweest bij:

- Bosloop Schoorl
- Bosloop Bergen
- Dijkgatbos Wieringerwerf (met veel water en prut)
- Zwaansmeerloop Krommenie (wat was het daar mooi !)
- Kerstcross Opmeer (met veel prut en water)
- Midwinterloop Egmond (altijd weer mooi, maar wél koud !)
- Marathon Schoorl
- Twiskemolenloop, Landsmeer (met veel storm en regen)
- de Clubcross

De kampioenen, Willem Dekker, Pieter Jongeneel en Ilse Barsingerhorn, gingen er uiteraard met de taart van door. Dat deden ook de winnaars van de tombola: bij de heren was dat Ton Zwanink, bij de veteranen Piet Stuyt en bij de dames Truus Rood. De taarten van de tombola zijn beschikbaargesteld door de Redactie van de NOVA-krant. Nogmaals bedankt hiervoor!

Voor het volgende jaar zal de W.C.-commissie bestaan uit Loes Suiker, Theo de Nijs en K(nabbel) en B(abbel). Heb je wensen m.b.t. de W.C. laat het ons dan even weten!

Rest ons nog de juryleden Anneke Smit en Gemma Barsingerhorn te bedanken, want zij stonden altijd (nou ja, altijd.....) voor ons klaar aan de finish. (regelmatig te "blauw-bekken"!)

De W.C. commissie Nel, Wim, Peter en Marian

VERLOREN VOORWERPEN TRAININGSWEEKEND

- Thomas Ligthart is de "opstaande rand" van zijn springvorm kwijt. Heb je er één over, dan weet je van wie 'ie is !
- Piet Stuyt is zijn "NOVA-sweater" kwijt geraakt

p.s. Alle deelnemers nog bedankt voor het (weer) knoert-gezellige weekend.

Tót het volgende "Jubileum-weekend" ! Peter/Marian

Eindstand Wintercompetitie na 9 wedstrijdenPunten Deelgenomen *
aan aantal
wedstrijden

Heren:

1.	Willem Dekker	211	8
2.	Gerben Botman	207	8
3.	Wim Keesom	206	6
4.	Aad Vader	199	8
5.	David v.d. Welle	192	4
6.	Ger Schrijver	191	5
7.	Henry Hoffman	188	5
8.	Hans Ofman	187	7
9.	Rene de Nijs	181	6
10.	Ton Zwanink	180	4
11.	Nico de Nijs	173	4
12.	Joop Kooij	125	3
13.	Nils Trentelman	95	2
	Bobbes de Ruyter	95	2
15.	Ronald Schipper	50	1
16.	Ben Mosch	44	1

Heren Veteranen:

1.	Pieter Jongeneel	212	8
2.	Peter Robert	210	9
3.	Ron Jansen	206	8
4.	Dick Smit	204	8
5.	Theo de Nijs	199	5
6.	Piet Stuyt	191	6
	Piet v.d. Welle	191	7
8.	Louis v.d. Berg	190	7
9.	Louis Suiker	180	4
10.	Leo Suiker	89	2
11.	Lauw Groot	48	1

Dames:

1.	Ilse Barsingerhorn	215	9
2.	Marian Robert	207	9
3.	Juliet Pronk	199	8
4.	Truus Rood	197	4
5.	Loes Suiker	195	8
6.	Nel Meijer	193	7
	Judith Ligthart	193	5
	Margret de Boer	193	5
9.	Marian van Wonderen	171	6
10.	Monique Leijen	144	3
11.	Margret Mooij	141	3
12.	Anique Mooij	131	3
13.	Ingeborg Ligthart	127	3
14.	Sylvia Kruyer	100	2
15.	Marian Noltén	47	1
16.	Carol Rademakers	44	1
17.	Everdien de Vet.	41	1
18.	Atie Pronk	38	1

* = vanaf de 5e wedstrijd krijg je 3 bonuspunten per keer.

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

HARENKARSPeL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

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

Voor informatie: Telefoon 02269-3599 b.g.g. 21 96 Dagelijks geopend

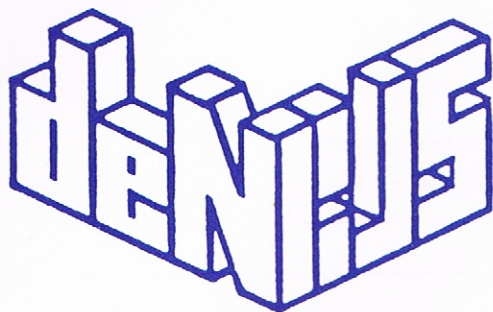


Kwaliteitsslagerij

Blankendaal

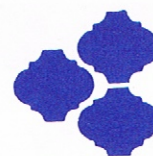
Dorpsstraat 49
Tuitjenhorn
Telefoon 02269 - 4668

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!!

