

| <u>Novabestuur:</u> | <u>Functie:</u> | <u>Adres:</u>       | <u>Telefoon:</u> |
|---------------------|-----------------|---------------------|------------------|
| Jos de Groot        | Voorzitter      | Kanaalweg 26        | 0226-392405      |
| Piet v.d. Welle     | Secretaris      | Sportlaan 20        | 0226-392339      |
| Truus Rood          | Penningmeester  | Pimpelmeesstraat 11 | 0226-392036      |
| Joop Nota           |                 | Dorpsstraat 71      | 0226-391602      |
| Theo de Nijs        |                 | De Baan 33          | 0226-391964      |
| Piet Meijer         |                 | Oudevaart 40b       | 0226-391424      |
| Piet Stuyt          |                 | De Kloet 3          | 0226-393177      |
| Nelina Bruin        |                 | Dorpsstraat 255     | 0226-392190      |
| Louis Suiker        |                 | Burg. Noletstraat 4 | 0226-392577      |
| Aad Vader           |                 | Rijperweg           |                  |

### **Belangrijke informatie:**

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

|             |                               |                  |
|-------------|-------------------------------|------------------|
| Contributie | Pupillen:                     | fl. 85,00 p/jaar |
|             | Junioren:                     | - 100,00 p/jaar  |
|             | Senioren:                     | - 120,00 p/jaar  |
|             | Steunend lid incl. Novakrant: | - 30,00 p/jaar   |
|             | Donateur:                     | - 10,00 p/jaar   |
|             | Body walking:                 | - 120,00 p/jaar  |

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

### **Redactie van het Nova Clubblad:**

|                 |                  |             |             |
|-----------------|------------------|-------------|-------------|
| Nel Meijer      | Oudevaart 40b    | WH          | 0226-391424 |
| Margret de Boer | De Flint 23      | TH          | 0226-393709 |
| Anique Mooy     | Veilingweg H19   | TH          | 0226-394883 |
| Kirsti Ootjers  | Reviusstraat 134 | Alkmaar     | 0725-403250 |
| Everdien de Vet | Ruigeweg 113a    | Schagerbrug | 0224-573222 |

### **Trainingstijden:**

Dinsdag:

17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.

18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar

Vrijdag:

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

### **Body walking:**

Maandagmorgen 10.00 uur

Zaterdagmiddag 15.00 uur

## REDACTIONEEL MEI 1999.

Krant 3 dit jaar, met weer van alles te beleven op sportgebied. In de vorige krant hebben we het schrijversnieuws gemist. Onze excuses meneer Gerrit. Tante Pos kan het tegenwoordig niet meer zonder postcode doen. Dus het kwam te laat binnen bij de typiste. In deze krant dus twee keer een schrijversnieuws. De wintercompetitie zit erop. Mirjam L. doet uitgebreid verslag hierover. Natuurlijk staan alle uitslagen in de krant. Jolanda Strooper had de prijzen georganiseerd. Hartelijk dank hiervoor. Want iedereen was dik tevreden. Joop Nota heeft afscheid genomen als trainster bij de jeugd. Joop onze hartelijke dank voor al die jaren inzet. Wel blijft ze bestuurslid.

Loes S. schrijft haar ervaringen over de langlauf vakantie in Noorwegen. Verder had Gea beloofd vanuit Sydney haar verhaal over de wintersport in Italië te vermelden. Maar dit is waarschijnlijk nog in de pen of onderweg. Wordt vervolgt.

Mirjam L. schrijft ook nog even over het NOVA weekend. Wat natuurlijk net als andere jaren weer een succes was. En het weer werkte ook goed mee, dus dat is prettig.

Verder zijn de eerste werkzaamheden bij de baan verricht. Dit is goed verlopen. De volgende keer is op 8 mei gepland. Dus wie ingeroosterd staat wordt verwacht.

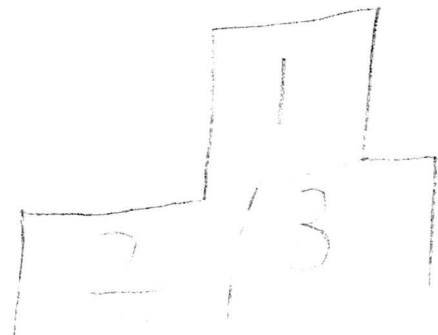
Verder hebben we natuurlijk in de maand mei weer de avondvierdaagse. 30 mei t/m 4 juni. In deze week is het ook sportweek. NOVA heeft zelf geen team, maar verschillende NOVA leden doen mee bij het team van Altamira. Dus op supporters wordt gerekend

receptie intekenen  
tot 28 juni

voor joop is mijnjeugdtrainer



NOVA



## Van de voorzitter

Het voorjaar komt een beetje op gang. Als ik dit schrijf, schijnt het zonnetje en dreigt het 15 graden te worden. Vanwege het matige weer hebben wij er al een weekje Gran Canaria op zitten. We hebben genoten van 23 graden en de meeste tijd zonnig. Alleen vrijdag hield het met 18 graden op. Gelijk die Canario's klagen alsof het streng vroom. Gran Canaria is een eiland om voor de temperatuur naar toe te gaan en niet voor de cultuur. Als je niet bij voortdoring aan het strand of aan het zwembad ligt, heb je het met een week wel gezien.

### Jaarvergadering

Thuis gekomen wachtte de jaarvergadering van NOVA. Toen het kwartiertje voorbij was, waren er slechts 6 leden buiten het bestuur. Gelukkig kwamen er daarna nog 4 bij. Degenen die naar de vergadering kwamen zijn we natuurlijk dankbaar, maar de opkomst betekende toch een historisch dieptepunt. Gelijk ga je als bestuur naar oorzaken zoeken: allen bekend gemaakt in de NOVA-krant, de vergadering was wat later dan normaal, enz. Neemt niet weg dat we hopen dat de volgende jaarvergadering weer beter bezocht gaat worden. Dat geeft je als bestuur zijnde toch wat meer gevoel van steun. Waarvan akte.

### Wintercompetitie in de Wieringermeer

Anneke was de laatste wintercompetitiewedstrijd verhinderd. Frans Bauer scheen aanlokkelijker te zijn dan Jos de Groot. Wat de vocale capaciteiten is dat zeker waar. Persoonlijk vind ik die Bauer een slijmerd eerste klas, maar hiervan kunnen jullie natuurlijk denken, dat jaloers ben. Neemt niet weg dat die jongen niet zal mee maken dat ik ooit een plaatje bij hem koop. Enfin, ik stond er dus alleen voor. Wij het Robbenoordbos in, op zoek naar de accommodatie. Nou dan kan je lang zoeken. Een vazal van AVW inde het startgeld, te weten f 1,50. Vervolgens werd er een denkbeeldige startlijn getrokken. Er werd een vrijwilliger, zijnde ikzelf, als starter en wedstrijdleider aangewezen, toen mocht ieder zijn te lopen afstand kiezen en vooruit met de geit. Een van onze dames werd vooraf nog geteisterd door sanitaire problemen en vrij mij waar zij haar behoefte kon doen. Met een weids gebaar liet ik haar weten dat het hele Robbenoordbos tot haar beschikking stond. Tijdig stond zij aan de start en te oordelen aan haar tempo, had zij haar behoeften naar behoren bevredigd. De NOVA-leden eindigden allen in de voorhoede, wat mij zichtbaar goed deed. Ondanks alle functies die mij werden bedeed slaagde ik er net in om de uitslag toch nog naar behoren op papier te krijgen, hoewel dat zonder Anneke duidelijk minder gezellig is.

### NOVA crosskampioenschap.

Elf april was er weer het crosskampioenschap. Dit keer deden we dat samen met Hylas. Zo kwam het dat ertussen de blauwe mannen en vrouwen, jongens en meisjes ook gele exemplaren stonden. Het feit dat zij ertussen stonden betekende in ieder geval meer strijd. In het ene geval pakte dat uit in het voordeel van NOVA, in het andere geval in het voordeel van Hylas. Het meedoen van Hylas kwam in ieder geval de gezelligheid ten goede, hetgeen binnen onze club heel belangrijk is. Gelukkig deden bij de senioren een groot aantal mensen mee, waaronder onze Amerikaanse deelnemer Duff Woodhouse. Voor die gelegenheid deden ook Lauw Groot en Theo Hopman mee. Ik moet zeggen de oudjes deden het nog weer best. Heel sneaky ging Lauw, Theo nog voorbij. Beiden kwamen voor het oog nog zo fris als een hoentje over de streep. Petje af voor deze superveteranen. Onze Amerikaanse vriend hield het na een rondje of 7 voor gezien, maar ook voor hem kan natuurlijk het petje af.

### NOVA-weekend

Op dit moment bereiden wij ons geestelijk voor op het NOVA-weekend. Gezien het succes in voorgaande jaren zal het wel weer goed komen en gezellig worden, misschien dat de kopij zo lang ingeleverd kan worden dat een verslag heet van de naald nog wel in dit blad staat. Tot de volgende keer.

# MARATHON VAN ROTTERDAM

Op zondag 19 april was weer de traditionele marathon van Rotterdam. Op dat moment was nog alles heel aan de Coolsingel en waren er normale mensen aanwezig. Al waren het er dan geen 200.000, toch waren het er veel. Wij Cees Pronk en ik hadden vanwege de marathon in Schoorl een uitnodiging van de organisatie gekregen. Per trein reisden wij naar Rotterdam, alwaar wij werden verrast met een bekertje koffie. Ruim ander half uur van tevoren waren wij aanwezig. Tijd genoeg om wat kennissen aan te spreken in verband met de Schoorlse Marathon van 2000, waarvan de voorbereiding alweer in volle gang is. Na de finish van het gebeuren uitvoerig bestudeerd te hebben, namen wij plaats op de tribune. Een stukje verderop stonden 11.000 atleten te steigeren om te beginnen. De start was om precies 12 uur. De regie van het gebeuren daar is in handen van Mario Kadiks. Hij is bij ons bekend van het marathonplatform, een overleg orgaan van alle marathons in Nederland. Vijf minuten voor de start volgde een optreden van Lee Towers. You never walk alone. Vlak hierna klonk het startschot uit een middeleeuws kanon, geleend uit de vesting van Naarden. Dit schot werd gelost door de kersverse burgemeester van Rotterdam, Ivo Opstelten. Hij reikte ook de prijzen en had zichtbaar geen verstand van atletiek.

Na dit schot golfd en 11.000 mensen over de startstreep onder aanhoudend applaus. Sommigen uitgedost in de meest merkwaardig kleren. Dit hoeft van mij niet, maar het zal er allemaal wel bij horen. Het duurde bijna een kwartier voor de laatste over de lijn was. Het geheel vond ik best indrukwekkend. Hierna spoeden wij ons van de tribune af en wandelden richting Erasmusbrug. Boven op de Erasmusbrug wachten wij de doorkomst af op het 23 kilometerpunt. Deze brug is een forse hobbel in het parcours. Deze hobbel moet twee keer genomen worden. Als deze hobbel geschrapt zou worden zijn er mijns inziens nog snellere tijden mogelijk. Hier hebben wij de passage van Irma Heeren afgewacht. Irma was immers winnares in Schoorl en heeft onze sympathie. Zij ging voor de limiet om uitgezonden te worden naar Sidney. Op het 23 kilometerpunt zagen wij al dat dit wel eens een te zware opdracht zou kunnen zijn. Maar eerst zagen we natuurlijk de doorkomst van de kopgroep met als superhaas Kamiel Maasse. Mensen wat was die vent goed die dag. Hij zou tot 30 kilometer hazen en dan uitstappen. Opverzoek van zijn vriend Fernando knoopte hij er nog 5 kilometer aanvast. Het werd uiteindelijk de hele marathon. Maasse was misschien wel de beste man die dag. Wat als hij een goede haas voor zich had gehad of was hij dan aan zenuwen en stress ten onder gegaan? Wie zal het zeggen. Nu mocht hij en moest hij niet. Uiteindelijk moet Greg van Hest alles, maar dan ook alles uit de kast halen om hem vlak voor de finish nog voorbij te gaan. Iets wat wij op zich jammer vonden. Die van Hest ging vlak na de finish gigantisch over zijn huid. Dat mensen na 42 kilometer nog zoveel maaginhoud kunnen hebben, onvoorstelbaar. Uiteindelijk kwam er een Keniaan zegevierend over de streep. Gevolgd door een Spanjaard, die net als vorig jaar weer geteisterd werd door kramp. Bij de dames was Lorupe weer de winnares. Onvoorstelbaar. Het was goed dat ik mijn bril op had. Deze dame weegt 39 kilo en loopt een marathon in 2.23. Zij heeft letterlijk en figuurlijk niks mee te slepen.

Medelijden had ik met die gasten toen zij zich melden voor de huldiging. Ze konden het trapje naar het podium, stuk voor stuk, niet zonder hulp beklimmen. Ook het podium zelf was een bijna niet nemen hobbel. Wij hebben gigantisch genoten van dit spektakel. Nadat Jan Zwarthoed en Cees Portegies de streep waren gepasseerd zijn wij huiswaarts gekeerd. Jan Zwarthoed, bij ons bekend van de halve marathon en de boslopen was in zijn nopjes met zijn prestatie. Hij liep 2.44 en Cees Portegies van Dokev 2.45. Hij zat moeilijk in de laatste meters, terwijl Zwarthoed fris oogde. Een goed prestatie van deze jongens.

