

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

Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

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

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

Redactie van het Nova Clubblad:

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

Trainingstijden:

Dinsdag:

17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.

18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Vrijdag:

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

Body walking:

Maandagmorgen 10.00 uur

Zaterdagmiddag 15.00 uur

REDACTIONEEL NOVEMBER 1998
=====

Hier alweer de laatste krant van het jaar. Time is flying. De Nova-leden zijn toch ontzettende actieve mensen. De één zoekt de uitdaging nog weer verder als de ander. Maar naast deze leuke activiteiten, zijn deze activeringingen ook nog eens bereid om hun aandeel te leveren aan de krant. Zodat alle andere leden mee kunnen lezen wat zij beleefden. We hebben het over onze Piet v/d W. die maar liefst 3000 km. aflag per fiets, met als doel Santigo de Compostela. Dit lijkt mij wel een felicitatie waard. Andere Nova-leden liepen weer eens een rondje IJsselmeer, onder andere ook familieleden van Piet. En onze Everdien doet verslag van haar ervaring van Dam tot Dam. En we willen natuurlijk Marian Robert feliciteren, het is maar liefst een halve eeuw geleden dat ze op een geruit deken-tje lag te spartelen met een leuk gebreid broekje en truitje aan. Peter en Marian veel plezier 11/12 november. Natuurlijk zit de eerste wedstrijd van de wintercompetitie er weer op. Het was lekker weer in Petten, maar altijd weer een pittige loop. De uitslag hiervan in de krant. En dan onze eigen Halve Marathon. We zullen het maar niet over het weer hebben van die dag, want..... dat weten we nog niet..... We hopen dat het weer een succes geweest is. En natuurlijk de uitslagen in de krant. Verder onze vaste rubrieken, met gelukkig weer een schrijversnieuws. Voor de jeugd nog een uitnodiging voor een cross. En natuurlijk weer nieuws over bodywalking, wat al meer vorm krijgt. Dit geeft weer wat meerwaarde voor de vereniging. Peter, Esther en René veel succes ermee.

We wensen iedereen veel leesplezier en alvast veel gezelligheid voor de decembermaand. Alle goeds voor 1999 en blijf lekker bewegen.
Kopie op de bekende adressen voor 31 december op de bekende adressen.

Klaverjasdrive in de novakantine

Dit gaat plaats vinden op zaterdag 19 december 1998 om 8 uur in de Novakantine.

Komt allen, maar meld je vooraf aan bij Nel Meijer 391424 en/of Marian Robert 393338.

Opgave dient plaats te vinden voor 12 december.

Inschrijfkosten zijn fl. 20,00 p/p incl. prijzen en drankjes

VAN DE VOORZITTER

Als ik dit schrijf is het 28-10-1998, vannacht is er weer een onvoorstelbare hoeveelheid water gevallen. Met angst en beven kijk ik naar de agrarische sector, waarin ik indirect mijn brood verdien. Sommige agrariërs zijn vrij van het oogsten van hun aardappels, peen en kool. Hun producten zijn door de uitzonderlijke weersomstandigheden totaal verrot. Ook A.V. NOVA werd door het slechte weer geteisterd. Bij de jeugdclubkampioenschappen was het terrein onbruikbaar. We zijn 14 dagen later uitgeweken naar de vrienden van Hylas. Op de kunststofbaan konden de wedstrijden prima worden afgewerkt. Alleen bleek tijdens de wedstrijd dat Hylas er bij de pupillen de 1000 meter bij op telde, iets wat wij nooit doen. Dit gaf een vertekend beeld. David en Nelina hebben dit achteraf hersteld. Voor hun inspanningen op die dag wil ik ze nog bedanken. Als je alles niet in eigen hand hebt, gebeuren er wel eens dingen die je niet wilt. Verder had Hylas alles trouwens keurig georganiseerd en troffen we het met het weer. Volgend jaar proberen we het weer thuis te doen

Ekiden

Op 3 oktober waren de Nederlandse kampioenschappen Ekiden in Naaldwijk. NOVA heeft daar met een team meegedaan. De mannen haalden een verdienstelijke 16^e plaats. In een eindtijd van 2 uur 46.05. Dit ligt 5 minuten boven het clubrecord. Een Ekiden is een estafette marathon. Geknipt in stukken van 5, 10 en 7,2 km. Zes lopers maken dan deze afstand vol. Het team was t.o.v. vorige keren op 4 plaatsen gewijzigd. Zo hadden we als nieuwe lopers Ron Ligthart, Peter Robert, Bob Haanappel en Jeroen Paarlberg. Zonder de rest te kort te doen, wil ik de Peter met zijn prestatie feliciteren. Van de 5 km lopers van NOVA was hij de snelste. Zo'n Ekiden is best een gezellig gebeuren. Er was een diskjockey en er lopen veel mensen, die net hun afstand gelopen hebben of hun afstand nog gaan lopen. In tenten om het veld is aan een natje en een droogje te komen. Wonder, het was droog, maar wel koud, met 5 graden moesten we het doen. De prestatie van Peter geeft misschien inspiratie om volgend jaar met een veteranenteam van start te gaan. Peter, Ron Jansen, Gerrit Schrijver, Pieter Jongeneel, Theo Tesselaar en Louis v.d.Berg moeten daar een aansprekende prestatie neer kunnen zetten. *Dus mannen alvast noteren 2-10-1999.*

Wintercompetitie

De nieuwe wintercompetitie is alweer van start, zowel bij de jeugd als bij de senioren. De eerste wedstrijd hebben we niet mee kunnen maken. Er was een weekendje Deventer gepland. De uitslag zal ongetwijfeld in deze krant te vinden zijn. Verrassend was het toeslaan van Kees Ruiter. In de krant las ik dat de jeugd met veel prijzen huiswaarts ging, zowel uit de uren durende loterij als bij de wedstrijd. Gefeliciteerd.

Crosscompetitie jeugd.

De KNAU crosscompetitie voor de jeugd heeft zijn eerste wedstrijd weer om de baan van NOVA. En wel op 21 november. We rekenen op een grote deelname van onze jeugd. De finale is bij Clytoneus in Woerden. Veel succes!

Jos

Pieterpad (twee etappes)

11 - 12 juli etappe Sleen-Coevorden-Hardenberg.

Loes en Louis zijn al weer drie weken op pad, richting Middellandse zee, dus gaan Nel, Piet, Peter en ik (Marian) weer met z'n 4-ren op pad. De auto parkeren we voor een paar dagen in Hardenberg en we pakken de trein naar Emmen. Dat is eenvoudiger gezegd dan gedaan, want hoe krijg je een kaartje uit de automaat? Geen probleem! Een bewoonster van "de Ploeg" wist precies hoe dat werkte en hielp ons voorbeeldig. In Emmen nemen we de bus en we pakken de draad weer op in Sleen. Het weer is, zoals je dat noemt, 'lekker om te wandelen' af en toe een zonnetje. Net buiten Sleen is het 'koppiestoid'. We strijken neer langs de kant van de weg, nemen een koppie en een lekkere kadet met 'Pronk-kaas'. We lopen langs het recreatiepark 'Ermerzand', over een zandweggetje. Het is een vrij kale route, maar we lopen door de mooie gehuchtjes Den Hool en Dalerveen. Zo te zien was er groot feest in het dorp. Wij gingen er al van uit, dat we op een kermis zouden belanden. Niets is minder waar, we waren getuige van een 'trekker-slep-wedstrijd'. Je moest f. 10,- entree betalen, maar dan kreeg je wél waar voor je geld! (Trekker-trek-wedstrijd, een enorme prut-boel). Je begrijpt het misschien al, geen f. 10,- entree, maar wél opsteken. En alsof de duvel er mee speelt, we konden zo aanschuiven bij een bruiloft, en dit is niet de eerste keer!

