

JULI 1999

<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		Wieder 25	0226-392209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	0226-392814

**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.

Hen 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:

18.30 tot 19.30 10 t/m 15 jaar.

19.30 tot 21.00 junioren en senioren onder leiding van Tineke Hidding

I.v.m. vakantie geen training op 3-10-17-24 augustus 1999

Donderdag:

19.30 tot 21.00 junioren en senioren onder leiding van Peter Robert

Tijdens de zomervakantie gaat de training gewoon door.

Vrijdag:

16.00 tot 17.00 6 t/m 10 jaar onder leiding van Jeroen, Lilles, en Bianca

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

I.v.m. vakantie geen training op 6-13-20-27 augustus

**Body walking:**

Zie elders in dit blad.

## REDACTIONEEL JULI 1999

De vierde krant dit jaar. De meesten van ons zijn bijna alweer aan vakantie toe. Al vallen ze dit jaar wat laat. Maar ach, in augustus is het meestal mooi weer, dus dat treft. Maar de trainingen voor de senioren gaan de hele zomerperiode gewoon door. Dit geldt speciaal voor de dames. Op één of andere manier hebben heel veel dames allang vakantie, en dat klopt niet. Misschien helpt het etentje, 9 juli, de dames weer te motiveren om te trainen. In deze krant meer hierover. Het Nova-weekend verslag leest u in deze krant. Het lijkt allang geleden, maar als u dit stukje leest, beleef je het week-end weer opnieuw. Dus 2 maal lol, voor de prijs van 1. Mirjam bedankt, voor de gezellige tekst.

Leon Ineke heeft een leuke rol gehad, bij de halve marathon in Bergen. Hier heeft hij wat over geschreven. Gea Ligthart voor sommige een bekende, stuurt af en toe vanuit Sydney een reisverslag. Dit keer was zij in Zimbabwe. Ingezonden stukken komen soms van ver, dat betekent dat de krant ook ver komt.

De avondvierdaagse was weer een succes. Bedankt alle vrijwilligers, voor alle taken die weer moeten gebeuren zo'n week.

We vinden de uitslag van de coopertest in deze krant. En 19 juni was er voor de pupillen zomer competitie op de Nova baan. Het was een prachtige dag, dus dat is altijd prettig voor een buitensport. Hylas, Hera en S.A.W. waren ook van de partij. 27 juni zijn waren de Nederlandse grasbaan kamioenschappen ook leden van Nova waren van de partij. Natuurlijk verslag hiervan.

In juli zijn er verschillende trainings avonden voor de loopnummers van de clubkampioenschappen gepland, in september is er een zaterdag voor de technische nummers. U vindt dit in deze krant. Dus hou er alvast rekening mee, want als toetje is er natuurlijk de barbecue.

Gelukkig vinden we in deze krant weer een recept van Will. Will bedankt voor de snelle recepten.

We wensen iedereen alvast een prettige vakantie toe, geniet ervan.

En veel leesplezier met de krant. De volgende krant, verschijnt in september, dus graag kopy voor 21 augustus op de bekende adressen.

## **Nova dames opgelet!!!!**

Op 9 juli a.s. willen wij een gezellige avond plannen met de dames!!

De bedoeling is om lekker te gaan uit eten, en er een leuke avond van te maken, om elkaar ook eens op een andere manier te spreken dan alleen op de trainingen. Dit geldt natuurlijk niet voor iedereen, maar wel voor een aantal van ons. Heb je interesse bel dan zo snel mogelijk naar : Marianne Groot tel: 393959 of

Jolanda Strooper tel: 394639

Nu ik dit schrijf is er zoveel gebeurd dat ik nog zit na te hijgen. We zijn terug van een weekendje Grasbaankampioenschappen in Reusel. Mensen wat hebben we genoten. Allereerst was daar het fantastische weer. Dan de schitterende prestaties. Maar het mooiste was dat we met een NOVA-groep weg waren, die zich echt als groep gedroeg. Aandacht voor elkaar's prestaties en gezellig. Vrijdagmiddag vertrok ondergetekende met vrouw en twee nieuwe kinderen, te weten, Maaïke en Monique. Persoonlijk heb ik nog nooit met een caravan gereden, dus dat was best vreemd. Even voor halfacht arriveerden we in Reusel. Drie en een half uur deden we over de tocht. Het verkeer wordt toch een ramp in Nederland zo langzamerhand. De grote groep zou rond die tijd uit Warmenhuizen vertrekken. Mooi de tijd om even kwartier te maken, d.w.z. een kampeerplekje reserveren voor de tenten, de spullen op halen, zoals de T-shirts, de rugnummers en de ontbijt en dinerbonnen. Nog even een plekje gereserveerd voor zwager Jan, die ook met de caravan kwam. Waarna wij rustig konden kijken naar de langskomende deelnemers uit alle windstreken van Nederland. Kostelijk achterover in de stoel mensen kijken.

Uit de feesttent kwam toen 140 dB muziek, waarvan de bassen naar mijn mening veel te hard stonden. Tegen donker arriveerden de meeste NOVA-deelnemers op het terrein. We waren met 34 mensen. De tenten werden opgezet. En er werd een blik in de feesttent geworpen, toch lag ieder redelijk op tijd in de slaapzak. De volgende morgen gezamenlijk ontbijt, ook kon je een lunchpakket klaar maken voor de rest van de dag. Om tien uur was de opening. Met binnenkomst als bij de Olympische Spelen, daarna een officiële opening door Greg van Hest, momenteel een van de beste lange afstandlopers. Na het defilé begonnen direct de series 1500 meter, waarna de series 100 meter.

In de avond was er weer een gezamenlijk diner. De keuze was uit rijt met kruidige balletjes of uit een salade. Nou heb ik graag wat warmes binnen. Boven verwachting smaakte het erg goed. Hierna was het erg gezellig op het kampeerterrein en later in de feesttent. De volgende morgen had ik horentjes. Ondanks de horentjes smaakte het ontbijt weer goed. En kon de finaledag beginnen. De eerste dag waren David en ondergetekende jurylid bij de sprint voor de pupillen, daags er na bij het verspringen. Natuurlijk konden we het niet laten af en toe een blik te werpen op een deelnemend NOVA-lid. Gaande de eerste dag begon de euforie al toe te nemen. Toen we klaar waren met het jureren van de sprint was het hoogspringen bij de heren en bij de junioren C in een beslissend stadium. De Paarl vloog over 1.95 en liet alle concurrentie achter zich. Tegelijkertijd moesten we letten op de heren Boerman en Tijn bij de junioren C. Wat was dat spannend. Als hij deze haalt, heeft hij kans op een medaille. Het lukte Stefan net niet, maar die Tijn vloog net nog even over 1.70.

Hij pikte een zilveren medaille. Stefan pakte de vierde plaats, net een sprongetje te veel. Mannen, wat heb ik van jullie genoten. Topprestatie waar alle NOVA-mensen, die geen onderdeel hadden mee meeleeften. De Oh's en de Ah's waren niet van de lucht. Met dertien medailles naar Warmenhuizen en Tuitjenhorn terug. Schitterend. Ria heeft van de Grasbaan Spelen video-opnames gemaakt, mocht iemand daarvoor belangstelling hebben dan kan men de band lenen op Kanaalweg 26. Tel. 392405.

Tijdens onze vakantie ging het organiseren bij NOVA gewoon door. De pupillenwedstrijd was weer een succes hoorde ik uit betrouwbare bron. Voor de wedstrijdleader was het zelfs een eitje. Een compliment aan al diegenen die zich weer belangeloos hebben ingezet.

De datum van de Verlichtingsloop nadert met rasse schreden. Vier september kan er weer gelopen worden door de straten van Warmenhuizen. Jong en oud kan dan zijn beste beentje weer voor zetten. Houd er dus een beetje rekening mee. De vakanties zijn dan nog niet helemaal voorbij.

Ook naderen de clubkampioenschappen. Doe mee, heren en dames senioren!

Als jullie op vakantie gaan, wij zijn al geweest dan wens ik jullie een prettige vakantie. Vlak na onze vakantie was de tweede competitiewedstrijd. Met glans door onze mannen gewonnen. Met heren als Boerman, Tijn en van Wonderen is ons team in een paar jaar verstrekt, want het talent is er dat bleek afgelopen weekend wel weer.

*Jos*

# Terugblik 1980~1999

**Zoals beloofd, ben ik Joop Nota de eerste schrijfster van dit artikel.....**

In de herfst van 1979 was er in de kantine op het SIS terrein een vergadering voor alle geïnteresseerden van de atletieksport! Theo de Nijs (heel lang onze voorzitter) met Piet van de Welle & Willem Ootjers waren de stimulators van dit gebeuren. Het leek mij goed om hier heen te gaan. Naar deze tak van de sport ging mijn gevoel!

Op de Uloschool in Alkmaar vond ik het trainen in de zomer in het sportpark, "je van het"! Het kwam verder niet in mij op om hiervoor naar een vereniging te gaan. In Warmenhuizen zat ik op Gymnastiek (dit lag mij niet). Zwemmen vond ik leuk maar het zwembad was er toen nog niet. Voor mogelijkheden van andere sport beoefeningen moest je 's avonds naar Alkmaar.

En natuurlijk ook mijn interesse voor dit alles door broer Theo, die het als 20 jarige heel goed deed. Ooit Nederlands kampioen op de 3000 mtr. Cross Tijdens de eerste vergadering kwamen er heel veel goede ideeën en plannen naar voren.

De volgende bijeenkomst was in het gemeentehuis met wethouder van sportzaken etc. Plannen begonnen werkelijkheid te worden. Ook het idee om deze vereniging voor de Warmenhuizense en Harenkarspelse sporters toegankelijk te maken sprak mij aan. Wat ruimer van denken, dit was voor 20 jaar terug vooruitstrevend! Voetbal, handbal enz. was meestal heel dorpsgebonden.

Al snel werd er gevraagd: Wie wil de jeugd begeleiden? Ted Rood schoof Truus naar voren en dit leek mij goed om dit aan te nemen. Met een achtergrond van kleuterleidster, veel spel & vorming en voldoende animo om naast mijn dagelijkse werk weer wat aan sport bij kinderen te doen!

Loes Suiker~Luus Pronk~Thea Hof~Nel Bakkum~Marian Houtenbos, allemaal vrijwilligsters, welke de eerste periode klaarstonden om de eerste leden te trainen. Vrouwen van het 1<sup>e</sup> uur!

Truus zorgde ervoor dat we goede lesstof kregen en door overleg enz. kregen wij er steeds meer plezier in. De eerste tijd (zomer) was het terrein, waar nu de zonnecollectoren van het zwembad staan ons domein.



Een heerlijk grasveld waar we goed uit de voeten konden. Tijdens de wintermaanden werd in het begin de Warmenhuizense sporthal gehuurd. Het leden aantal was al gauw ongeveer 100. De tijd van het komen en gaan van de trainers was ook gekomen (ander werk - studies enz.). Al heel gauw kwam Nel Ootjers het team versterken. Met heel veel liefde en inzet was Nel alle donderdagen trouw aanwezig.

Ons principe van lesgeven was de: Vreugde van atletiek doorgeven, het sociale aspect beleven (goed omgaan met elkaar). Je uitleven in de sport en tevens een stuk concentratie hierin kunnen vinden, en het wedstrijd element. Zo werd een groep sporters een echte club. Er moest een naam komen. Dit werd **A.V. Nova**. Nova i.v.m Nova Zembla en dit blijkt iets met een ster te maken hebben, vandaar de ster (embleem).

Niet wij als vrouwen hielpen de jongste kinderen bij de training ook een groep mannen gaf de oudere jeugd les. Bijvoorbeeld: Dick Smit~Willem ootjers~ Glen Pronk~Gerard Latenstein en Louis v.d Berg hebben ook jaren de jeugd groep getraind. Ongetwijfeld zal ik namen vergeten zijn op te noemen (sorry).

Het probleem van trainers vinden, welke bereid waren om iedere week te komen was soms erg groot. Bij de KNAU was een regeling om hier een beroep op te kunnen doen. Zo kwam Ben Klapper uit Amsterdam bij ons. Ben op zijn moter (soms door de file ook wat laat), het lukte toch goed!

Het 10 jarig bestaan werd gevierd door een weekend weg te gaan naar Egmond Binnen, 2 nachtjes slapen in een grote schuur. Spannend en Gezellig!!!

In de zomer werd er ieder jaar ingeschreven voor de competitie, een 3 kamp en de 100 mtr. In de winter werd er gecrosst. De trainingen gingen altijd door, vooral in het begin. Nu hebben we in de zomer meestal een stop van ongeveer 4 weken. Resultaten bleven niet uit en Nova scoorde goed bij de regionale en landelijke wedstrijden.

Het 15 jarig bestaan werd gevierd! Hanneke, Nel en ondergetekende hadden een levensecht ganzenbordspel georganiseerd. Dit werd een schitterende dag op het Nova terrein. Ieder jaar werd ook het traditionele 'Sinterklaasuurkje' bij Nova gehouden. Bij de voorbereidingen was Nel Ootjers altijd zeer actief.