Wandelvierdaagse

Zoals gebruikelijk organiseert onze vereniging ook dit jaar weer een wandelvierdaagse en wel in de week van 16 tot en met 20 mei a.s. Elke kan er gekozen worden uit een afstand van 5 of 10 km in en rond Tuitjehorn en Warmenhuizen. De inschrijving en start is elke avond tussen 6.00 en 7.00 uur vanaf de atletiekbaan aan de Oostwal. Het inschrijfgeld bedraagt voor de jeugd tot en met 15 jaar f 5,-- en voor ouderen f 6,--. Vrijdagavond is het weer een feestelijke intocht met muziek en uitreiking van de medailles voor iedereen die 4 avonden heeft gelopen. Naast wandelaars hebben we ook wat assistentie nodig bij de organisatie. Elke avond hebben we een aantal posten nodig voor controle onderweg en ook bij de inschrijving. Opgave graag bij Agaath van der Welle, tel. 02269-2339.

Uitslagen van wedstrijden

NK Indoor op 26 en 27 februari 1994 in Den Haag

Jorg Ootjers, 60 m horden JA	8.73
ver	5.82
polshoog	3.60

Keien-croos te Uden op 6 februari 1994

Silvia Kruijer, dame 10e 5460 m. in 21.11

NK-cross te Wieringermeer op 6 maart 1994

Silvia Kruijer, dame 11e 6150 m in 23.12

Pietercross op 20 maart 1994 te Anna Paulowna

Monique Leijen, 2e dame 6 km in 27.34.

Op 12 maart 1994 was de finale van de crosscompetitie 93/94 in Alkmaar, georganiseerd door Hylas. Op een zanderig en winderig parkoers kwamen er ook een aantal Nova atleetjes aan de start. Hier volgen de klasseringen van onze deelnemers:

Arnout Ruiters	JA	16e	Jasper Rood	JB	29e
Renee de Groot	JC	16e	Klaas v.Wonderen	JD	3e !!!
Matthijs de Groot	JC	43e			
Kees v.Wonderen	JPA	3e !!!	Erik Tillema	JPA2	29e
Ruurd Schouten		33e			
Robert Jan de Dreu		34e			
Vijay Groenveld		64e			
Marvin Mosch	JPB	52e	Hans v.Wonderen	JPC	2e !!!
Ilse Barsingerhorn	MB	2e !!!			
Juliet Pronk		22e			
Chrisje Schouten	MD	59e			
Yara Grootjes	MPC	13e			

Voor de **Wonderboys** en Ilse bijzonder goede klasseringen in het sterke veld van alle crosslopers uit het gehele district. Ook de anderen deden erg hun best, maar medailleplaatsen zaten er helaas verder niet i

A G E N D A

- 12 mei Vestloop te Alkmaar, halve marathon
Tevens trimlopen 5 en 10 km
- 15 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie
- 28 mei 1e wedstrijd pupillencompetitie Heerhugowaard
- 28/29 mei distriktskampioenschappen junioren B en C
- 28/29 mei distriktskampioenschappen senioren en jun. A
- 11 juni 2e wedstrijd pupillencompetitie Grootebroek
- 19 juni 2e wedstrijd seniorencompetitie
- 2 juli 3e wedstrijd pupillencompetitie Noordkop
- 11 sept. finale/degradatie seniorencompetitie

De competitiewedstrijden voor de junioren C/D missen jullie in dit overzicht. We hebben besloten om dit jaar een keer niet mee te doen met deze competitie. In plaats daarvan willen we in overleg met de trainers een paar wedstrijden in de omgeving bezoeken. Hierdoor is het voor iedereen mogelijk om mee te doen en ook op de nummers die jullie zelf graag willen. Ook is het dan mogelijk om op meerdere onderdelen mee te doen. Jullie horen hier binnenkort meer over.

Ook is het de bedoeling dat we op een aantal vrijdagavonden weer onderlinge wedstrijden organiseren. Dat horen jullie nog op de training.

Op veel wedstrijden is het ook mogelijk om individueel in te schrijven. Hiervoor ligt een wedstrijdboek in de kantine. 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.