Na 19 km kwamen we aan in Coevorden, in een heerlijk hotel: Talens. Aan te bevelen. Lekker zitten, lekker eten, lekker aan 'n biertje en lekker voetbal kijken!

De volgende morgen 'miezerde het'. We lopen langs de Hulteweg, één lange straat, met links en rechts mooie boerderijen. Na enige tijd komen we aan in Gramsbergen. Tijd voor 'n koppie in het stamcafé van Erik Hulsebosch. Vergeet het maar, op zondag gesloten. In een oudere-jongere-café hebben we toch nog een koppie gedronken mét appeltaart. Het dorp Gramsbergen is heel mooi. Hierna lopen we Ane binnen, ook al een gehucht met zeker 3 huizen en een kerk. Vlak voor Hardenberg lopen we nog door een stukje bos en begint het toch te regenen, regenen! Tot overmaat van ramp moeten we ook nog over een stukje dijk, tegen wind. Piet loopt (met de rug krom) voorop en wij als eenden er achter aan. Je kunt wel zeggen, dat we na 20 km redelijk nat weer bij de auto aankwamen. Gelukkig hadden we droge kleren in de auto en na een opsteek weer huiswaarts. 't Was weer een mooi weekend!

Enne..... een goeie training voor de wandelvakantie van Nel en Piet en Peter en mij!

Etappe Hardenberg - Ommen - Hellendoorn

Loes en Louis zijn weer thuis en zo vertrokken we zaterdag 11 oktober weer met z'n 6-sen. De reis werd weer gesponsord door Meijer BV. De bus werd in Nijverdal geparkeerd en we gingen met de trein naar Hardenberg..... We wisten hoe je een kaartje moest kopen, de trein stond al te wachten en met te weinig kaartjes vertrokken we naar..... de volgende halte Wierden. Snel overstappen in de trein naar Almelo. Hier moesten we 1 uur wachten. Na een koppie met de trein naar.....Marienberg. Hier weer een uur wachten. Dit werd ons te gortig en we zijn toen maar gaan lopen. We hebben ten slotte niet voor niets de kaart en kompas cursus gevolgd! Alleen we hadden geen kompas mee. Al snel stopte de buurtbus, deze vertrok pas over 'n half uur. Dus maar weer verder lopen. Net buiten Hardenberg ligt Rheeze. Daar hebben we de route opgepakt. Het weer was redelijk. Dankzij Loes lopen we nu, de weersverwachting was namelijk niet zo best, maar Loes (en Louis) moest er 'nodig eens uit', zoals dat heet. We lopen door een mooi gebied: weilanden, bos, watertjes. En veel mooie paddestoelen! Nel, als lid van de WOB (Wonen onder de bomen) heeft er veel verstand van, alleen had ze haar paddestoelenspiegeltje vergeten. Hierdoor was de soort paddestoel niet altijd goed te herkennen. Het is vandaag wel regenpak uit, regenpak aan. Maar dat mag de pret niet drukken. Op een gegeven moment lopen we het bos uit en zien een prachtige boerderij.

Louis: "Mevrouw, u woont hier ook mooi"!

"Jongeman, koik maar even goed op je boekie, de prent op de voorkant is mien boerderie".
Het blijkt dat ze alle Pieterpadders aanhoudt om te vertellen dat zij in die boerderij woont. Ik moet zeggen, ze woont daar ook werkelijk prachtig.

Door de boswachterij Ommen komen we in het dorp aan. De hele dag zijn we geen 'koffietent' tegengekomen. Maar nu: een geweldig mooie patisserie. Heerlijk gebak, lekkere Irish coffee. Je snapt het al, wat we er de hele dag aan calorieën afgelopen hebben, zit er in één klap weer aan! Hierna óp naar ons logeeradres, het pension van meneer Kieft. Lekkere bedden én een douche. 's Avonds lekker gechineest en daarna naar een bruin cafeetje. De mannen hebben gedart en wij hebben de vrijgezellen van Ommen eens (van afstand) bekeken. Redelijk stijf van de wandeling (ruim 22 km) gingen we voldaan naar bed.

De volgende dag was het écht druilerig. Maar dat mocht de pret niet drukken. Meneer Kieft had voor een uitgebreid ontbijt gezorgd, regenpakken aan en gaan. Ik dacht nog wel, het zal mij niet weer gebeuren, dat we onderweg niet opsteken. En zo belandden we al na 5 km. om de koffie. Dat was maar goed ook, want de hele dag hebben we niets meer gezien.

We lopen een heel stuk door de boswachterij Ommen, over de Achemerberg. Het is jammer dat het uitzicht niet zo goed is, want we zitten vrij hoog (nou ja hoog). Na de Eelerberg komen we aan in Hellendoorn, het eigenlijke eindpunt van deze etappe. Maar, onze bus staat in Nijverdalen. Dan nog maar een 5-tal km. er aan vastplakken. Redelijk stijf kwamen we na plm. 25 km aan bij de bus. Lekker droge kleren aan, en op naar Noord Holland. In de bus hebben we nog het spelletje gedaan 'Dorpsfiguren raden' met allen JA/NEE. Ik heb weer veel geleerd, en zo waren we weer snel de dijk over. In de Buizerd, Noord Scharwoude, hebben we nog gegeten, lekker hoor! Ze vroegen zich daar af, of Nel met de paralympics had meegedaan, zo zag het er tenminste uit. Ze mocht in ieder geval wél op de invaliden-WC. Het was weer een geslaagd weekend! Tót de volgende keer. Marian R.

BODYWALKING BIJ A.V. NOVA VAN START !

Op 12 oktober is er in de NOVA kantine een informatieavond geweest.

De opkomst was groot.

Na een kopje koffie met iets erbij (NOVA traditie) opende bestuurslid Piet Meijer de avond.

Esther Huijberts en Peter Robert gaven eerst een toelichting wat bodywalk betekent.

De contributie voor het bodywalken wordt, net als voor de andere NOVA leden,

vastgesteld op f 120.- per jaar. We starten met een periode van 4 maanden is f 40.-

De trainingen starten op de NOVA baan, de eerst keer zal er een wandeltest zal zijn.

Deze testloop bestaat uit 2 km wandelen, met een wandel tempo wat je de hele 2 km vol kunt houden. Dit doen we na eerst met elkaar een warming up gedaan te hebben.

Ook andere NOVA leden kunnen van het bodywalking gebruik maken.

B.v. na een blessure of om gewoon een keer mee te doen.

Tijdens deze bijeenkomst zijn ook de trainingsdagen en tijdstippen aan de orde geweest. Na enig overleg kwamen daar de volgende dagen uit:

Maandag s' morgens om 10 uur, altijd vanaf de NOVA baan

Zaterdag middag om 15 uur, altijd vanaf de NOVA baan.