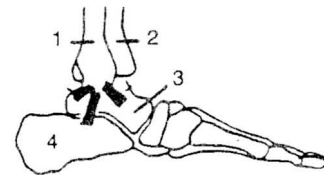
**Jos**



## Enkelverzwikking

### Inleiding

Bij atletiek kan een verzwikking van de enkel optreden met een (gedeeltelijke) scheuring van de enkelbanden. Bijna altijd betreft het hier beschadiging van de buitenste enkelbanden. Vaak treedt een zwelling op en is na verloop van tijd een bloeditstorting te zien. Bij een wat ernstiger enkelverzwikking is bewegen en belasten van het enkelgewricht pijnlijk of zelfs onmogelijk.



1 kuitbeen  
2 scheenbeen  
3 spronbeen  
4 hielbeen

● buitenste enkelbanden

### Oorzaken van deze enkelblessure

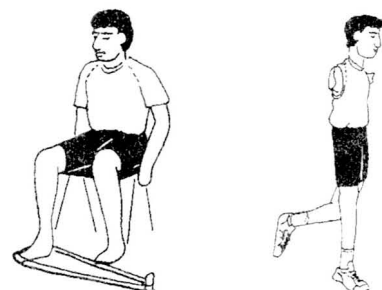
Een enkelverzwikking kan optreden door:

- "Verstappen" bijvoorbeeld op een zachte ondergrond (bos!) of op de rand van de binnenbaan.
- Een verkeerde afzet of landing bij bijvoorbeeld verspringen of hordenlopen. Een sporter die deze enkelblessure al eerder heeft gehad is vaak extra kwetsbaar voor het opnieuw oplopen daarvan.

### Hoe voorkom je deze enkelblessure?

Om deze enkelblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" na te leven bij het sporten:

- **Warming up**  
Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan een specifieke warming-up uit.
- **Goede trainingsopbouw**  
Zorg voor een goede conditie en een goede techniek bij de afzet en landing.
- **Ondergrond**  
Hou je concentratie erbij tijdens het sporten. Laat je niet afleiden door je mede-atleten en kijk goed waar je je voeten neerzet, met name tijdens het lopen op een zachte of oneffen ondergrond. Zorg (ook) zelf voor veilige omstandigheden. Hark bijvoorbeeld de verspringbak regelmatig aan tijdens de training of zorg dat er geen kogels achter de balk liggen waar je op kunt stappen.
- **Sportschoenen**  
Draag stevige, goed passende sportschoenen.
- **Evenwichtstraining / spierversterkende oefeningen**  
Bij zwakke enkels of eerder doorgemaakte enkelblessures verdient het aanbeveling om voor de spieren, die rondom het enkelgewricht aanhechten, extra spierversterkende oefeningen uit te voeren. Voer daarnaast eenbenig uitgevoerde "evenwichtsoefeningen" uit.
- **Tape**  
Tijdens trainingen en wedstrijden kan een ondersteuning van de enkel nuttig zijn in de vorm van een zwachtel, tape of een enkelbrace. Een deskundige (bijvoorbeeld een sportarts of een fysiotherapeut) kan je advies geven over de aankoop van zo'n enkelbrace of over het aanleggen van een zwachtel of tape. Let goed op, zodat je het na een aantal keren zelf kunt doen.
- **Cooling-down**  
Beëindig de training altijd met een cooling-down, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd kunnen worden. Deze cooling-down bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen.

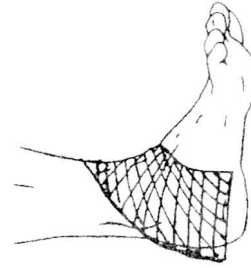


### Wat kan je doen als deze enkelblessure (toch) is ontstaan ?

Als eenmaal een enkelverzwikking is ontstaan, is het zaak "erger" te voorkomen door:

- **Rust**
  - ▶ Loop of steun niet op de geblesseerde enkel.
  - ▶ Vermijd bewegen van de geblesseerde enkel en hou het been zoveel mogelijk omhoog. Op deze manier blijft een eventuele bloeditstorting zo klein mogelijk.

- ▶ Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de enkelverzwikking de enkel zo min mogelijk te belasten. Gebruik in overleg met je arts eventueel elleboogkrukken.



- **Koelen**

- ▶ Koel direct door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker 15 tot 20 minuten volgehouden worden. Zorg er wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Blijf doorgaan met koelen, waarbij je een periode van 15 tot 20 minuten koelen afwisselt met een periode van 20 minuten zonder koeling.
- ▶ Ga zeker 48 uur door met koelen, zodat de bloeditstorting zo gering mogelijk blijft. Deze bloeditstorting ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de gewrichtsbanden gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!

- **Drukverband**

Leg zelf of laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen en laat dit zo mogelijk 48 uur zitten. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling weer verloren gaat.

- **Niet laten masseren**

Laat de enkel niet masseren en gebruik geen warmte of warmte-inbrengende zalven. Hierdoor bestaat namelijk de kans dat de bloeditstorting ten gevolge van de enkelverzwikking toeneemt. Blijf de enkel meerdere keren op een dag koelen zolang de enkel gezwollen is. Eventueel kun je na twee tot drie dagen in plaats van koelen wisselbaden toepassen.

- **Vraag sportmedisch advies**

Raadpleeg na bovengenoemde E.H.B.O.-maatregelen je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam zijn in een ziekenhuis, Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.) of Olympische Steunpunt. Deze (sport-)arts kan je adviseren of nader onderzoek (bijvoorbeeld een röntgenfoto) van het gewricht gemaakt moet worden. Dat zal alleen het geval zijn als een botbreuk vermoed wordt. Zonodig kan je naar een fysiotherapeut doorverwezen worden.

## Wanneer kan je de training hervatten?

- Al snel kun je met de enkel binnen de pijngrens "naar onder en boven toe" bewegen. Je kunt deze oefening ook "isometrisch" uitvoeren, waarbij je met je voet kracht zet tegen bijvoorbeeld een handdoek, maar waarbij je je enkel niet beweegt. Begin ook met deze oefenvorm met "naar onder en boven toe" bewegen, later aangevuld met "de rand van de voet naar buiten bewegen". In een later stadium moet de spierkracht van de spieren die aanhechten rondom het enkelgewricht aanvullend worden getraind. Daarnaast moet je het "evenwicht" (coördinatie) trainen door eenbenige standoefeningen. Deze eenbenige standoefeningen kun je moeilijker maken door het andere been heen en weer te zwaaien of door op een zachte mat of oefentol te gaan staan. Natuurlijk kan je daarnaast ook andere spierversterkende oefeningen uitvoeren, waarbij de enkel niet belast wordt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bankdrukken, buikspierversterkende oefeningen, "leg-press" en hamstrings-versterkende oefeningen.
- De meer algemene training kan in de meeste gevallen na de eerste week weer voorzichtig aangevangen worden met fietsen en als dat pijnvrij kan, weer met dribbelen. Bedenk echter wel dat een enkelverzwikking een blessure is die vaak terugkomt wanneer de training te snel wordt hervat. Neem dus de tijd (zeker 4-8 weken!) voor de revalidatie. Overleg met je trainer en eventueel je fysiotherapeut, over een goede trainingsopbouw. Hierbij moet veel aandacht worden gegeven aan
  - ▶ Eenbenige evenwichtsoefeningen
  - ▶ Spierversterkende oefeningen
  - ▶ Rekkingsoefeningen voor de kuitspieren.
- Zeker in de herstelfase is het aan te bevelen de enkel met een zwachtel, tape of enkelbrace te ondersteunen. Als de enkel echter "zwak" blijft aanvoelen, of als je er nog wel eens doorheen gaat, is het verstandig om de enkel gedurende langere tijd te blijven ondersteunen.
- Je bent pas volledig trainingsbelastbaar als je geen pijn meer voelt, als de spieren rondom de enkel weer volledig op kracht is en de kuitspieren weer hun oorspronkelijk lengte hebben. Globaal kan de trainingsopbouw na een enkelverzwikking uit de volgende stappen bestaan: onbelast oefenen, wandelen of fietsen; rustig lopen; versnellingsloopjes en langere tempolopen; submaximaal sprinten; voluit sprinten op de training, springen op de training en uiteindelijk ook sprinten.

## Running against addiction

Op zondag 30 mei 1999 organiseert de Brijder Stichting, in samenwerking met atletiekvereniging Hylas uit Alkmaar, de Brijderloop. Dit is niet zomaar een hardloophwedstrijd, maar een loop waar het thema "Running against addiction" centraal staat. Dat regelmatig hardlopen mensen een goed gevoel kan geven is inmiddels wel bekend. Dat zult u als atleet vast wel hebben ervaren. Maar hardlopen kan ook een alternatief zijn voor alcohol en drugs. Tijdens de loop op 30 mei staat niet alleen de afhankelijkheid van genotmiddelen centraal, maar het is zeker ook een moment om stil te staan bij de alledaagse afhankelijkheden waar ieder mens mee te maken heeft. Te denken valt bijvoorbeeld aan roken, tv-kijken, werken en stress.

De Brijder Stichting is een instelling voor verslavingszorg. Het betreft zowel voorlichting en preventie, als ook hulpverlening op het gebied van alcohol, drugs, gokken en medicijnen. Binnen de Brijder Stichting wordt hardlopen steeds vaker als therapie aangewend: 'running therapy'. Mensen die verslaafd zijn (geweest) aan alcohol of drugs ondervinden veel voordelen bij het hardlopen. Het helpt hen om afscheid te nemen van hun verslaving en weer terug te keren naar de 'normale' samenleving. Door het hardlopen krijgt men meer zelfvertrouwen. Dit geldt niet alleen voor ex-verslaafden, maar eigenlijk voor alle mensen.

Natuurlijk vindt niet iedereen het leuk om te lopen, al zal dit bij leden van een atletiekvereniging wel meevallen. Zeker in het begin is hardlopen vermoeiend en krijg je spierpijn. Maar een beginner hoeft helemaal niet hard te gaan, om de voordelen van het lopen al te voelen. Dat zult u als atleet vast wel kunnen beamen. Ook een rustig tempo veroorzaakt veranderingen in het lichaam waardoor mensen zich beter, vrolijker en ontspannen voelen.

De Brijderloop van 30 mei bestaat uit een wedstrijd voor kinderen over 1200 meter. Deze start om 10.30 uur op de atletiekbaan van Hylas in Alkmaar (3 rondjes over de baan). De inschrijfkosten zijn f 2,50 en de herinnering is een fraai t-shirt. De volwassenen kunnen kiezen tussen een loop van 5 of 10 kilometer. De start is om 11.00 uur op de atletiekbaan. Het is een verhard parkoers. De kosten voor de 5 kilometer zijn f 5,- en voor de 10 km f 7,50. Ook hier is de herinnering een apart t-shirt.

Het gaat om een leuke wedstrijd waarin iedereen kan ervaren dat het een geweldige kick kan geven om een sportieve prestatie te leveren. Iedereen kan er aan mee doen. Het gaat om lekker een rondje hard te lopen, ieder op zijn/haar eigen niveau, en om er eens stil bij te staan dat stress en gejaagdheid er gemakkelijk uitgezweet kunnen worden.

Ons motto is dat hardlopen niet alleen een uitstekende manier is om minder afhankelijk te worden van alcohol en drugs, maar zeker ook een manier om met de alledaagse afhankelijkheden en gejaagdheid om te gaan: "Running against addiction" dus. De Brijderloop is geschikt voor iedereen; van beginner tot wedstrijdloper. Een wedstrijd waarbij ieders individuele prestatie telt.

Folders over de Brijderloop op 30 mei liggen (binnenkort) in de kantine. Verdere informatie is verkrijgbaar bij de Brijder Stichting op werkdagen en overdag: 072 – 5272803.

---

## De beer van de Jotunheimen

“Moeten wij niet mee?” – klonk het na de bosloop in december, toen wij onze plannen bekend maakten om naar Noorwegen te gaan en daar een zesdaagse tocht op skiën te maken. En ze waren mee, Piet & Nel Meyer en Peter & Marian Robert.

De begeleidend gids heeft het geweten dat er zes Hollanders mee waren. Ze wisten immers van toeten noch blazen. Het begon al in de bus, op de heenweg toen Jørgen, zo heette de gids, vroeg wat onze ervaring was met het cross-country skiën. “Die hebben we niet, zeiden we olijk.” Hij verschoot van kleur en keek strak het raampje uit.

We hadden een leuke gezellige groep, met Denen, Zweden, Noren en een Engelsman. De eerste middag na aankomst gingen we een tochtje maken zonder rugzak. Één voor één zakten we het heuveltje af en stonden op het bevroren Gjende meer, waar een meter sneeuw op lag.

Jørgen bekeek iedereen goed, naar wat voor kleding we droegen. En daar kwam Nel het heuveltje af fladderen, mooi weer, het kon niet stuk! De blik van Jørgen bleef wat al te lang op Nel gericht. Totdat hij in beweging kwam en traag naar Nel toeschoof. Hij was een knaap van een Viking en bewoog zich een beetje schommelend voort. Net een beer. Toen begon hij aan het jasje van Nel te plukken. “Of ze dood wou!”. “Levens gevaarlijk!” De pas aangeschafte buitensportkleding van de familie Meyer werd resoluut afgekeurd. Nel en Piet raakte beiden om een nieuwe jas. Piet kon er eentje huren en Nel moest een nieuwe kopen.

