

juni 1994

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

### Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

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

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

### Redactie van het Nova clubblad

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

Op bovengenoemde adressen kunt u uw kopij inleveren.

Redactioneel 12e jaargang nr.4 22 juni 1994

=====  
De laatste krant voor de zomervakantie, waar we weer van onze vaste schrijvers gebruik maken. Maar ook, wie weet, nieuwe: Ingeborg en Bobbes over de sportweek! Schroom niet: na de vakantie kunt u ALLES wat u kwijt wil in de novakrant plaatsen.

Deze keer om te lezen: Van de voorzitter, schrijvernieuws (gèen minischrijvernieuws, Daan waar blijf je?), Peter R. met de tussenstand van de clubkampioenschappen, Louis vd Berg met zijn bijdrage voor de jeugd, verschillende wedstrijduitslagen en voor u het weet ligt de volgende krant alweer op de mat. Volgende copy inleveren bij bekende adressen voor 1 september. Iedereen een hele prettige vakantie toegewenst.

=====  
De volgende nieuwe leden heten we van harte welkom bij de gezelligste club van Nederland.

- Mascha Bouwen
- Jose Wiering
- \_Maikel Ineke
- Rene Feyen
- Jolanda Burger
- Edwin Hulst
- Kimm Meyer

20-06-'94

Van de voorzitter,

Met de vakantie voor de deur nog een NOVA-krant, geschreven met blosjes op de wangen, vanwege de 21 van Bergen, waar weer diverse NOVA-leden en lidjes te bewonderen waren.

Zoals daar b.v. zijn Gerrit, die ongetwijfeld in SCHRIJVERSnieuws verhaal doet van zijn niet geringe prestatie. Vooral in de laatste ronde vloog Gerrit over Bergens dreven. Eerst lag hij samen met de tweede dame en later met de eerste dame op de tien kilometer. U hoeft liggen trouwens niet letterlijk op te vatten, want Gerrit was in het gezelschap van zijn goed gesoigneerde partner, plus kroost. De conclusie dat Gerrit de plekjes wel weet te vinden blijft echter haarscherp overeind. Ook ome Gijs snelde door lommerrijk Bergen en liep de wedstrijd (21) naar zijn zeggen lekker uit. Tevens zagen wij een paar Warmenhuizense en Schoorlse exemplaren waarvan wij in het komende seizoen het NOVA-lidmaatschap verwachten, nl. Peter Wardenaar en Klaas Tillema. Beide heren leverden een prestatie van formaat. Ook Judith Ligthart treed wellicht weer tot de NOVA gelederen toe, en ons Margret Mooy deed het ook heel mooi. En wat te denken van Gerrit van Riemsdijk, als ik mensen vergeten ben, dan droegen zij geen NOVA-shirt.

De ethiopische winnaar Teki Gebresalassi dubbelde sommige lopers twee keer, terwijl die mensen terecht dachten toch wel een aardige prestatie neer te zeten.

Bij de jeugd stond weer een hele blauwe trein aan het vertrek. Aan het eind was duidelijk dat vader de rest van de avond met bloemen mocht slepen, met het zicht op vaderdag moet dat voor een keer kunnen. Klaas werd knap derde. De heren voelden zich al een beetje prof met de geldprijzen op zak. In het buitengewoon grote veld lopers vielen ook Daan, Elian, Matthijs, Hans en Kees op. Na afloop bekertjes water en andere rommel uitdelen aan kannonen als Vermeule, ten Kate, Stigter en Goegebuur is al een attractie op zich. Je weet nooit misschien was het wel aan de toekomstig wereldkampioen marathôn.

De eerste jeugdwedstrijd op vrijdagavond zit er ook weer op. Het was druk en gezellig op de NOVA-baan, mede dankzij veel vaders en moeders.

In deze krant zijn de uitslagen en de data van de volgende wedstrijden te verwachten. En nu maar proberen je eigen persoonlijke records te verbeteren.

Als U trouwens de NOVA-baan weer eens bezoekt let dan ook een op de kleur Bali-groen die door een NOVA-lid op de deur van het materiaalhek is gesmeerd. Zo ziet U, ook het onderhoud wordt in zelfwerkzaamheid verricht, met dank aan de helpers en heeft U niet meegeholpen? Ik ben er van overtuigd dat het onderhoudsteam U een herkansing wil geven.

Op 3 september, aan het einde van de schoolvakantie is er weer een stratenloop, wij hopen daar weer velen te verwelkomen. Hopelijk heeft U dan een prettige en zonnige vakantie achter de rug.

Jos de Groot.

## Verslag van de sportweek.

Er werd mij gevraagd om voor de sportweek een team samen te stellen. Dus ik aan de slag, voor mij was dit totally geen probleem want binnen no-time had ik een ijzersterk team bij elkaar. Bestaande uit: Judith Ligthart, Petra Rol, Ingmar Ligthart, Margret de Boer, Ad Strooper, Ed Hoogetboom, Arnold Blom, Jet Dekker, Anique Mooij en Ingeborg Ligthart. Met dit team ging Nova dus maandag van start. We begonnen met voetbal, na 4 zenuwslopende wedstrijden, waarvan we er 2 gewonnen en 2 verloren hadden, gingen we nog even nazitten. Onder het genot van een biertje zaten we de tactiek voor de volgende dag alvast te bespreken, want dinsdag stond badminton op het programma. Dit moest in de Harenkarspel hal gebeuren. Om 19.00 uur gingen we van start, bij Jet en Arnold ging het erg goed en bij Ingmar en Anique ging het ook wel, maar van Ad en Margret viel het een beetje tegen, het was niet helemaal hun sport denk. We werden uiteindelijk 6de. Woensdag hadden we een rustdag, waar we trouwens wel aan toe waren want we hadden 2 hele zware dagen achter de rug. Maar donderdag waren we weer van de partij en hoe!! Met een ijzersterk team begonnen we de eerste volleybal wedstrijd. De coach was er heilig van overtuigd, dat we de 1ste wedstrijd tegen dat zeer fanatieke HAWA verloren hadden, zakten de moed ons toch effies in de schoenen. Maar na wat te hebben gedronken ging het als een trein. Na bijna alles te hebben gewonnen zaten we zomaar in de finale. In de finale speelden we weer tegen HAWA wat we dit keer wonnen, gelukkig! Dit moest toch even gevierd worden, wat bij een paar van ons geloof ik niet helemaal goed gevallen was. Vrijdag moesten we handballen, bespaar me verdere details want als we 1 wedstrijd gewonnen hebben is het veel. Maar zaterdag kwamen we goed terug met een 3de plek voor het vrachtwagen trekken. Dit onderdeel was bij vele niet goed gevallen want ik hoorde dat er na afloop veel misselijk waren geworden. Daarna in de Klok zitten waar het erg gezellig en erg laat was. Zondag moesten we fietsen. Na 10 ronden lagen we op een 1ste plaats met een halve ronde voorsprong, we konden niet meer verslagen worden dachten we. Maar toen we in plaats van Nova, Henk's Harem als eerste uit de bocht zagen komen, wisten we dat dit geen eerste plek ging worden. Nova werd 2de doordat de ketting v.d. fiets was gegaan, helaas! Maar omdat we even een andere fiets hadden geleend ( met versnelling ) omdat de ketting er dus af was, werden we gediskwalificeerd. Dit was dus helemaal balen en een grote domper op deze dag. We werden uiteindelijk 6de in het algemeen klassement. Ik denk dat we kunnen terugkijken op een zeer geslaagde en gezellige sportweek en dat dit nog vele jaren mag worden herhaald.

Groeten Ingeborg,



SCHOONMAAK - SCHOONMAAK - SCHOONMAAK

Nu onze heren van Nova de buitenboel zo keurig van een nieuwe verflaag hebben voorzien de kleur 'Amsterdamsgroen' staan wij dames natuurlijk alweer te dringen om binnen de boel te kuisen en te cleanen.  
De agenda luidt als volgt;

Week 30 (25-7 t/m 31/7) :

Jose Meyer  
Atie Pronk

Week 33 (15-8 t/m 21-8):

Everdien de Vet

Nelina Bruin

Week 36 (5/9 t/m 11/9):

Sylvia Kruyer  
Carol Rademakers

Week 39 ( 26/9 t/m 2/10)

Sandy Rood

Nina Zutt

Sleutels van de kantine af te halen bij de bestuursleden.