Na de eerste twee keer wandelen we verder in b.v. Schoorl - Petten of het Geestmerambacht.

Een ieder kreeg nog een informatieblad waar alles nog eens rustig in kan worden nagelezen.

Dit blad is voor iedere belangstellende nog bij Peter Robert te verkrijgen.

Informatie:

Peter Robert tel. 0226-393338

Esther Huijberts tel. 0226-395998

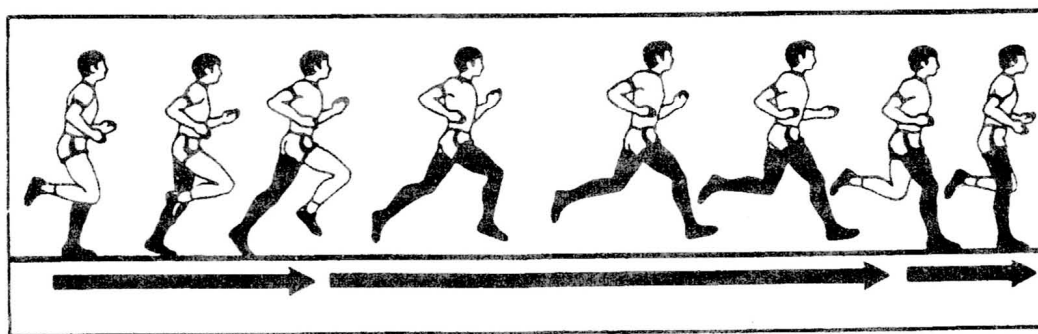
Rene de Nijs tel. 0226-393661

De looptechniek

Inleiding

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen. Denk hierbij maar aan toplopers als Tonnie Dirks, Gerard Nijboer en Marti ten Kate. Toch is het zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zondig bij te schaven zodat het lopen zo min mogelijk kost en je blessures voorkomt.

Lopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze (cyclisch) talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000! passen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben. De loopbeweging is te onderscheiden in de landing met steunfase, de afzet en zwaai fase.



AFZETFASE

ZWEEFFASE

STEUNFASE

Landing en steunfase

Het is van belang dat je de voet waarop je land recht vooruit en onder je lichaam plaatst. Het onderbeen hangt dan recht naar beneden. De krachten tijdens de landing worden opgevangen in de banden en gewrichten van je voeten en je benen.

De overgrote meerderheid van de lopers landt op de buitenzijde van de hak. Op deze manier kan de schokdemping zo soepel mogelijk plaatsvinden. De voetafwikkeling vindt dan plaats van de buitenzijde van de hak of de middenvoet naar de binnenzijde van de voorvoet. De enkel en de voet zakken hierbij (iets) naar binnen toe weg. Dit wordt pronatie genoemd. Door deze pronatie tijdens de landing en afwikkeling kunnen de schokken die optreden tijdens de landing goed opgevangen worden, waardoor de kans op blessures zo klein mogelijk blijft.

Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling echter te veel naar binnen wegzakken spreken we van "overpronatie". Lopers die overproneren lopen een verhoogde kans op het ontstaan van bijvoorbeeld blessures aan het scheenbeen, de achillespees en de knie. Je kunt overpronatie op verschillende manieren herkennen. De eerste manier is om achter een loper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van "overpronatie". Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij je oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen weggezakt. In het artikel over "Loopschoenen" zal besproken worden wat je met behulp van schoeisel aan deze "overpronatie" kunt doen.

De belasting tijdens de landing blijkt afhankelijk te zijn van de persoonlijke loopstijl! Zo vindt bijvoorbeeld bij een minderheid (10%) van de lopers de voetlanding op de voorvoet plaats. Deze manier van voetlanding is extra belastend voor de kuit en achillespees, waardoor er een verhoogde kans op blessures is. Je kunt dus het beste op de hak of middenvoet landen. Daarnaast wordt de grootste kracht die opgevangen moet worden tijdens de landing mede beïnvloed door het schoeisel en de ondergrond. Goed schoeisel, afgestemd op de ondergrond en op het lichaamsgewicht van de loper is dus van groot belang.

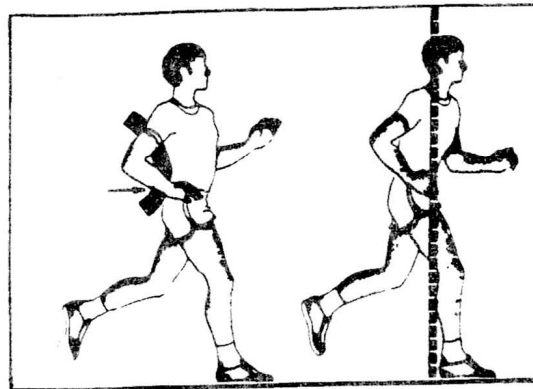
Als er onvoldoende demping van de krachten plaatsvindt, dan kan dit leiden tot een overbelastingsblessure of zelfs tot een vermoeidheidsbreukje (stressfractuur) van b.v. de voet of het scheenbeen.

Afzet

Bij de afzet is het van belang je voet af te wikkelen over de grote teen. Het lichaamsswaartepunt komt bij de afzet voorbij het steunpunt. Je zwaait je andere been ontspannen naar voren, waarbij je de knie buigt. Veer bij de afzet niet teveel want dat kost veel (onnodige) energie, waardoor je eerder moe wordt. Daarnaast betekent dit een extra belasting voor je achillespezen, waardoor een verhoogde kans op blessures ontstaat.

Zweeffase

Na de afzet zwaait je onderbeen ontspannen een weinig naar achteren en naar boven richting zitvlak en daarna weer naar voren om klaar te zijn voor een nieuwe landing. Bij een goede looptechniek stem je de lengte en het ritme van de passen goed op elkaar af. Dit is afhankelijk van de snelheid waarmee je loopt wordt. De armen beweeg je ter ondersteuning van de beenbeweging in de looprichting bewogen. De armen bewegen tegengesteld aan de benen. Hierdoor ga je overmatig draaien van de romp tijdens de loopbeweging tegen. Het is zaak om je spieren van de schouders, armen en handen ontspannen te houden. Je schouders hangen hierbij af, je ellebogen zijn licht gebogen en je handen zijn ontspannen tot een vuist gemaakt. Je romphouding moet je rechtop of licht voorover houden. Als je teveel met de romp achter over loop kan je (ernstige) rugklachten krijgen.



FOOT: HOLLE RUG

JUISTE LICHAAMSHOUDING

Om een goede looptechniek te kunnen uitvoeren en ook lange tijd te kunnen volhouden, zul je aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen:

- De eerste voorwaarde is dat je je uithoudingsvermogen geleidelijk aan optraint. Als je tijdens een training of wedstrijd "op je tandvlees loopt" blijft er van de goede looptechniek vaak weinig over.
- Een tweede voorwaarde is dat je evenwichtig ontwikkelde spieren moet hebben. Zo zijn spierversterkende oefeningen voor zowel buik-, rug- en bekkenspieren van groot belang om blessures aan de rug en het bekken te voorkomen! Ook spierversterkende oefeningen van de voetspieren zijn van groot belang voor een goede voetafwikkeling en afzet!
- Een derde belangrijke voorwaarde is dat je voldoende lenig bent. Denk niet dat het voor jou als loper minder belangrijk is! Vaak hebben lopers sterk verkorte kuit- en bovenbeenspieren waardoor (onnodige) blessures in de hand gewerkt worden! Het is dus zaak om iedere training rekkingsoefeningen uit te voeren. Hoe je de rekkingsoefeningen uit moet voeren kun je lezen in het clubbladartikel "warming up en cooling down bij lopen".