INLEIDING

Als er (bijna) dagelijks gesport wordt, hebben de spieren het behoorlijk zwaar te verduren. Een goede trainingsbelasting, waarin voldoende rust is ingebouwd, is het allerbelangrijkste om overbelastingsverschijnselen te voorkomen. Daarnaast is het verstandig extra aandacht aan ontspanning en herstel te geven. Denk hierbij aan een goede voeding, aan sauna-bezoek, maar ook aan sportmassage.

HOE WERKT SPORTMASSAGE?

Door het toepassen van sportmassage treden de volgende effecten op:

- De haarvaatjes in de huid en spieren gaan verder open, waardoor er een duidelijk toename van de doorbloeding optreedt. Doordat de spieren beter doorbloed worden, zullen de gevormde afvalstoffen (o.a. vocht en lactaat) beter worden afgevoerd en wordt spierpijn (zoveel mogelijk) voorkomen.
- De afvoer van afvalstoffen wordt ook verbeterd door de uitwendige druk van de massage.
- De spierspanning wordt beïnvloed.

Er zijn verschillende massage-technieken, zoals wrijvingen, knedingen, klopbewegingen en schuddingen. Als regel wordt aangehouden dat een sportmassage voor de sporter (tot op zekere hoogte) comfortabel moet zijn. Vaak gebruikt de sportmasseur een tussenstof. Het doel van deze tussenstof is het verminderen van de wrijvingsweerstand, waardoor pijn en irritatie van de huid en haarzakjes (zoveel mogelijk) voorkomen wordt. Soms wordt een tussenstof gebruikt die een vaatverwijding in de huid geeft. Het gebruik van deze tussenstof voelt wel lekker warm aan, maar sommige mensen zijn overgevoelig voor de vaatverwijdende producten, terwijl de huid bij lage buitentemperaturen veel warmte kan verliezen.



WANNEER SPORTMASSAGE?

Massage kan worden toegepast bij vermoeide en stijve spieren. Het is niet alleen zo dat sportmassage altijd lekker is en gunstig werkt. Een sportmassage bij zeer stijve spieren is al snel te hard, waardoor de spieren na afloop nog stijver en pijnlijker aanvoelen. Sportmassage mag **nooit** worden toegepast bij een spierscheur, bij een ontsteking of wond van de huid of als je koorts hebt.

Sportmassage wordt meestal (de dag) na een wedstrijd of training gegeven. Na afloop van een zware training of wedstrijd kunnen afvalproducten van de spierstofwisseling, zoals vocht en lactaat, zich in de spieren ophopen. Dit is (grotendeels) te voorkomen door een goede cooling-down uit te voeren!

Een herstel-massage bevordert de afvoer van deze afvalstoffen uit de spieren waardoor spierpijn (zoveel mogelijk) voorkomen wordt. Het lichaam zal sneller hersteld zijn en beter de volgende belasting aankunnen. Een herstel-massage duurt meestal zo'n 20 minuten en kan prima gecombineerd worden met een warmtebad of sauna.

Als de spieren heel zwaar belast zijn, zoals bij het lopen van een marathon, is het beter om de sportmassage uit te stellen. Het is dan verstandiger om de overbelaste spieren eerst tot rust te brengen door middel van ijsmassage, het liefst 5 keer per dag gedurende 20 minuten.

Samengevat: Sportmassage bevordert het herstel en is met name zinvol voor atleten die (bijna) dagelijks trainen. Het moet gezien worden als een aanvulling op de cooling-down en andere herstel-maatregelen.

Exploitatier rekening 1993

Baten

Lasten

Omschrijving	1992	1993		1992	1993
Kontributies	12.404,--	13.968,--	Materialen	1.251,64	571,75
Akties	8.776,95	8.167,85	Akties	4.476,61	5.913,10
Rente	94,57	399,21	Administratiekosten	183,35	171,56
Emblemen	400,--	325,--	Representatiekosten	501,85	797,50
Subsidie	3.937,--	4.117,--	Wedstrijden	2.043,90	2.198,76
Kantine	150,--	--	Accommodatie	6.716,44	4.638,44
Computer	1.577,--	--	Afdracht K.N.A.U.	2.273,50	5.604,03
Diversen	75,--	350,--	Huur sporthal	3.836,--	1.248,--
Giften	1.250,--	575,--	Trainers	3.262,--	2.834,14
			Verzekering	311,64	311,64
			Aflossing geldlening	1.600,--	1.600,--
			Kamer van Koophandel	61,--	61,--
			Sponsering	250,--	--
			Diversen	15,--	--
			Computer	1.577,--	--
			Voordelig saldo	304,59	1.952,14
	28.664,52	27.902,06		28.664,52	27.902,06