Wij wensen iedereen een zonnige zomer en een hele goeie vakantie toe !!!!

Namens het bestuur  
truus

## Schrijversnieuws

Na veel lichaamlijke ongemakken hebben de heren doktoren na een vakkundige operatie me dan toch geheel genezen verklaard en mocht ik dan toch weer volop sporten. Nou dat liet ik me geen twee keer zeggen. Dus ging ik mijn geluk beproeven in de kwart triathlon van Obdam op 1 mei jongstleden. Nou wou ik niet direkt hard van stapel lopen maar de thermometer gaf s'ochtends amper 8 graden aan. Dus was het toch een zaak van een beetje doordouwen want anders koel je te gauw af. Het zwemmen was gelukkig in een lekkerverwarmd zwembad en het zwemmen ging warempel goed. Ik klom zelfs als eerste van mijn baan het water uit. Het waarschijnlijk door mijn revalidatie periode waar ik veel gezwommen had. Maar bij het fietsen normaal mijn sterkste onderdeel ging het helemaal fout, waarschijnlijk door de koud. Met je natte barst door die kouwe wind ken natuurlijk niet goed wezen voor je gestel. En zo sloeg het noodlot toch toe. Ik kreeg alle jezus kramp, zo erg dat ik van de fiets moest om even mijn kuitten te rekken. Nou dat schiet natuurlijk niet op maar vervolgde dan toch maar mijn weg al ging het niet naar me zin. Maar met het lopen ging het eenstuk beter want daar werd je tenminste een beetje warm van en kwam ik op 2 uur en 20 minuten uit. Dus moest ik een dikke 10 minuten inleveren op de tijd van vorig jaar. Maar ja je hebt goeie tijden en slechte tijden. Nou die goeie tijden braken dan toch aan bij de zoals ze dat zo trots noemde de gezelligste loop van Nederland in Bergen. Nou vond ik dat zelf een beetje overdreven want er zijn toch wel meer gezellige loopies in de buurt. Maar één ding moet ik toegeven een saai bedoening was het zeer zeker niet. Er was nog puur wat bekijks. Maar er was voor het publiek nog heel wat te beleven zoals een prominente loop ten bate van de gehandicapten met onder andere Thom Hoffman, Ruud Terweijden en Gerrie Kneteman. Toen waren de jeugd aan de beurt met ook wat Novatalent zoals Rene de wonderboys Elian en Daan voor hun 5 km. De finish van die mannen heb ik niet gezien want toen was ik al weg voor mijn 10 km. Mijn eerste officiële van dit jaar dus was ik rustig begonnen maar na een paar km zag toch één van de weinige Novaman(nen) voor me opduiken. Ja want je moet toch wel goed bijziend wezen wil je Gerrit over het hoofd zien met zijn flinke gestalte. Maar Gerrit had er flink de sokken in want ik kon zomaar moeilijk bij hem komen. Maar halverwege had hij zijn kruik al pittig verschoten want ik ging er op en der over en gaan met die banaan. En in de tweede ronde ging het boven verwachting zelfs een minuut sneller dan in de eerste ronde en zo kwam ik toch op effe 41 minuten uit niet echt verkeerd al zeg ik het zelf. Maar deed er toch 6 minuten langer over dan Jos Hogeboom maar die wist hem dan ook te winnen. Ja verschil moet er wezen. Maar bij 21 km waren de verschillen nog groter wat gaan die mannen hard! Marti Tencate en Tecky Gebreselassie (de broer van) scheurde de hele meute uit mekaar. Al bleef de belg Goegebeur nog in de buurt maar moest Vermeule en Stigter toch ruim terrein toegeven en de rest al op vele minuten en moest Tencate toch maar 4 sec. op de Ethiopier toegeven. Toch niet slecht van Marti. Dick Smit moest iets meer toegeven maar dat zal hem een worst wezen van Nova waren er weinig die hem voor waren.

Tot schrijfs

## Zijn satelietclubs de nieuwe toekomst van de sportweek !!!!!

In het betaald voetbal is de laatste jaren de situatie ontstaan dat, clubs met teveel contractspelers een regeling treffen met andere voetbalverenigingen, waarbij de spelers die om welke reden dan ook overbodig zijn voor een bepaalde tijd aan de andere vereniging worden uitgeleend.

Wanneer door een vereniging veelvuldig van deze regeling gebruik wordt gemaakt, wordt de club bij wie de spelers terecht komen bestempeld als satelietclub.

" Wat een raar gebral " hoor ik u denken als we in ogeschouw nemen dat het hier moet gaan over een verslag voor de sportweek van Warmenhuizen.

Toch maakt deze vergelijking in zekere zin wel opgeld. Als actief lid van o.a. V.I.O.S. en Nova merkte ik, dat ik door beide verenigingen niet werd geselecteerd voor deelneming aan de sportweek. In de Warmenhuizer wandelgangen viel te bespeuren dat er meer mensen rondliepen die bij de eigen vereniging niet aan de bak kwamen.

Met het bovenstaande is uitleg gegeven aan het ontstaan van Bowling-club Warmenhuizen waar inmiddels drie ex-Nova leden tot nieuwe sportieve bloei zijn gekomen.

Nadat we vorig jaar voor de 1ste maal aan de sportweek deelnamen is er dit jaar erg veel veranderd. Satelietclubs zijn als paddestoelen uit de grond geschoten: X- Team, Henk's Harem etc. Naast de van oudsher ingeschreven verenigingen zijn deze nieuwkomers de sportvelden gaan bevolken.

De organisatie had zelf ook aan bijstelling gedaan in het programma. Sommige onderdelen waren als vanouds: voetbal, volleybal, badminton, en het afsluitende fietsen. Nieuwkomer was het vrachtwagen trekken op zaterdagavond. Voor diegene onder u die dit onderdeel gemist hebben, de vrachtauto stond 105 mtr. voor café " de Klok " ,en moest door 6 mensen in een zo snel mogelijke tijd 100 mtr. vooruit worden getrokken. Om 8 uur zat de Klok bomvol.

Ook de loopestafette werd positief bevonden, het was kort, hevig en vooral erg spannend. Het handballen was voor iedereen nieuw en ook dit viel algemeen in goede aarde. Het gebruikelijke nazitten na afloop duurde af en toe langer dan de onderdelen zelf en de band was bij de afsluiting in café " de Ooievaar " van alle ( House ) markten thuis.

De vraag is alleen of de satelietclubs de gewone verenigingen qua aantal gaan overtreffen. Eigenlijk maakt het allemaal geen verschil, op deze manier heeft de sportweek gewoon bestaansrecht in Warmenhuizen.

Bobbes de Ruyter.

worden gehouden op:

	<u>Heren</u>	<u>Dames</u>
	<u>+</u>	<u>+</u>
	<u>Junioren AB</u>	<u>Junioren AB</u>
- 9 juni	100 m.	100 m.
	800 m.	800 m.
- 14 juli	400 m.	400 m.
	3000 m.	1500 m.

De technische nummers (speer / discus / kogel / hoog / ver) worden op zaterdagmiddag 27 AUGUSTUS aanvang 17.00 uur afgewerkt, met aansluitend een feest- en/of barbequeavond.

1 technisch nummer en 1 loopnummer valt af !

We rekenen op een grote opkomst !

Het Bestuur / Peter R.