Volgende dag begon het echte werk. “Negen uur op het meer zijn”, luidde het commando, want Jørgen was de baas, dat merkte je zo. Hij had de vorige avond het een en ander uitgelegd.

1. De kleding moet goed zijn.
2. Je mag je niet wassen met zeep
3. Scheppen meenemen voor een nood bivak
4. Elkaar goed in de gaten houden en kijken naar witte vlekken in het gezicht
5. Veel drinken
6. Noodtenten meenemen

Het maakte allemaal veel indruk op ons. . . .

Negen uur klaar staan viel niet mee voor sommigen. Je had zo veel te regelen (en niet te regelen). Piet riep in paniek “we redden het niet”, want er was al veel ontzag voor Jørgen. Wel eens naast Nel gestaan voor de start van een competitie-loop? Het zuchten en klagen gehoord? – nou dit was tien keer erger bij de eerste ochtend van onze tocht. Maar het nam per dag steeds iets af, tot op een ochtend het stil bleef. Dat was een goed teken.

De Jotunheimen is een indrukwekkend, ruig gebied, voorbij de boomgrens, dus het was één onafzienbare sneeuwvlakte. Als de zon door de wolken kwam had je een prachtig schaduwspel. Er leven daar rendieren en elanden, die we helaas niet gezien hebben. Wel enkele sneeuwwhoenders, die je ook niet elke dag tegen komt.

De Scandinaviërs in de groep waren puur handiger op skiën dan wij. Vooral een bocht omhoog kostte veel energie. Naar beneden gaf ook nog wel eens problemen.

Als het allemaal te lang duurde, werd je door Jørgen bij de arm gegrepen en vloog hij met je naar beneden. Resultaat: twee keer met de beer in de sneeuw liggen rollen.

We hadden ook een vrouwelijke gids mee. Daardoor kon de groep zich splitsen en konden sterkere groepsleden een extra top nemen. Dat gebeurde alleen als het weer goed was. Als het weer omsloeg, zag je geen hand voor ogen en kon je de diepte niet meer goed inschatten. Op een gegeven moment wist je niet of je nou gleed of stilstond.

De hutten waar je aankomt naar een dagtocht, waren goed. 's Morgens een heerlijk ontbijt buffet en 's avonds goed warm eten. Er ging wat voedsel door. Iedereen had enorme honger. Als je veel dorst had, echter, was je slecht klaar. Een glaasje bier kostte tien gulden en voor een flesje wijn moest je zestig gulden neer tellen. Een man in de groep, Teddy genaamd, die lustte er wel pap van. Je zag hem constant heen en weer dreutelen met een houten koppie en een thermosfles vol wijn. Dan kon hij heel smakelijk grappen vertellen. Zijn skiuitrusting schatte ik op dertig jaar oud, maar hij kon er goed op weg komen. Het was net een acrobaat!

We hebben een nacht in een onbemande hut overnacht. Daar is geen water, stroom of verwarming, alleen een houtkachel. De snelle ploeg was vooruit gegaan, om een poging te doen om het warm te krijgen in de hut. Poging mislukt: het vroom nog drie graden in de slaapkamer, toen we aankwamen. Er moest een bijt worden gehakt in de rivier om water te scheppen. Er waren blikken voedsel, maar er was geen brood. Dus 's morgens aan de dikke havermout. De nacht brachten we door op "de lange laag," mannen en vrouwen gescheiden, bivak muts op. De gids sliep voor de kachel om die aan te houden en 's morgens was het pas geriefelijk.

Jørgen was een echte leider, hij hield alles goed in de gaten, wist het juiste tempo aan te geven en koos zijn eigen route door de bergen. De route die bij de groep paste. Want iedereen moest weer gezond terugkomen en het duurde immers zes dagen. Daar moest je rekening mee houden. We hebben veel van hem geleerd.

Marian kickt op gidsen. Ze pakte het lekker aan met Jørgen en mocht op slot zelfs zijn naam gebruiken. . . . Linke soep!

De laatste dag was het slecht weer, het zat potdicht. Je mocht niet achterop raken. Als er iemand viel, stond de gids meteen stil. Ik zat er goed doorheen en was niet de enige. Peter, die had het ook zitten en was blij dat de hut in zicht kwam.

De volgende dag hadden we stralend weer. Helaas moesten we 's middags afreizen en afscheid nemen van de groep en van de Jotunheimen. Een onvergetelijke week, met veel indrukken, samen met heerlijke mensen.

*Loes & Louis*

## Eerste instuif 1999

Vrijdagavond 23 april was de eerste instuif wedstrijd van het baanseizoen 1999. Deze wedstrijd vond plaats op de Hylas baan te Alkmaar.

Het principe van een instuif is vrij simpel. Er is een club die een wedstrijd organiseert en als je zin hebt om mee te doen, ga je gewoon heen. Je hoeft dus niet van tevoren in te schrijven, of iets dergelijks te regelen. Bovendien is deelname niet duur (een paar gulden per onderdeel). Om dit soort wedstrijden aantrekkelijker te maken is er in onze regio een prijzenpot samengesteld. De prijzen worden na vijf instuif wedstrijden verdeeld. Er wordt gewerkt met een puntensysteem. Iedere wedstrijd zijn er per deelnemer maximaal 10 punten te verdienen. Je krijgt 10 punten als je eerste wordt op een onderdeel (je mag zelf weten aan hoeveel onderdelen je meedoet). Als je tweede wordt verdien je negen punten, de derde plek is goed voor acht punten en ga zo maar door. Wie na vijf wedstrijden de meeste punten bij elkaar heeft gesprokkeld wordt eerste. De prijzen worden direct na de laatste wedstrijd uitgereikt. De vijf wedstrijden worden gehouden bij clubs in de buurt (Hylas, Trias, SAV enzo).

De eerste van de reeks van vijf was dus op de Hylas baan. Natuurlijk was NOVA weer vertegenwoordigd. In totaal waren vijf NOVA leden aanwezig (Matthijs, Jan B, Ivar en Margret H en vader). Vanwege blessures konden Jan B en Ivar helaas niet meedoen. Ze moesten de rol van verzorger en coach op zich nemen. Gelukkig werd de eer van Nova gered door goede prestaties van Margret en Margret. Matthijs maakte er weer een gave mix van onderdelen van door een 100 m en een 1000 m te lopen. De 100 m liep hij in 12.2 sec. en de 1000 m in 2.52.4 min (een half uurtje na de sprint!). Margret deed weer goed haar best met de kogel en tijdens de 1000 m. Het was afwachten hoe het zou gaan, omdat ze een tijd met problemen had gestoeid. Deze kwamen voort uit de groeispuurt die ze onderging. Maar natuurlijk vlogen de pr's weer om onze oren. Ze liep 3.18.6 min over de 1000 m (pr). Bovendien stootte ze de kogel 10.23 m ver, dit was een pr en een **clubrecord**. De prestaties van de atleten en verzorgers waren dus weer best.

De tweede wedstrijd van het instuif vijftal is pas eind mei dus er kan in de tussentijd nog stevig getraind worden. Als je wel eens wilt kijken of meedoen met een instuif wedstrijd kan je contact opnemen met Matthijs of Ivar (die gaan toch meestal heen).

PS: De data van alle instuifwedstrijden staan in het wedstrijdboek, die is te vinden in de NOVA kantine.

PS 2: In de kantine hangt een affiche met de data en onderdelen van de vijf instuiven waarmee prijzen te verdienen zijn.

Groetjes Ivar



**BOUWBEDRIJF**

**M v/d BERG**

Goudsboer 11 1749 BM Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392693 Fax (0226) 394154

- NIEUWBOUW ■ VERBOUW ■ ONDERHOUD
- RENOVATIE ■ DAKKAPellen ■ ERKERS ■ SERRES



**SCHILDERWERK HOEFT NIET  
TE DUUR TE ZIJN...**

Voor al uw

**ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK**

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf  
gebr. meijer warmenhuizen bv**

Oudevaart 40A 1749 CH Warmenhuizen Telefoon (0226) 391424 / 392653 Telefax (0226) 394384

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



**Biljart Centrum**

**"DE LIEFHEBBER"  
Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



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

*ledere dag geopend*



Kaasmakerij

**PRONK**

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere zuivelproducten  
Maandag en Woensdag gesloten

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN  
Telefoon : 0226 ~ 392989

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

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392371  
MOBIEL: 06 - 53743574

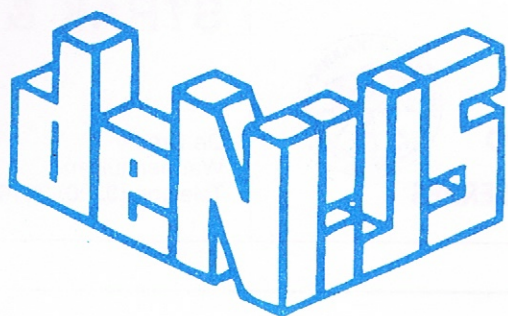
Kwaliteitsslagerij  
**Blankendaal**

HET ADRES VOOR:  
EIGENGEMAAKTE WORST  
HEERLIJKE VLEESWAREN  
EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:  
FONDUE SCHOTELS  
GOURMET SCHOTELS  
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn  
Telefoon : 0226 ~ 394668

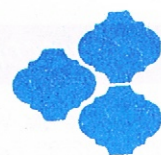


# bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



postbus 1  
1749 ZG warmenhuizen  
telefoon (0226) 392944  
telefax (0226) 392974

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom :

Baan 33  
Warmenhuizen  
Telefoon : 0226 ~ 391964  
Faxnr : 0226 ~ 392172

VOOR UW AUTO-  
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL  
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392011

**JB** Jos van Baar Schilderwerken

Ook voor al uw glas - in - lood

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen  
Telefoon : 0226 ~ 39 28 07 Mobiel : 06 ~ 51554448  
Faxnr : 0226 ~ 394492

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



**"DE SMIDSE"**

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

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

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

**EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!**



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

# Wist u Dit

HAVE A GOAL, A GOAL IS JUST A DREAM WITH A DEADLINE

.....Matthijs altijd loopt zoals hij altijd loopt.

.....ik volgens Stefan B. en Kimm M. ook mijn eigen stomme uitspraken in de 'wist u datjes' moet zetten.

.....de NOVA-krant dan wel erg dik wordt.

.....Ron J. drie maanden niets aan lopen heeft gedaan vanwege een blessure.

.....dat knapper is als hij dat doen dan dat het knap is als een ander dat doet.

.....dit jaar het NOVA-feest weer is georganiseerd

.....het een rustig maar toch gezellig feest was

.....Jeroen P. in zijn eentje in de legertent heeft geslapen

.....deze anders voor niets was op gezet

.....de knuffelroom niet voor niets was netjes gemaakt

.....er op de mensen die er geslapen hebben na nog twee mensen gebruik van hebben gemaakt.

.....dit een heer van S.A.V. en een dame van NOVA betrof.

.....de naam van Adriaan de N. al jaren Adrian heet.

.....Leonatien P. haar roeping als charmante assistente van Piet van der Tocht is misgelopen.

.....ook Jomanneke S. een roeping heeft.

.....zij tegenwoordig de stresstherapeut van NOVA is.

Onze excuses dat in de vorige novakrant het schrijversnieuws ontbrak. Door een fout van de ptt kwam het ingezonden nieuws niet op tijd aan in de brievenbus aan de Reviusstraat te Alkmaar. Vandaar nu nog het stuk schrijversnieuws.

## SCHRIJVERS NIEUWS

De eerste loop van het nieuwe jaar liep wat het mezelf betrof niet echt florissant. Door al die olieballen had ik wat last van overgewicht en dat werkt toch nadelig op het lastige parcours van onze eigen bosloop in Schoorl.

Ik wist me toch snel bij Aad te voegen, maar het bleef bij volgen en op een stukje mul zand moest ik al lossen. Ik kwam er flink doorheen te zitten en was ik al blij het einde te hebben gehaald. Aan de finish zag het al aardig blauw, dus was het deze dag niet echt een prestatie om trots op te zijn.

Na een grieperig weekje besloot ik toch nog even de halve marathon van Egmond aan zee te lopen. Ik had al snel in de gaten dat ik nog lang niet de ouwe was en door ik bij de recreanten starte was het douwe en sjouwe. Het waren zowaar rotterdamse taferele waar we mee te maken kregen. Deze keer deerde me dat niet zo erg want eerlijk gezegd was ik er nog niet zo zeker van of ik het wel 21km vol kon houden. Op de 5 km liep ik 25 min. en de 10 km ging in 50 min. dus besloot ik dit tempo zo vol te houden. Ondanks het strand niet helemaal egaal was kwam ik toch op 1.45 uit. Dat was iets onder de maat maar toch was ik deze keer tevreden. Voor de volgende competitie-loop moesten we zowaar overzee.

Met een zeer groot gezelschap namen we de oversteek naar Texel, waar we hartelijk werden ontvangen door de plaatselijke organisatie. Na eerst de jeugd zich van der goede kant liet zien, mochten we het zelf even proberen. Het was een mooi maar toch wel lastig rondje. Door de vele regen was het toch wel hier en daar glibberig. Het tempo lag al gelijk aardig hoog. In de eerste ronde kon ik met hange en wurge Aad net nog volgen. Ron piepte ons nog even snel voorbij, maar dat deerde ons op dat moment niet. In de tweede ronde moest Aad een stappie terug doen en liep ik naar Peter toe en gelijk maar der op en der over. Want Ron was mijn volgende doel, maar dat ging jammerlijk niet door. Ron hield goed stand maar ondanks dat moest ik met deze prestatie toch tevreden zijn. Na een duik in het ( binnen ) zwembad en een koude douche smaakte de goed verzorgde lunch toch heerlijk. Met een volle buik keerde we gezamenlijk huiswaards na dit geslaagde uitje.