Door ziekte moest Nel 2 jaar terug met veel activiteiten stoppen en ook Hanneke verliet Nova..... dus op zoek naar nieuwe trainers!

Sven~Jeroen en later Elles en Bianca kwamen erbij. Jeroen~Bianca & Elles hebben nu de middag groep. Om dit probleem op te lossen moesten we na ongeveer 17 jaar van de traditionele dondermiddag naar de vrijdagmiddag verhuizen. Het lukte weer!

Na 19 jaar met heel veel plezier bij Nova geweest te zijn, wilde ik dit afsluiten. Eens moet men stoppen. In 1980 was ik bestuurslid geworden en later kreeg ik de taak: 'Trainers coördineren'. Dit blijf ik doen!

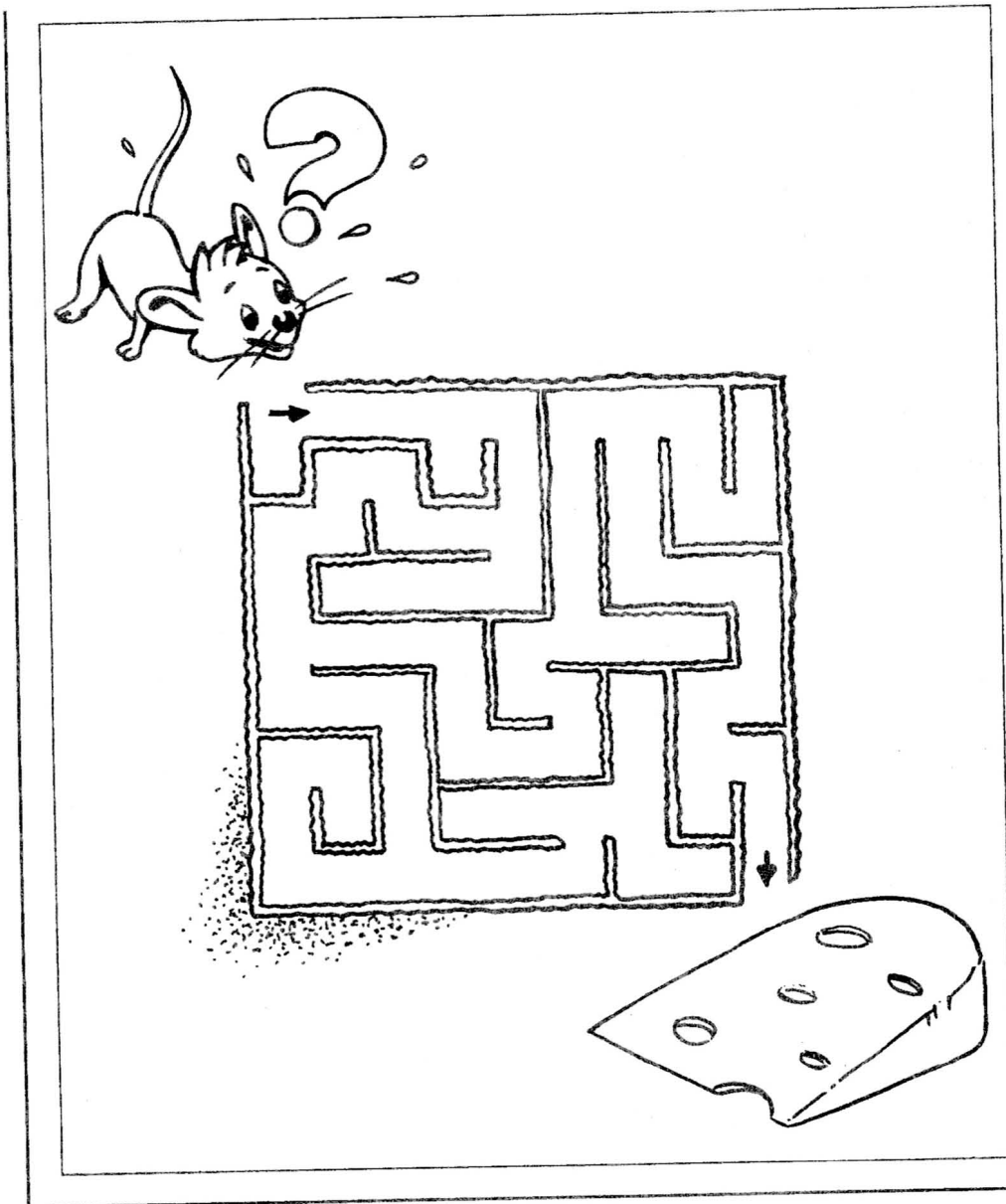
De meeste voldoening gaf mij het zien van de vorderingen van de jongste pupillen.

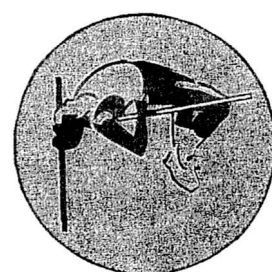
De eerste keren liepen wij soms "hand in hand" de lange afstand". Na enige tijd zie je dan hoe zij de termen en de techniek van atletiek zich eigen maken en het plezier beleven van samen sporten.

Totaal toch een lang verhaal geworden: "De terugblik". De pen geef ik door aan iemand, die een andere of eigen blik op Nova heeft en dit wordt.....

Theo de Nijs!

Groeten van Joop!





# CLUBKAMPIOENSCHAP a.v.NOVA, 1999

Voor Senioren, Veteranen en Junioren A + B.

## Programma :

- Donderdag 8 juli en/of donderdag 22 juli 1999, (aanvang 19.30 uur)

Dames: 400m. en 1500m.

Heren: 400m. en 3000m.

Je kunt op een avond beide afstanden lopen, of op een avond 400m.  
en de andere avond 1500 / 3000m.

De afstand mag echter slechts een keer gelopen worden!

- Vrijdag 16 juli, (na de jeugdwedstrijden, aanvang 20.15 uur)  
INHAALDAG, voor degene die een of beide donderdagen niet kunnen.
- Zaterdag 11 september, (aanvang 14.00 uur)  
Zowel voor de dames als de heren:  
Verspringen, hoogspringen, kogelstoten, discuswerpen en 800m.  
(de 400, 1500 –en 3000m. kunnen op deze dag niet worden ingehaald!!)

nb. Alle onderdelen tellen mee voor het kampioenschap.

**Aansluitend op de laatste dag: een knots gezellige BARBEQUE!!!**

p.s. Juryleden zijn op deze dagen van harte welkom. (graag even opgeven)  
uiteraard barbequen jullie en een ieder die heeft meegewerkt ook mee.

Je kunt voor vragen terecht bij het organisatiecomite:  
Piet Meijer / Piet Stuyt / Peter en Marian Robert

**We rekenen op een grote opkomst !!!!!**



## Competitiewedstrijd Zandpoort

Zondag 9 Mei 1999 was de eerste competitiewedstrijd voor de heren 2<sup>e</sup> klasse. In deze klasse doet Nova ook met een ploeg mee. De afgelopen jaren waren er niet veel problemen om voldoende atleten bereid te krijgen om mee te doen. Sterker nog er waren er teveel. Dit jaar was dat echter anders. Vanwege werk (op zondag? Ja op zondag), blessures en andere problemen waren er weinig beschikbare Nova Leden. Gelukkig was het de coach toch weer gelukt om alle onderdelen bezet te krijgen.

Het eerste onderdeel van de zondag was de 4\*100 meter estafette. De start hiervan vond om 11.30 uur plaats. Drie van de vier atleten waren toen warm en klaar om te lopen, maar helaas was er geen vierde loper. Vanwege een miscommunicatie binnen de familie Rood kwam Jasper om precies half twaalf de poort van atletiek vereniging Suomi binnen lopen. Hij was nog net getuige van de start van de estafette. Met andere woorden Nova heeft de estafette niet gelopen. Het begint erop te lijken dat Nova iets met de estafette heeft (kent u het verhaal van vorig jaar nog?).

Niet lang daarna was de 110 meter horden. Meestal zet Nova daar de joker op in. De joker is natuurlijk Jorg Ootjes. Dit is de man die alle onderdelen goed kan. Maar omdat hij tijdens twee weken training in Portugal wederom licht geblesseerd werd, deed hij geen loop onderdelen. Ik was de vervanger. Ik had dit jaar nog nul keer getraind voor dit onderdeel. En ik kan wel vertellen dat het een voordeel is als je wel getraind hebt. De tien horden staan namelijk gigantisch hoog (1 meter 7centimeter en 9 millimeter om exact te zijn). Vlak voor de start moest ik even terug denken aan vorig jaar. Tijdens de 110 meter horden van toen gebeurde er een gruwelijk ongeluk. Een jongen verdraaide z'n hele onderbeen toen hij over de laatste horde ging. Deze jongen werd dan ook schreeuwend van de pijn met de ambulance afgevoerd. Gelukkig gebeurde er dit jaar tijdens mijn 110 meter hoogspringen geen rare dingen. Ik kwam heelhuids over de finish.

Een Nova lid dat wel gebroken (figuurlijk) over de finish kwam was Jeroen Binnenwijzend. Hij was opgeroepen om de vijf kilometer te lopen. Hij is nog wel sportief bezig maar niet bij Nova. Hij is weer aan het volleyballen. En dat is natuurlijk iets anders als hardlopen.

Vanwege deze trainingsachterstand ging het zwaar. Maar natuurlijk gaf hij alles wat hij had. Hij had er zichtbaar moeite mee, maar hij heeft het toch wel weer mooi voor de club gedaan. In de einduitslag werd Nova vijfde. Dat is natuurlijk niet slecht als je bedenkt dat we geen punten (normaal ongeveer 1000) van de estafette hadden. Bovendien betekend dat dat we de volgende keer alleen maar beter kunnen scoren.

## Uitslag Competitie 2<sup>e</sup> klasse

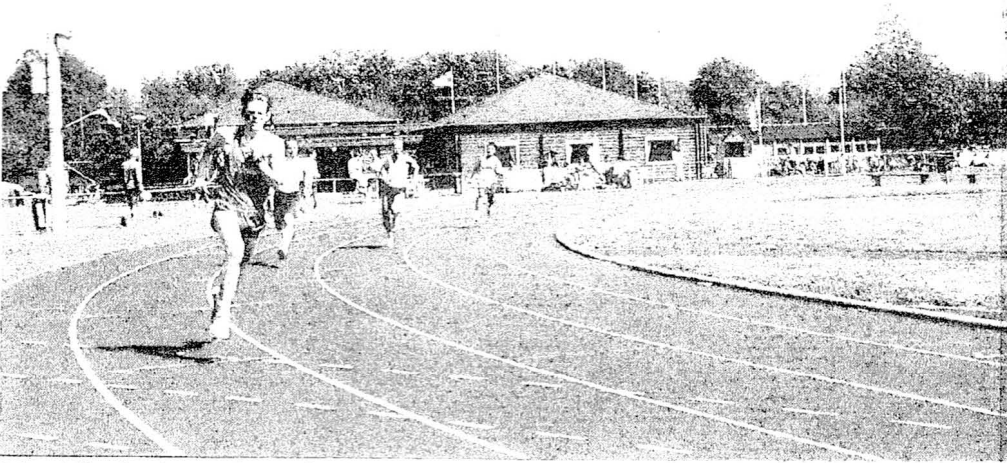
1	Almere	7400
2	Triatlon	6955
3	Nea Volharding	6403
4	SAV	6194
5	Nova	5646
6	Aalsmeer	5522
7	Monnickendam	3982
8	PH/HER/VIT	3835

## Persoonlijke resultaten competitie

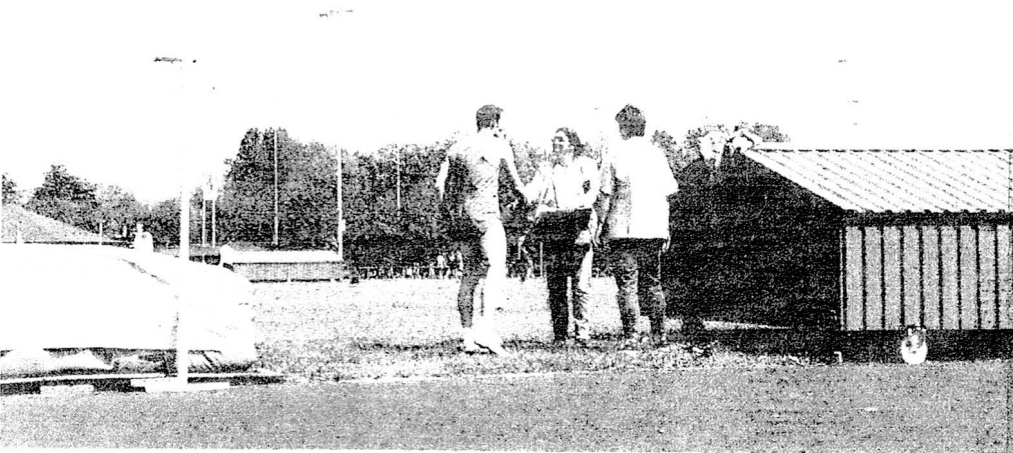
Jasper Rood	Discus	33.18 m
	Kogel	11.69 m
Jeroen Paarlberg	Hoog	1.95 m
	Verspringen	6.22 m
Ivar Rood	110 Horden	21.6 sec
	1500 m	4.39.0 min (pr)
Jeroen Binnenwijzend	100 m	12.5 sec
	5000 m	21.00.8 min
Jorg Ootjes	Speer	57.77 m (pr)
	Kogel	13.02 m
Matthijs de Groot	400 m	53.7 sec



Jorg Ootjes denkt dat ie kan kogelstoten (en dat kan ie ook).