-----  
Tussenstand clubkampioenschappen AV NOVA 1994 na twee onderdelen

<u>Dames</u>	100 m.	pnt.	800 m.	pnt.	Totaal
1. Monique Leijen	15.74	398	2.57	421	819
2. Annique Mooij	16.16	340	3.04	367	707
3. Juliet Pronk	16.12	346	3.05	360	706
4. Marian Nolten	18.31	89	3.00	397	486
5. Carol Rademakers	17.14	217	3.25	230	447
6. Everdien de Vet	17.14	217	3.26	224	441
7. Loes Suiker	18.37	83	3.26	224	307
8. Marian Robert	-	-	3.22	248	248
9. Nel Meijer	21.89	-	3.23	242	242
10. Marian van Wonderen	18.81	39	3.36	168	207
11. Atie Pronk	18.31	89	3.47	113	202

Tussenstand clubkampioenschappen AV NOVA 1994

Heren

1.	Jasper Rood	12.97	396	2.26	379	775
2.	Paul Aalbers	13.36	330	2.31	322	652
3.	Ronald Schipper	14.07	218	2.26	379	597
4.	Henry Hoffman	13.36	281	2.33	301	582
5.	Sid Smit	13.72	272	2.36	270	542
6.	Gerrit v. Riemsdijk	14.04	223	2.36	270	493
7.	Aad Vader	14.42	167	2.31	322	489
8.	Joop Kooij	13.90	244	2.44	192	436
9.	Pieter Jongeneel	14.81	113	2.31	322	435
10.	Rene de Nijs	14.38	173	2.41	220	393
11.	Willem Dekker	15.35	62	2.35	280	342
12.	Thomas Ligthart	15.27	72	2.37	259	331
13.	Piet Stuyt	14.89	103	2.43	201	304
14.	Dick Smit	15.12	85	2.45	183	268
15.	Louis v.d. Berg	14.98	91	2.48	156	247
16.	Hans Ofman	15.76	29	2.43	201	230
17.	Nico de Nijs	16.91	4	2.53	113	117

Met (voorlopig) dank aan de juryleden Leo Suiker, Piet Meijer en Anneke Smit.

Marian en Peter R.

-----  
Nog even een berichtje van het Trainingsweekendcomité

Alle deelnemers: heel erg bedankt voor de dinerbonnen ! Wij zullen er dankbaar gebruik van maken !

Tót de volgende keer !

Peter/Marian R.

## A G E N D A

- 1 juli onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren  
aanvang 18.30 uur
- 2 juli 3e wedstrijd pupillencompetitie Noordkop
- 10 juli C/D junioren-wedstrijd te Purmerend
- 27 aug. clubkampioenschappen pupillen en junioren
- 27 aug. clubkampioenschappen senioren aanvang 17.00 uur  
met aansluitend prijsuitreiking en barbeque
- 3 sept. stratenloop in Warmenhuizen zowel voor de jeugd  
als senioren
- 11 sept. finale/degradatie seniorencompetitie
- 16 sept. onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren  
aanvang 18.30 uur
- 18 sept. Trimloop recreatiegebied Geestmerambacht 6 en 12 km
- 25 sept. junioren CD/pupillenwedstrijd te Castricum
- 6 nov. halve en kwart marathon Nova
- 19 nov. 1e wedstrijd cross competitie
- 18 dec. bosloop te Schoorl 5 en 12 km
- 14 jan. 2e wedstrijd cross competitie
- 15 jan. bosloop te Schoorl 5 en 12 km
- 11 febr. 3e wedstrijd cross competitie
- 18 mrt. finale cross competitie (Utrecht av Hermes)

Zoals in de vorige Nova-krant reeds werd aangekondigd willen we met de C/D-junioren enkele wedstrijden in de omgeving bezoeken in plaats van deelname aan de competitie. Er is gekozen voor zondag 10 juli te Purmerend en zondag 25 september te Castricum. Opgave voor de onderdelen loopt via de trainers.

Ook zijn de wedstrijden op de vrijdagavonden weer gestart. Er is er inmiddels 1 gehouden en de volgende zijn op 1 juli en 16 september.

Op veel wedstrijden is het ook mogelijk om individueel in te schrijven. Hiervoor ligt een wedstrijdboek in de kantine. Nadere informatie bij de trainers of wedstrijdsecretaris (Piet van der Welle tel. 02269-2339). Opgave over het algemeen 14 dagen voor een wedstrijd bij de wedstrijdsecretaris.





# ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen  
Telefoon 02269-1374

Cafe Bar Dancing

## 'T ROER

te Kalverdijk



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

# Smitty's

Kinderkleding en  
houten speelgoed

Dorpsstraat 155 Warmenhuizen  
Telefoon 02269-4446

Maandag gesloten

## Schoonmaakbedrijf P.A.C. Zutt

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon 02269-2371



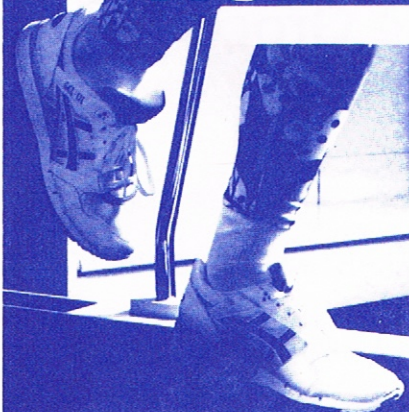
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 1415 3429 Fax 02269 - 3718

## MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



# RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1284



# Timmerbedrijf Meijer Berkhout

**Joop Meijer**  
Beuninge 78  
1749 BR Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2922

**Wil Berkhout**  
Goudsboer 7  
1749 BM Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 3319



## velko Bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur



Kapsalon  
Dorpsstraat 200  
1749 AL Warmenhuizen  
Tel. 02269-4847

Accountantskantoor

## RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

**ligthart**  
warmenhuizen



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



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



## A. GOMES B.V.

Oudewal 19a · Warmenhuizen · Telefoon 02269-6565

## AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN**

**specialiteit:  
SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM**

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

## Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon 02269-3074

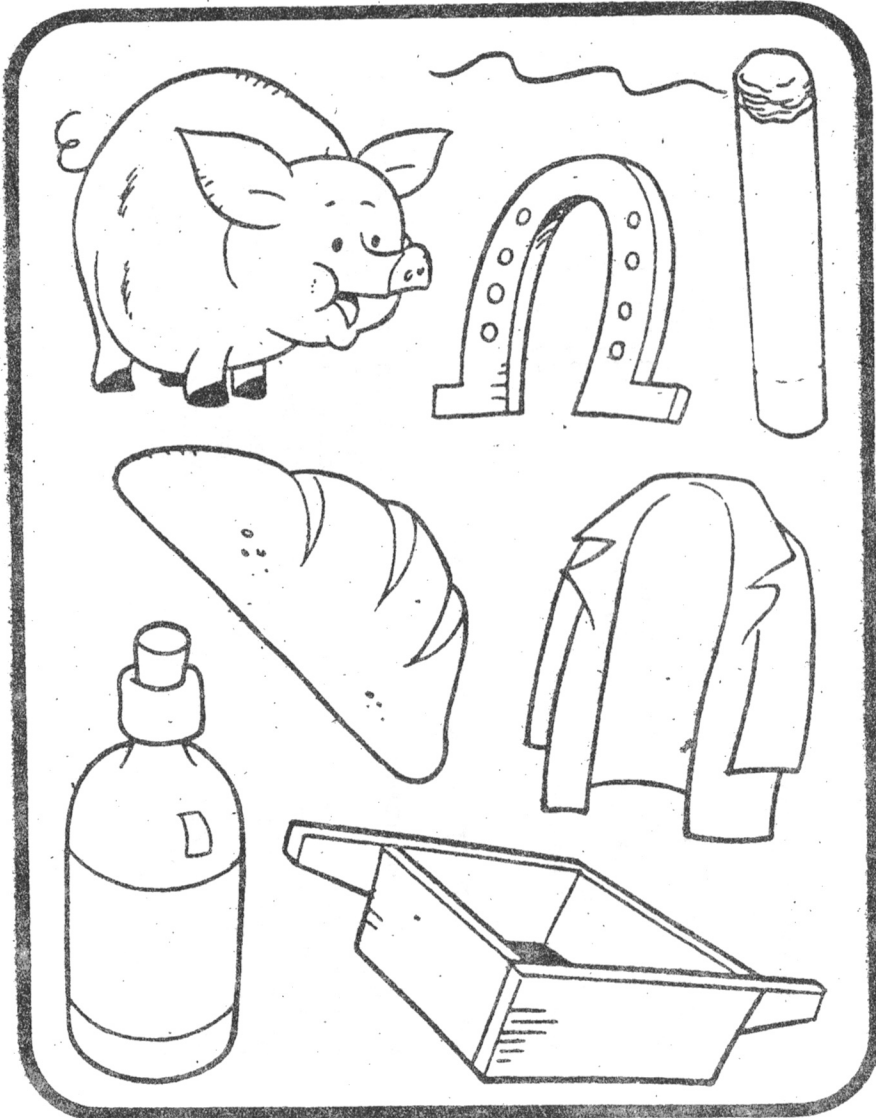
VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*

# GEHEUGENTEST

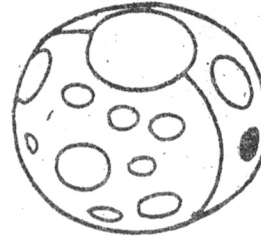
KIJK EEN MINUUT NAAR DE ONDERSTAANDE TEKENINGEN. BEDEK ZE EN NOEM ZOVEEL MOGELIJK DINGEN OP DIE JE HEBT GEZIEN.