Ik wil ook nog even wat vertellen over het volgende uitje van Nova, namelijk de wintersport vakantie in het italiaanse Resia. Ik maakte mijn debuut op dit sportieve winter gebeuren wat me achteraf goed is bevallen. Bepakt en bezakt vertrokken we met een bus vol( 45 ) richting Italie. Ik vond het nog een hele zit, maar na zo'n 15 uur en een slapeloze nacht, kwamen we toch in het prachtige witte Resia aan. Waar we ons installeerde in het mooie en rommelige kasteeltje. Het was echt geen vijf sterren hotel, maar zo erg was dat ook weer niet. We hebben er gezamenlijk toch een hoop lol beleefd. Nadat we de skies hadden gehuurd heb ik ze gelijk ondergebonden voor een testritje. Ik hield het deze week op de langlaufers. In het begin ging het nog wat stuntelig maar wat wil je als je voor jet eerst op de lange latten sta. Maar ik kreeg er al gauw aardigheid in en op de terugweg kreeg ik Jan Hoogeboom en Aad achter me aan. Die moesten zo aanklampen dat ik ze voor de rest van de week niet meer op de langlaufatten heb gezien. De tweede dag besloot ik met de damesploeg mee te gaan om samen met trainer Dirk de kneepjes van het langlaufvak wat te leren.

Want technisch gezien was het nog niet zo makkelijk. Tot bij de oosterrijkse grens besloot ik met Everdien om te keren. Die wou 's middags naar het paardeskirennen in Graun, waar we dus inderdaad samen met Ank zijn heen gewandeld. Het was een hele aparte belevenis, ondanks de kou was het een kermisachtig evenement. Waar een skieer achter een paard word getrokken en zo snel mogelijk zijn rondje probeerde af te leggen. Na een paar gelagjes in de plaatselijke herberg zijn we weer terug gewandeld, waar Cristof, onze kasteelheer het eten al aan het voorbereiden was.

Wat met de dag beter begon te smaken. Cristof was een beetje een aparte man. Hij kwam rustig over en had op zijn manier alle touwtjes in handen. Af en toe kwam het italiaanse temperament weer naar boven. Ik ken je vertellen dat het dan flink galmt in het slot. De derde dag ging ik weer met de dames mee, waar we weer les kregen van Dirk om nog alle kneepjes van het vak bij te schaven. Het was een mooie rit naar San Valetino. Op de terugweg vond Dirk het welletjes en ging er van tussen. Maar in de zicht van de (bevroren) haven wist ik met mijn gebrekkige techniek deze taaie rakker voorbij te snellen. De vierde dag werd er om nooit te vergeten. Het was koud en de sneeuw gierde om het kasteel heen volgens de kenners waren het noorse omstandigheden. Een goeie reden om er op uit te gaan. Dus waagde ik het er ook op om met de mannen aangevuld met de sterkste dames voor een ritje naar het oosterrijkse skioord Nauders. Door het barre weer waren er geen loipes en het leek het meer op een zuidpoolexpeditie. De sneeuwduinen stoven op en viel ook gestaag naar beneden.



Het was nu meer stoempen dan techniek en dat hield ik langer vol, maar op de laatste klim had ik het end in de bek. 's Avonds na de koude douche en de apres-ski was je dat alweer vergeten. De vijfde dag gingen we weer met een gezamenlijke manne-vrouwen ploeg weer naar Nauders na eerst nog van Taxen wat instructies te hebben gehad ging het aanzienlijk beter. Leek het de dag ervoor nog een wereldreis waren we nu zo naar dit Oosterijkse plaatje toe gegleden.

De zesde dag werd voor de manneploeg ook een gedenkwaardige tocht. Omdat er een taxibus onснаar het hoog gelegen Melago zou brengen twijfelde ik om ook in te stappen want de mannen gingen alvast langlaufende heen omdat het toch niet zo ver was. Dat kwam bedrogen uit want voor hun werd het meer een wandeltocht. Ik had toch een goeie beslissing genomen, want het was daarboven een mooi winters plaatje. Na eerst een stevige klim, gingen we een lange mooie afdaling door het bos waar ik met moeite Everdien kon volgen. Maar wat wil je die had drie dagen op de nabij gelegen alp geoefend. Maar onderaan moesten we weer terug en dat was een zware klim. Toen kwam ik er achter dat Everdien toch wel een taai wijfie is want ik zat zelf ook niet stil. Maar ze bllef goed aanklampen. In de plaatselijke herberg smaakte de macroni dus ook best. 's Avonds hebben we Anneke's en Hendry ders verjaardag nog even uitbundig gevierd. Ik kwam erachter dat saronno de amerreto toch wel een lekker drankje was. Net als de gluhwein die ondanks ik geen wijndrinker ben door Jan Beeldman gefabriceert toch wel lekker naar binnen gleeed. De zevende dag werd een hele mooi al bonkte het hoofd nog van de vorige avond, de meeste hadden het een beetje gehad en gingen wandelen. Ik ging met Gerben op stap en in Nauders aangekomen vroegen we aan de aardige serveerster van ons opsteekcafe of er nog andere routes waren. Na even te hebben geïnformeerd melde ze dat de skiwandelroipe er mooi bijlag. Nou dat was niet gelogen want het was er prachtig. Wel was het een zware loipe wat zwaar betekend daar kwamen we achter. Het ging meteen zo'n 20 % Omhoog en later wat minder steil. Maar het bleef maar stijgen. Gerben ging wat beter omhoog maar boven was het echt een plaatje, toen weer naar beneden. Dat werd een aparte belevenis, want het ging snoeihard en rem maar eens met die smalle latten. Dus gingen we af en toe spectaculair over de kop zonder letsel overgens, maar we hebben wel lol gehad deze dag. De laatste dag bleven de sterkste over Louis en Loes met Gerben en ikzelf gingen voor een tochtje naar Nauders. Onderweg nog even plaatjes schieten voor het thuis . Na de appelstrudel keerde we weer om richting Resia. De benen begonnen nu toch zeer te doen na een week zwoegen. Gerben en Louis gingen even te snel, maar samen met Loes die toch bedreven is op de lange latten en voor sommige mannen niet onder hoeft te doen bleven we toch op korte afstand volgen en kwamen we weer heelhuids aan. 'sMiddags tijdens het diner kregen we te horen van Marian, die overgens samen met Peter alles goed hadden voorbereid, dat de bus vanwege de sneeuwval niet om zes uur 's avonds kwam maar om een uur 's nachts. Dus werd het nog een lange zit, maar na de bus te hebben volgestauwd kwamen we ondanks de sneeuw ongeschonden uit de strijd en was het zeer geslaagde wintersportvakantie en voor herhaling vatbaar.

Weeks na het winteruitstapje stond de halve marathon van Schoorl op het program. Ik verwachtte er niet heel veel van want ik was al de hele week vermoeid. Waarschijnlijk waren het nog naweeen van het (apres) ski-avontuur. In de eerst kilometers ging ik met Henry en Rene S. mee en Theo kwam ook nog aansluiten. Aad liep ook nog in de buurt, maar liet verstandig ons gaan. Dat had ik ook beter kunnen doen want halverwege na eerst Dirk Meijer te zijn gepasseerd kreeg ik te maken met een inzinking. Drie kilometer voor de finish kwam bij mijn broer Ruud die de marathon liep, die het veel slechter had dan ikzelf. Maar na hem wat moet te hebben in gesproken ben ik mijn eigen weg gegaan. Al ging het niet echt super en door de konsternatie kwam Dirk heel sterk terug, maar in de sprint bleef ik hem toch net nog voor en kwam ik toch nog op 1.32 uit. Dat was toch nog 13 minuten sneller dan in Egmond, dus moest ik hiermee toch tevreden zijn.

Tot schrijfs

## DE WEDEROPSTANDING VAN EEN ATLETE

Ongetwijfeld heeft U na de aankondiging van een stukje mijnerzijds, om mijn PR in Schoorl levendig weer te geven tevergeefs de hele krant doorzocht. Niet dat dit een misverstand was van de geen blaam treffende redactie, als wel een laks- en vergeetachtigheid van ondergetekende ambtenaar. Ik zal proberen e.e.a. in dit stukje goed te maken.

De bovenvermelde wederopstanding begon toen ik, nog steeds geblesseerd zijnde, mee ging doen aan het power-walken en hierbij de eerste keer absoluut zus Ineke niet met voorsprong wilde laten gaan. Door dit normaal gesproken onverstandige gedrag forceerde ik gelijk mijn rug, waarbij echter de uitstraling naar de linker bil-partij als sneeuw voor de zon verdween. Aangezien de lage rugpijn zich vervolgens met name 's nachts aandienende kon ik overdag de trainingen weer hervatten. U zult begrijpen dat ik hier blij mee was en dat het begin van de wonderbaarlijke wederopstanding had plaats gevonden!!!!

De eerste loop dat ik de concurrentie, die inmiddels een behoorlijke voorsprong hadden kunnen opbouwen, aan de startstreep kon begroeten was in Schoorl met onze eigen loop. Al snel bemerkte ik dat de concurrentie nog niet veel van mij te duchten had maar dat de eerste aanzet om de dames nerveus te maken gedaan was.

De tweede loop viel ik gelijk, tezamen met nog zo'n vijftig anderen met de bekende neus in de bekende boter, doordat de loop ingepakt was in een reisje Texel, met een entourage hieromheen die een gemiddeld reisbureau wit om de neus doet worden. Er is in de vorige krant al over geschreven en ik sluit mij van harte aan bij het hierin getoonde enthousiasme. Alle lof aan de organisatoren!!! Maar, mocht U nu denken dat deze dag alleen was doorspekt van lui genot, dan heeft U het echter mis, er moest gelopen worden!! Wel twee rondes van 3 kilometer door de Tesselse bossen. Het scheen er mooi te zijn maar ik moet zeggen dat ik er weinig van gezien heb. Wel kon ik mij verdacht lang in de buurt van Marian R. ophouden, wat mij goede moed gaf. En terwijl de directe concurrentie dan wel thuis haar 30e verjaardag vierde (Anique), dan wel met een zojuist gepasseerde middenoorontsteking, de boel argwanend in het oog hield (Jolanda) kon ik een goed van pas komende 48 punten in ontvangst nemen. Er zal niemand verwonderd zijn dat de twee andere damesseniores die meededen, Esther en Nelina ruim sneller de streep passeerden. Een heerlijke zondag, 48 punten in de pocket, U begrijpt, met volle moed en overgave op naar de volgende loop, Schoorl.

Er was wel iets dat me dwars zat. Ik had namelijk Gerda B. al beloofd op een post te staan voor de 21, 30 en 42. Al wel had ik voorzichtig de vriendin van neef Jeroen gepolst of zij niet een drie kwartier voor mij wilde invallen, maar toch was ik er nog steeds niet van overtuigt dat ik de 10 kilometer zonder veel kleerscheuren zou kunnen volbrengen. Aan de andere kant had ik er wel veel zin in. Vorig jaar was namelijk gebleken dat dit een loop is waar zoveel mensen aan meedoen dat ik voor de verandering eens niet in de laatste regionen binnen hoeft te komen. Of te wel dacht ik bij mij zelf: ik doe wel mee, maar even later: ik doe niet mee en dit herhaalde zich in een tijdsbestek van een week of twee enige malen. Maar de verlossing kwam in de vorm van Cathy, die zich meldde over de telefoon en mij vroeg of ze nog voor me moest invallen. Datzelfde moment was de knoop doorgehakt en besloot ik hem te lopen. Die middag met power-walken toch maar wat rustig aangedaan alsmede medewalker Marion Ineke het hoofd gekgezeurd om ook mee te doen, wat erin resulteerde dat ze inderdaad van de partij was en nog een heel goede tijd liep ook!

Na een goede nachtrust (Ron wilde de 21 lopen, dus die ging zowaar direct slapen) was dan het moment aangebroken. 10 Kilometer. Toch wel ver hoor, als het zo dichtbij komt.