Samenvatting

Kortom, een juiste looptechniek draagt bij aan het voorkomen van blessures. De atletiektrainer is erin gespecialiseerd om fouten in de looptechniek snel te herkennen. Met behulp van specifieke oefeningen en loopscholing kan deze techniek bijgeschaafd en onnodige blessures voorkomen worden.

Een (pelgrims)fietstocht naar Santiago de Compostela

Zoals in de vorige Novakrant werd vermeld heb ik een fietstocht naar de bekende pelgrimsstad Santiago de Compostela aan de westkust van Spanje gemaakt, een afstand van ruim 3.000 km. Het is een onvergetelijke tocht geworden. Hoewel wat minder spectaculair als tochten in Nepal, India of Pakistan maar om 5 weken achter elkaar op de fiets door Nederland, België, Frankrijk en Spanje te trekken geeft toch wel een bijzonder gevoel. Elke morgen opnieuw de tassen aan de fiets hangen en maar weer zien waar je de volgende nacht zal doorbrengen.

Naast Jeruzalem en Rome is Santiago de Compostela een oude stad waar in de middeleeuwen heel veel pelgrims naar toe gingen. In deze plaats wordt de apostel Jacobus vereerd. Reeds in de 9e eeuw trokken er pelgrims naar het vermeende graf van St. Jacob. Dit werd in belangrijke mate beïnvloed doordat St. Jacob door de Spanjaarden werd verheven tot patroon van de herovering van het land op de Moren. Een legende vertelt dat St. Jacob de christenlegers hulp verleende in een veldslag tegen de Moren.

De pelgrims liepen vroeger en een dergelijke tocht die dan zowel heen als terug moest worden gemaakt nam al gauw een jaar in beslag. De tocht werd in hoofdzaak uit religieuze overwegingen gemaakt, maar soms ook voor het avontuur of als straf en kent een rijke historie. Dit is in het zuiden van Frankrijk en vooral Spanje nu nog goed te merken. Eenvoudige kappelletjes, imposante kathedralen, kloosters, oude voetbruggen en andere oude gebouwen herinneren je onderweg aan de tocht die vroeger door velen werd gemaakt. Ik reed de tocht samen met m'n broer en we kozen voor een route die niet direct de kortste en gemakkelijkste was. Er is een beschrijving in 3 delen van de St. Jacobsfietsroute welke begint in Haarlem en die ten westen van Parijs gaat naar Tours en vervolgens langs Bordeaux naar de Pyreneeën en dan naar Santiago de Compostela. Er is ook een andere route vanaf Maastricht/Aken naar Vezelay en dan verder in zuidwestelijke richting naar de Pyreneeën. Wij wilden graag een wat oostelijker weg volgen dus hebben wij voor een belangrijk deel onze eigen route bepaald.

Op 7 september vertrokken we bepakt en bezakt met de bedoeling om vanaf Haarlem eerst een gedeelte van de beschreven route te volgen. Mijn (race) fiets was voorzien van lichte spatborden en een voor- en achterdrager voor de fietstassen. Mijn lichtste verzet was 28/28 en tijdens de tocht bleek dat dit verzet in de bergen wel nodig was. We hadden geen tent of kookspullen mee, want we waren van plan om te overnachten in jeugdherbergen, gites d'étappe of refugio's zoals in Spanje de eenvoudige onderkomens voor pelgrims worden genoemd. Een enkele keer werd het een eenvoudig hotel of chambre d'hôte. Omdat we buiten het seizoen gingen gaf dit weinig problemen. De eerste dag gingen we naar Dordrecht, vervolgens naar Diest in België en de derde dag zaten we al in Frankrijk (Givet). In Diest en Givet waren we de enigste gasten in de jeugdherberg, dus hadden we de hele slaapzaal voor onszelf. Dat kwam daarna nog wel meer voor.

Toen we richting Namen reden maakten we uiteraard ook kennis met de eerste heuvels en met volle bepakking zakt de snelheid al gauw. Omdat we beiden toch wel goede fietsers zijn hadden we verwacht dat een gemiddelde van 20 a 25 km per uur wel haalbaar moest zijn. Dat was echter niet zo, het gemiddelde lag altijd wel beneden de 20 km per uur. Het was zeker niet onze bedoeling om er een racepartij van te maken, dus namen we ook ruim de tijd om te genieten van het landschap en de bezienswaardigheden die we onderweg tegenkwamen. In Namen kwamen we aan de Maas en deze rivier volgden we tot Charleville-Mezieres. Een heel mooi stuk, maar denk niet dat als je langs een rivier rijdt het ook vlak is. Je komt af en toe nog aardige klimmetjes tegen. Daarna gingen we naar Reims met z'n prachtige kathedraal. We overnachten in de jeugdherberg in Verzy een klein dorpje net buiten Reims midden tussen de wijnvelden waar de champagne vandaan komt. De druivenpluk