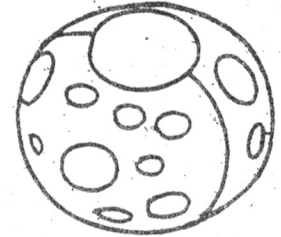
# TWEE ZIJN GELIJK

DE TEKENINGEN HIERONDER LIJKEN ALLEMAAL HETZELFDE. TOCH ZIJN ER MAAR TWEE GELIJK. WEEET JIJ WELKE?

1



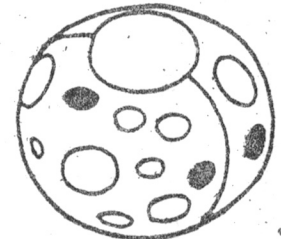
2



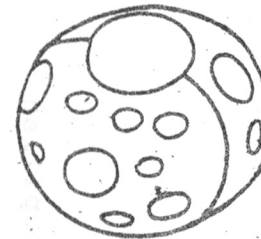
3



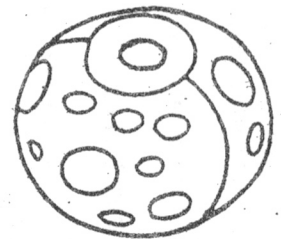
4



5



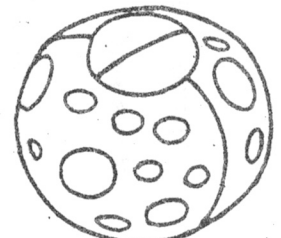
6



7



8



Op 28 mei, de eerste KNAU jeugdwedstrijden op de kunststofbaan van Hera te Heerhugowaard.

Hierbij de uitslagen zoals we die binnen hebben gekregen

### Meisjes B/C Pupillen

	Hoogspringen	Kogel	40 mtr
Yara Grootjes	0.75 mtr.	3.35	8.4 sec.
Dieke Mooy	0,80 mtr.	4,57	7,8 sec.
Anne Schouten	0,85 mtr.	2,77	8.0 sec.

### Meisjes A pupillen

	60 meter	Verspringen	Balwerpen
Margret Hink	11,3 sec.	2.84	12,78 mtr.
Sandra v.d.Veer	11.7 sec.	2,32	11,54 mtr.
Therese Zielman	11,4 sec.	--	8,02 mtr.

### Jongens B/C pupillen

	Kogelstoten	Hoogspringen	40 mtr.
Hans v. Wonderen	5,68 mtr.	0,90	7,3
Steven v. Nieuwenborg	4,46 mtr.	0,85	8,3
Thijs Levinson	5,17 mtr.	0,80	8,7
Marvin Mosch	3,76 mtr.	0,90	7,4
Jorrit Berkhout	--	0,90	7,4
Kees de Groot	3,98	0,85	8,3

### Jongens A pupillen

	60 meter	Verspringen	Balwerpen
Ruurd Schouten	9,4	3,99 mtr.	22,23
Kees van Wonderen	9,6	3,59 mtr.	21,42
Jeffreij Bakker	10,--	3,15 mtr.	23,66
Koen Rood	11,3	3,02 mtr.	20,08
Dennis Sneekes	10,5	2,70 mtr.	10,15

### De tijden op de 1.000 meter

Hans van Wonderen	4.11.1	Steven v. Nieuwenborg	4.30.5
Thijs Levinson	5.10.6	Jorrit Berkhout	4.26.6
Marvin Mosch	4.36.7	Kees de Groot	4.42.1
Yara Grootjes	4.33.6	Dieke Mooy	4.37.2
Anna Schouten	5.11.2	Kees v. Wonderen	3.32.4
Ruurd Schouten	3.59.2	Koen Rood	4.12.7
Jeffrey Bakker	4.27.5	Dennis Sneekes	4.45.3
Margret Hink	4.36.2	Therese Zielman	5.11.6
Sandra v.d. Veer	5.27.3		



**Jongens A1 en de Meisjes A.**

Naam	Hoogspringen	Kogelstoten	Sprinten
Ruurd Schouten	1.20	7.18 mtr.	9.46
Joris Meijer	0.95	4.88	11.02
Jaap de Groot	0.95	4.60	11.39
Kees v. Wonderen	1.15	6.38	9.90
Robert de Dreu	1.00	5.72	10.69
Arjan Dekker	0.95	7.40	10.78
Sandra v.d. Veer	1.00	4.90	11.73
Therese Zielman	0.90	3.58	11.87
Margret Hink	1.00	4.82	10.57
Paula Tijm	0.85	4.51	11.12
Anita Beemsterboer	0.90	4.--	11.35

**Jongens A2**

Naam	Kogelstoten	Sprinten	Hoogspringen
Nick Mosch	6.89	10.51	1.10
Adrian de Nijs	5.90	11.69	0.95
Dennis Sneekes	5.34	11.25	0.95
Jeffrey Bakker	6.57	10.44	1.05
Hans Luitjes	6.43	10.74	1.15
Leon Ineke	4.61	10.53	1.05
Willem Bas	5.96	12.04	1.05
Koen Rood	5.70	11.49	1.25
Erik Tillema	6.35	10.15	1.10
Jelle Berkhout	5.41	10.17	0.90
Ron Oudhuis	4.15	12.85	0.95

**D - JUNIOREN**

Naam	Verspringen	Sprinten 80 meter	Discuswerpen
Ronnie v.d. Veer	3.44	14.47	8.00
Marcel Duineveld	3.10	14.79	11.20
Klaas van Wonderen	3.34	13.67	16.71
Menno Ligthart	3.33	13.16	13.60
Henri Ruiter	3.67	12.20	14.11
		60 meter	
Crisje Schouten	3.03	10.01	10.77
Björg Trentelman	3.33	10.27	14.68
Kimm Meijer	2.58	10.35	7.80
Elles Stuyt	2.93	11.56	12.42
Karin de Vries	2.67	11.38	6.81
Jolanda Burger	2.58	10.95	10.49

Vrijdag 3 juni, na een lange onderbreking eindelijk weer **onderlinge wedstrijden voor de NOVA jeugd.**

De vooruitzichten waren niet best, maar de weergoden waren ons gunstig gezind, een zonnetje, droog, maar wel een flinke wind.

De opkomst vanuit de jeugd was zeer goed te noemen.

69 grotere en kleine Nova- mannetjes en vrouwtjes zorgden ervoor dat er op alle hoeken van de Nova-baan iets te doen was.

Ook is het leuk om te zien dat we weer een grotere groep meisjes hebben binnen onze jeugd.

De opkomst van de ouders was tevens prima, iets wat voor zowel de kinderen als de organisatie een lekkere steun in de rug is.

Er werden door iedereen persoonlijk natuurlijk prima prestaties neergezet, al kon in huize Rood na de hoogtesprong van Koen en de speerworp van Ivar de avond natuurlijk helemaal niet meer stuk.

Voor we overgaan tot de hele lijst van uitslagen willen we iedereen die heeft geholpen van onze "groen professor"

Nils Trentelman, Ned. kampioen Sven Ootjers tot de vele ouders bedanken voor het slagen van deze avond, en we hopen dat we een volgende keer weer een beroep op iedereen mogen doen.