Vol vertrouwen startte ik in het kielzog van Marian R., helemaal in de voorste gelederen, aangezien de start wat chaotisch verliep. Na een tijdje besloot ik Marian, die veel kleinere

pasjes maakt dan ik, voorbij te lopen en de volle lengte dan de pas te benutten. Bovendien was ook de weinig ervaren Marion Ineke (wie heeft eigenlijk al die Mariannen en Marionnen verzonnen?) ons voorbij gegaan en liep enkele meters voor ons. Ik was toen nog in de veronderstelling dat ze dermate hard van start ging dat het tempo nog wel af zou nemen. Hoe naïef kan een mens zijn!!! Overigens liepen alle Nova vrouwen dicht bij elkaar en kon ik zowaar de eerste kilometers alle shirts op de rug zien. Toen het tot mij doordrong dat Marion I. voor mij op dat moment te snel liep, richtte ik mij op de rug van Marian de G. die ik ook bij kon halen. Waarschijnlijk is daar echter zo veel energie in gaan zitten dat ik nog voor de Berekuil mijn eerste dipje tegenkwam. Onder het mom dat ik haar wel weer zou inhalen liet ik Marian dus maar weer gaan. Ik weet, ik val in herhaling, toch wil ik mij nogmaals zwart op wit afvragen: hoe naïef kan een mens zijn?! Toen ook deze illusie tot mij doordrong viel mijn blik op de donkere dartelende krullen van Anique, en nee, ik vraag het mij geen derde keer af, maar ik nam mij voor haar in te willen halen, aangezien zij van achter de indruk gaf ook in een dipje te zijn beland. Helaas, Anique had klaarblijkelijk de laatste 2 kilometer puur meer over dan ondergetekende, want van inhalen was geen sprake. Wel kon ik mij inmiddels verheugen in het prettige gezelschap van mijn echtgenoot, die de kilometers echter wel aangenamer maar niet korter kon maken. En tjeetje, wat waren die kilometers lang. Zelden komt een mens zoveel dipjes in zo'n korte tijd tegen. Na toch een PR van 57.15 kwam ik moe maar voldaan over de streep. Al met al toch prettig gelopen en ik blijf beweren dat het een van de leukste evenementen is om aan mee te doen.

Maar de dag zat er nog niet op! Na een korte rustpauze, waarin velen om mij heen zich te goed zaten te doen aan voor mij verboden appeltaart met slagroom, bewoog ik mij op mijn fiets in de richting van Hagen om aan mijn belofte gestalte te gaan geven. Nou, dit gebeuren was een belevens op zich! Op deze post stonden namelijk uiteindelijk het dubbele aantal mensen van wat er gepland was en de lopers konden zich verheugen in een stelletje gekken die op afstand van elkaar stonden te schreeuwen wat zij te bieden hadden. Het begon nog gewoon met: **"WATER!!!"**, de volgende mensen riepen in koor: **"THEE, WARME THEE"**, waarna als sluitstuk er mensen, als volleerd marktkoopmannen en vrouw riepen: **"BANAANTJE, LEKKER BANAANTJE, SINASAPPELTJE, SAPPIG SINASAPPELTJE!!"** Wat een malloten!! Op een gegeven moment kwam er een loper, kennelijk in de voorste regionen, voorbijlopen, al vloekend en aan zijn nummer plukkend. Opvallend was dat het schaatspak wat de man droeg half geopend was. Toen een van ons vroeg wat er dan aan de hand was riep hij in (denk ik) Haags accent: "Klotezooi hier, loop ik 3e, moet ik schijten!!" Zelfs de warme thee of een lekker banaantje of sappig sinaasappeltje kon de man niet meer tot bedaren brengen. Ook Willem Bas zette zich in op de post. Toen hij hierin trek kreeg schonk hij koffie voor zichzelf in maar wilde ook graag doorgaan met warme thee uitreiken. Zijn verbazing was groot toen hij weer een slok wilde nemen en tot zijn schrik bemerkte dat hij z'n koffie had weggegeven en de thee nog in zijn handen had! Overigens zal de loper die de koffie had aangepakt ook wel even vreemd gekeken hebben.

Nee, nog steeds is dit stuk niet ten einde, want terwijl U dit leest is mijn PR alweeeeer verbeterd. Bij de 10 van Hera had ik zowaar Marian R. en Anique achter mij!! Dit zorgde ervoor dat ik met een tijd van 56.44 wel 50 punten pakte. Alle Nova-vrouwen die voor mij liepen waren namelijk veteranen. Ik ben gelukkig gestopt mij hiervoor te schamen en rest mij te zeggen dat ze ook wel a-sociaal goed liepen met een tijd van 51.29 voor Everdien met Nel en Marian de G hier iets achter. Klasse meiden!!

Nou, de hele w.c. zit er bij het uitkomen van deze krant op. U mist in dit stukje dus nog 2 wedstrijden maar misschien dat dat verderop in de krant staat want voorlopig is dit stukje lang genoeg geworden en stop ik ermee! Met sportieve groeten, Miriam L.

## RESERVE SCHRIJVERSNIUWS

Ik dacht laat ik maar wat extra kopie inleveren, want stel je voor dat er wat zoek mag raken hebben we toch wat velletjes achter de hand om in de novakrant te plaatsen. In de vorige editie ging er wat mis. Waarschijnlijk vond de postbode mijn kopie zo spannend dat hij verzuimde de post op tijd op plaats van bestemming in te leveren. Maar sportief gezien had ik geen invloed op mijn prestaties, want toch begin ik langzamerhand iets beter te lopen. In Den Helder- Schagen ging het ondanks 25km tegen wind al redelijk, omdat ik niet echt veel kilometers in de benen had begon ik maar rustig. Na een paar keer van groepje naar groepje te zijn gesprongen besloot ik na zo'n 8km in een flinke groep te blijven, want alleen door de wind was toch vermoeiend. Maar na 20km ging ik er toch van tussen en sloeg ik een flink gaatje en ondanks het weer puur slechter was als de vorige editie liep ik toch een minuut sneller. In de competitie loop in Heerhugowaard was het aanzienlijk beter. Het was echt lente weer. Ik liep de eerst kilometers met Aad op maar iets voor halverwege voerde ik het tempo op en moest Aad passen. Na 5km zat ik precies op 20 minuten en vlak voor de finish kwam ik nog voorbij Rene S. en wist toch binnen 40 minuten de 10km af te leveren. De voor laatste competitie loop in het robbenoordbos waar we ons in aller vroegte ons via een slingerpadje ons bij de 127<sup>ste</sup> boom ons mochten melden. De accommodatie was nogal primitief want Everdien vroeg zich af waar het toilet was. Nou die waren er plentie want die bleek achter elke boom te wezen. Maar we gingen toch onder een stalend lente zonnetje van start. De eerste kilometers zat ik zowaar in de kopgroep, maar dat ging me toch te snel. Ik was al blij dat ik Henry even kon volgen, maar dat was toch wat te hoog gegrepen. Rene S. Kwam bij me en moest ik wat gas terug nemen. Maar in de slotfase ging ik toch weer voluit, want Aad was in opkomst. Ik werd in totaal zowaar vijfde en het ploegenklassement was deze dag dik voor nova. Traditioneel was onze eigen clubcross het laatste evenement van de wintercompetitie. Door de vele regen was het parcours zwaar wat voor mezelf betrof wat in het nadeel was, want die lichte mannetjes vliegen zo door de bagger heen. In het klassement bij de veteranen was het nog spannend en mijn conditie was goed te noemen. Dus ging ik er helemaal voor. Aan de start stonden nog een paar oudgedienden, zoals Theo Hopman en Louw Groot. Deze veteranen der veteranen gaven hem nog flink van jetje. In de eerste ronde wist ik al aardig voorin te nestellen. Eerst in gezelschap van Peter, die in de tweede ronde aardig doorliep. Peter vond dat ik ook mee moest werken. Dat heb ik dan dus maar gedaan ten kostte van Peter zelf. Eerst was ik blij dat ik Henry volgen kon maar bij Ron J. te zijn gekomen ben ik flink doorgedaan en rook ik de kans op de crosstitel. Maar dat geglibber door het weiland bleek toch vermoeiend en mijn (aa)r(d)sriivaal kwam toen ook nog sterk opzetten en was rap bij me. Ik deed net of ik nog fris was maar dat was toch afzien. Ik moest toch lossen en stevende Aad keurig op de titel af, maar ik viel zelf ook met mijn neus in de boter(taart), want na jaren al op het podium te hebben gestaan sleep ik eindelijk de wintercompetitie titel binnen.

TOT SCHRIJFS



Nova heren:

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Coen Schoonheden  | 34.59 |
| 2. Matthijs de Groot | 35.46 |
| 3. René Strooper     | 37.14 |
| 4. Henry Hofmann     | 37.51 |
| 5. Ivar Rood         | 38.15 |
| 6. Ron Ligthart      | 41.17 |
| 7. Peter Pronk       | 43.33 |

Nova dames:

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Nelina Bruin     | 21.35 |
| 2. Esther Huiberts  | 23.31 |
| 3. Anique Mooij     | 27.09 |
| 4. Miriam Ligthart  | 28.15 |
| 5. Yolanda Strooper | 28.29 |
| 6. Margret de Boer  | 29.36 |

Hylas heren:

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Jascha v.d. Horst | 34.08 |
|----------------------|-------|

Nova heren veteranen:

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 1. Aad Vader        | 37.19 |
| 2. Gerrit Schrijver | 37.28 |
| 3. Ron Jansen       | 37.55 |
| 4. Peter Robert     | 39.46 |
| 5. Dick Smit        | 42.01 |
| 6. Lau Groot        | 42.18 |
| 7. Theo Hopman      | 44.10 |
| 8. Piet v.d. Welle  | 44.43 |
| 9. Piet Meijer      | 45.53 |

Nova dames veteranen:

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. Everdien de Vet | 26.41 |
| 2. Nel Meijer      | 26.59 |
| 3. Marian Robert   | 30.06 |

|                |                  |
|----------------|------------------|
| P. Kruijer     | 40.54            |
| Theo Tesselaar | 42.28            |
| Siem Kooy      | 47.41            |
| Duff Woodhouse | 43.44 (7 rondes) |

Hylas heren veteranen:

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. Roger Bellord   | 37.11 |
| 2. Eelke Slootheer | 38.12 |
| 3. Kees Hoeben     | 44.57 |
| 4. J. de Roo       | 46.21 |

Hylas dames veteranen:

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 1. A. Olthof          | 29.04 |
| 2. Ursula v.d. Schaaf | 30.34 |
| 3. B. Schakenbos      | 31.25 |

# JEUGDHOEK

6 maart was mijn laatste les bij jullie. Een beetje feest en toch een beetje afscheid. Feest, omdat ik jarig geweest was en dit ook nog wilde vieren. Dubbele traktatie dus!!!

Enkele weken voor deze datum, werd er af en toe heel geheimzinnig gedaan en gefluisterd. Het werden deze middag dan ook echte verrassingen. Onder leiding van Elles hebben jullie een hele mooie Nova map gemaakt met afscheids gedichtjes, tekeningen etc. In deze krant zullen er een paar afgedrukt worden.

Ook was er een prachtige baddoek en washand in de Novakleur met de tekst: "JOPIE BEDANKT" erop geborduurd. Héél origineel !!! En bovendien kreeg ik een heel mooi boeketje, ALLEMAAL bedankt! Het werd een hele gezellige laatste les. Ook alle papa's en mama's bedankt voor alle goede contacten tijdens al mijn Nova jaren. Ik blijf in het Nova bestuur en op deze manier blijft ook het contact zeker goed. Met de cross deden jullie allemaal fantastisch goed mee en het was erg knap dat iedereen het rondje uitliep, vooral de nieuwe leden. Een cross is zwaar maar vooral heel leuk. Ik kom gauw een keer langs op de training!...Groeten van  
JOOP!!!!

Tijdens de jaarvergadering opperde ik het idee om een nieuw artikel in de Nova krant te plaatsen, dit omdat we komend jaar, **20 jaar** bestaan. Het lijkt mij een goed idee om deze 20 jaar van verschillende kanten te belichten. Ik zal als eerste de spits afbijten, maar jullie blijven dit te goed. Waarschijnlijk heb ik de volgende uitgave meer tijd. Het is de bedoeling om "de pen of computer" dan door te geven aan een ander, Nova (oud) lid, bestuurslid, trainers etc.....gr. Joop!

**JEROEN - BIANCA & ELLES bedankt voor de gezellige en sportieve samenwerking en heel veel succes met de trainingen!!!!**

De zomervakantie van de groep van Jeroen - Bianca en Elles is als volgt: op vrijdag - 6 - 13 - 20 - 27 aug is er geen training! De eerste les is op vrijdag 3 september.

J.M.

**deurwaarder**

**BOUWGROEP**

*ontwikkelen - bouwen - onderhoud*



**noord hollandse  
projectontwikkelings-  
maatschappij b.v.**

R. van der Weydestraat 26 1817 MJ Alkmaar Telefoon: 072-5201202 Telefax: 072-5155118

J.M.