Matthijs de Groot in actie tijdens de 400 meter.



Jeroen Paarlberg na zijn winnende sprong.



**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...**

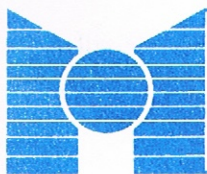
Voor al uw

**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  
MOBIELO6 - 53743574



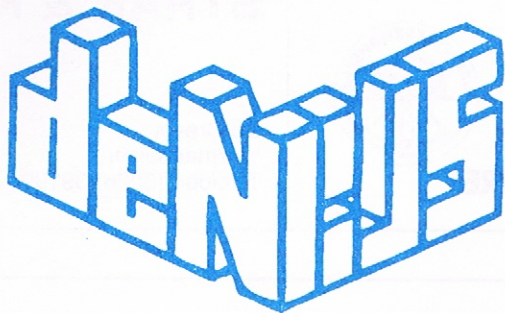
Kwaliteitsslagerij  
**Blankendaal**

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

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn  
Telefoon : 0226 ~ 394668

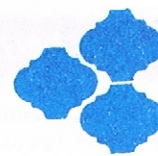


# bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



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  
HUISHOUDELIJK  
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

# KOKEN MET WILL

## Kip met sherry en franse mosterd

4 personen

### Benodigdheden:

- \* 1 ui
- \* 2 teentjes knoflook
- \* 4 kipfilet in grotige blokken gesneden
- \* 2 eetlepels franse, lekkere, pittige mosterd
- \* 3 eetlepels olie
- \* 3 dl medium sherry
- \* 2 dl kippenbouillon
- \* ca. 3 tot 4 ons gemengde paddestoelen, zoals kastagnechampignons, shiitake, oesterzwammen ea.
- \* 125 ml creme fraiche
- \* zout en peper
- \* grote braadpan
- \* koekenpan

### Bereiding:

- \* ui snipperen, knoflook persen --> in de olie fruiten
- \* Kip toevoegen en aanbraden, niet te bruin, sherry erbij, kippenbouillon erbij, mosterd erbij.  
--> Regelmatig roeren, het vocht mag niet koken, af en toe een blubje is niet zo erg. Als het te hard kookt, dan wordt het vlees taai.
- \* ca. 20 minuten zo laten staan, ondertussen de paddestoelen in plakjes snijden en in een aparte koekenpan aanbakken.
- \* Voeg de paddestoelen aan het vlees toe, zo ook de creme fraiche. Even goed roeren.
- \* De saus op smaak brengen met zout en peper en eventueel nog wat mosterd.

Serveer het gerecht met gebakken/gefrituurde krieltjes en doperwten. Doe over de krieltjes een beetje zout en rozemarijn.

Heb nou niet de illusie dat je teut wordt van de sherry, want de alcohol verdampt tijdens de bereiding!

Vooraf serveer je plakjes stokbrood belegd met plakjes brie en 1 plakje tomaat. Dit doe je even in de oven. Samen met een glaasje sherry.

Als toetje misschien het volgende:

## Roomkwark met aardbeien

4 personen

### Benodigdheden:

- \* ca 350 gr aardbeien
- \* 1 eetlepel citroensap
- \* suiker
- \* 4 takjes munt (je kan dit achterwege laten als je er niet van houdt)
- \* 1/4 liter slagroom
- \* 250 gr kwark

### Bereiding:

- \* Pureer ca 200 gr aardbeien samen met 1 eetlepel citroensap en suiker naar smaak.
- \* Snij 6 muntblaadjes in smalle reepjes
- \* snij de rest van de aardbeien in stukjes, op 4 mooie stuks na.
- \* Klop de slagroom stijf met suiker naar smaak
- \* Klop de kwark luchtig
- \* Meng de kwark, slagroom, aardbeienstukjes, munt en aardbeipuree door elkaar met een spatel.
- \* verdeel het mengsel in 4 glazen of yscoupes.
- \* Garneren met de overige munt en 4 aardbeien.

Eet smakelijk,

Groeten van Will

## HIER SYDNEY, HIER GEA LIGTHART

28 april 1999.

Aan alle nova-leden.

Hier even een berichtje vanuit Australië, Sydney waar we weer snel ingeburgerd zijn. We zijn inmiddels al weer 2 weken thuis.

Voor degene die niet op mijn verrassingsfeestje waren, het was ontzettend gezellig. Op die avond werd mij gevraagd of ik zo nu en dan een berichtje kan schrijven voor de Nova – krant. Aangezien jullie al zoveel verhalen over wintervakanties hebben gehoord dacht ik dat Afrika ook wel leuk zou zijn.

Ik zal me eerst even voorstellen mijn naam is Gea Ligthart ik kom oorspronkelijk uit 't Veld en woon alweer 18 jaar in Australië. Ik kwam in 1989 in aanmerking met verschillende Nova-leden. (O.a. Familie Robert, Familie Meyer, Families Suiker.) Ik mocht toen met hun mee doen aan de sportweek. Nu krijg ik regelmatig Nova-T-shirts toegestuurd. Dus P. Meyer is hier ook beroemd, sommige met telefoonnummers sommige zonder. Overdag was het prestaties leveren en 's avonds was het feesten. Wat was het gezellig, want die veteranen kunnen er wat van hoor, ze gaan gewoon door.

**ZIMBABWE: 31 MAART T/M 12 APRIL 1999.**

Zimbabwe voorheen Rhodesië genoemd is nu alweer meer dan vijftien jaar onafhankelijk. De hoofdstad is Harare en de officiële taal is Engels. Er wonen 11 miljoen mensen zwart en wit gemixt. Robert Mugabe is de president en is dat al jaren. De mensen zijn ontzettend vriendelijk en het land is omgeven door Zambia, Mozambique, Botswana en grenst aan de Republiek van Zuid-Afrika.

Zimbabwe is voornamelijk beroemd om de Victorische watervallen die 1,7 km breed zijn en 90-107 meter hoog. Ongeveer 550.000 kubieke meters water vallen per minuut. En in maart t/m mei is het 5 miljoen kubieke meters per minuut. Een grandioos gebeuren en ontzettend luid. Je kunt de watervallen vanuit Zambia en Zimbabwe bekijken, de grens ligt temidden van de watervallen. Bungee jumping vanaf de brug is een groots gebeuren, aangezien het 111 meter hoog is..... Free falling ++++

Vanuit de victoria –falls kan je van allerlei tochten organiseren. En van hieruit ga je dan naar de Nationale Parken. Je hebt een keus tussen een loopsafari of game-drive die voornamelijk 3-4 uur duren. Onderweg zie je ontzettend veel wild-life voornamelijk rondom de drinkplaatsen. Een grandioos gebeuren soms moet je jezelf wakker schudden, dat het allemaal heel echt is en er verder geen hekken te zien zijn.

We hebben geen luipaarden of leeuwen gezien, aangezien dit niet de juiste tijd van het jaar was. Een betere tijd om het wild- life te zien is oktober, want deze tijd van het jaar is het te nat. En verder is het gras heel hoog, dus moeilijk om het wild-life te "spotten".

We hebben heel veel olifanten, giraffen, zebra's gezien en herten, krokodillen baboons, hippo's en rhino's. Geweldig om de hippopotamissen te zien die staan op de bodem van de rivier ze kunnen 5-7minuten onder water blijven en dan komen ze weer naar boven. 's Nachts komen ze aan land om te grazen en als je dan toevallig in de weg staat heb je het gehad. Deze beesten wegen 2-3 ton en hebben een ontzettende grote bek.... Wij zouden 3 nachten



kamperen maar hebben daar vanaf gezien. Er was een toerist aangevallen en de tent was aan flarden gescheurd. 's Nachts hoor je alle dieren en dan is de w.c. altijd te ver weg brrrrr. We reisden per trein en bus dat is vrij langzaam maar best comfortabel. Het is 9 uur vliegen vanuit Londen. Dus een mooie tussenstop voor ons. Vanuit Harare is het nog 12 uur vliegen. Naar Sydney. We hebben nu weer de smaak te pakken, en zullen vast nog een keer naar Afrika terugkeren. Op het moment zitten we aan de kerst te denken. Misschien naar Balië (Indonesië) want daar zitten we maar vijf uur vandaan. Misschien is Nepal ook wel te doen. Des te meer je ziet, des te meer je wilt zien. Het is hier behoorlijk koud. 16°C. We hebben vorige week hagelstenen gehad, zo groot als golfballen. Er is ontzettend veel schade opgelopen, overal lekkages en huizen zonder daken. De volgende keer zal ik wat over Australië schrijven, Tot dan.

Gea Ligthart.

P.S. Het lijkt al heel lang geleden, dat dit geschreven is. Maar op de dag dat we de vorige Krant in elkaar gingen zetten, kwam deze tekst binnen, dus net te laat. Vandaar.

Overzicht schoonmaakbeurten maanden juli en augustus:

week 27 ; ma 5/7 tot vrij 9/7	Yara en Kim Grootjes
week 30 ; ma 26/7 totvrij 30/7	Sanna Buter Marije Beemsterboer
week 33 ; 15/8 tot 20/8	Marianne de Groot/Margret Hink

Sleutel is af te halen bij de bestuursleden. Poets gerust wanneer het jullie uitkomt !  
Met dank voor jullie inzet,

namens het bestuur Truus Rood.

## BODYWALKING ZOMER 1999.

Na de wandeltest op zaterdag 26 juni is er overleg geweest over het bodywalken op zaterdagmiddag.

De uitkomst daarvan was om gedurende de maanden juli en september naar de maandagavond te gaan. (De vakantiemaand augustus zou er al een stop zijn.)

Na overleg met de mensen van maandagmorgen is er het volgende uitgekomen:

Voor juli en september is er op maandagavond bodywalken.

Vertrek is om 19.30 uur vanaf het bezoekerscentrum in Schoorl.

Op de onevenweken geeft Esther de bodywalktraining en op de even weken Peter.

Dus de eerste bodywalk les op maandag avond is 5 juli om 19.30 uur.

Omdat er toch ook nog mensen waren die graag op maandagmorgen door willen gaan geeft Peter in de oneven weken nog bodywalken op maandag morgen.

Hieronder een schema met datums:

Maandag 5 juli 19.30 uur Esther.	Maandag 12 juli 19.30 uur Peter.
Maandag 19 juli 19.30 uur Esther.	Maandag 26 juli 19.30 uur Peter.

Maand augustus geen bodywalking.

	Maandag 06 sept. 19.30 uur Peter.
Maandag 13 sept. 19.30 uur Esther.	Maandag 20 sept. 19.30 uur Peter.
Maandag 27 sept. 19.30 uur Esther.	
Zaterdag 02 okt. 15.00 uur Esther.	

Op de even weken (dus eens in de 14 dagen) gaat Peter dus door op de maandagmorgen.

Die andere maandag gaan zij dus eventueel zonder begeleiding.

Peter.



## WAAROM SPORTIEF WANDELEN ?

Voor deze sport zijn geen speciale vaardigheden en faciliteiten nodig. Wandelen is tenslotte de meest elementaire bewegingsvorm die de mens eigen is. Goed passende schoenen en makkelijk zittende kleding zijn de enige vereisten. De kans op een blessure is klein, terwijl het gezondheidseffect groot kan zijn. Het nut van regelmatig bewegen heeft zich in de praktijk voldoende bewezen. Een sterker hart, een beter lichaamsgewicht, sterkere botten en spieren, een goede fitheid en een grotere weerstand tegen ziekte zijn de voordelen, die bij een bewegend leven horen. Samen bewegen is bovendien leuk en gezellig. Het is stimulerend en geeft mensen de mogelijkheid om nieuwe contacten op te doen.

### **Voor wie is Sportief Wandelen geschikt ?**

Voor u, want het sportwandelen kent geen beperkingen. Weliswaar zijn er verschillen in niveau's, maar iedereen die kan lopen, kan in principe ook sportief wandelen.

## WAT IS SPORTIEF WANDELEN ?

Bij sportief wandelen gaat het om de variatie in wandeltempo, waarbij ook de armen actief worden ingezet. Er wordt gelet op de juiste lichaamshouding en de juiste voetafwikkeling. Er wordt getraind in groepsverband, waarbij iedereen in eigen tempo wandelt. Sportief wandelen is gezond, makkelijk en leuk.

Dus.....MEEDOEN !

## BIJ WIE SPORTIEF WANDELEN ?

Bij atletiekvereniging NOVA, Harenkarspel. Initiatiefnemer is Peter Robert. Hij is in het bezit van relevante sportopleidingen en wil het sportief wandelen in Harenkarspel en omgeving vorm en inhoud geven.