#### **PUPILLEN B**

Naam	40 mtr.	Verspringen	Balwerpen
Rene Tijn	7.12	3.04	18.80
Kees de Groot	8.99	2.21	13.16
Hans v.Wonderen	7.41	2.87	15.08
Marvin Mosch	7.43	2.72	16.52
Dave Meijer	7.73	2.50	10.15
Ferry Dekker	7.60	2.68	19.90
Tibor Hajos	8.12	2.85	18.64
Imre Hajos	8.47	2.40	17.12
Martin Tillema	8.62	2.78	12.97
Dennis Oudhuis	10.64	1.92	6.54
Thijs Levinson	9.02	2.10	18.65
Noortje v.d.Berg	8.14	2.85	13.85
Anne Schouten	8.46	2.37	9.34
Silvia Bas	8.11	2.51	14.20
Esther Nolten	8.60	2.48	6.50
Monique Pluijmers	8.33	2.77	9.42
Esther Kuhl	11.09	2.48	10.52
Petra Beemsterboer	9.57	1.80	5.38
Dieke Mooy	8.--	2.73	8.40
Natascha Zielman	8.07	2.40	10.90
Daan Dijkhoorn	7.73	2.51	17.70
Noortje Visser	8.27	2.10	7.40
Jorrit Berkhout	7.51	2.93	15.50
Bas Beemsterboer	8.01	2.63	19.65
Yara Grootjes	8.33	2.39	9.32
Jose Wiering	9.71	2.35	10.03
Steven v. Nieuwenborg	8.30	2.48	9.85

## B en C JUNIOREN

Naam	Speerwerpen		Sprinten 80 mtr.
	Meisjes 400 gr.	Hoogspringen Jongens 600 gr.	
Wietse Hof	18.14	1.20	13.24
Sandy Rood	9.92	1.15	12.33
Rene de Groot	24.96	1.25	12.20
Matthijs de Groot	16.62	1.45	11.23
Ivra Rood	33.58	1.35	13.02
Frank Ligthart	22.10	1.50	11.42
Nina Zutt	20.65	1.30	12.73
Juliet Pronk	17.27	1.25	13.65
Paul Aalbers	20.28	1.20	11.46

Als gebruikelijke afsluiting was er voor iedereen de 1.000 meter. Voor een aantal een verschrikking, voor weer anderen een verademing. Bij de gemaakte tijden dienen we rekening te houden met 3x tegenwind op het rechte einde.

Anne Schouten	5.29	Silvia Bas	4.36
Noortje v.d. Berg	7.05	Esther Nolten	4.59
Monique Pluymers	5.17	Esther Kuhl	6.09
Petra Beemsterboer	5.43	Dieke Mooy	4.44
Natascha Zielman	5.27	Yara Grootjes	4.57
Jose Wiering	4.51	Rene Tijn	4.12
Kees de Groot	5.05	Hans van Wonderen	4.14
Marvin Mosch	4.26	Dave Meijer	4.44
Ferry Dekker	4.52	Tibor Hajos	4.57
Imre Hajos	5.24	Martin Tillema	5.12
Thijs Levinson	5.36	Bas Beemsterboer	4.23
Daan Dijkhoorn	5.17	Jorrit Berkhout	4.31
Steven		Tom Dekker	plassen
v.Nieuwenborg	4.46	Ruurd Schouten	4.06
Joris Meyer	4.03	Jaap de Groot	4.30
Willem Bas	4.54	Dennis Sneekes	4.34
Therese Zielman	4.44	Margret Hink	4.31
Sandra v.d.Veer	5.03	Paula Tijn	4.40
Koen Rood	4.34	Jeffrey Bakker	4.--
Robert de Dreu	4.01	Arjan Dekker	4.26
Anita Beemsterboer	4.51	Kees v. Wonderen	3.49
Nick Mosch	4.17	Adrian de Nijs	4.30
Hans Luitjes	4.18	Leon Ineke	3.55
Erik Tillema	4.--	Ronnie v.d. Veer	4.20
Marcel Duineveld	4.30	Menno Ligthart	4.50
Crisje Schouten	4.11	Björg Trentelman	4.21
Kimm Meyer	4.29	Henri Ruiter	3.59
Elles Stuyt	5.02	Karin de Vries	4.51
Jolanda Burger	4.58	Jelle Berkhout	3.57
Ron Oudhuis	5.05	Rene de Groot	3.15
Frank Ligthart	3.18	Paul Aalbers	3.25
Klaas van Wonderen	3.32	Matthijs de Groot	3.42
Wietse Hof	3.43	Cindy Rood	4.05
Juliet Pronk	4.06	Nina Zutt	4.07
Ivar Rood	4.20		

Op zaterdag 11 juni de 2e wedstrijd voor de jeugd op de Sintelbaan van SAV te Grootebroek.

Op de morgen voor de wedstrijd had het in Grootebroek nog even flink geregend en daardoor was de sintelbaan op een aantal plekken in een blubbermassa omgetoverd.

Dat mocht de pret echter niet drukken, alles ging toch van start en de gehele dag geen regen meer, wel een lekker zonnetje en op het einde een aantal begeleiders(sters) die als rode indianen huiswaarts keerden.

Een negatief punt was het late tijdstip waarop de wedstrijd was afgelopen.

Door het uitlopen van het programma zelf, en de vele series op de 1.000 meter kwam de laatste groep rond half zeven pas weer in Warmenhuizen.

Begrijpelijk dat een aantal ouders wat ongerust was en we zullen proberen, als we de laatste keer naar Den Helder gaan een telefoonnummer in Warmenhuizen achter te laten waar informatie ingewonnen kan worden.

Alle uitslagen waren bij het vertrek uit Grootebroek nog niet bekend maar hierbij een klein gedeelte hiervan.

#### Meisjes pupillen c

	Verspringen	40 meter	Balwerpen
Anne Schouten	2,59 mtr.	8,2	6.52
Dieke Mooy	2,85 mtr.	7.8	--
Yara Grootjes	2,02 mtr.	8,--	--

#### Meisjes pupillen A

	Kogelstoten	60 mtr.	Hoogspringen
Margret Hink	4,95	10.4	1,-- mtr.
Sandra v.d. Veer	4,19	11.5	1,-- mtr.
Therese Zielman	3.68	11.8	0,75 mtr.

#### Jongens pupillen B

	Balwerpen	40 meter
Jorrit Berkhout	13,42 mtr.	7,3
Ferry Dekker	18,18 mtr.	8,--
Kees de Groot	12,46 mtr.	8,7
Marvin Mosch	14,12 mtr.	7,1

#### Jongens pupillen C

	Verspringen	Balwerpen	40mtr
Thijs Levinson	2,47	20,26	8,6
Steven v. Nieuwenborg	2,30	10,90	7,9
Hans v. Wonderen	2,60	15,26	7,5