**BOUWBEDRIJF**

**deurwaarder** <sup>b</sup>/<sub>v</sub>

**SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT**

*Kantoor:*  
Oudewal 27  
1749 CA WARMENHUIZEN  
Tel. 0226-392544

*Vestiging:*  
Slijperweg 12a  
1032 KV AMSTERDAM  
Tel. 020-6341220

**nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie**





De Huiswijd 2 - 1749 EL Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391415 / 393429 Fax (0226) 393718

### MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



# VELKO

## bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

Eigen reparatie atelier

**ligthart**  
warmenhuizen



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

Accountantskantoor

## RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

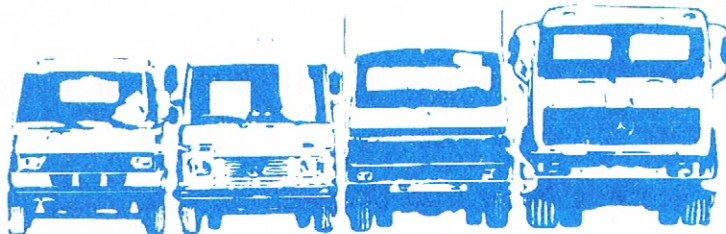
Lid: Ned. Verbond van Accountants-Administratieconsulenten  
Lid: Ned. Orde van Accountants-Administratieconsulenten



## BOUWBEDRIJF A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW  
VERBOUW  
ONDERHOUD

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



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



## A. GOMES B.V.

Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

## AAD RUITER

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN  
OUDEWAL 6  
TELEFOON (0226) 391277  
SCHOORL  
PAARDEMARKT

## Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN  
SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



de jarigen van mei en juni zijn:

### MEI

- 2 Guido Wokke
- 3 Jac Nota
- 4 Peter Pronk  
Dennis Tuinman  
Arnold Kraakman
- 7 Nel Meijer  
Anne Pronk
- 8 Atie Pronk
- 9 Muus Rietveld
- 14. Denise Mathot
- 15. Jonno v.d. Eng
- 17. Hans Ofman
- 18. Gwendolynn Grootaers
- 20. Josine van Son  
Emile Jonker
- 23. Elwin Hulst  
Ton Huibers  
Piet vd Welle
- 27. Yara Grootjes
- 28. Paula Tijn  
Gurie Suiker
- 29. Chris Blankendaal

### JUNI

- 1. Frank Kaandorp  
Dick Smit
- 3. Ben Mosch  
Jik Mosch
- 7. Jan Blankendaal
- 9. Nelina Bruin  
René Strooper  
Tim Kruijer
- 10. Stephan Wokke
- 11. Frans Muileboom
- 12. David vd Welle
- 14. Jos de Groot
- 15. Marian Nolten  
Inge Bruijn
- 17. Rik de Pee
- 24. Sven Ootjers
- 25. Miriam Dekker
- 27. Margret Hink  
Ronald Schipper
- 28. Perry Stet
- 29. Michelle Mathot

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

*Nieuwe leden:*

*M.L. Rachèl Elzes, Petra Schrijver, Maaike Tesselaar, Bas Elzenaar, Jelle Kaandorp*

*Hartelijk welkom bij onze vereniging en veel sportplezier!!!!!!!*

Clubcross kampioenschappen Hylas en Nova:

Mini pupillen (geboren in ... t/m 1992)

Nova jongens:

|                   |      |
|-------------------|------|
| 1. Sjoerd Kruijer | 6.41 |
| 2. Roy Glas       | 6.44 |

Nova meisjes:

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1. Martine Blankendaal | 7.51 |
| 2. Lotte Strooper      | 8.08 |
| 3. Melody Ligthart     | 8.34 |

Hylas jongens:

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Joshua Veldboer | 6.41 |
|--------------------|------|

Hylas meisjes:

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 1. Josephine Veldboer | 6.33 |
|-----------------------|------|

Pupillen C (geboren in 1991)

Nova jongens:

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1. Maarten Blankendaal | 5.23 |
| 2. Paul Glas           | 5.49 |
| 3. Mark Schoorstra     | 5.50 |
| 4. Perry Stet          | 6.03 |
| 5. Jonno v/d Eng       | 6.41 |
| 6. Jeroen Lagemaat     | 7.22 |

Nova meisjes:

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Petra Schrijver | 6.00 |
| 2. Pascal Zutt     | 6.18 |

Hylas jongens:

|                   |      |
|-------------------|------|
| 1. Mark Veldhoen  | 5.12 |
| 2. Tim Veldhoen   | 5.35 |
| 3. Floris Hageman | 5.47 |

Hylas meisjes:

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Cindy Kickens | 5.42 |
|------------------|------|

Pupillen B (geboren in 1990)

Nova jongens:

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 1. Tim Kruijer        | 4.58 |
| 2. Luka Duimel        | 5.13 |
| 3. Bart v. Bannissekt | 5.17 |
| 4. Dennis Tuinman     | 5.45 |
| 5. Chiel de Ruijter   | 6.02 |
| 6. Jelle Kruijer      | 6.12 |
| 7. Sebastiaan Nolten  | 6.26 |

Nova meisjes:

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Madeleine Stoop | 5.34 |
| 2. Josselijn Ineke | 5.42 |
| 3. Tess Vader      | 6.30 |

Hylas jongens:

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1. Kars v. d. Gragt | 5.10 |
|---------------------|------|

Pupillen A (geboren in 1988/1989)

Nova jongens:

|                      |      |
|----------------------|------|
| 1. Rory Burger       | 4.44 |
| 2. Thomas Wensink    | 4.46 |
| 3. Bas de Roo        | 4.52 |
| 4. Guido Wokke       | 4.59 |
| 5. Bas Dekker        | 5.22 |
| 6. Menno Beers       | 5.38 |
| 7. Chris Blankendaal | 5.41 |
| 8. Bas Elzenaar      | 5.52 |

Nova meisjes:

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 1. Manon Kruiver         | 4.43 |
| 2. Nienke Rijkeboer      | 5.29 |
| 3. Moniek Schrijver      | 5.33 |
| 4. Sylvia Verwer         | 5.45 |
| 5. Yvonne Gootjes        | 5.54 |
| 6. Amber Leguit          | 6.03 |
| 7. Elizabeth Vader       | 6.05 |
| 8. Sara Driesse          | 6.16 |
| 9. Gwendolynn Grootaerts | 8.02 |
| 10. Anouk Korver         | 8.10 |

|                   |      |
|-------------------|------|
| Thomas Kruijer    | 5.13 |
| Jeroen v.d. Burgt | 5.41 |

|             |      |
|-------------|------|
| Marit Stuyt | 5.53 |
|-------------|------|

Hylas jongens:

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1. Joost Commandeur    | 4.27 |
| 2. Steven Houwing      | 4.34 |
| 3. Loek Bellord        | 4.36 |
| 4. Paul v.d. Gragt     | 4.37 |
| 5. Oscar v. Wagtendonk | 4.48 |
| 6. Rody Kickens        | 4.55 |
| 7. Ruud Hoeben         | 5.02 |
| 8. Martijn Mollema     | 5.07 |
| 9. Marijn Munster      | 5.08 |
| 10. Niels v.d. Kaam    | 5.14 |
| 11. Gerdo Grave        | 5.15 |
| 12. Rory Mann          | 5.15 |
| 13. Jeroen Zijlstra    | 5.48 |

Hylas meisjes:

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Raika Lenaarts  | 4.22 |
| 2. Hestia Veldboer | 5.05 |

Junioren D (geboren in 1986/1987):

Nova jongens:

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Job Meijer        | 8.22  |
| 2. Hans van Wonderen | 8.37  |
| 3. Wietse de Vries   | 8.40  |
| 4. Tom Dekker        | 9.23  |
| 5. Stephan Wokke     | 9.27  |
| 6. Maikel Ineke      | 9.28  |
| 7. Jasper de Nijs    | 10.00 |
| 8. Leander Veldboer  | 11.15 |

Nova meisjes:

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. Ester Nolten      | 9.43  |
| 2. Anne Pronk        | 9.53  |
| 3. Inge Bruijn       | 10.19 |
| 4. Moniek v.d. Burgt | 11.09 |
| 5. José Stuyt        | 11.15 |
| 6. Michelle Mathot   | 11.47 |
| 7. Margriet Leguit   | 12.19 |



Hylas jongens:

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Tom Bellord         | 8.17  |
| 2. Léon Dekker         | 8.26  |
| 3. Erik Veldhoen       | 8.50  |
| 4. Tyrone Vriesde      | 9.05  |
| 5. Bart v.d. Gragt     | 9.13  |
| 6. Tommy Schakenbos    | 9.17  |
| 7. Sjoerd Wordmsbecker | 9.32  |
| 8. Remco Bruin         | 10.07 |

Hylas meisjes:

|                  |      |
|------------------|------|
| 1. Marjolein Lek | 8.55 |
| 2. Tanja de Roo  | 9.45 |

Junioren C (geboren in 1984/1985):

Nova jongens:

|                     |      |
|---------------------|------|
| 1. Kees v. Wonderen | 7.59 |
| 2. Stefan Boerman   | 8.11 |
| 3. René Tijm        | 8.39 |
| 4. Elwin Hulst      | 9.57 |

Nova meisjes:

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1. Margret Hink | 8.43  |
| 2. Judith Stuyt | 11.33 |

Hylas jongens:

|                    |      |
|--------------------|------|
| 1. Tim de Gelder   | 7.53 |
| 2. Sven Katers     | 9.19 |
| 3. Hans v.d. Gragt | 9.24 |

Hylas meisjes:

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1. Iris Zuidhoek  | 9.40  |
| 2. Amber Zuidhoek | 10.41 |

Junioren B (geboren 1982/1983):

Nova jongens:

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1. Leon Ineke     | 12.06 |
| 2. Adrian de Nijs | 13.25 |
| 3. Willem Bas     | 13.31 |

Nova meisjes:

|               |       |
|---------------|-------|
| 1. Paula Tijm | 18.02 |
|---------------|-------|

Hylas jongens:

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 1. Martijn Bakker | 11.49 |
| 2. Nick Dekker    | 11.54 |

Junioren A (geboren in 1980/1981)

Nova meisjes:

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 1. Crisje Schouten | 15.48 |
|--------------------|-------|

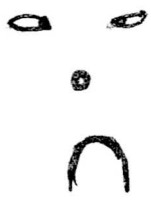
Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? ARMIN GROOT
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? VANNOGEG. IN WILHELMEN  
NAAST DE OULDE MELK FABRIEK
- 3: Op welke school zit je? DEUTSELMOEDIGE L.O. KROON  
TOCH REDELYK TERREHT (KROON)
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? IK KRIJF WEINIG OM T.V.  
MAAR 3. V. KRIJGEL VRIJES - SPORT  
HEB NIET DIE SPRINGER (BY?)
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? 15 JAAR IN  
ALLES
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? D. S. SMIT  
(ZIE ALROOND)
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? WAS L.A. LOOP. MAAR WIE  
WAS E KUNNER.
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? NEE IT GAAT -  
GOEDZU
- 9: Wat is je mooiste c.d.? DIE VAN DE ZAN (EREB) Z.N.  
HOE HEET HIJ TOCH?
- 10: Grootste hekel aan? GETEUT (IK DOE NIET PARS  
VOLGENS TINE
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? NOVA BOEK (KROON)
- 12: Hobby's? VELGELOMDOPTE NOEMEN O.A. LOPEN
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. GEORGE FORMBI  
IN 1970 NOVA  
WEER  
CAAN VRIJEN
- 14: Wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? DE VROU VAN  
DIEN SMIT.

15.

IK VIND DIT WEL LEUK -

KOM ZO OOK EENS IN DE KROON.



BLE, BLE!!  
waarom gaat  
jij nou weg!!

Beste Jopie,

Als jij weg gaat,

ben ik altijd te laat.

Ook bij Bianca, Ellis en Jeroen,  
als jij er niet ben, eet ik Liever een meloen

Als jij er niet ben is het niet meer leuk,  
als jij er ~~ook~~ wel ben liggen we altijd in een  
deuk.

Als jij gaat,

~~DE~~ Ik wil en blijf je maakt!

Groetjes Petra.

Van Amouk

De zon schijnt elke dag.

Als yuf Joopie naar Nova mag.

Dat vindt ze 20 jaar zo fijn.

Ma doet het mijns een beetje pijn,  
dat u er mee stop.

groetes Amouk

en teas en, Mijn broer

Voor Yuf Joopie

## Shuttlerun Conditie Wedstrijd in Obdam

Op donderdag 17 juni a.s. organiseert de atletiekvereniging ARO'88 tijdens de jaarmarkt het Noord-Hollands Kampioenschap Shuttle Run. Wat is een shuttle run? Op een veld van 20 meter lang loop je in een voorgeschreven tempo heen en weer. Elke minuut gaat de snelheid omhoog. In de eerste minuut 9,0 sec over 20 meter (8 km p/u), in de tweede minuut 8,5 seconde over 20 meter, enz. De test is afgelopen als men opgeeft of meer dan 2 keer achtereen meer dan 3 m van de lijn af is. Er zijn vele categorieën: 11/12jr, 13/14jr, enz.

De inschrijfdatum sluit op zaterdag 5 juni.

Inschrijving is mogelijk tot zaterdag 5 juni via wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Hij beschikt ook over nadere informatie. De kosten bedragen f 5,- voor deelnemers 11 t/m 18 jaar en vanaf 19 jaar f 7,50. De start is voor de jongste deelnemers om 17.00 uur en elke 20 minuten start er een nieuwe groep.

Een geheel nieuwe uitdaging. Wie waagt zich eraan?

## Finale Crosscompetitie 1998/1999

Op zaterdag 13 maart j.l. was de finale van de crosscompetitie, georganiseerd door de atletiekvereniging Clytoneus uit Woerden. Niet om het hoekje van de deur dus. Onze vereniging was met een klein groepje bij deze finale vertegenwoordigd. Hier volgen de klasseringen van onze leden:

|                   |            |        |
|-------------------|------------|--------|
| Kees van Wonderen | JJC        | 21e    |
| Hans van Wonderen | JJD 2e jr. | 39e    |
| Bas de Roo        | JPA 1e jr. | 15e    |
| Luka Duimel       | JPB        | 48e    |
| Paul Glas         | JPC        | 6e !!! |
| Madeleine Stoop   | MPB        | 17e    |

Over het algemeen kwamen er per categorie tussen de 50 en 70 deelnemers aan de start.