### **Proeftrainingen**

Om kennis te maken met het sportief wandelen kan iedereen zich opgeven voor een aantal proeftrainingen om zo aan den lijve te ervaren of het werkelijk iets voor u is.

### **Trainingslocaties**

De trainingen vinden plaats in het duingebied van Schoorl.  
Startpunt: Bezoekerscentrum  
Staatsbosbeheer aan de Oorsprongweg in Schoorl.

### **Trainingstijden**

Maandag:  
Zomertijd: 09.00 - 10.30 uur  
Wintertijd: 09.30 - 11.00 uur  
Zaterdag:  
15.00 - 16.30 uur

### **Kosten:**

1999: f. 120,00 per jaar  
ingande 2000: f. 130,00

### **Informatie:**

Peter Robert  
Beuninge 80,  
1749 BR Warmenhuizen  
telefoon: 0226-393338

## **SPORTIEF WANDELEN**

Sportief wandelen is een ideale activiteit voor mensen met weinig conditie of voor mensen, die geen sportieve achtergrond hebben en toch zich fitter willen gaan voelen. Regelmatig sportief wandelen verhoogt de capaciteit van het hart/vaatsysteem, versterkt de spieren van de lage rug, heupgordel en benen, het houdt de gewichten flexibel en heeft een positief effect op de stofwisseling. Wandelen kan helpen het gewicht te reguleren en helpt het verbrozen van de botten te vertragen, met name botten in de benen en heup. Sportwandelen draagt bovendien bij aan het in standhouden en uitbreiden van sociale contacten.

### **Leeftijd**

De senior bestaat niet. Het gaat om een zeer heterogene groep van jongere en oudere senioren. Leeftijd telt niet. Bij het sportief wandelen wordt de leeftijd in sterke mate bepaald door de lichamelijke fitheid. Het kan heel goed zijn dat een deelnemer van 60 jaar beter scoort dan iemand van 40 jaar. Uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, coördinatie, lenigheid, als componenten van fitheid (conditie) zijn trainbaar, maar ook in aanleg aanwezig. Vergelijk u daarom niet met een ander, maar met uzelf.

## **SPORTIEF WANDELEN VOOR DE CONDITIE**

Conditieverbetering d.m.v. sportief wandelen kenmerkt zich door een hogere intensiteit en door een specifieke loophouding. Hierbij moet gedacht worden aan een intensiteit waarbij de hartslag geregeld op 70 % van de leeftijd gerelateerde maximale hartslag zit. Gemiddeld is dit het geval bij wandelsnelheden van zo'n 6 à 7 kilometer per uur. Als we kijken naar de houding dient het hoofd zich in de meest ontspannen positie te bevinden. De nek en de schouders dienen ontspannen te zijn. De borst moet vooruit gebracht worden, zodat de armen goed in het gewricht kunnen bewegen. De buikspieren moeten licht aangespannen worden. Daarbij moet er gelet worden op een volledig afwikkelen van de voeten met het accent op de afzet. De armen maken een ondersteunende beweging langs het lichaam, met de vuisten licht gebald en met de nadruk op het hoog heffen van de ellebogen (achter)

### **Hartslagmeter(s)**

Door gebruik te maken van bepaalde trainingsmethodes zal het algemeen uithoudingsvermogen na enkele weken snel verbeteren. Hartslagmeters zorgen er voor dat u uw hartslag nauwkeurig in de gaten kunt houden. Dit heeft als voordeel meteen te kunnen reageren, wanneer dit nodig is (sneller of langzamer wandelen)

## **Voor iedereen**

## **SPORTIEF WANDELEN TEGEN OVERGEWICHT**

Sportief wandelen is één van de beste trainingsvormen om overgewicht kwijt te raken. Wanneer een mens beweegt verbruikt hij energierijke stoffen. Dit zijn koolhydraten, vetten en eiwitten. Hoe intensief u beweegt bepaalt welke energierijke stoffen het meest worden verbruikt. Iemand die heel graag meer vetten wil verbranden en minder koolhydraten en eiwitten, zal het beste kunnen trainen met een ideaal aantal hartslagen per minuut. Dit is 50 of 60 procent van uw maximale hartslag. De maximale hartslag kunt u berekenen door 220 minus je leeftijd te nemen. Een tweede voorwaarde is wel, dat er langdurig moet worden getraind, tenminste 30 minuten per training.

### **Sportief wandelen is de eenvoudigste methode.**

Bij de meeste andere actieve sporten (voetbal, handbal, volleybal, softbal, zwemmen, atletiek) komt er niet alleen een stuk techniek en tactiek om de hoek kijken, maar blijft de hartslag niet op de ideale hartslag-minuut-frequentie. Er worden dan andere verbrandingsstoffen aangesproken. Voor mensen met een overgewicht is er nog een andere reden om langs de kant te blijven. Te grote schokbelasting, veroorzaakt door het grote lichaamsgewicht, leveren voor de gewrichten en peesaanhechtingen pijnlijke en soms blijvende blessures op.

## **Voor iedereen**

## **SPORTIEF WANDELEN**

# **NIEUW**

# **BIJ**

# **A.V. NOVA**

## **VOOR IEDEREEN**

## SCHRIJVERSNIEUWS

De zomer begon dit jaar al weer vroeg dus heb ik de fiets weer van boet zolder gehaald en wat toertjes gemaakt door het noord-hollandse landschap.

Want met warm weer lopen is niet echt mijn hobby. Maar ik waag er toch op, ondanks dat ik weinig loop kilometers in de benen had, de 10km in Bergen te lopen.

Het was niet echt heet dus moest het toch lukken. Door het mooie weer was het een grote opkomst van zowel deelnemers als toeschouwers. Ik begon wat behouden, want ik wist begod niet hoe mijn conditie was. Nou dat viel achteraf wel mee. Na de eerste omloop kwam ik langs Marja , maar in de tweede ronde begon ik toch wat op stoom te raken en wist toch heel wat in te halen. Al kostte dat heel wat zweet druppels. Want het bleek achteraf wel wat koeler, maar het ravetajering onderweg was het net te doen. Toen we weer het bos uit liepen richting het dorp, zag ik tot mijn verbazing Leon Ineke voor me lopen die zijn debuut maakte op deze afstand.

Hij deed dat niet zo verdienstelijk, want ik moest alle zeilen bijzetten om hem nog te pakken.

Want ik laat me der toch niet aflopen door zo'n snotappie, die net komt meedoen tussen de grote meneren. Maar dat zal in de toekomst wel moeilijker worden, als hij wat sterker wordt, want mijn eerste 10km deed ik een kwartier langer over.

Ik wist toch in ruim 40 minuten te finishen en daar was ik dik tevreden mee.

Deze keer is mijn stukkie iets korter dan in de vorige editie, maar toen was ik zo met mijn pen op dreef, dat hij nu leeg raakt. Dus ben ik genoodzaakt er een eind aan te breien.

## TOT SCHRIJFS

11 juli 1999 In een verzitter Jos 25 jaar  
geboorted. met Rita

Jos en Rita zijn heel fijne okay en nog vele  
jaren.

De Redactie

# Nova met rijke oogst terug van grasbaanspelen

REUSEL -- De Nova-afvaardiging, die in het nabij de Belgische grens gelegen Reusel zou deelnemen aan het Nederlands grasbaankampioenschap, was vrijdagavond al op de plaats van bestemming. Het uit 25 atleten en zes begeleiders bestaande gezelschap overnachtte vrijdag- en zaterdagavond in tenten. Niet alleen het mooie weer zorgde voor een zonnige stemming bij de Nova-familie.

Ook de medailleoogst leverde vrolijke gezichten op.

Jeroen Paarlberg mocht op alle treden van het erepodium plaatsnemen. Hij won het hoogspringen (1.95 meter), werd tweede bij het versprin-

lende medailles op de verschillende onderdelen. De Graaf won zelfs twee keer goud. Imre van Paridon greep net naast de podiumprijzen op de meerkamp. De A-pupil ging wel met een zilveren medaille op het hoogspringen naar huis. Zij sprong over 1.30 meter. Op de 60 meter werd zij derde in 9.21 seconden. Bij de jongens liep Brian-Paul Tesselaar naar een eerste plaats op de 1000 meter in 3.27. Op de 60 meter werd hij vierde in 9.63. Marco Kesteloo werd hierop met een tijd van 9.31 tweede.

De meisjes B-pupillen haalden twee bronzen plakken binnen. Kristel van Es liep op de

gen (5.92 meter) en derde op de 100 meter (12,0). In de halve finale deed Paarlberg trouwens 11,7 over de korte sprint. Nelina Bruin liet op de 800 meter (2.30,4) iedereen achter zich. Op de 100 meter (13,8) moest zij één atlete voor zich dulden.

C-juniore Margret Hink won de 600 meter in de persoonlijke recordtijd van 1.46,7. Bij het kogelstoten veroverde zij het zilver. Na precies elf meter raakte haar kogel de Brabantse grond. Jasper Rood was bij de senioren op hetzelfde onderdeel de op een na beste. Hij stootte de kogel 11.04 meter weg. C-junior René Tijm sprong 1.70 meter

100 meter naar een derde plaats in 4.00,7. Marije Kuit werd derde bij het balgooien. Zij wierp 18.18 meter.

Bij de senioren mocht Connie van der Lee twee maal op het erepodium klimmen. Zij werd tweede op de 800 meter in 2.30 minuten. Op de honderd meter werd Van der Lee, die regelmatig jeugdgroepen traint eveneens tweede. Zij liep in de finale 15.11 seconden, terwijl zij in de series 14.99 klokte.

Atletiekvereniging Wieringermeer, die enkel jaren geleden zelf het NK grasbaanspelen organiseerde, was minder succesvol. Toch wisten een aantal leden een podiumplaats te be-

hoog, waardoor hij op de tweede plaats beslag legde.

De atleten van atletiekvereniging Dokev waren op het NK Grasbaanspelen eveneens succesvol. Er werden negen medailles binnengehaald. Amanda Jongejan was bij de meisjes pupillen A succesvol door de meerkamp te winnen (60 meter 9.49, kogel 6.59, hoog 1.10) Zij liep de 1000 meter in 4.13,9. Linda de Graaf werd in dezelfde klasse derde op de Meerkamp (60 m. 9.46, kogel 5.96, hoog 1.05). Zij pakte op de duizend meter het goud in 3.52,4).

Beiden paktten zij verschil-

machtigen. Jos Muller werd derde bij het kogelstoten. Els op den Kelder werd tweede bij het hoogspringen en op de 1000 meter. Ook bij het hoogspringen werd door haar een medaille behaald.

Overige prestatie Nova-atleten in Reusel. **Senioren:** Matthijs de Groot, 1500 meter in 4.31,1 (pr). **Meisjes A:** Crisje Schouten, 100 meter in 13,9(3e). **Jongens B:** Leon Ineke, 1500 meter in 4.47,0 (pr). **Meisjes C:** Tessa Kruijer, 600 meter in 1.55,8 (6e, pr). **Jongens C:** Kees van Wonderen, 1500 meter in 4.48,4 (3e); Stefan Boerman, hoogspringen 1.65 m (4e), 100 meter in 12,6 (5e). **Jongens D:** Hans van Wonderen, hoogspringen 1.35 m (6e). **Meisjes pupillen A:** Monique Schrijver, hoogspringen 1.15 m (1e); Maaike Tesselaar, driekamp (5e). **Jongens pupillen C:** Maarten Blankendaal, 600 meter in 2.21,4 (3e).

## 13 Medailles op Grasbaan Kampioenschappen voor Nova-atleten!!!

Net als vorig jaar ging er een groep Nova-atleten naar de Nederlandse Grasbaan Kampioenschappen, maar nu ging er een groep van wel 25 atleten en zo'n 9 begeleiders en supporters. Aangezien we naar het diepe zuiden van Brabant moesten, te weten Reusel, gingen we al op vrijdag weg. De voorzitter vertrok met een aantal pupillen en de sleurhut al om 16.00uur, om zo de files te vermijden. Helaas, zoals reeds door anderen voorspeld was, kwam hij er midden in. De rest was verstandiger door om 19.30uur te vertrekken vanaf de Nova-(gras!)baan. Voor degenen die het fenomeen Grasbaan nog niet geheel snappen, deze kampioenschappen zijn alleen toegankelijk voor verenigingen die beschikken over een grasbaan. Ook de verenigingen Wieringermeer en Dokev waren namelijk van de partij.

In de bus bij Ivar werden de mannen als snel suf gepraat door de gezusters Stuijt, zodat die de rest van de reis het hoogste woord hadden. De reis verliep tot de ring bij Den Bosch redelijk voorspoedig, echter daar ging het fout met de twee busjes van de sponsors Tuincentrum Rubra en Gebr. Meijer. Het stuur ging richting Breda terwijl we richting Hilvarenbeek moesten. Vele kilometers verder kwam er pas weer een afrit van de snelweg, zodat we weer terugreden en met enige vertraging in Reusel aankwamen. Daar bleek dat Matthijs een nog mooiere route had gevonden en nog in België zat. Het waren toch echt Nederlandse(!) wedstrijden.