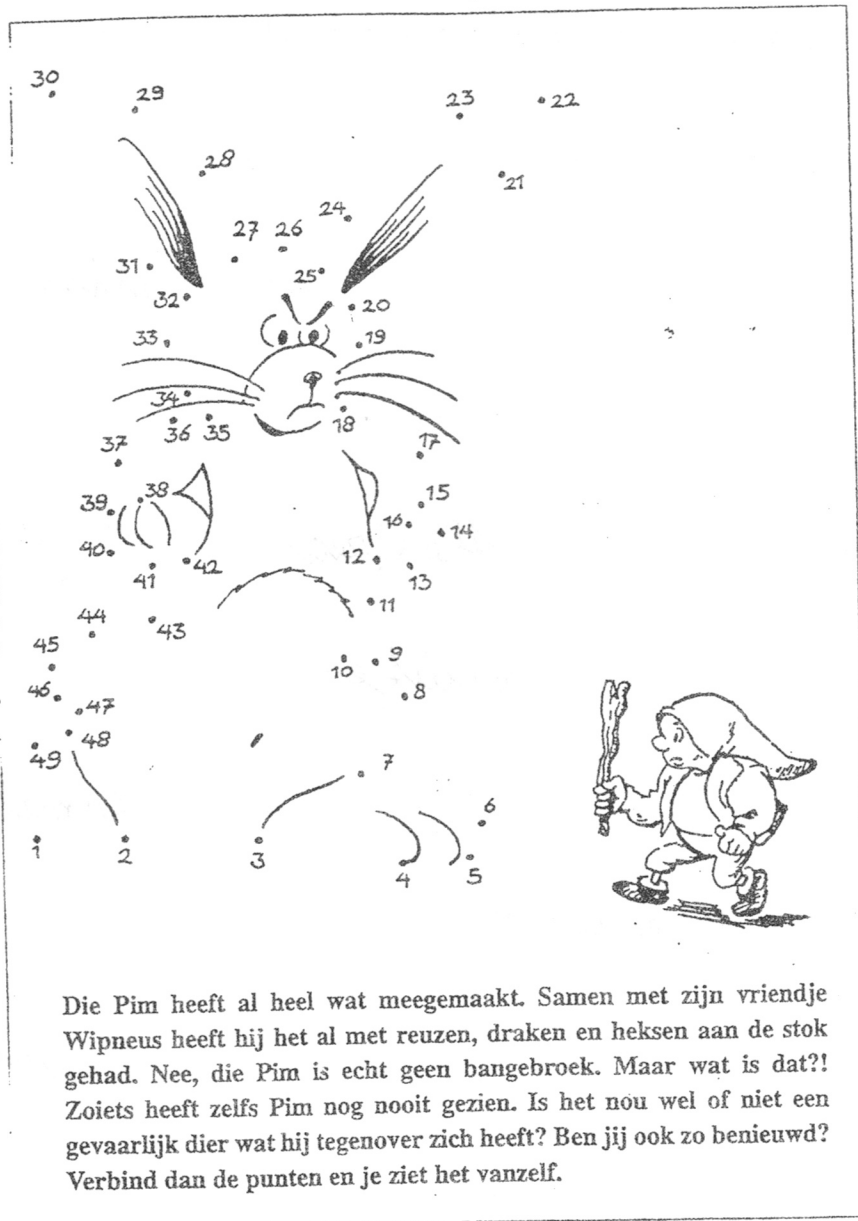


## Jongens pupillen A

	Kogelstoten	Verspringen
Jeffrey Bakker	5,78	--
Nick Mosch	7,37	--
Hans Luitjes	6,73	3,16
Koen Rood	5,66	3,28
Jelle Berkhout	5,02	--
Leon Ineke	4,72	3,36
Adrian de Nijs	4,95	3,11
Dennis Sneekes	5,94	2,80
Jaap de Groot	--	3,01
Ruurd Schouten	--	3,89
Kees van Wonderen	--	3,40

De resterende uitslagen, ook die van de 1.000 meter komen in een volgende Nova-krant zodra de uitslagen binnen zijn.

## Geheimzinnig monster



Die Pim heeft al heel wat meegemaakt. Samen met zijn vriendje Wipneus heeft hij het al met reuzen, draken en heksen aan de stok gehad. Nee, die Pim is echt geen bangebroek. Maar wat is dat?! Zoiets heeft zelfs Pim nog nooit gezien. Is het nou wel of niet een gevaarlijk dier wat hij tegenover zich heeft? Ben jij ook zo benieuwd? Verbind dan de punten en je ziet het vanzelf.

Portret van een Nova lid

---

- 1: Hoe heet je? *Jos de Wit*
- 2: Wat is je leeftijd? *13 jaar*
- 3: Op welke school zit je? *AOO*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? *Onderweg naar morgen.*
- 5: Hoe lang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? *3 jaar  
Alles*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? *Bert van  
Ulaanderen*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? *Korte afstand*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *nieuwe  
kantine*
- 9: Wat is je mooiste c.d. *The Greatest Hits 94 volume 1*
- 10: Grootste hekel aan? *Spruitjes*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? *Kameleon vaart uit*
- 12: Hobby's? *Wiebrennen*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt? *Jurassic Park*
- 14: Wie is de volgende persoon in "Portret van een Nova Lid"?  
*Jasper Rood*

# M v/d BERG

## BOUWBEDRIJF

- \* NIEUWBOUW
- \* VERBOUW
- \* ONDERHOUD

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154



SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en

BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

### STRAK & KANTIG

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



## bouwbedrijf gebr. meijer warmenhuizen bv

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



### Biljart Centrum

## "DE LIEFHEBBER"

### Warmenhuizen

Oudewal 25 ● ○

TEL: 02269-2774



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

**ledere dag geopend**



Kaasmakerij

## PRONK

Veilingweg 70  
WARMENHUIZEN  
Tel. 02269-2989

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere  
zuivelproducten

Wij zijn  
geopend:  
dinsdag,  
vrijdag en  
zaterdag.



## SPORThAL

# HARENKARSPeL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

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

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



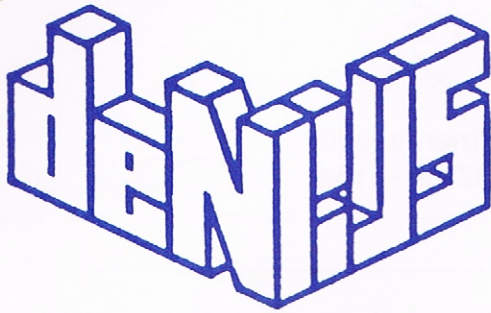
Kwaliteitslagerij

## Blankendaal

Dorpsstraat 49  
Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 4668

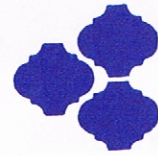


# bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



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

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF  
**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom:  
Baan 33  
Warmenhuizen  
Tel. 02269-1964

VOOR UW AUTO- EN  
MOTORRIJLES OP NAAR:

## **AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon 02269-2011

## **AAD MEIJER / VAKSCHILDER**

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN  
TELEFOON 02269 - 2629

### **Afwerking en adviezen**

## **"DE SMIDSE"**

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**



handgemaakte maatfietsen

## **Frank Groot**

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

**Een winkel vol fietsplezier!!**

Uitslag runnersworld vestloop dd 12 mei 1994

=====  
17 Jos Hoogeboom 1.16.14

Wedstrijd hemelvaartdag A.V.Trias 12 mei 1994

=====  
B.Jun.Jongens 100 mtr.  
-----

Jasper Rood 13.6  
Paul Aalbers 13.9  
Peter Pronk 15.1

B-Jun.jongens 400 mtr.  
-----

Paul Aalbers 65.3

B-jun.Jongens 800 mtr.

Jasper Rood 2.29.5

B-Jun Jongens Kogelstoten  
-----

Jasper Rood 10.42  
Ivar Rood 8.1  
Peter Pronk 7.87

Hier de jarigen van July en Augustus. Hartelijk gefeliciteerd.

=====  
July  
-----

augustus  
-----

1	Jolanda Burger	4	Marcel vd Oort
3	Truus Rood	5	Rene de Nij
	Karin Roozendaal		Willem Dekker
4	Ingeborg Ligthart	14	Kees Modder
5	Adrian de Nijs	16	Hans de Koning
	Martin Telleman	23	Ronald v Hecke
6	Kees de Groot	24	Nico de Nijs
7	Hans Luitjes		Peter Robert
10	Marvin Mosch	25	Marijke Groot
	Gerrit v Riemsdijk	27	Sid Smit
11	Piet Stuyt	30	Ton Zwanink
12	Monique Pluymer	31	Jelle Berkhout
16	Greet Trentelman		
17	Bjorg Trentelman		
	Gradannie Spaansen		
18	Steven v Nieuwburg		
22	Job Meijer		
24	Imre Hajos		
27	Piet Meyer		
28	Ton Bruin		
	Tineke Hidding		

## UITSLAGEN COMPETITIE WEDSTRIJD SENIOREN 15 MEI 1994 AMSTERDAM

### Heren:

Estafette	50.5	905	Jeroen/ Frank/ Gerben/ David
110 horden	20.2	424	Jeroen
100 meter	11.8	572	Jeroen
400 meter	55.5	578	Frank
1500 meter	4.31.0	583	Gerben
5000 meter	17.37.9	544	David
Hocgspringen	1.85	725	Jeroen
Verspringen	5.25	432	Frank
Kogelstoten	8.53	348	Glenn
Discuswerpen	28.82	447	Glenn
Speerwerpen	26.64	270	David