was nog niet begonnen. Daarna volgde een uitgestrekt landbouwgebied waar met regen niet zoveel aan was. Zo slecht als de berichten van het thuisfront waren was het bij ons gelukkig niet. Voorbij Troyes werd het wat heuvelachtiger. We sliepen daar in een jeugdherberg waar net die avond een verjaardag van oma gevierd werd met een grote familie, veel muziek en tot vrij laat. Wel gezellig maar ook een onrustige nacht. Een bekende plaats in de pelgrimgeschiedenis welke op onze route lag is Vezelay met een prachtige kerk boven op de heuvel. In vroeger jaren een verzamelplaats van pelgrims om vanaf hier samen verder te gaan naar Spanje. We fietsten hier weer een stukje van de beschreven fietsroute "Langs oude wegen". Bij de jeugdherberg was ook een camping waar 2 caravans stonden. Het bleken landgenoten te zijn die ons dadelijk om de koffie vroegen. Later kwamen we ze in de kerk weer tegen en toen werden we uitgenodigd om te komen eten. Dat namen we graag aan. Lekker en gemakkelijk voor 2 van die fietsende mannen. We gingen verder via Nevers en Montlucon naar Ronnet. Een heel klein dorpje waar Jan en Marijke Schuit uit Warmenhuizen een camping zijn begonnen. Dat zijn goede vrienden van ons en er was een prima bed. We zijn daar ook een dag gebleven om wat te luieren, de fiets te onderhouden en ook nog een wasje te doen. Jammer dat Jan er niet was. Hij was die ochtend naar het ziekenhuis geraakt met een aanval van nierstenen. Gelukkig maakt hij het inmiddels weer prima. Vanuit Ronnet kregen we een prachtig maar ook behoorlijk zwaar stuk naar Clermont-Ferrand en verder naar le Puy en-Velay, weer zo'n prachtige plaats met een hele rijke geschiedenis. Ook deze plaats was in de middeleeuwen een punt om gezamenlijk de tocht naar Santiago te ondernemen. We sliepen hier in een pelgrimsonderkomen vlak achter de kathedraal en ontmoeten de eerste lopers op weg naar Santiago. Het ging hierna wat meer in zuidwestelijke richting over een hoogvlakte met als hoogste punt de Col d'Aubrac op ruim 1300 meter. Veel indruk op ons maakte het stadje Conques met een prachtige kerk en een overnachtingsmogelijkheid in het klooster. Hier woonden we een speciale pelgrimsmis bij en kregen persoonlijk de zegen voor een goede voortzetting van de tocht. Naast pelgrims ontmoet je in dit gebied ook veel wandelaars die (een deel van) de GR 65 lopen. Er zijn dan ook vrij veel gites d'etappe om te slapen. Voorbij de Garonne werden de bergen wat minder hoog en konden we als het goed helder was in de verte de Pyreneeën zien. Zo rond de stad Pau is het zowat helemaal vlak. Daarna begon het. Bij Oloron Ste Marie was het begin van de klim naar de Col du Somport. Een klim van ruim 50 km. naar een hoogte van 1832 m. Halverwege, in het dorpje Etsaut, overnachten we in een jeugdherberg. Het regende en zag er allemaal somber en grijs uit. Ook de volgende dag naar de top en met een snelheid van 7 of 8 km per uur hadden we de hele morgen nodig om boven te komen. Daar was net een cameraploeg bezig om een portage te maken van de "camino" zoals de route naar Santiago in Spanje wordt genoemd. Wij werden gefilmd en geïnterviewd. Hierna volgde een lange afdaling naar Jaca over een heel brede weg met de regenpakken aan, nu voor de warmte want het was behoorlijk koud.

Als je dan denkt dat je er bijna bent heb je het mis. Naar de westkust van Spanje is het dan nog ruim 800 km. Je rijdt in Spanje wel meer over grotere doorgaande wegen omdat er van oost naar west minder wegen zijn als b.v. in Frankrijk. Problemen geeft dit verder niet, maar je moet wel extra oplettend zijn. Ook moet je weer even omschakelen omdat je te maken krijgt met andere gewoonten en tijden. De winkels gaan later open, bakkers zijn er niet zoveel als in Frankrijk en vaak hebben ze 's morgens nog geen bruin brood (pan integraal). 's Avonds gaat de keuken in de restaurants pas open om 21.00 of 21.30 uur. Als je dan om 22.00 uur binnen moet zijn zoals gebruikelijk in veel refugio's dan is er niet zoveel tijd om te eten. Wij kookten heel vaak zelf, omdat er in de refugio's meestal wel een keukentje met wat pannen en serviesgoed was. In Spanje hebben we helemaal de beschreven fietsroute gevolgd. Deze loopt ongeveer gelijk met de wandelroute. Vaak zie

je dat de wandelroute de grote weg kruist en het komt wel voor dat fietsers op een mountainbike de looproute nemen. Wij hebben dit maar met een paar stukjes gedaan, onze fietsen waren hier minder geschikt voor. Het noorden van Spanje is lang niet vlak al is er wel een stuk van ruim 200 km, de Meseta genoemd, dat een soort hoogvlakte is waar de hoogteverschillen niet zo groot zijn. Hier wordt ontzettend veel graan en maïs verbouwd. Het graan was allemaal al geoogst dus zagen we nu stoppelvelden en wat opviel was dat veel stro blijft liggen en in brand wordt gestoken. Officieel mag dat niet, maar er wordt niets aan gedaan. We deden enkele grote steden aan zoals Burgos en Leon met imposante kathedralen, maar ook hele kleine plaatsjes welke in de vroegere pelgrimstijd veel betekenden omdat er een hospital of andere opvang voor pelgrims was. Ook lagen er nog enkele imposante bergen waar we over moesten. De Cruz de Ferro op 1500 m is een heel bekende top met, de naam zegt het al, een ijzeren kruis op het hoogste punt. Veel pelgrims gooien hier een steen op de top met een meer symbolische betekenis dat als dit punt bereikt is ook het einddoel wel gehaald wordt. Vlak voor deze top ligt nog een geheel vervallen en verlaten dorpje waar je door komt als je de looproute neemt. Het was die ochtend koud en mistig en dat paste eigenlijk bijzonder goed bij dat beeld. Op de top ontmoetten we nog iemand uit Koedijk die de tocht vanaf de Pyreneeën lopende deed. Na deze top een korte afdaling en toen weer omhoog naar de Irago-pas. Van het klimmen werd je wel warm, maar dan in de mist omlaag, brrrr. In het eerste de beste dorpje stopten we en in het cafeetje stond een lekkere kachel te loeien. Handen onder de koude kraan om het gevoel er weer in te krijgen en dan een paar heerlijke bakken koffie. Gebak kennen ze dan niet, maar een droog broodje doet ook wonderen. De dag erna kwamen we nog zo'n lekkere klim tegen de Alto de Poio 1335 m met daarvoor een heel oud en in de oorspronkelijke staat gerestaureerd dorpje Cebreiro. Na deze klim ging het geleidelijk naar beneden naar ons einddoel Santiago volgens het routeboekje. Maar dat viel toch nog tegen. Tot de laatste kilometer bleef het klimmen en dalen. Niet zo erg hoog meer, maar die elkaar snel opvolgende korte klimmetjes voel je behoorlijk in de benen. Als dan ook het regenpak nog aan moet is het wel eens minder plezierig. Laat ik echter niet klagen, je wilt het zelf en wat ontberingen horen er ook bij. Op zaterdag 10 oktober kwamen we in Santiago de Compostela aan na 3.099 km. Dan is er zomaar het einde aan een tocht waar je in gedachten al zo lang mee bezig was. Toen moest er nog een probleem worden opgelost. Hoe komen we met onze fietsen weer thuis. Dat wilden we op maandag gaan regelen, maar dat was een nationale feestdag dus het reisbureau was gesloten. Toen eerst maar eens naar Eurolines in Amsterdam gebeld. In de bus die dinsdag vertrok was wel plaats, maar fietsen namen ze niet mee. Starbus verwees ons naar het hoofdkantoor in Madrid, dus gingen we maar naar het station van de spoorwegen. Het was mogelijk om de fiets mee te nemen tot het eerste station in Frankrijk (met enkele overstappen) en dan moesten we het daar maar verder regelen. Dat klonk niet zo hoopvol, maar was een mogelijkheid. Daarna gingen we toch nog maar even naar het busstation. Gesloten, maar wel open van 13.30 - 14.30 i.v.m. zondagdienst. Er hing echter een mededeling (zelfs in het nederlands) dat fietsen mits gedemonteerd en goed ingepakt meevervoerd werden voor 4000 peseta's. Een heel ander bericht dan dat we in Amsterdam hoorden. Toen het kantoor open ging bleek het inderdaad zo te zijn en konden we dinsdagmorgen om 7.30 uur vertrekken. Dat ging dus vrij snel. Om de fietsen te verpakken scharrelden we op een bouwplaats wat oud plastic en karton bij elkaar, van de hotelhouder kregen we stevig plakband, en zo konden we de terugreis aanvaarden. Woensdagmiddag 15.00 uur stonden we in Amsterdam.