## Diverse uitslagen

ARO Rabopolderloop 1999 te Obdam op 28 februari 1999  
Margret Hink 1e in categorie meisjes 3 in 14.27

Den Helder-Schagen (4e editie) op 7 maart 1999 25 km.

|                   |         |      |
|-------------------|---------|------|
| Rene Strooper     | 1.47.58 | 64e  |
| Ger Schrijver     | 1.51.59 | 81e  |
| Joop van Wonderen | 1.55.51 | 117e |
| Henri Hofman      | 1.59.09 | 155e |
| Aad Vader         | 1.59.49 | 162e |
| Joop Kooy         | 2.03.36 | 200e |

De Graaf keukens cross op 21 maart te Anna Paulowna

|                  |                         |     |         |
|------------------|-------------------------|-----|---------|
| Manon Kruiver    | 1,2 km meisjes 9-11 jr  | 3e  | 0.04.30 |
| Nienke Rijkeboer |                         | 12e | 0.05.18 |
| Leon Ineke       | 2,5 km jongens 12-15 jr | 2e  | 0.10.53 |
| Wim Keesom       | 12 km heren             | 45e | 0.54.13 |

Indoor Houtrust op 14 maart te Den Haag

Matthijs de Groot 800 m 2.03.15



Hans van den Berg  
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk  
Advies en Begeleiding  
Calculatie

De Kloet 1  
1747 TA Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 392879  
Fax: 0226 ~ 395954

a perfect start **GrowGroup** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootsholten B.V.

Geestweg 146a Postbus 118  
2671 MC Naaldwijk 2670 AC Naaldwijk  
Telefoon: 0174 - 625377  
Telefax : 0174 - 629301

**Jos de Groot**

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

Telefoon: 0226 ~ 392405  
Telefax : 0226 ~ 395346  
Auto : 06 ~ 51282919

**Eurocol**<sup>®</sup>

Ontwikkelt  
Fabriceert  
Adviseert  
Begeleidt

TEGELLIJMEN  
VOEGPRODUCTEN  
EGALISATIEMIDDELEN

eurocol<sup>®</sup> *Dynamisch in Wipstechniek*

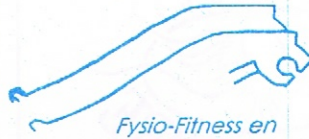
EUROCOL B.V. - WORMERVEER Tel. (075) 6271600

**RADIXON**

Professionals in Automatisering

**K. WORTEL**  
DIRECTEUR

RADIXON B.V. VIJVEN 1  
1749 DB WARMENHUIZEN  
TEL : +31(0)226 ~ 391982  
FAX: +31(0)226 ~ 395580  
INTERNET E-MAIL 106127.117@COMPUSERVE.COM



Fysio-Fitness en  
Sportingcenter  
**Fit For Life**

**Fysio Fitness en Sporting Center**  
"Fit For Live"

Voor alle vormen van fitness en medische trainingen. Alles onder begeleiding van fysiotherapeuten en gediplomeerde fitnesstrainers.

Oostwal 21  
1747 EZ Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 395391

openingstijden : ma t/m vr 9.00 - 22.00 u  
za 9.00 - 12.00 u

**ATELIER**  
Ton . Huiberts

voor al u horloge of klok reparatie, s

wij repareren, creëren, ontwerpen en vervaardigen, al uw gouden en zilveren sieraden. **ook verkoop!!!!**  
Bel voor vrijblijvend en deskundig advies.

Ton Huiberts  
Ban sloot 5  
1747 JL Tuitjenhorn  
Tel/ Fax: 0226 ~ 395998  
Mob: 06 ~ 54281412

WIJ VERKOPEN DIVERSE MERKEN  
ZOALS:

**Only you**  
Made

meiden - jongens  
dames - heren kleding

**BAD**  
**BOYS**

oxbow

**BY MEXX**

**O.N.L.Y**  
jeans wear

Dorpsstraat 194 1749 WARMENHUIZEN  
Telefoon: 0226 ~ 3955 76

**BOB HAANAPPEL, DO.**  
**OSTEOPAAT**

**DOORBRAAK 8**  
1479 AM WARMENHUIZEN

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie**



**ERKEND GAS-, WATER-  
EN ELEKTROTECHNISCH  
INSTALLATEUR**

**outer**

**SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING**

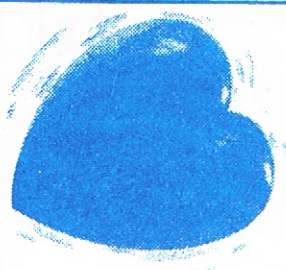
INSTALLATIEBEDRIJF ADRIE LOUËR, HEEREWEG 163  
1871 EE SCHOORL, TEL (072) 509 32 51



Koninklijke Houthandel Escen B.V.  
Dorpsstraat 818, Postbus 4, 1724 ZG Oudkarspel  
Tel.: (0226) 319700, Fax: (0226) 319766



De opgesloten voorwerpen van Escen vormen het kloppend hart van de houthandelssector.  
Gespecialiseerd in alle houtsoorten: eiken, beuken, grenen, kastanje, berken en bork.  
Ook voor prefabriekconstructies worden uitstekend afgewerkt (KONINGSCONSTRUCTIE voor gereedschapsindustrie).  
Ook voor vrijstaand ontwerp de juiste kleur en lengte.  
Escen is ons eigen handelsmerk voor hout, met KONINGSCONSTRUCTIE en 10 jaar garantie.  
Afdeling 71 x 121 mm, lengte 6,30 meter.



# HET KLOPPEND HART

## BOERDIJK VISHANDEL PALINGROKERIJ

- \* Gerookte paling
- \* Gebakken vis
- \* Zoute haring
- \* Visschotels

Ind. terrein 'De Banne'  
C. de Vriesweg 30  
1746 CM Dirkshorn  
Tel: 0224 ~ 552236

### Jeany Vrijtijdsmode

voor jeans en vrijetijdskleding

van o.a. : **Edwin, Canoe, Wrangler, Bogart**

Stationsstraat 18 Warmenhuizen  
Tel: 0226 ~ 395995  
Geopend: di t/m vrij van 9.30 - 18.00  
za van 9.30 - 17.00  
vrijdag koopavond van 19.00 - 21.00



esthétique naturelle  
Natuurlijke gelaats en lichaamsbehandelingen  
pedicure, manicure, electr. ontharen,  
lymfedrainage, deel en dag arrangementen.

Openingstijden: ma t/m do 9.00 - 17.00  
vrij 9.00 - 21.00  
za 9.00 - 16.00  
Dorpsstraat 8  
1747 HD Tuitjenhorn Tel: 0226 ~ 395259

### AUTO REIN DE GROOT

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

- \*\*\* Levering en reparatie alle merken auto's \*\*\*
- \*\*\* Levering van nieuwe en gebruikte auto's \*\*\*

Bij schade gratis leenauto!!  
Erkend APK II-keuringstation

\*\*\*\*\*  
Wij maken werk van ieder merk!  
\*\*\*\*\*

# B ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen  
Pensioenen  
Hypotheeken  
Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125

### Drukkerij G & G

Het adres voor:

Zakelijk drukwerk  
Lichtdrukken  
Computers

Grote sloot 238 A  
1752 JR St. Maartensbrug  
Tel: 06 ~ 54 72 19 12  
Fax: 0224 ~ 56 12 50



De Speciaalzaak met 11 jaar ervaring op gebied van hardlopen.  
Aerobic, Wandelen en Zaalporten

Bij ons vindt u een ruime sortering functionele schoenen, loopkleding, spikes en accessoires

**Loop eens bij ons binnen en neem de tijd om u goed te laten adviseren!!!!**

ALKMAAR Achterstraat 43  
072 ~ 5111327

HOORN Grote noord 28  
0229 ~ 233444

### Silvia Bruin reclame - advies Dirkshorn

Relatie geschenken  
Petten, Stickers, Reclame, Vlaggen,  
Beflettering, Lichtreclame  
Bedrukking van alle kleding  
Sweaters, Overall's, T-shirts,  
Voetbalshirts

C. de Vriesweg 8 1746 CL Dirkshorn  
Tel: 0224 ~ 551882 Fax: 0226 ~ 423705  
B.G.G. 0226 ~ 422505



## ***Trainingsweekend-nieuws 2000***

2000 is een bijzonder jaar.....

Je zult deze kreet meer dan eens horen.

Het is ook een jubileumjaar voor wat betreft de 'trainingsweekenden'. We organiseren dan namelijk voor de 15e keer dit evenement.

Het afgelopen trainingsweekend hebben wij 'zo links en rechts' eens laten vallen wat de wensen zijn voor wat betreft de locatie.

De eerste bestemming (Vlieland) kwam heel goed uit de bus.

Begin juni zullen wij ons gaan oriënteren om dit plan te verwezelijken. Als Vlieland niet lukt, dan gaan we gewoon een eiland verder: Terschelling.

Kortom: volgend jaar gaan we naar 'een eiland in de Waddenzee' !

Wordt vervolgd.

Peter en Marian.

---

### ***Bedankt !***

Op 12 maart jl. hebben wij de reünie gehad van de Wintersportreis naar Italië. Op deze avond hebben wij de Travel-award uitgereikt gekregen. Wij zijn er trots op deze onderscheiding te hebben gekregen !

Daarnaast hebben wij een kado-bon gehad van Kompas Outdoor, Heerhugowaard. Deze bon zal 'op gepaste wijze' worden besteed.

Maar dit was nog niet alles.....

Begin april waren wij 25 jaar getrouwd. Van verschillende (NOVA)-kanten hebben wij felicitaties, bloemen en kaarten ontvangen. En namens het Bestuur en de Leden hebben wij een heel fraai bloemen/planten-kado ontvangen. Heel leuk.

Maar dit was nog niet alles.....

Ook dit jaar hebben wij het trainingsweekend weer georganiseerd. Als blijk van dank hebben wij van de deelnemers een kado-bon gekregen van potterie 'Feniks' uit Schoorl. Ook dit hebben wij heel erg gewaardeerd.

Nogmaals ***Bedankt !***

Peter en Marian.

| <b>Eindstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1998 / 1999</b> |                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |             |                    |
|---|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|--------------------|
| <b>Heren</b>  |                   | <b>1e</b> | <b>2e</b> | <b>3e</b> | <b>4e</b> | <b>5e</b> | <b>6e</b> | <b>7e</b> | <b>8e</b> | <b>9e</b> | <b>10e</b> | <b>BP *</b> | <b>Tussenstand</b> |
| 1.  | Coen Schoonheden  |           |           |           | 50        | 50        | 49.       | 50        | 50        | 50        | 50         | 2           | 302                |
| 2.  | Henry Hofmann     | 47.       | 48        | 49        | 49        | 47.       | 46.       | 48        | 49        | 49        | 47.        | 8           | 300                |
| 3.  | Rene Strooper     | 48        | 49        | 47.       | 48        | 46.       | 47.       | 49        | 47.       | 48        | 48         | 8           | 298                |
| 4.  | Ron Ligthart      |           | 45        | 45        | 44.       | 43.       | 45        | 46        | 46        |           | 45         | 4           | 276                |
| 5.  | Wim Keesom        | 49        | 50        |           |           | 48        | 48        |           | 48        |           |            |             | 243                |
| 6.  | Matthijs de Groot |           |           | 46        | 47        | 49        | 50        |           |           |           | 49         |             | 241                |
| 7.  | Ivar Rood         |           | 46        | 48        | 45        | 44        |           |           |           |           | 46         |             | 229                |
| 8.  | Rene de Nijs      | 46        | 47        |           | 46        | 45        |           |           |           |           |            |             | 184                |
| 9.  | Peter Pronk       |           |           |           |           |           | 44        |           |           | 47        | 44         |             | 135                |
| 10.   | Ton Huiberts      | 44        |           | 44        |           |           | 43        |           |           |           |            |             | 131                |
| 11.   | Kees Ruijter      | 50        |           | 50        |           |           |           |           |           |           |            |             | 100                |
| 12.   | Rinus Molenaar    |           |           |           |           | 42        |           | 47        |           |           |            |             | 89                 |
| 13.   | Joop van Wonderen | 45        |           |           |           |           |           |           |           |           |            |             | 45                 |
| <b>Heren veteranen</b>  |                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |             |                    |
| <b>Heren veteranen</b>  |                   | <b>1e</b> | <b>2e</b> | <b>3e</b> | <b>4e</b> | <b>5e</b> | <b>6e</b> | <b>7e</b> | <b>8e</b> | <b>9e</b> | <b>10e</b> | <b>BP *</b> | <b>Tussenstand</b> |
| 1.  | Ger Schrijver     | 46.       | 45.       | 46.       | 46.       | 46        | 48        | 48        | 50        | 49        | 49         | 8           | 298                |
| 2.  | Ben Rofekamp      | 49        | 48        | 49        | 49        | 50        | 50        | 46.       |           |           |            | 2           | 297                |
| 2.  | Aad Vader         | 48        | 47.       | 47.       | 45.       | 47        | 46.       | 47        | 49        | 48        | 50         | 8           | 297                |
| 4.  | Peter Robert      | 47.       | 46.       | 44.       | 47        | 48        | 47        | 50        | 48        |           | 47         | 6           | 293                |
| 5.  | Ron Janssen       | 45        | 42.       | 45        | 48        | 49        | 49        |           |           |           | 48         | 2           | 286                |
| 6.  | Dick Smit         | 43.       | 44.       | 42.       | 44        | 45        | 45        | 45        | 47        |           | 46         | 6           | 278                |
| 7.  | Piet vd Welle     |           | 43        | 40.       | 41        | 43        | 42        |           | 45        |           | 45         | 2           | 261                |
| 8.  | Theo Tesselaar    |           | 50        | 50        |           |           |           | 49        |           | 50        |            |             | 199                |
| 9.  | Frans Muileboom   | 50        | 49        | 48        | 50        |           |           |           |           |           |            |             | 197                |
| 10.   | Joop Kooij        | 44        |           | 43        | 43        |           |           |           | 46        |           |            |             | 176                |
| 11.   | Piet Stuyt        |           |           | 41        | 42        |           | 43        | 44        |           |           |            |             | 170                |
| 12.   | Jos Schalkwijk    |           |           |           |           | 44        |           | 43        |           |           |            |             | 87                 |
| 13.   | Louis Suiker      |           |           |           |           |           | 44        |           |           |           |            |             | 44                 |
| <b>Dames</b>  |                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |             |                    |
| <b>Dames</b>  |                   | <b>1e</b> | <b>2e</b> | <b>3e</b> | <b>4e</b> | <b>5e</b> | <b>6e</b> | <b>7e</b> | <b>8e</b> | <b>9e</b> | <b>10e</b> | <b>BP *</b> | <b>Tussenstand</b> |
| 1.  | Esther Huiberts   | 49.       |           | 50        | 50        | 49        | 49        | 50        |           |           | 49         | 2           | 299                |
| 2.  | Anique Mooij      | 48.       | 50        | 48.       | 49        | 47.       |           | 48        | 49        | 48        | 48         | 6           | 298                |
| 4.  | Mirjam Ligthart   |           |           |           |           | 46        | 48        | 47        | 50        | 49        | 47         |             | 287                |
| 5.  | Jolanda Strooper  |           | 49        | 49        |           | 48        |           | 0         |           | 50        | 46         |             | 242                |
| 6.  | Margret Hink      | 50        |           |           |           | 50        |           |           |           |           |            |             | 100                |
| 7.  | Nelina Bruin      |           |           |           |           |           | 50        |           |           |           | 50         |             | 100                |
| 8.  | Margret de Boer   |           |           |           |           |           |           | 49        |           |           | 45         |             | 94                 |
| <b>Dames veteranen</b>  |                   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |             |                    |
| <b>Dames veteranen</b>  |                   | <b>1e</b> | <b>2e</b> | <b>3e</b> | <b>4e</b> | <b>5e</b> | <b>6e</b> | <b>7e</b> | <b>8e</b> | <b>9e</b> | <b>10e</b> | <b>BP *</b> | <b>Tussenstand</b> |
| 1.  | Nel Meijer        | 49.       | 49.       | 49        | 49        | 49        | 50        |           | 49        |           | 49         | 2           | 297                |
| 2.  | Everdien de Vet   | 48.       | 48.       | 48        | 48        | 48        |           |           | 50        | 50        | 50         | 2           | 296                |
| 3.  | Marianne de Groot |           |           | 47        |           | 47        | 49        | 50        | 48        | 49        |            |             | 290                |
| 4.  | Marian Robert     | 47        | 47        |           |           |           | 48        | 49        | 47        |           | 48         |             | 286                |
| 5.  | Marian Nolten     | 50        | 50        | 50        | 50        | 50        |           |           |           |           |            |             | 250                |