### Eindstand Heren:

Club	Punten
1. H. LEM.MEER	7509
2. CASTRICUM	6583
3. WIERINGERM.	6460
4. SUOMI	6133
5. NOVA	5828
6. SAV	5749
7. BIJLMER	5679
8. EDAM	5578
9. ZAAANLAND	5416
10. ATOS	5270
11. HAARLEM	2262

### Dames:

Estafette	59.4	753	Everdien/Mira/Margret/Nelina
100 horden	19.9	329	Nelina
100 meter	17.2	76	Margret
400 meter	1.08.04	545	Mira
800 meter	2.27.1	704	Nelina
3000 meter	11.57.1	493	Margret
Hocgspringen	1.50	726	Nelina
Verspringen	3.49	281	Marjo
Kogelstoten	8.37	474	Everdien
Discuswerpen	13.10	127	Marjo
Speerwerpen	27.74	557	Everdien

### Eindstand dames:

Club	Punten
1. AKU	6455
2. ZAAANLAND	6330
3. NEA-VOLHAR	6121
4. BIJLMER	6006
5. NOVA	5065
6. SAV	3753
7. H. LEM.MEER	3251

# UITSLAGEN COMPETITIE WEDSTRIJD SENIOREN 19 JUNI 1994 SANTPOORT

## Heren:

Estafette	50.1	943	Jeroen/ Frank/ Chris/ David
110 horden	17.6	594	Jeroen
100 meter	11.7	593	Frank
400 meter	59.4	446	Frank
1500 meter	5.11.		Chris
5000 meter	17.25.7	563	David
Hoogspringen	1.95	813	Jeroen
Verspringen	4.58	266	David
Kogelstoten	8.75	502	Glenn
Discuswerpen	29.52	463	Glenn
Speerwerpen	38.72		Chris

## Dames:

Estafette	55.6	1033	Everdien/Mira/Silvia/Nelina
100 horden	19.6	348	Nelina
100 meter	14.4	412	Mira
400 meter	58.0	837	Silvia
800 meter	2.45.7	516	Mira
3000 meter	12.37.	405	Margret
Hoogspringen	1.60	832	Nelina
Verspringen	3.51	287	Marjo
Kogelstoten	8.75	502	Everdien
Discuswerpen	13.12	124	Marjo
Speerwerpen	23.04	465	Everdien

## Instuif wedstrijden in de omgeving.

Je kunt op 't laatste moment beslissen of je mee wilt doen. Vergeet je licentie-nummer niet !!!

TRIAS te HEILOO organiseert VRIJDAG 1 JULI 1994

INSTUIF SENIOREN JUNIOREN ABC

Aanvang: 19.00 uur.

Terrein: Kunststofbaan a/h Maal  
water te Heiloo.

**Programma:**

**Loopnummers:**

19.00 uur: 80m MC  
19.05 uur: 100m M AB/Dames  
100m J AB/Heren

**Techn.nummers:**

speer M ABC/Dames kogel J ABC/Heren

19.15 uur:

19.30 uur: 1500m M AB/Dames  
1500m J AB/Heren

ver M ABC/Dames

20.00 uur: 400m M AB/Dames

speer J ABC/Heren kogel M ABC/Dames  
ver J ABC/Heren

20.30 uur: 5000m MA/Dames  
5000m JA/Heren

Inschrijven ter plaatse tot een half voor aanvang betr.nummer.

Inschrijfgeld: junioren f 2.50 p.nr. senioren f 3.50 p.nr.

Snelste serie gaan eerst. Geen prijzen. Series op tijd.

Inlichtingen: N.v.Baar 072-126254. Baan: 072-331143.



SUOMI te SANTPOORT organiseert VRIJDAG 8 JULI 1994

INSTUIF SENIOREN/JUNIOREN AB

Aanvang: 19.00 uur.

Terrein: Kunststofbaan i/h Sport  
park Groeneveen te Santpoort.

**Programma:**

<b>Heren:</b>	Sprint2kamp 100/400m	19.00/20.00 uur
	Werp2kamp kogel/discus	19.00/20.00 uur.
	1000/5000m	19.30/20.30 uur.
<b>Dames:</b>	Sprint2kamp 100/400m	19.00/20.00 uur.
	Werp2kamp discus/kogel	19.30/20.30 uur.
	1000/5000m	19.30/20.30 uur.
<b>Junioren AB:</b>	sprint2kamp 100/400m	19.15/20.15 uur.
	1000m/5000m	19.30/20.30 uur.

5000m uitsluitend voor Jongens A.

Aanvangstijden zijn richttijden.

Inschrijven ter plaatse tot een half uur voor aanvang betr.nummer.

Inschrijfgelden: 2kampen f 6.00 loopnummers f 4.00

Inlichtingen: 02510-40197.

Denk aan uw licentienummer.





TRIAS te HEILOO organiseert VRIJDAG 5 AUGUSTUS 1994  
INSTUIF SENIOREN/JUNIOREN ABC.

Aanvang: 19.00 uur.

Terrein: Kunststofbaan a/h Maal  
water te Heiloo.

Programma:

Loopnummers:

19.00 uur: 80m MC  
19.05 : 100m MA/MB/D  
: 100m JA/JB/H/JC  
19.30 : 1000m MA/MB/MC/D  
: 1000m JA/JB/JC/H  
20.10 : 200m MA/MB/D  
: 200m JA/JB/H  
20.40 : 3000m D/H

Techn.nummers:

19.00 uur: Speer MA/MB/MC/D  
19.15 : Ver JA/JB/JC/H  
Hoog MA/MB/MC/D  
20.00 : Speer JA/JB/JC/H



Inschrijven ter plaatse tot 10 minuten voor aanvang betr.nummer.

Inschrijfgeld: junioren f 2.50 p.nr. senioren f 3.50 p.nr.

Geen prijzen! Series op tijd! Geen finales!

Inlichtingen: B.C.Brouwer 072-332647.

AAC/ADA te AMSTERDAM organiseren VRIJDAG 12 AUGUSTUS 1994  
INSTUIF SENIOREN/JUNIOREN AB.

Aanvang: 19.00 uur.

Terrein: Kunststofbaan Ookmeer  
te Amsterdam.

Programma:

Loopnummers:

19.00 uur: 400m: H/JA/JB/D/MA/MB  
19.30 : 1500m: H/JA/JB/D/MA/MB  
20.15 : 3000m snelw: H/JA/JB  
20.45 : 3000m: D/MA/JB  
21.15 : 5000m: H/JA

Techn.nummers:

19.00 uur: Discus H/JA/JB  
19.30 : Discus D/MA/MB  
19.30 : Hinkstap D/MA/MB  
19.30 : Hinkstap H/JA/JB  
20.30 : Kogel H/JA/JB  
21.00 : Kogel D/MA/MB



Inschrijven ter plaatse tot een half uur voor aanvang betr.nummer

Inschrijfgeld: senioren f 4.00 p.nr. junioren f 3.00 p.nr.

Aanvangstijd van de onderdelen kunnen mogelijk wijzigen, als gevolg  
van de inschrijving.

Inlichtingen: Helen Kruller-Muller 020-6171555.

LYCURGUS te KROMMENIE organiseert ZONDAG 14 AUGUSTUS 1994  
INSTUIF SENIOREN/JUNIOREN AB.

ELECTRONISCHE TIJDWAARNEMING. Sponsoring: Sportzaak Sports

Vrije Tijd te Krommenie.

Aanvang: 12.00 uur.

Terrein: Kunststofbaan i/h Pro-  
vily Sportpark a/d Marslaan.

Programma:

Loopnummers:

12.00: 110m Hrd H/JB s.o.t  
100m Hrd D/MB s.o.t  
12.30: 100m H/JA/JB  
100m D/MA/MB  
13.00: 800m D/D vet/MA/MB  
800m H/H vet/JA/JB  
13.30: 100m Finales.  
14.00: 200m H/JA/JB s.o.t  
200m D/MA/MB s.o.t  
14.30: 5000m H/D  
15.00: 4 x 400m H/D

Tech.nummers:

12.00: Polshoog 3.00mtr  
Ver D/MA/MB  
Speer H/JA/JB  
12.30: Hoog H (Aanv.1.65)  
13.00: Ver H/JA/JB  
Speer D/MA/MB  
13.45: Kogel H/JB  
14.00: Hoog D (aanv.1.40)  
Hoog MA/MB (Aanv.1.30)  
Polshoog 4.00m  
14.30: Kogel D/MA/MB



Inschrijven ter plaatse tot een half uur voor aanvang betr.nummer.