Over pech heb ik het niet gehad, maar mijn broer kreeg 5 lekke banden en ik 4 gebroken spaken, 3 ineens en toen nog 1. Dit was allemaal op te lossen.

Piet van der Welle



ARIE BLEEKER

De Huisweid 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.

deurwaarder

BOUWGROEP

ontwikkelen - bouwen - onderhoud

BOUW
GROEP



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

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

J.M.

BOUWBEDRIJF

deurwaarder ^b/_v

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

IJsselmeerloop 1998

Ook dit jaar waren weer een aantal Nova-atleten van de partij bij het jaarlijkse "Rondje IJsselmeer". Maar liefst vijf vertegenwoordigers, te weten Jasper en Ivar Rood, Nelina Bruin en David van der Welle als lopers en Gerben Botman als begeleider. Tevens was Peter de Ruijter (de vader van Chiel) mee als begeleider.

Om 8.30 uur kwam Peter ons ophalen om te vertrekken naar Heiloo waar de ploeg zich verzamelde. Daarna volgde het gezamenlijk vertrek naar Almere-Haven waar de start was. Uiteraard moesten we eerst kennismaken met de rest van de ploeg, waarin ten opzichte van andere jaren een aantal nieuwe gezichten zaten. We hadden onder meer een echte triatleet aan boord, die al viermaal Almere (= hele triatlon!) had volbracht. Het weer zag er niet echt goed uit voor het weekend en inderdaad we waren nog maar enkele minuten van start voordat de eerste regen zich aandeede. Met daarbij een stevige bries op de kop, windkracht 6 à 7, werd het allereerst dus een strijd tegen de elementen. Gelukkig dat de bikkels van Nova wel wat gewend zijn, dus we sloegen ons er wel doorheen.

Al snel nestelde de ploeg van SAV uit Grootebroek zich aan de leiding. Daarna kwam er een kleine groep met achterevolgers waaronder de STG Geestmerambacht, NEA's dreamteam en wij. Het stuk na de Gooimeerdijk van Almere werd gelukkig iets aangenamer en we naderden met rasse schreden de Veluwe. Er was inmiddels al een hevige strijd ontstaan welke auto of camper het gezelligste was en welke de snelste.

Op de Veluwe vonden al de eerste sanitaire stops plaats, de cafetaria's met een WC werden veelvuldig bezocht. (later ging het gewoon langs de kant van de weg) We liepen ieder 5 minuten en met 12 mensen hield dit in dat je één keer per uur moest lopen. Dit leverde geen enkel probleem op met geoefende lopers zoals wij. De fietsers hadden het véééél slechter, die moesten soms wel twee uur of langer fietsen (in de regen). Maar ja, dan moet je maar gaan lopen. Om 18.00 uur mocht de helft van de ploeg gaan eten. Aangezien Nelina en ik bij deze groep hoorden reden wij in snelle vaart naar Emmeloord, alwaar traditiegetrouw de plaatselijke Lange Muur bezocht werd, ook wel Chinees restaurant genoemd. Sinds jaren (je weet wel vroeger, toen de boten nog van hout waren, de mannen van staal etc etc) gaan we daar even eten. De rest van de ploeg loopt dan in plaats van 1 keer per uur, 2 keer per uur. Na twee uur werd gewisseld en toen mocht de andere helft, met Jasper, Ivar, Gerben en Peter eten.

Inmiddels lagen we nog steeds op een vierde plek. Echter op het moment van overnemen lag ploeg drie binnen bereik, ongeveer 300 meter voorsprong. De camper van Nelina en mij mocht beginnen met lopen en met twee sterke triatleten, te weten Jan Meester (4 maal Almere) en Jurgen Veer, dachten wij wel even de nummer drie in te halen. En inderdaad ik kwam al vreselijk dichtbij en na mij kon Jan er op en er over zoals we dat noemen. De tegenstander had echter meer veerkracht dan wij dachten en zij zetten hun sterkste lopers in om ons weer te achterhalen. Dit gebeurde ook en wij lagen weer vierde, maar we hadden ze toch even bang gemaakt.

Na ruim een uur besloten Jan en ik dat het weer tijd was voor een tussensprint. Dus wij zetten de pas er weer stevig in. Echter wat gebeurde er, de sprint had een averechts effect. Plotseling kwam uit het donker (het was inmiddels 21.00 uur) een tegenstander opzetten. Nelina werd ingehaald maar dat was volgens Jan een voordeel. De jongen die Nelina inhaalde kreeg volgens hem een mentale klap van het feit dat hij "slechts" een dame inhaalde, en we zouden die ploeg wel weer snel inhalen (dat duurde tot na de Afsluitdijk overigens). Toen de ploeg weer compleet was werd de schade in ogeschouw genomen en we lagen 5°. Om het tempo er in te houden besloot de ploegleiding over te gaan naar 4 minuten lopen. Een van de lopers kon de route in het donker niet goed vinden (nachtblindheid wellicht) en hij liep dan ook de sloot in. Het is gelukkig nog geen prutmarathon deze loop en de rest van de ploeg bleef dan ook maar op de weg lopen.

Doordat het nogal nat was onderweg, was de berm ook hier en daar wat zacht geworden. Op een gegeven moment moesten we weer wisselen en de chauffeuse, Alice (van Sjaak van Z.), zette de camper in de berm. Bij het wegrijden bemerkte ze dat dit niet meer lukte, de camper zat vast in de modder. Dus Jurgen en ik de wagen uit, Nelina was aan het lopen dus die kon niet helpen en Jan, ja wat die deed weet niemand. Wij de camper uit die modder duwen, op het moment dat er beweging in komt, stapt ook Jan de camper uit om te helpen. Hij deed dit echter vlak bij de wielen, met als gevolg een regen van modder over hem heen. Moraal van dit verhaal: hij had beter binnen kunnen blijven want Jurgen en ik waren al sterk genoeg.

In Friesland passeerden wij de indrukwekkende scheepswerf van Bijlsma in Lemmer en de route ging vervolgens naar de Afsluitdijk. We liepen nog even verkeerd, Gerben en ik, maar gelukkig bleef de schade beperkt tot enkele honderden meters. Omdat alleen een gewone auto over het fietspad kan, werden zeven lopers in een grote auto gestopt om het eerste stuk van de dijk naar Breezanddijk te lopen. Bij de sluizen werd Jasper ingezet, omdat het er nogal stormde. En een beetje vent is 2 meter en weegt 100 kilo, dus die waait niet weg. Na dit stuk kon een nieuwe ploeg lopen naar het monument. Langs de dijk was de wind ons gunstig gezind. We liepen aan de zuidkant, daar loopt namelijk het fietspad, en de wind was noordwest. Alleen op de verhoogde stukken was het zwaar. Na het monument ging de eerste ploeg weer verder om het stuk naar Noord-Holland te lopen.