Snel de tenten opgezet in de schemering, en vervolgens naar de feesttent. De volgende ochtend was het ontbijt om 8.30uur gepland, en dat was voor sommige feestgangers nog een lastige klus. Bovendien kwamen we tot de ontdekking dat de Nova-vlag gestolen was. Gelukkig was iedereen weer paraat voor de intocht in het stadion, de Olympische Spelen zijn er niets bij. Een volledige parade van alle ploegen met vlag (die inmiddels weer gevonden was, en we hadden nog een reserve mee), bekende Nederlanders zoals topatleet Greg van Hest, en een showballet waren allemaal aanwezig bij de opening. Na het in top hijsen van de Novavlag door Judith Stuijt konden de Spelen beginnen.

De heren begonnen met de 1500m series. Er waren 3 series en de beste 12 gingen naar de finale. Matthijs mocht beginnen en hij liep een prima race met een PR van 4.34.1. Ook Peter (Pronk) liep in deze serie, maar wist zich niet te plaatsen voor de finale. Ook Jasper en Ivar traden aan op deze afstand en mochten in een onderling duel proberen om zich te plaatsen voor de finale. Ivar was echter niet zo in vorm als een week eerder tijdens de competitie en liep 4.53, terwijl Jasper uitkwam op 5.05. Beiden plaatsten zich echter niet voor de finale, dat was alleen weggelegd voor Matthijs.

Ondertussen was Moniek Schrijver begonnen aan haar meerkamp voor de pupillen A 1<sup>e</sup> jaars. Bij het kogelstoten kwam zij tot 6.07m. Paula Tijm en Karen Kruijer waren begonnen met hoogspringen voor de junioren B. Op de 60m voor junioren D liep Jose Stuijt naar een tijd van 10.7, waarmee zij vierde werd in haar serie. Hans van Wonderen wist zich in zijn serie 80m te plaatsen voor de halve finale met een tijd van 12.1. Inmiddels was Maaïke Tesselaar ook begonnen aan haar driekamp bij de pupillen A 2<sup>e</sup> jaars. Zij begon met 1.20m bij het hoogspringen en werd hiermee 4<sup>e</sup> op dit onderdeel.

De andere pupillen die mee waren, Maarten en Martine Blankendaal en Paul Glas begonnen met de sprint 40m. Dat deden ze heel goed want Paul liep 7.7 en Maarten 7.8sec. Martine kwam uit op 8.6sec. De jury tijd bestond echter wel onder andere uit twee juryleden van Nova, namelijk Jos en David. Zij mochten de hele middag lekker in het zonnetje en uit de wind op de jurytrap zitten, wat wil je nog meer! Bij de sprint van de jongens C wisten Rene Tijm en Stefan Boerman zich te plaatsen voor de halve finale en Leon Ineke bij de jongens B, die beiden later op de dag gelopen werden. Daarin liep Stefan erg goed zodat hij naar de finale mocht, de anderen werden uitgeschakeld.

De pupillen waren inmiddels aan het balwerpen, Martine wierp de bal 12.18m, en aan het sprinten, Moniek liep 10.1 op de 60m en Maaïke 9.4, waarmee ze 5<sup>e</sup> werd. Bij de heren waren Jasper en Ivar aan het kogelstoten en hier zorgde de beer van Rubra voor de eerste medaille voor Nova, met verliefde blikken gadeslagen door zijn liefvallige vriendin. Jasper werd tweede met een worp van 11.04m.

Crisje had zich ondertussen geplaatst voor de finale van de 100m bij de junioren A, met een tijd van 13.9. Ook Nelina slaagde hierin bij de dames 100m in 13.8. Bij de heren ging het helemaal geweldig, Jan, Jeroen en Matthijs plaatsten zich voor de halve finale 100m. Alleen Peter slaagde hier niet in. De mannen halve finale 100m leek echter wel een clubkampioenschap, want onze heren liepen allen in dezelfde serie. Alleen Jeroen slaagde erin om zich voor de finale te plaatsen.

Diezelfde Jeroen was inmiddels in bak 1 aan het hoogspringen terwijl Stefan en Rene bij de jongens C in bak 2 aan het hoogspringen waren. Gelukkig waren die bakken naast elkaar, dus konden de supporters rustig toekijken. Alhoewel, rustig was het niet, met name René en Stefan lieten de toeschouwers zweten. En dat kwam niet alleen van de zon! In een bloedstollende finale, waarin nog 5 springers overbleven op 1.65m ging het verder naar 1.70m. René wist als eerste deze hoogte te halen en verzekerde zichzelf daarmee van een zilveren medaille. Stefan bleef op 1.65m steken en kwam net naast het podium terecht met een 4<sup>e</sup> plaats. Jeroen was inmiddels de derde die een medaille haalde, hij werd zelfs kampioen met een hoogte van 1.95m. Hij legde de lat nog op 2.01m, maar dat lukte net niet.

Na deze eerste dag, waarop al drie medailles, een aantal finaleplaatsen en persoonlijke records behaald waren was het tijd voor de douche. Het was schitterend weer en het zweet stroomde van ons af. Na de verkwikkende en bovendien nog enigszins warme douche (dit is niet iedereen met mij eens) mochten we aan tafel voor een warm/koud buffet. Dit was een ware traktatie want het was perfect voor elkaar.

Jos en David gingen nog even naar een vergadering voor clubvertegenwoordigers, waar we hoorden dat volgend jaar Monnickendam aan de beurt is en voor 2001 is er nog geen gegadigde gevonden die het wil organiseren. De rest van de ploeg ging zich inmiddels klaarmaken voor de feestavond. Vooral de dames maakten daar nogal wat werk van, want je weet tenslotte maar nooit wie je tegen komt! De avond was zeer gezellig en ik denk dat er in de Wist U Datjes van Matthijs nog wel wat smeugige details staan. Daarom sluit ik de eerste dag af door te zeggen dat de Nova-ploeg zich keurig heeft gedragen.

De nacht was voor de meesten redelijk rustig verlopen zodat zondag het gezamenlijke ontbijt weer goed smaakte, althans bij mij wel. De Spelen begonnen al om 10.00uur, nadat David en Jos weer de traditionele juryvergadering gehad hadden. Dit maal waren ze weer op elkaar aangewezen bij het verspringen voor junioren en pupillen. De eerste atleten die aan de bak mochten waren Jeroen en Peter op verspringen. Helaas door de ferme wind kwam bijna niemand over de 6.00m, ook wel de pijp genoemd, en Jeroen moest genoegen nemen met zilver met 5.92m. Peter kwam tot 3.85m. Inmiddels was Nelina al snel klaar met hoogspringen, waar zij eerste werd met 1.45m. Dus toch weer even snel 2 medailles in een uurtje. José Stuijt was toch wel iets vermoeid na de feestavond, waar zij flink de beest uitgehangen had. Daardoor liep zij op de 600m 2.22.3. Na José mochten Tessa, Judith en Margret aantreden op de 600m. Dit ging ontzettend goed, Judith liep 2.10.3, Tessa 1.55.8 en werd 6<sup>e</sup>. Als klap op de vuurpijl werd Margret 1<sup>e</sup> met een tijd van 1.46.7.

Onder toezien oog van de cracks mocht Moniek bij de pupillen beginnen met hoogspringen. Dit ging buiten verwachting goed, want op dit onderdeel van de meerkamp werd zij 1<sup>e</sup> met 1.15m! Maaïke ging ondertussen kogelstoten met daarbij onze crack Jasper, ook dit ging er goed want zij stootte 7.70m. In de eindslag werd Moniek 6<sup>e</sup> bij de eerstejaars en Maaïke 5<sup>e</sup> bij de tweedejaars. Een zeer goede prestatie, zeker als je weet dat er toch zo'n 30 pupillen per leeftijd meedoen.

De loopnummers gingen snel achter elkaar door, want Kees moest aantreden voor de 1500m. Kees liep een prima race en eindigde in 4.48.4, en werd hiermee 3<sup>e</sup>. Bij het verspringen, met jury Jos en David, mochten Paul en Maarten aantreden. Dit ging gepaard met allerlei technische tips van Jos zoals; kortere aanloop, snellere aanloop, omhoog die benen! enz. Natuurlijk staan ook hier weer de beste stuurlui, ach ..... u weet wel wat ik bedoel. Maarten sprong uiteindelijk 2.79 en Paul 2.89. Op de 1500m jongens B zouden eigenlijk 2 personen starten, namelijk Adrian en Léon. Alleen Adrian was zeker nog niet helemaal hersteld van de feestavond want hij was te laat aan de start. Gelukkig was Léon wel wakker en hij werd eerste in zijn serie, met een tijd van 4.47.0. Hiermee werd hij in totaal 6<sup>e</sup>.



Bij de junioren C ging Margret weer op weg naar een medaille op het kogelstoten. Na de voorronde mocht zij in de finale nog drie keer stoten. Maar ook hier ging het korte nachtje tellen, en zij kwam tot een afstand van 11.00m genoeg voor weer een medaille, dit keer zilver! Het hoogspringen zit Nova-atleten waarschijnlijk in het bloed, behalve de juryleden dan, want ook Willem Bas presteerde goed met een sprong van 1.60m en hij werd hiermee 7°. Hans deed het nog iets beter door met een sprong van 1.35m 6° te worden. (ook die hoogte halen de juryleden niet) Inmiddels was het tijd voor de finales van de loopnummers. Bij de pupillen C gingen Maarten en Paul zeer goed van start. Even leek het erop dat het een dubbelslag werd voor Nova, maar uiteindelijk werd Maarten keurig 3° in 2.21.4 en Paul 4° in 2.23.6.

Ook in de sprintfinales was Nova goed vertegenwoordigd. Stefan begon op de 100m met een 5° plaats in 12.6. Jeroen vocht een verbeterde strijd uit met zijn "vrienden" van de Haarlemmermeer, en werd 3° in 12.0 (met tegenwind). Ook Crisje moest bij de meisjes A vechten voor een medaille, maar na fotofinish werd ze 3° in 14.3. Na deze kanonnen moest Nelina aantreden voor haar finale 100m, ook zij pakte een medaille, zilver in 14.3.

Een half uur na haar 100m liep Nelina de 800m. Na een rustige eerste ronde, werd in de tweede ronde het gas er stevig opgezet. Met drie dames gingen ze naar de laatste 100m. Hier werd Nelina even ingesloten, waardoor de winst in de serie naar een veterane ging. Nelina werd tweede in de serie, maar wel eerste bij de senioren in 2.30.4. Als laatste mocht Matthijs aantreden in de 1500m finale. Hij liep natuurlijk ook niet zo okselfris meer na twee slopende dagen en nachten. Desondanks liep hij een constante race waarin hij 8° werd in 4.41.4.

Nadat we de tenten precies voor de regen ingepakt hadden werd de thuisreis aanvaard. De afspraak was om bij de Mac in Alkmaar nog even te snacken. Voordat we hier waren moesten in de auto nog weer de nodige spelletjes gedaan worden met als absoluut hoogtepunt het "nummerbord-bingo". Helaas kwam er geen winnaar dus kreeg iedereen een ijsje, want dat was de eerste prijs. Zo had iedereen nog weer een 1° prijs.

Het was weer een zeer geslaagd weekend, en ik denk dat we volgend jaar met nog meer personen heen gaan! Iedereen bedankt voor de gezelligheid en het buitengewoon goede gedrag tijdens het weekend!! Applaus voor jezelf!

David

### Coopertest 27 mei 1999

		<i>m.</i>
1.	Theo Tesselaar	3356
2.	Matthijs de Groot	3282
3.	Ron Janssen	3245
4.	Ivar Rood	3175
5.	Aad Vader	3150
6.	Rene Strooper	3075
7.	Peter Pronk	2900
8.	Piet Stuijt	2787
9.	Piet vd Welle	2665
10.	Bertie Meijn	2625

MR

## Uitslagen Nederlandse Grasbaan Spelen

Meisjes pupillen C Martine Blankendaal	bal 12.18m	ver 1.90m	40m 8.6sec	600m 2.56.0	
Meisjes pupillen A 1 <sup>e</sup> jaars Moniek Schrijver	hoog 1.15m	kogel 6.07m	60m 10.1sec	Punten 1289 6 <sup>e</sup>	
Meisjes pupillen A 2 <sup>e</sup> jaars Maaïke Tesselaar	hoog 1.20m	kogel 7.70m	60m 9.4sec	Punten 1529 5 <sup>e</sup>	
Meisjes D José Stuijt	60m 10.7sec	ver 2.62m	600m 2.22.3		
Meisjes C Margret Hink Tessa Kruijer Judith Stuijt	ver 4.13m 3.29m 3.62m	kogel 11.00m	600m 1.46.7 1 <sup>e</sup> 1.55.8 6 <sup>e</sup> 2.10.3		
Meisjes A Crisje Schouten	ver 3.89m	100m 13.9sec 3 <sup>e</sup>	800m 2.53.1 4 <sup>e</sup>		
Dames Nelina Bruin	hoog 1.45m 1 <sup>e</sup>	100m 13.8sec 2 <sup>e</sup>	800m 2.30.4 1 <sup>e</sup>		
Jongens pupillen C Maarten Blankendaal Paul Glas	40m 7.8sec 7.7sec	ver 2.79m 2.89m	bal 21.83m 20.64m	600m 2.21.4 3 <sup>e</sup> 2.23.6 4 <sup>e</sup>	
Jongens D Hans v Wonderen	80m 12.1	discus 17.21m	hoog 1.35 6 <sup>e</sup>		
Jongens C René Tijm Stefan Boerman Kees v Wonderen	hoog 1.70m 2 <sup>e</sup> 1.65m 4 <sup>e</sup>	100m 13.0sec 12.6sec 5 <sup>e</sup>	kogel 9.47	1500m 4.48.4 3 <sup>e</sup>	discus 19.21m
Jongens B Léon Ineke Adrian de Nijs Willem Bas	hoog 1.60m 7 <sup>e</sup>	100m 12.6sec	speer 18.41m	1500m 4.47.0	
Senioren Jasper Rood Ivar Rood Jeroen Paarlberg Matthijs de Groot Jan Blankendaal	kogel 11.04m 2 <sup>e</sup> 7.76	hoog 1.65m 1.95m 1 <sup>e</sup>	speer 39.51m 5.05.5 33.91m 4.53.1 28.73m 4.34.1 8 <sup>e</sup> 26.20m	1500m	
Senioren Jeroen Paarlberg Matthijs de Groot Jan Blankendaal Peter Pronk	100m 11.7 3 <sup>e</sup> 12.1 12.3 14.3	ver 5.92m 2 <sup>e</sup> 3.85m			



**ARIE BLEEKER**

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

**MET BLEEKER  
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



**ARIE BLEEKER**

# 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  
Vrijdagavond 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!*



J.M.