Inschrijfgeld: Loopnrs. sen f 5.00 p.nr. jun f 4.50 p.nr.

Techn.nrs. sen f 3.50 p.nr. jun f 3.00 p.nr.

Estafette f 6.50 p.ploeg.

Handhaven tijdschema hangt af van de inschrijving.

Geen prijzen! Denk aan wedstrijdlicentie.

Inlichtingen: C.de.Boer 075-284428.

BLAUW-WIT te AMSTERDAM organiseert VRIJDAG 19 AUGUSTUS 1994  
INSTUIF SENIOREN/JUNIOREN AB

Aanvang: 19.00 uur.

Terrein: Kunststofbaan Ookmeer  
te Amsterdam.

Programma:

Loopnummers:

19.00: 400m Hrd. D/<A/H/JA  
19.20: 200m D/MA/MB/H/JA/JB  
19.50: 800m D/MA/MB/H/JA/JB  
20.30: 3000m D/MA/H/JA/JB

Techn.nummers:

19.00: Hoog D/MA/MB  
19.00: Speer H/JA/JB  
19.45: Hoog H/JA/JB  
19.50: Ver D/MA/MB  
20.00: Speer D/MA/MB  
20.30: Ver H/JA/JB



Inschrijven ter plaatse tot een half uur voor aanvang betr.nummer.

800meter en 3000m tot 45 minuten voor aanvang nummer.

Inschrijfgeld: senioren f 3.50 p.nr. junioren f 2.50 p.nt.

Snelste series eerst! Geen prijzen!

Inlichtingen: B.v.Doesburg 020-6199174.

## MAAG-DARMPROBLEMEN BIJ LANGE-AFSTAND LOPERS

### INLEIDING

De lange-afstand-loper blijkt tijdens inspanning regelmatig geconfronteerd te worden met vervelende klachten van het maag-darmkanaal. Deze klachten kunnen een mild karakter hebben (pijn in de buik) of van ernstiger aard zijn (bloedige diarree). Bij het ontstaan van deze klachten spelen met name de intensiteit van de sportbeoefening, de getraindheid, de mate van uitdroging (dehydratie) en het voedselgebruik een belangrijke rol. Uit onderzoeken blijkt dat deze problemen meer voorkomen bij lange-afstandlopers dan bij andere duursporters. Het is dan ook juist bij lange-afstand lopen belangrijk om het vochtverlies te beperken en ervoor te zorgen dat de koolhydraatvoorraden op peil blijven. Hiervoor worden voedings-supplementen en sportdranken gebruikt.

Het is dus met name voor de lange-afstand looper van belang om zich de vraag te stellen: "wat moet ik eten en drinken, wanneer en hoeveel, zodat de kans op maag- en darmklachten zo klein mogelijk is".

### VOORKOMEN

De 'rampzalige' invloed van buikkramp en diaree op het prestatievermogen van de lange-afstand looper is bekend. Uit studies blijkt dat 30-50% van alle hardlopers last heeft van een vorm van maag-darmklachten tijdens het wedstrijdlopen. Deze maag-darmproblemen treden vooral op bij een hoge loopintensiteit en bij uitputting. Bovendien blijken vrouwen hier vaker last van te hebben dan mannen en jongere mensen vaker dan ouderen.

De volgende maag-darmklachten komen regelmatig voor:

- opgeblazen gevoel in de darmen;
- veelvuldig "windjes" moeten laten;
- darmkrampen;
- pijn in de zij;
- aandrang tot ontlasting (defaecatie);
- diarree;
- bloedige diarree;
- bloedige urine;
- maagkrampen;
- misselijkheid;
- opboeren;
- overgeven.



### MOGELIJKE OORZAKEN

Bij het ontstaan van maag-darmproblemen spelen meestal meerdere factoren een rol:

- **Trillingen**  
Omdat maag-darmproblemen zich veel vaker voordoen bij hardlopen dan bij wielrennen en andere "glijdende sporten" zoals schaatsen, langlaufen en zwemmen, is het te verwachten dat het bewegings-type van invloed is.

#### - Doorbloeding

Bij hardlopen vindt er een herverdeling plaats van de bloedstroom. De spieren van de benen krijgen meer bloed, wat onder andere ten koste gaat van de doorbloeding van het maag-darmstelsel. De doorbloeding van het maag-darmkanaal neemt af bij hoge intensiteit. Dat heeft tot gevolg dat ook het aanbod van zuurstof voor de maag-darmwand vermindert. Hierdoor neemt de bewegelijkheid van het maag-darmkanaal af, waardoor gasophoping in de darmen kan plaatsvinden. Er wordt aangenomen dat dit een belangrijke oorzaak is van bovengenoemde maag-darmklachten.

Een ander nadeel van een verminderde werking van het maag-darmstelsel is dat de lediging van de maag verstoord raakt en de opname van vocht en voedingsstoffen verstoord wordt. Hierdoor treedt eerder uitdroging op. Dat is ernstig, want een hardloper die uitgedroogd raakt, gaat minder goed presteren en loopt kans op warmte-stuwing. Ook voor het maag-darmstelsel is uitdroging ernstig, want de doorbloeding van de maag-darmwand neemt nog verder af. Hierdoor kan de doorbloeding in het maag-darmkanaal vrijwel stil komen te liggen, waardoor een zuurstofgebrek van de darmcellen optreedt. De darmfunctie vermindert en het kan zelfs leiden tot afsterven van cellen in de darmwand. Als dit in ernstige mate optreedt kan diarree optreden. Vaak gaat deze diarree, al dan niet zichtbaar, gepaard met bloedverlies. Als er vaak bloedverlies optreedt bij de ontlasting, kan dat uiteindelijk leiden tot het bij hardlopers vaak voorkomende een ijzertekort en bloedarmoede.

Ook de blaas en de nieren kunnen tijdelijk te weinig bloed en zuurstof krijgen, waardoor bloederige urine kan ontstaan.

#### - Voedsel

Doordat de ontleding van de maag tijdens inspanning verstoord is, is het belangrijk dat er geen voedselrestanten in het maag-darmkanaal aanwezig zijn vóór het sporten. Dat is de reden waarom er in het algemeen aangeraden wordt om 3 uur voor de inspanning de laatste maaltijd met vast voedsel te gebruiken.

Wat gegeten en gedronken is kort voor en tijdens het hardlopen, kan ook van grote invloed zijn, met name met betrekking tot opboeren en overgeven. Vet voedsel (patat met mayonaise!) zal nog lang nadat het gegeten is klachten geven bij hardlopen, maar ook maaltijden waarin veel uien, koolsoorten en specerijen zijn verwerkt. Iedere hardloper zal zelf moeten ondervinden, welke voedselproducten bij hem/haar klachten geven en tot hoe lang van te voren er nog gegeten kan worden.

Hieronder worden enkele algemene voedingsadviezen gegeven.

### VOEDINGSADVIEZEN

- \* Eventueel als laatste maaltijd een licht verteerbare voeding gebruiken (bijvoorbeeld wit brood, yoghurt/vla, rijstepap, griesmeelpap);
- \* De laatste 3 uur voor de inspanning vast voedsel vermijden;
- \* Tot vlak voor de inspanning goed drinken (bijvoorbeeld: (bron)water, thee zonder suiker);
- \* Wanneer inspanning langer duurt dan 1 uur vocht tijdens inspanning aanvullen ( $\pm$  1 liter dorstleser/water per uur);
- \* Het drinken tijdens de wedstrijd zou deel van het trainingsprogramma moeten uitmaken;
- \* Indien naast het vocht ook koolhydraten moeten worden genuttigd dan kan dit het best in vloeibare vorm gebeuren (koolhydraatrijke dranken). Probeer dit tijdens trainingen uit;
- \* Ga niet voor de wedstrijd plotseling het voedingspatroon veranderen.