In Noord-Holland kwamen we op bekend terrein. Eerst het Robbenoordbos en daarna op weg naar Hoorn. Op dat traject wisten we een ploeg in te halen. We sloegen snel toe en de voorsprong werd al snel uitgebouwd naar enkele minuten. Van Hoorn ging de stoet op weg naar Medemblik. We besloten opnieuw korter te gaan lopen, namelijk 2,5 minuut. Terwijl de laatsten de kroegen uit liepen gingen wij verder naar Volendam. We hadden inmiddels wel een uitvaller, Sjaak stopte er mee, en Ted (een van de begeleiders) ging lopen. In Volendam ging het fout, de routebeschrijving zette ons op het verkeerde spoor en er werd een paar minuten verkeerd gelopen. Gelukkig kwam de loper weer tevoorschijn uit een woonwijk en de ploeg kon verder.

Het was wel weer licht geworden en een aantal van ons putten daar weer moed uit om harder te gaan lopen. Doordat de looptijden korter waren, hadden we ook minder tijd voor de sanitaire stops. Als gevolg daarvan werd het en passant nog even het wereldrecord poepen verbeterd. Langs Durgerdam en Zeeburg vervolgde de route naar de Schellingwouderbrug. Daar werden de twee bruggen genomen en we waren in Amsterdam. Daar ging de route verder naar de Molukkenweg en vervolgens de Middenweg. We waren alweer korter gaan lopen, nu nog maar 2 minuten per keer. We liepen langs de meubelboulevard van Diemen en waren op

weg naar Muiden. Bij Amsterdam was de achterstand op nummer drie nog 8 minuten. Dat werd moeilijk om in te halen. Maar door nog korter, 1 minuut, te gaan lopen wilden we het toch proberen. Tot 10 kilometer van Almere waren ze niet te zien. Ineens zagen we ze, maar zij ons nog niet. Omdat de helft van de ploeg niet onder een tunneltje door kon, moest een deel van de ploeg vooruit rijden. Daar zagen we dat het verschil nog slecht 1.30 min was. Ineens was iedereen wakker en gingen we over op 200 meter per loper. Een auto verdeelde de lopers langs de weg en een andere auto pikte ze weer op. Binnen no time hadden we de achterstand ingehaald. De ploeg voor ons moest snel overschakelen op dit systeem om met ons de strijd aan te gaan. Wat zich toen allemaal afspeelde; auto's die elkaar blokkeerden en motoren die van de weg afgereden werden het was nog erger dan de A9 op maandagochtend!

Bij het laatste stuk was een stuk waar geen auto's bij konden en Jasper wist daar de tegenstander op een definitieve achterstand te zetten. In de laatste kilometers kwam de derde plaats tot stand en een tijd die een minuut sneller was dan vorig jaar, 21 uur 51 min en 32 sec. Tevens waren we eerste toerploeg (ploegen met meer dan 8 deelnemers). De snelste ploeg liep, schrik niet, 19 uur 31 min en ?? sec over de 380km. De nummer twee, STG Geestmerambacht, zat slechts 4 minuten voor ons.

Na 5 jaar IJsselmeer is het nu tijd voor een grotere uitdaging, de Roparun, start 12 mei 1999. Dit is een estafetteloop over 530km van Rotterdam naar Parijs, ook voor een goed doel. Alleen mag je maar met 8 lopers per ploeg meedoen, dus dat wordt nog even trainen, en sponsors zoeken om deze loop te kunnen betalen. Eventuele sponsors kunnen zich melden bij ondergetekende.

David

MOGELIJKHEDEN VOOR INDOORWEDSTRIJDEN

Het indoorseizoen staat weer voor de deur en er zijn diverse mogelijkheden om aan wedstrijden mee te doen.

Dit is een eerste organiseert onze eigen regio een wedstrijd in de **Houtrusthallen** in Den Haag en wel op **14 maart 1999**. Deze wedstrijd is voor zowel senioren, junioren als pupillen. Opgave kan geschieden bij P.v.d. Welle.

Verder hebben we een uitnodiging om mee te doen aan indoorwedstrijden die georganiseerd zijn door Haag Atletiek en Olympus 70. Bij Olympus 70 is mijn collega Theo v.d. Valk bobo. Zij organiseren 3 wedstrijden, een voor pupillen een voor junioren en een voor senioren.

Programma:

17 januari voor junioren B/C en D. Aanvang 11.00 uur
60m- 60mH- 600m- hoog- kogel- ver en voor een paar categorieën polshoog

7 februari voor senioren en jun. A. Het volledige programma leest U elders in dit blad.

7 maart voor pupillen. Er wordt een driekamp + 600 meter gehouden.

Voor meer info kunt U bellen met mij, Jos de Groot, 392405.

Voor opgave aan deze wedstrijden kunt U direct bellen met Theo v.d. Valk, tel 0174-620733. De opgave worden in volgorde van binnenkomst behandeld.

Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
18-okt-98			Kermisloop Petten			
Heren: 10 km			Dames 5 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Kees Ruiten	37,48	50.	1. Magret Hink	22,26	50.
2.	Wim Keesom	40,25	49.	2. Esther Huiberts	23,40	49.
3.	Frans Muileboom	40,51	50 vet.	3. Marian Nolten	24,38	50 vet.
4.	Rene Strooper	41,25	48.	4. Nel Meijer	26,11	49 vet.
5.	Henry Hoffman	41,34	47.	5. Everdien de Vet	26,44	48 vet.
6.	Aad Vader	42,15	49 vet.	6. Anique Mooij	28,21	48.
7.	Rene de Nijs	42,30	46.	7. Marian Robert	29,08	47 vet.
8.	Peter Robert	42,52	48 vet.			
9.	Ger Schrijver	43,32	47 vet.			
10.	Ron Janssen	44,16	46 vet.			
11.	Joop van Wonderen	45,05	45.			
12.	Joop Kooij	45,53	45 vet.			
13.	Dick Smit	46,19	44 vet.			
14.	Esther Huiberts	47,30				
15.	Ton Huiberts	47,44	44.			
Coopertest AV Nova d.d. 1 oktober 1998						
	Naam	Aantal m.				
1.	Theo Tesselaar	3387				
2.	Kees Ruiten	3275				
3.	Rene de Nijs	3250				
4.	Ronald Schipper	3225				
5.	Henry Hoffman	3212				
6.	Jeroen Paarlberg	3188				
7.	Peter Robert	3158				
8.	Ron Janssen	3100				
9.	Ivar Rood	3008				
10.	Ron Ligthart	3004				
11.	Jos Schalkwijk	2892				
12.	Ton Huiberts	2875				
13.	Esther Huiberts	2850				
14.	Piet Stuyt	2718				
15.	Marian Nolten	2715				
16.	Nel Meijer	2544				
17.	Bertie Meijn	2543				
17.	Everdien de Vet	2467				
19.	Marianne de Groot	2259				

Schrijversnieuws

In de vorige editie van de novakrant kwam ik zomaar een blanco pagina tegen. Maar die was waarschijnlijk bestemd voor het schrijversnieuws. Een bekende Hollandse uitspraak luidt: soms zit het mee, en soms zit het tegen. Nou was de laatste regel duidelijk het geval, want het zat me een paar maanden lang lichamelijk behoorlijk tegen. En ik was genoodzaakt verstek te laten gaan en de redactie voor een keer teleur te stellen.