**d**eurwaarder

**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**

**d**eurwaarder <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**

## VRIJDAGAVOND WEDSTRIJDEN 21 MEI 1999

Het baanseizoen in de atletiek is begonnen en dat betekent voor de jeugd bij Nova weer de Vrijdagavond wedstrijden. Ondanks de vele vrije dagen was er een goede opkomst. Een aantal kinderen waren de datum vergeten en kwamen om te trainen. Door de mobiele telefoon van Jos, onze voorzitter, werden er ouders gebeld met de mededeling dat het half negen werd in plaats van 7 uur voordat hun kroos thuis kwam. Toch handig zo'n mobieltje. De weergoden waren ons goed gezind. Het zonnetje scheen, maar de wind maakte het voor de toeschouwers wat fris en voor de atleten zwaarder, vooral met 1000 meter en de sprint. Toch is menig persoonlijk record (p.r.) verbeterd.

### DE UITSLAGEN:

#### Mini en pupillen C en B (geboren: '90 t/m '93):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Madeleine Stoop	7.5	3.26	13.76	4.34.3
Fabiënne Stoop	8.6	2.33	9.21	6.13.6
Tess Vader	8.4	2.64	8.44	
Petra Schrijver	7.5	3.04	10.22	5.02.2
Arnold Kraakman	9.1	2.44	21.09	5.29.5
Josselyn Ineke	7.9	2.71	10.28	4.39.9
Chiel de Ruyter	8.5	2.65	14.33	4.45.1
Tim Kruijer	7.2	3.13	25.52	4.15.3
Perry Stet	8.3	2.69	17.83	4.45.8

#### Pupillen A (geboren: '88 – '89):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2 kg</u>	<u>1000 meter</u>
Elizabeth Vader	10.5	3.14	5.24	4.58.8
Evelien Dam	13.3	2.34	4.85	6.04.9
Yvonne Gootjes	11.0	3.04	4.11	4.50.2
Sylvia Verwer	11.7	1.90	4.27	5.02.9
Nienke Rijkeboer	10.8	2.35	3.78	4.47.0
Anouk Korver	12.6	2.03	3.38	6.40.9
Josine van Son	12.0	2.54	3.27	6.04.9
Renee Kaandorp	12.1	2.15	3.28	5.19.3
Moniek Schrijver	10.4	3.22	5.35	4.36.9
Bas de Roo	11.1	3.08	5.40	4.01.1
Manon Kruiver	10.3	3.09	5.35	3.55.6
Rory Burger	10.3	3.53	5.52	4.03.1
Thomas Wensink	10.7	3.22	5.80	4.20.3
Amber Leguit	11.6	2.76	4.90	4.51.2
Marleen Dam	12.0		5.80	5.05.8
Michelle Mathot	11.3		4.89	5.11.7

Juniores D (geboren '87 – '86):

Naam	60 meter	hoog	speer 400 gram	1000 meter
Dieke Mooy	9.2	1.10	13.86	4.26.0
Yara Grootjes	11.4	1.05	9.27	5.06.7
José Stuyt	10.7	0.95	10.80	4.39.8
Sietske Jongeneel	11.6	1.05	8.45	
Anne Pronk	10.0	1.25	8.97	4.21.1
Ester Nolten	9.1	1.20	10.66	4.09.3
Laura Pronk	9.9	1.10	8.98	4.25.0

Naam	80 meter	hoog	speer 400 gram	1000 meter
Hans van Wonderen	12.3	1.30	20.70	3.54.6
Job Meijer	12.6	1.25	21.51	3.35.9
Wietse de Vries	12.2	1.25	7.60	3.32.6
Maikel Ineke	13.1	1.05	15.59	4.04.3

Juniores A/B/C (geboren '80 t/m '85):

Naam	80 meter	hoog	speer 600 gram	1000 meter
Margret Hink	12.2	1.30	14.54	3.24.7
Nienke Kruijer	13.1	1.20	11.52	
Kim Grootjes	12.8	1.35	13.30	4.34.2
Sanna Buter	12.2	1.40!!	19.48	4.23.7
Judith Stuyt	13.1	1.15	10.16	4.56.9
Tessa Kruijer	12.8	1.15	10.47	4.56.6

Naam	100 meter	hoog	speer 600/700 gram	1000 meter
Kees van Wonderen	16.0	1.45	21.17	3.21.4
Leon Ineke	13.3	1.45	16.34	3.10.3
Rene Tijm	13.7	1.70!!	21.68	3.31.6
Paula Tijm	17.8	1.20	10.69	4.57.3
Karen Kruijer	18.4	1.10	9.69	5.02.8

Alle hulpen en supporters BEDANKT!!!

VRIJDAGAVOND WEDSTRIJD 11 JUNI 1999

De tweede vrijdagavond wedstrijd was gepland op 11 juni. 's Morgens regent het nog een beetje, maar 's middags kwam er toch een mooie, blauwe lucht met de zon, de temperatuur ging omhoog en er was nauwelijks wind. Ideaal weer voor een leuke, gezellige avondwedstrijd.

Er werd gestreden om de p.r.'s. Heel duidelijk te zien bij de sprint en de 1000 meter. Sommige kinderen hadden geen strijd met anderen, maar moesten het zelf doen en gingen echt voor hun tijd.

Het weer was nu in de atleet zijn/haar voordeel. Of is er na de eerste wedstrijd zo ontzettend hard getraind???

Vergelijk de tijden maar eens met de eerste vrijdagavondwedstrijd.



DE UITSLAGEN 11 juni 1999:

Mini en pupillen C en B (geboren: '90 t/m '93):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel 1 kg</u>	<u>1000 meter</u>
Tess Vader	8.2	0.80	4.20	5.14.4
Josselyn Ineke	7.6	0.95	5.67	4.34.5
Petra Schrijver	7.4	0.90	4.49	4.51.6
Tim Kruijer	7.0	1.00	8.14	4.16.6
Jelle Kruijer	7.9	0.80	5.01	4.44.3
Sjoerd Kruijer	9.0	0.75	3.52	5.16.8
Fabiënne Stoop	8.4	0.80	4.59	5.38.6
Madeleine Stoop	7.3	0.90	6.73	4.28.5
Chiel de Ruijter	8.3	0.95	5.66	5.05.6
Ivar Buiten	7.2	0.90	6.36	4.38.1
Paul Glas	7.2	0.90	6.50	4.22.7
Roy Glas	8.6	0.75	4.11	5.16.8

Pupillen A (geboren: '88 – '89):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>bal</u>	<u>1000 meter</u>
Nienke Rijkeboer	10.8	0.90	13.20	4.19.8
Moniek Schrijver	10.2	1.10	15.00	4.26.3
Renée Kaandorp	11.6	0.90	13.89	5.02.1
Bas Elsenaar	10.9	1.00	18.55	4.14.3
Menno Beers	11.1	0.95	22.75	4.42.8
Josine van Son	12.3	0.90	18.69	5.45.4
Elisabeth Vader	10.8	0.95	12.54	4.52.7
Anouk Korver	12.8	0.75	11.16	6.29.6
Sylvia Verwer	11.7	0.95	11.25	4.35.5
Maaïke Tesselaar	9.6	1.10	16.98	4.23.3
Bas de Roo	10.5	1.00	17.96	3.59.2
Thomas Wensink	10.5	1.05	23.26	4.09.9
Amber Leguit	11.1	1.00	12.17	4.50.6

Junioren D (geboren: '87 – '86):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>ver</u>	<u>kogel 2 kg</u>	<u>1000 meter</u>
José Stuyt	10.7	3.21	5.34	4.36.3
Yara Grootjes	11.9	2.69	6.10	5.23.5
Dieke Mooy	10.2	3.34	6.49	4.20.9
Anne Pronk	9.6	3.50	6.00	3.53.2
Ester Nolten	9.8	3.49	6.00	3.48.9
Laura Pronk	9.4	3.56	6.70	3.58.8

<u>Naam</u>	<u>100 meter</u>	<u>ver</u>	<u>kogel 3 kg</u>	<u>1000 meter</u>
Hans van Wonderen	12.3	3.63	7.49	3.45.4
Job Meijer	12.5	3.49	5.91	3.31.1

Junioren A/B/C (geboren: '80 t/m '85):

Naam	80 meter	ver	kogel 3 kg	1000 meter
Nienke Kruijer	12.4	2.90	5.96	4.45.4
Judith Stuyt	12.4	3.62	6.47	4.29.5
Tessa Kruijer	12.4	3.25	5.62	4.13.3
Kim Grootjes	12.5	3.69	7.12	4.32.0
Sanna Buter	12.3	3.71	7.49	4.19.4

Naam	100 meter	ver	kogel 3/4/5 kg	1000 meter
Robin Hink	13.4	4.51	10.66	
Paula Tijm	17.8	3.09	7.01	4.42.0
Karen Kruijer	18.3	2.79	4.89	5.03.5
René Tijm	13.3	4.78	9.10	3.19.2
Jac Nota	16.3	3.18	6.04	
Kees van Wonderen	15.8	3.81	7.46	

Alle hulpen en supporters BEDANKT!!!

De laatste vrijdagavondwedstrijd is op 16 juli 1999!!!

We hopen jullie dan weer te zien.

TWEDE COMPETITIE WEDSTRIJD SENIOREN IN ZAANDAM

21 juni vertrokken we met een voltallige herenploeg richting Zaandam. Helaas waren de weergoden ons die dag niet zo goed gezind, want het regende tot 3 uur. Dit stond de prestaties echter niet in de weg. Na een correcte estafette hadden we de eerste belangrijke punten binnen. Het tweede onderdeel was discuswerpen. Jasper zorgde ervoor dat we meteen wat steviger in onze schoenen stonden door dit onderdeel te winnen. Net als het kogelstoten trouwens. Ook Jorg en Jeroen wonnen hun onderdeel. Jan Blankendaal snelde naar 12.5 op de 100 meter en Matthijs pakte 669 punten door een ronde te lopen in 53.1. Coen liep voor eerst een 5 kilometer op de baan, zijn p.r. staat nu op 17.20.1. Tenslotte werd Ivar nog behoorlijk opgejaagd door René de Groot, wat resulteerde in een nieuw p.r. van 4.35.6 en voor René 4.36.4. Een dikke eerste plaats. Hopelijk kunnen we op deze manier toch nog een finale plaats bereiken na onze iets wat tegenvallende eerste competitie wedstrijd in Santpoort.