BP \* = Bonuspunten

## AFSLUITING DAMES W.C.

Nee, geen verstopping in het riool of werkzaamheden van Idema aan het toilet, U bent er gewoon weer ingetrapt om te beginnen dit stukje te lezen. Het gaat namelijk gewoon om de Nova cross, waarmee een sportief winterseizoen weer werd afgesloten.

Al vroeg was ik, sportief gekleed, in touw om de kantine draaiende te krijgen. Ik was dus warm toen we omstreeks 11.30 uur van start moesten voor 5 rondes van een kilometer. Op de kalenderlijst die we ieder jaar krijgen met alle data en plaatsen van de loopjes stond 6 kilometer, dus dit viel al een kilometer mee!! En dat is voor mij altijd een heel eind.

Maar goed, voor de wedstrijd had ik me voorgenomen om te proberen Anique voor te blijven, en U weet uit het vorige stukje dat ik toch ietwat naïef ben en ook door de loop van de tijd weinig wijzer wordt. Echter, als je je goed voelt moet je grenzen durven verleggen toch??

Op een toch nog onverwacht moment klonk dan eindelijk het startschot en ging ik voortvarend van start. Het voelde goed en ik kon zowaar de eerste meters in het kielzog gaan zitten van Nel Meijer, waarachter ik mooi uit de ietwat koude wind kon gaan zitten. Al de eerste drassige ronde, hoorde ik echter een geluid van heftig ademen in mijn nek. Even later bleek dat Everdien klaarblijkelijk weinig vertrouwen had in mijn haas-capaciteiten en ging mij voorbij. Tot ongeveer 2 en een halve ronde kon ik Nel en Eef nog wel leuk binnen gezichtsveld houden maar toen gebeurde het onvermijdelijke. Anique, die ik zo parmantig voor wilde blijven, dartelde langs mij heen en ging met haar ranke gestalte lichtvoetig voor mij lopen. U begrijpt dat dit voor mij emotioneel zo'n klap was dat ik ook haar moest laten gaan. De laatste rondes gingen weliswaar minder dan de eerste maar voor een dame met mijn postuur was het nog lang niet gek, al zeg ik het zelf. De laatste ronde probeerde ook Jolanda nog langszij te komen maar toen begon er toch weer wat vechtlust te gloren en ik kon haar gelukkig voor blijven. Al met al een leuke loop waarop goed werd gepresteerd. Met name door de dames die niet zijn genoemd in dit stuk, als zijnde Nelina en Esther. Uiteraard liepen die voorop te speren en waren voor de rest niet te evenaren.

Al met al had de auteur van dit stukje een goed gevoel na afloop. Zelf de derde plaats in de wintercompetitie en onze dochter, die klaarblijkelijk het talent van haar moeder heeft werd allerlaatste bij de kinderen en kreeg toch een medaille voor de derde plaats. Ik was derhalve onverholven trots. Melody zelf ook, de medaille moest de volgende dag mee naar school om de hele dag trots om haar hals te bungelen. De volgende dag kwam ze, zichzelf op de trap al verdedigend, beneden met de medaille weer om haar nek. Hij moest en zou weer mee, want anders, redeneerde zij, kon Margriet (oppasmoeder van Melody en Job) hem niet zien! Goed, ik zal een end aan dit stuk breien want hij moet het liefst nog vanavond worden ingeleverd, zo heb ik begrepen van Margret. Morgen op in de richting van Apeldoorn voor het trainingsweekend en dan vreselijk trainen voor de zomerse clubkampioenschappen!!

Groeten Miriam L.



EXPLOITATIEREKENING AV NOVA

OVER 1998

| Baten                 |                  | Lasten               |                  |
|-----------------------|------------------|----------------------|------------------|
| Kontributies          | 17.420,95        | Materialen           | 1.859,--         |
| Akties                | 9.278,--         | Akties               | 5.459,89         |
| Rente                 | 1.095,30         | Administratiekosten  | 344,57           |
| Kledingsponsor Meijer | 725,--           | Representatiekosten  | 2.687,68         |
| Subsidie              | 4.850,--         | Wedstrijden          | 1.357,19         |
| Giften en donaties    | 1.580,--         | Accommodatie         | 7.709,20         |
| Kantine               | 75,95            | Afdracht KNAU        | 4.570,75         |
|                       |                  | Muur sporthal        | 2.539,55         |
|                       |                  | Trainers             | 4.910,--         |
|                       |                  | Verzekering          | 428,53           |
|                       |                  | Aflossing geldlening | 1.600,--         |
|                       |                  | Kamer van Koophandel | 92,10            |
|                       |                  | Diversen             | 323,97           |
|                       |                  | Voordelig saldo      | 1.142,77         |
|                       | <u>35.025,20</u> |                      | <u>35.025,20</u> |
|                       | =====            |                      | =====            |

BALANS AV NOVA

PER 31 DECEMBER 1998

| Aktiva     |                  | Passiva              |                  |
|------------|------------------|----------------------|------------------|
| Debiteuren | --,--            | Crediteuren          | 3.250,--         |
| Kassaldo   | 385,21           | Reserve materiaal    | 3.830,--         |
| Banksaldo  | 56.382,17        | Reserve accommodatie | 23.000,--        |
|            |                  | Exploitatiesaldo     | 26.697,38        |
|            | <u>58.777,38</u> |                      | <u>58.777,38</u> |
|            | =====            |                      | =====            |

voor juf Jopie

Voor juf Jopie

Ja, die doet wel mee met

een loope

7 e gaE aan ons les,

Van een baby met een

Fl es.

Tot bijna 52 jaar,

Maar nu ineens is

het klaar

Wel jammer dat je

weg gaat

Maar misschien kom ik

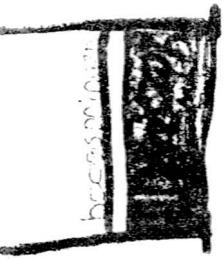
je nog

weleens tegen over de straat

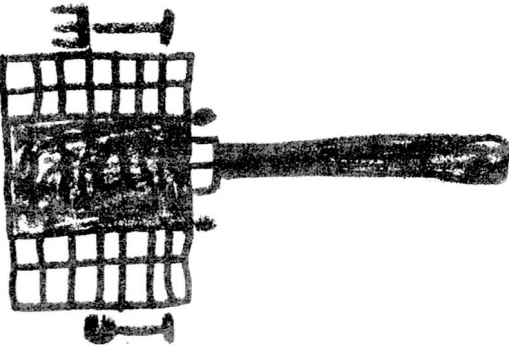
doei,

groetjes

Nienke



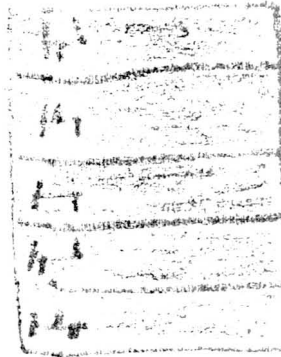
vepspringer



voegelstelen



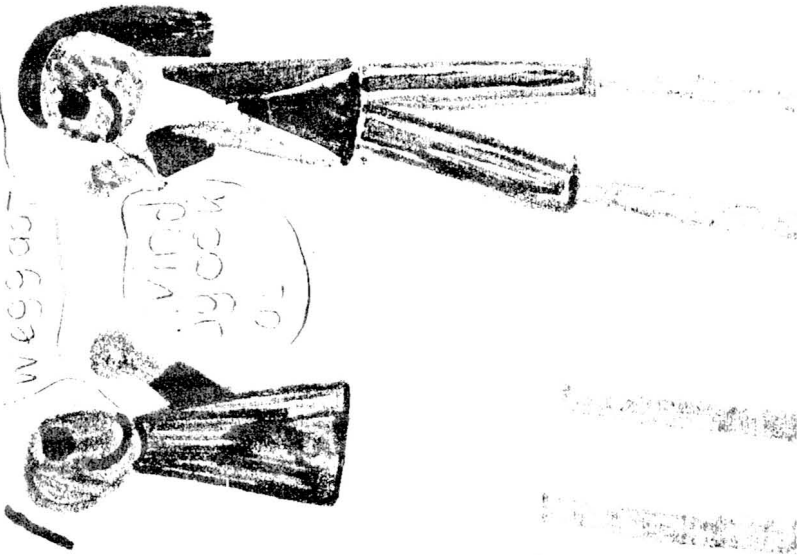
sprinten



groetjes

Nienke

Wel jammer  
dat juf Jopie  
weg gaat



Vind  
jij ook  
dit

## A G E N D A

- 23 april Regio 04 Instuifcircuit Hylas dames/heren/junioren A/B
- 9 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie bij Suomi Santpoort Noord
- 13 mei Hemelvaartwedstrijd Trias Heiloo senioren en junioren A/B
- 28 mei Regio 04 Instuifcircuit Hera dames/heren/junioren A/B
- 29 mei Regio 04 kampioenschap junioren C/D bij Hylas
- 30 mei 1e wedstrijd pupillencompetitie bij Hera Heerhugowaard
- 5/6 juni Meerkampen junioren A B C D bij Hera Heerhugowaard
- 12 juni CD-junioren en pupillenwedstrijd Hollandia Hoorn
- 19 juni 2e wedstrijd pupillencompetitie bij NOVA
- 20 juni 2e wedstrijd seniorencompetitie bij Zaanland te Zaandam
- 23 juni Werp driekamp + loopnummers senioren en junioren Noordkop
- 25/26/27 juni Nederlandse Grasbaan Kampioenschappen te Reusel
- 25 juni Instuifwedstrijd senioren en junioren Hera Heerhugowaard
- 27 juni 4-kamp junioren CD en 3-kamp pupillen Hylas Alkmaar
- 2 juli Regio 04 Instuifcircuit Noordkop dames/heren/junioren A/B
- 10 juli 3e wedstrijd pupillencompetitie bij SAV Grootebroek
- 27 aug. Regio 04 Instuifcircuit Hollandia dames/heren/junioren A/B
- 10 sept. Regio 04 Instuifcircuit SAV dames/heren/junioren A/B

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden de komende tijd, maar er worden door de diverse verenigingen nog veel meer wedstrijden georganiseerd. Deze zijn opgenomen in het wedstrijdboek van de KNAU.

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