**Totaalstand mannen, 2e klasse**

	1	2	3	4	5	6
	Nova	Triathlon	AV Aalsme	AV Monnic	Nea-Volha	VAV
100 m	437	513	437	437	493	
400 m	669	575	717	403	600	
1500 m	553	592	573	544	540	
5000 m	572	766	429	718	313	
110 H	764	587	510	385	401	471
ver	651	495	410	410	186	
hoog	813	680	725	540	492	
kogel	587	467	345	416	316	
discus	522	330	284	357	508	358
speer	639	628	343	495	565	
4x100 m	1394	1252	1199	1199	1038	1273
totaal	7601	6885	5972	5904	5452	2102

**mannen, 2e klasse**

100 m	geb		prest.	punt
1	Frank Rutten	Triathlon	12.1	513
2	Bram Koppenaal	61 Nea-Volhard	12.2	493
3	Hans vd Meulen	61 AV Aalsmeer	12.5	437
3	Jan Blankendaal	79 Nova	12.5	437
3	Edwin Hoogland	79 AV Monnicke	12.5	437
6	Peter Gimpel	74 Nea-Volhard	12.9	367
7	Pieter Reinsma	Triathlon	13.7	238

400 m	geb		prest.	punt
1	Erik Witpeerd	68 AV Aalsmeer	51.9	717
2	Matthijs de Groot	79 Nova	53.1	669
3	Bram Koppenaal	61 Nea-Volhard	54.9	600
4	Sebastiaan vd Broe	Triathlon	55.6	575
5	Edwin Hoogland	79 AV Monnicke	60.8	403

1500 m	geb		prest.	punt
1	Harrie Ruitenbeek	Triathlon	4.29.6	592
2	Erwin Metselaar	70 AV Aalsmeer	4.32.5	573
3	Ivar Rood	79 Nova	4.35.6	553
4	Rene de Groot	Nova	4.36.4	547
5	Remco Ankringa	AV Monnicke	4.36.9	544
6	Marco Rol	71 Nea-Volhard	4.37.5	540
7	Peter Reinsma	Triathlon	4.46.0	488
8	Dennis Geertman	79 Nea-Volhard	5.03.3	390

5000 m	geb		prest.	punt
1	Han Wolsing	Triathlon	15.34.9	766
2	Sascha Muhlebach	77 AV Monnicke	15.59.1	718
3	Hans Rawee	Triathlon	16.25.4	668
4	Coen Schoonheden	68 Nova	17.20.1	572
5	Dik vd Stelt	61 AV Aalsmeer	18.55.0	429
6	Marcel Vinke	73 Nea-Volhard	20.24.8	313

110 horden	geb		prest.	punt
1	Jorg Ootjers	75 Nova	15.6	764
2	Sebastiaan vd Broe	Triathlon	17.7	587
3	Niels v Gent	75 AV Aalsmeer	18.8	510
4	Joop de Paauw	80 VAV	19.4	471
5	Paul Hasselt	74 Nea-Volhard	20.6	401
6	Tjeerd Meenks	79 AV Monnicke	20.9	385

verspringen	geb		prest.	punt
1	Jeroen Paarlberg	74 Nova	6.21	651
2	Eelco Janssen	Triathlon	5.52	495
3	Frank Rutten	Triathlon	5.40	467
4	Henk Tap	81 AV Monnicke	5.16	410
4	Hans vd Meulen	61 AV Aalsmeer	5.16	410
6	Arno Mulder	80 Nea-Volhard	4.27	186

hoogspringen	geb		prest.	punt
1	Jeroen Paarlberg	74 Nova	1.95	813
2	Erik Witpeerd	68 AV Aalsmeer	1.85	725
3	Eelco Janssen	Triathlon	1.80	680
4	Henk Tap	80 AV Monnicke	1.65	540
5	Rudy Schavemaker	Nea-Volhard	1.60	492

kogelstoten	geb		prest.	punt
1	Jasper Rood	77 Nova	11.81	587
2	Pascal Hutten	Triathlon	10.09	467
3	Ruud Brinkkemper	76 AV Monnicke	9.41	416
4	Sietse Reijnen	80 AV Aalsmeer	8.48	345
5	Marco Rol	71 Nea-Volhard	8.13	316
6	Pascal Lensing	Triathlon	7.63	275

discuswerpen	geb		prest.	punt
1	Jasper Rood	77 Nova	32.11	522
2	Richard Logchies	56 Nea-Volhard	31.49	508
3	Antoine de Man	81 VAV	25.11	358
4	Ruud Brinkkemper	76 AV Monnicke	25.08	357
5	Pascal Hutten	78 Triathlon	24.00	330
6	Youri Kerksloot	80 AV Aalsmeer	22.25	284

speerwerpen	geb		prest.	punt
1	Jorg Ootjers	75 Nova	50.44	639
2	Edwin Schimmel	Triathlon	49.63	628
3	Richard Logchies	56 Nea-Volhard	45.03	565
4	Tjeerd Meenks	AV Monnicke	40.23	495
5	Youri Kerksloot	80 AV Aalsmeer	30.75	343

4 x 100 m		prest.	punt
1	Nova	45.7	1394
2	VAV	46.8	1273
3	Triathlon	47.0	1252
4	AV Monnickendam	47.5	1199
4	AV Aalsmeer	47.5	1199
6	Nea-Volharding	49.1	1038



# Unieke invitatie en uitdaging !



**Aan:** RED CLUBBLAD  
A.V N.O.W.A  
SPORTLAAN 20  
1749 OB WARMENHUIZEN



Beste sportvriend en vriendin,

*Ik wil je vragen een of meerdere ploegen samen te stellen voor de estafeteloop in Tuitjenhorn*

De verschillende parcoursrecords zijn in het bezit van:  
Hoveniersbedrijf Mats Blom in 11.37 minuten met Pip Tesselaar 2.54,  
Arien Kruijer 2.53, Eric Ruys 2.57 en Ron van Diepen 2.53  
AV Castricum Distance Runners in 14.00 minuten met Femce Morsch  
3.44, Majelle Laman 3.24, Silvia Kruijer 3.21 en Sanne Bakker 3.31

Maar, om deel uit te maken van dit unieke evenement is meedoen nog altijd belangrijker dan winnen !

Hopende op jou inzet, Jaap Bouwen



# W EST U IN DE ST

## Late grasbaan edition

- .....Margret S. valt op jongens die spencers dragen.
- .....Willem B. verder brakt dan hij speer werpt.
- .....de koppelgoging van Rene T met Hester mislukt lijkt te zijn.
- .....Jeroen B. wegens een stijve bil een kontmassage heeft gehad van Jvar.
- .....Leon J. zijn te koop staande tent van binnen liet zien aan een dame uit Boxtel.
- .....Ann Jaspers broek was te zien dat hij een kruisverhoor had gehad van zijn moppie
- .....David telkens zong dat hij niet onder de indruk was van de prestaties.
- .....Matthijs via Brussel en Antwerpen naar Reusel reed.
- .....de 1/2onderboys opene voorhoedige kinderen leken.
- .....Jeroen B. het had vier vind met twee paters van Gaardenmermeer op het podium te staan
- .....Stefan B. met zijn halve finaletijd een medaille zou hebben gewonnen in de finale.
- .....Jose in de auto heeft uitgelegd hoe een kind te baren.



....Jan 'Vos' Blankendaal het liefst een hele videoband vol heeft met haletdames.

....hij hierdoor geen ruimte op de band had voor het brons van zijn zoon Maarten.

....Leon J. de neget die Jeroen P.'s bal had gejat in elkaar heeft gebatst.

....volgend jaar de nationale grasbaan kampioenschappen in Monnickendam gehouden worden.

....dan nog meer NOVA leden deel gaan nemen.

....Jose.....CEV SZIZIZ.....CEV SZIZIZ.....CEV SZIZIZ.....zei tegen de rest van de groep.

De Nova-afvaardiging, die in het nabij de Belgische grens gelegen Reusel zou deelnemen aan het Nederlands grasbaan-kampioenschap, was vrijdagavond al op de plaats van bestemming. Het uit 25 atleten en zes begeleiders bestaande gezelschap overnachtte vrijdag- en zaterdagavond in tenten. Niet alleen het mooie weer zorgde voor een zonnige stemming bij de Nova-familie. Ook de medaille-oogst leverde vrolijke gezichten op.

Jeroen Paarlberg mocht op alle treden van het erepodium plaatsnemen. Hij won het hoogspringen (1.95 meter), werd tweede bij het verspringen (5.92 meter) en derde op de 100 meter (12,0). In de halve finale deed Paarlberg trouwens 11,7 over de korte sprint. Nelina Bruin liet op de 800 meter (2.30,4) iedereen achter zich. Op de 100 meter (13,8) moest zij één atlete voor zich dulden.

C-juniore Margret Hink won de 600 meter in de persoonlijke recordtijd van 1.46,7. Bij het kogelstoten veroverde zij het zilver. Na precies elf meter raakte haar kogel de Brabantse grond. Jasper Rood was bij de senioren op hetzelfde onderdeel de op één na beste. Hij stootte de kogel 11.04 meter weg. C-junior René Tijn sprong 1.70 meter hoog, waardoor hij op de tweede plaats beslag legde.

**Overige prestaties Nova-atleten in Reusel: senioren:** Matthijs de Groot: 1500 meter in 4.31,1 (pr). **Meisjes A:** Crisje Schouten: 100 meter in 13,9 (3e). **Jongens B:** Leon Ineke: 1500 meter in 4.47,0 (pr). **Meisjes C:** Tessa Kruijer: 600 meter in 1.55,8 (6e, pr). **Jongens C:** Kees van Wonderen: 1500 meter in 4.48,4 (3e); Stefan Boerman: hoogspringen 1.65 m (4e), 100 meter in 12,6 (5e). **Jongens D:** Hans van Wonderen: hoogspringen 1.35 m (6e). **Meisjes pupillen A:** Monique Schrijver: hoogspringen 1.15 m (1e); Maaike Tesselaa: driekamp (5e). **Jongens pupillen C:** Maarten Blankendaal: 600 meter in 2.21,4 (3e).

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 style **Grow Group** 

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**

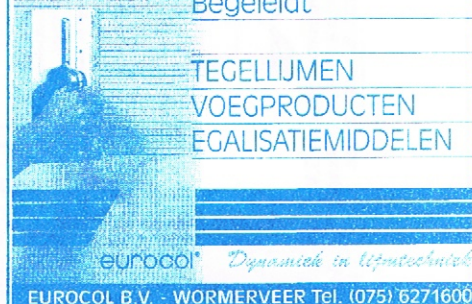
Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

**Eurocol**<sup>®</sup>

Ontwikkelt  
Fabriceert  
Adviseert  
Begeleidt

TEGELLIJMEN  
VOEGPRODUCTEN  
EGALISATIEMIDDELEN



**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, creeren, 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

**BAD**  
**BOYS**

**BY MEXX**

meiden - jongens  
dames - heren kleding

oxbow

**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**  
**outer**

**ELEKTRO**  
**SPECIALIST**

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

**SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING**

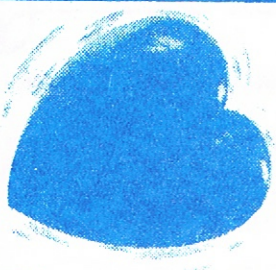
INSTALLATIEBEDRIJF ADRIE LOUWER, HEEREWEG 163  
1871 EE SCHOORL, TEL (072) 509 32 51



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



De opgesneden voorwerpen van Eecen vormen het kloppend hart van de Houthandel.  
 Gespecialiseerd in alle houtsoorten: eiken, arden, profielen, kerens, linden, berken en berken.  
 Ook uw gratis-opdrachten worden verzorgd! (Klein-Ondermaat voor professionele diensten).  
 Onze uitgebreide verzorging de juiste kleur en lengte.  
 Eecen is een eigen handzamen, opgericht in 1900, met een omvang van 10 jaar professionele dienstverlening. 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 Dirksborn  
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

Hypotheken

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.  
Acrobie, 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 Dirksborn

Relatie geschenken  
Petten, Stickers, Reclame, Vlaggen,  
Beflettering, Lichtreclame

Bedrukking van alle kleding  
Sweaters, Overall's, T-shirts,  
Voelbalshirts

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



## LIPTONICE 10 KM VAN BERGEN

Op zaterdag 12 juni was het zover, de eerste 10 km voor mij. Een week voorafgaand aan de wedstrijd had ik een 8 km gelopen, wat mij redelijk goed afging. Omdat ik vorig jaar 5<sup>e</sup> was op de 5 km. kreeg ik een invitatie. Voor de 5 km was ik te oud geworden dus vulde ik hem in voor de tien. Een paar weken later kreeg ik bericht dat ik was uitgenodigd en mijn startnummer kon afhalen bij stand voor invitaties. Op de dag van de wedstrijd ging ik op de fiets heen naar Bergen. Daar haalde ik mijn startnummer op, nummer 19. In het blaadje van alle VIP-lopers stond ik met mijn nummer 19 tussen allemaal buitenlanders, dus leek het net of ik heel goed was. Na ingelopen te hebben ging ik naar de start en stelde me vooraan op. Het startschot klonk en iedereen ging razendsnel weg. De eerste kilometer werd ik alleen maar ingehaald, terwijl ik zelf niemand inhaalde. Ondanks dat liep ik de eerste kilometer veel te snel, 3:23 min. De tweede kilometer deed ik het wat rustiger aan en deze volbracht ik in 4 min. Na de tweede kilometer kon ik het goede tempo vinden en bleef daarin lopen. Op de helft van het eerste rondje, we moesten er twee lopen, kwam ik een drinkpost tegen. Ik kreeg een bekertje en gooide het over me heen voor de koelte. Maar toen ik het over me heen had gegooid merkte ik dat alles kleefde, want het was Extran. Toch bleef ik goed doorlopen en de eerste ronde volbracht ik in 19:45 min. Daarna kwam ik erachter dat ik toch te hard van start was gegaan, want mijn benen kregen het erg zwaar. Over de 7<sup>e</sup> kilometer, die door het bos ging, deed ik 4:28 min. Uit het bos gekomen pakte ik deze keer wél water bij de drinkpost en de volgende kilometer ging dan ook dertig seconden sneller dan de vorige. Op 1000 meter voor de streep ging Ger Schrijver mij voorbij. Ik probeerde hem nog te volgen maar ik merkte dat ik het toch iets te zwaar had. De laatste 100 meter versnelde ik nog, maar met een bloemetje in de hand rent het niet zo lekker. Bij de finish klokte ik 40:55 min., een tijd waar ik dik tevreden mee was. Zo kwam mijn eerste 10 km. tot een eind en ging ik met een voldaan gevoel naar huis.

Leon Ineke



Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? Anneke Smit
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 51 jaar, Warmenhuizen
- 3: Op welke school zit je? nvt
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? Romantische films
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? Vanaf de oprichting  
Bodywalk
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van athletiek? Ik bewonder alle atleten
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? Surfen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? Gezellige weekendjes
- 9: Wat is je mooiste c.d.? De Sunstreams
- 10: Grootste hekel aan? Rikke band
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? De boeken van John Grisham
- 12: Hobby's? Fietsen, wandelen.
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. ~~van~~ Sawing private Ryan
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? Elles Stuyt

## Verslag Rolling Stones in Groningen

Op 2 juni j.l. ben ik samen met 2 vrienden naar het concert geweest dat de Rolling Stones gaven op de drafbaan van Groningen. We hadden reeds in December de kaarten + busreis besteld bij Tilco travel.

In Kalverdijk moesten we op de bus stappen. En van daaruit pikten we mensen in Schagen, T' zand, en Den oever op. In de bus zat de sfeer er al goed in. Er werd muziek van de Stones gedraaid. En er werd ook nog een video opgezet. Jong en oud zat in de bus. Van ongeveer zeventien jaar tot dik in de vijftig.

In Groningen aangekomen was het een drukte van jewelste. Er waren 70.000 kaarten verkocht. In het voorprogramma stond de engelse groep Catatonia. Maar al gauw kwam er een hoosbui en luisterde niemand meer naar hen.

Om vijf over negen begon dan echt het optreden waar iedereen voor gekomen was. Met een mooi intro speelden de Rolling Stones de volgende nummers.

1 Jumping Jack Flash

2 You Got Me Rocking



3 Bitch

4 Respectable

5 Gimme Shelter

6 Honky Tonk Women

7 Angie

8 Saint Of Me

9 Out of Control

10 Paint It Black

11 Before They Make Me Run

12 Thief In the Night

Pauze want er werd een brug naar het middenpodium geslagen

13 Route 66

14 Like A Rolling Stone

15 Midnight Rambler

Einde midden podium sessie

16 Sympathy For The Devil

17 Tumblin' Dice

18 It's Only Rock 'N Roll

19 Start Me Up

20 Brown Sugar

21 Satisfaction (toegift)

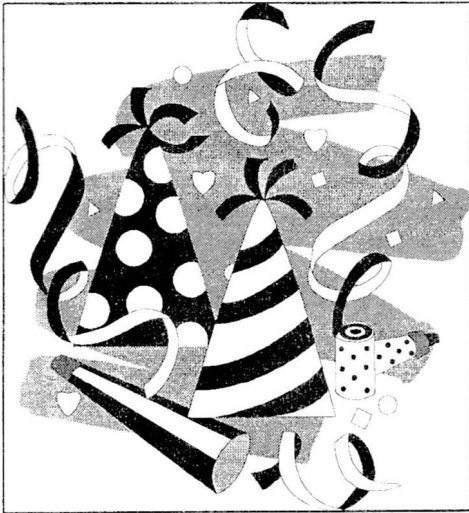
Het podium is ongeveer 100 meter breed en 25 meter hoog. Ontzettend veel lichten op en voor het podium. En duizenden kilo's aan geluidsapparatuur zorgden voor een perfecte show. Achter het podium stonden ook diverse schijnwerpers opgesteld die met de laatste nummers werden aangezet.

Met Brown Sugar werd er met zilversnippers gespoten

Rond 10 over elf werd het concert met vuurwerk afgesloten.

En daarna zat iedereen moe maar tevreden in de bus.

Peter Pronk



de jarigen van juli en augustus zijn:

#### JULI

- 3 Truus Rood
- Amber Leguit
- Karin Roozendaal
- 5 Adriaan de Nijs
- 10 Gerrit van Riemsdijk
- Jeroen Binnenwijzend
- Sanna Buter
- 11 Marieke Pronk
- Piet Stuyt
- 12 Bertie Meyn
- Mel Koorn
- 13 Tessa Kruijer
- 16 Ilse Kroon
- Jeroen Lagemaat
- 17 John Sintenie
- Björg Trentelman
- 18 Wietse de Vries
- 22 Job Meijer
- 23 Stefan Boerman
- 26 Harry Schra
- 27 Piet Meyer
- 28 Joris Kuhl
- Tineke Hidding
- 31 Bob Haanappel

#### AUGUSTUS

- 2 Martine Blankendaal
- 4 Marcel vd Oord
- 5 René de Nijs
- Willem Dekker
- 9 Anouk Korver
- 13 Kees Modder
- 19 Kim Meyer
- 21 Nelleke Pomper
- 24 Nico de Nijs
- Peter Robert
- 25 Ron Ligthart
- 27 Lisanne de Haas
- 30 Ton Zwanink

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

Nieuw lid: Bas Druif Welkom bij onze vereniging!!!

## Diverse uitslagen

Instuif bij Hylas op 23 april 1999 1e wedstrijd regio 04 baancircuit

Matthijs de Groot	man	1000 m	2.52.4	4e
		100 m	12.2	4e
Margret Hink	MC	1000 m	3.18.6	1e
		kogel	10.23	1e

Seniorencompetitie Suomi Santpoort op 9 mei 1999

Jeroen Binnenwijzend	100 m	12.5
	5000 m	21.00.8
Matthijs de Groot	400 m	53.7
Ivar Rood	1500 m	4.39.0
	110mh	21.6
Jeroen Paarlberg	hoog	1.95
	ver	6.22
Jorg Ootjers	kogel	13.02
	speer	57.77
Jasper Rood	kogel	11.69
	discus	33.18

voor een gemiste estafette behaalde Nova een 5e plaats met 5646 pnt.

Hemelvaartwedstrijd Trias te Heiloo op 13 mei 1999

Margret Hink	MC	800 m	2.29.3	1e bij de meisjes B
		kogel	10.44	
		discus	18.62	
Jorg Ootjers	man	400 m	51.7	1e

Brijderloop te Alkmaar op 30 mei 1999

Ron Ligthart	10 km	43.29
Marianne de Groot	10 km	54.04
Miriam Ligthart	10 km	54.42
Melody Ligthart	1,2 km	7.54

10 EM van Schagen op 30 mei 1999

Theo Tesselaar	16,1 km	1.02.45
Ron Janssen	16,1 km	1.03.24

Lycurgus Krommenie op 6 juni 1999

Joen Ootjers	110mh	14.46	1e
Jorg Ootjers	110mh	15.66	6e

Inmiddels is ook de pupillencompetitie van start gegaan. De eerste wedstrijd was op 30 mei bij Hera in Heerhugowaard. Hier de uitslagen

		40 m	ver	bal		600 m
Paul Glas	JPC	7.7	2.74	20.22	3e pl.	2.26.3 5e
Perry Stet		7.9	2.63	14.62	8e	2.39.3 9e
Mark Schoorstra		8.0	2.38	10.08	10e	2.36.9 8e

		40 m	ver	kogel		1000 m
Tim Kruijer	JPB	7.3	2.83	5.31	4e pl	4.10.6 4e
Bart v.Bannissekt		7.2	2.86	4.33	5e	4.13.0 5e
Luka Duimel		7.3	2.96	3.92	7e	4.06.2 2e
Sebastiaan Nolten		7.8	3.07	3.92	8e	4.52.4 10e
Jelle Kruijer		7.6	2.30	4.36	10e	4.58.9 12e
Chiel de Ruijter		8.6	2.60	3.88	12e	4.54.3 11e
Arnold Kraakman		8.9	2.25	4.88	13e	5.08.6 13e



		40 m	ver	kogel		1000 m	
Madeleine Stoop	MPB	7.0	3.09	4.63	2e pl	4.18.6	2e
Josselyn Ineke		7.7	2.85	3.69	8e	4.29.4	3e
Tess Vader		8.2	2.53	2.56	11e		

		60 m	hoog	bal		1000 m	
Bas Elsenaar	JPA1	11.4	0.90	19.10	8e pl	4.18.7	7e
Sara Driesse	MPA1	10.8	0.90	12.46	15e pl	4.43.0	16e
Gwendolyn Grootaers		11.3	1.00	10.96	16e	5.13.7	22e
Nienke Rijkeboer		11.0	0.80	12.20	18e	4.43.3	17e
Maaïke Tesselaar	MPA2	9.8	1.10	15.76	5e pl	4.42.0	9e
Manon Kruiver		10.4	1.10	16.16	7e	3.52.2	4e
Elisabeth Vader		10.4	1.10	11.96	8e	4.50.9	10e
Anouk Korver		12.5	0.70	10.22	12e	5.59.1	11e

Eindstanden als ploeg:

JPC	3e
JPB	1e
MPB	2e
JPA1	5e
MPA1	4e
MPA2	3e

*Hieronder staan allemaal plaatsen in Nederland. Deze plaatsnamen zijn allemaal verborgen in het diagram. Ze staan alle kanten op, ook schuin en achterstevoren. Kun jij ze allemaal opzoeken?*

**PLAATSEN IN NEDERLAND**

- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| <b>ANDELST</b>        | <b>HULSHORST</b>    |
| <b>BADHOEVEDORP</b>   | <b>STRIJEN</b>      |
| <b>BOXTEL</b>         | <b>UITGEEST</b>     |
| <b>DIEREN</b>         | <b>VOORTHUIZEN</b>  |
| <b>GARDEREN</b>       | <b>VUGHT</b>        |
| <b>HEERHUGOWAARD</b>  | <b>WEESP</b>        |
| <b>HELLEVOETSLUIS</b> | <b>IJSSELMUIDEN</b> |
| <b>HOOGVEEN</b>       | <b>ZOETERWOUDE</b>  |

E	J	N	N	E	R	E	I	D	D	P	I	L	B	S	C	K
S	T	E	U	I	W	A	D	R	O	O	S	B	N	R	I	J
T	Z	Z	S	S	E	T	R	A	I	E	A	E	S	A	N	N
O	V	I	Y	S	U	D	T	A	E	D	E	R	E	P	S	I
P	U	U	K	E	K	E	U	W	H	V	L	W	O	W	C	T
N	Q	H	E	L	L	E	V	O	E	T	S	L	U	I	S	O
P	E	T	T	M	E	E	E	G	W	T	S	I	O	R	T	B
O	I	R	L	U	P	V	O	U	T	R	T	L	O	N	R	E
C	M	O	E	I	E	O	P	H	H	G	E	H	E	G	I	J
A	O	O	I	D	H	A	G	R	E	N	S	T	M	D	E	M
R	Z	V	O	E	R	U	Z	E	R	L	I	J	K	E	E	N
U	A	R	E	N	V	A	S	E	U	L	E	T	X	O	B	A
C	P	O	U	F	X	T	G	H	P	Q	P	N	G	I	Z	N

**50**

**50**

*Uitnodiging*

*Dinsdag 24 augustus is het zo ver!*

*Dan treed ik toe tot de Veteranen 2 klasse!*

*Om dat te vieren zullen wij de grote Marathon-Schoorl-tent op het NOVA-terrein zetten, en nodigen wij familie, vrienden en bekenden uit.*

*Zo langzamerhand behoren de NOVA-leden ook tot onze 'vrienden en bekenden'.*

*Vandaar deze uitnodiging in de NOVA-krant (ook voor de bodywalkers!)*

*Iedereen, die NOVA een warm hart toedraagt, is van harte uitgenodigd voor een hapje en een drankje op maandagavond 23 augustus, vanaf 21.00 uur in de tent, op het NOVA-terrein.*

*Peter Robert*

**50**

**50**

## A G E N D A

- 2 juli Regio 04 Instuifcircuit Noordkop dames/heren/junioren A/B
- 9 juli Vrijdagavond instuif Trias Heiloo, senioren en junioren AB
- 10 juli 3e wedstrijd pupillencompetitie bij SAV Grootebroek
- 11 juli Instuif Hera Heerhugowaard, senioren en junioren ABCD
- 14 juli Avondinstuif Trias Heiloo voor junioren CD
- 16 juli Instuif wedstrijd Hylas Alkmaar, senioren en junioren ABCD
- 21 juli Pupillenwedstrijd Noordkop Den Helder
- 30 juli Avondinstuif Trias Heiloo voor senioren en junioren AB
- 13 aug. Avondinstuif Trias Heiloo voor senioren en junioren AB
- 27 aug. Regio 04 Instuifcircuit Hollandia dames/heren/junioren A/B
- 29 aug. Instuifwedstrijd Hera voor CD-junioren en pupillen
- 10 sept. Regio 04 Instuifcircuit SAV dames/heren/junioren A/B
- 18 sept. Finale pupillencompetitie regio 4 bij Hylas in Alkmaar

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).