Maar nu ter zake, in de zomervakantie besloot ik af te reizen naar België voor de wel bekende fietstocht: Luik-Bastenaken-Luik. 240 kilometer, normaal gesproken geen probleem voor me. Maar het waren deze keer geen normale omstandigheden. Als je uit ons koude kikkerlandje de hele dag met een gemiddelde temperatuur van 38°C tegen die Ardense heuvels op moet fietsen, dan is het zweten geblazen. Het was een zware tocht, maar ik wist toch door te zetten. Maar bij het binnenrijden van Luik ging het mis, want door de uitdroging viel ik van me fiets, en moest per ambulance afgevoerd worden naar het ziekenhuis waar ik een nierversgiftiging te bleek hebben opgelopen dus het was kantje boord.

Na een paar weken rust was ik al aardig hersteld en besloot ik het maar met een tochtje op mijn mountainbike het maar weer eens te proberen. Maar toen sloeg het noodlot weer toe, want na een afdaling reed ik met mijn voorwiel in een zandkuil, en vloog over de kop en kwam erg ongelukkig neer en liep een sleutelbeenfractuur op. Mijn schouder hing er ook niet zo jofel bij dus raakte ik aardig in de lappenmand.

Je begrijpt dat ik even geen zin had om wat nuttigs op papier te krabbelen. Ik heb het wel geprobeerd maar mijn schrijfarm was zo gehavend dat het echt onleesbaar was, om van de pijn maar niet te spreken.

Twee weken voor de aanvang van de wintercompetitie mocht ik het weer proberen dan ging het niet geheel pijnloos. Maar wie snel wil gaan, moet pijn doorstaan en ik had natuurlijk een conditie van likmevessie. Maar ik ging dan toch maar in Petten van start en maar zien hoe ik het er af zou brengen. In de eerste kilometers ging het niet onaardig. Maar kort daarna werd ik door Aad gepasseerd. Normaal gesproken kan ik Aad wel bijhouden, tenminste behalve als hij in een bloedvorm verkeert. Ik ben er maar vanuit gegaan dat dit nog niet het geval was, want na een paar honderd meter moest ik al lossen.

Ik besloot nu mezelf maar niet erg op te winden want halverwege de eerste ronde liep ik al naar adem te snakken en moest ik een stapje terugdoen. Maar in de tweede ronde zag ik langs de dijk Ron voor me opduiken, dus dat gaf goede moed, en ik liep tot mijn verbazing naar hem toe.

Op het moment dat ik hem passeerde viel het me wel op dat Ron toch wel zeer trendy hardloop schoenen aan had en nog wel in ongebruikelijk zwart uitgevoerd. Het bracht Ron niet echt windeieren want het werd Ron zelf een beetje zwart voor zijn ogen want het was niet echt zijn dag.

Bij binnenkomst kwam de aap uit de mouw, want de exclusieve zwarte schoenen bleken gewoon Ron zijn zondagse stappers te zijn waar hij genoodzaakt was op te lopen omdat hij zijn snelle stappers was vergeten. Ja Ron, soms zit het mee, en soms zit het tegen.

Met mezelf kwam het redelijk goed af, al begon mijn schouder in de laatste kilometers wat tegen te strubbelen, en liep ik niet echt in de positie die ik gewend was viel het toch allemaal wel mee.

KOKEN MET WILL

MEXICAANSE BONENSOEP

BENODIGDHEDEN:

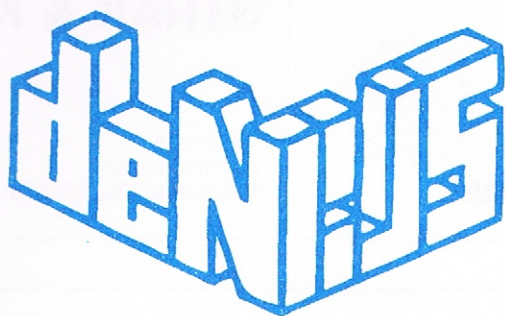
- 1 kg prei
- 1 gele paprika, in kleien stukjes snijden
- stukje chorizo, in kleine blokjes gesneden
- 1 pot/blik witte bonen in tomatensaus
- 1 blikje maïs
- 1 liter tomatensap
- 2 kruidenbouillonblokjes
- 1 zakje tacokruiden
- 200 gr. Rundergehakt
- 1 pak nachochips/doritochips
- zakje Parmesankaas
- 1 scheutje bakolie/olijfolie

BEREIDING:

- De prei schoonmaken en in ringen snijden.
- Bakolie in de koekepan, gehakt rul opbakken, ½ zakje kruiden erbij doen.
- In de grote soeppan het tomatensap aan de kook brengen, de prei toevoegen, ca. 5 min. sudderen; bonen, maïs, paprika en chorizo erbij doen. Goed roeren. De rest van de tacokruiden door de soep roeren, en de gehakt.
- Op tafel in bakjes de chips en de kaas apart serveren. Je kunt de chips in de soep dopen, maar ook er doorheen roeren. De kaas doe je over de soep, als deze in je bord zit.
- Je kunt i.p.v. chips ook stokbrood erbij serveren, of allebei

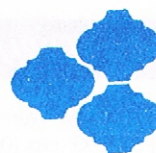
Eet smakelijk , Will

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

BOUWBEDRIJF

M v/d BERG

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

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



SCHILDERWERK HOEFT NIET
TE DUUR TE ZIJN...

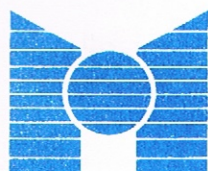
Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf
gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



Biljart Centrum

**"DE LIEFHEBBER"
Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



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

ledere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelproducten
Maandag en Woensdag gesloten

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon : 0226 ~ 392989

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

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

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

Kwaliteitsslagerij
Blankendaal

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

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn
Telefoon : 0226 ~ 394668

NK Ekiden 1998

Op 3 oktober stonden 6 NOVA-atleten 's morgens al vroeg op voor de NK Ekiden. Wij, Ria en ik, besloten de fietsen achter op de auto te zetten en er een weekend van te maken. 'S avonds hadden we namelijk personeelsfeest, plantenkwekerij Grootscholten bestond 45 jaar en onze Limburgse zuster, plantenkwekerij de Berckt, 30 jaar het feest was in het partycentrum in Sprang Capelle, vlak bij de Efteling. Wij boekten in hotel Waalwijk en omdat we wat wilden nuttigen, waarmee je niet achter het stuur van een auto mag, fietsten we naar dat feestje. Ook in Naaldwijk kwam dit goed van pas. De start vond om een uur plaats. Onze startloper was degene met de langste benen, ze komen zowat tot zijn oksels, **Ivar Rood**. **Ivar** liep moest dus in het gewoel starten. Wat hem ondanks die benen goed af gaat. **Ivar** liep de eerste 5 kilometer, hierna was het de beurt aan **Ron Ligthart**. **Ron** liep een prima 10 kilometer. Na **Ron** was het de beurt aan **Jeroen Paariberg**, in training voor wat langere afstanden. De tijden van **Ivar en Jeroen** scheelden maar een paar seconden. De vierde loper moest weer 10 kilometer lopen, dit was **David**. **David** leverde een voortreffelijke 10 kilometer af.

Na deze 10 kilometer werd de joker ingezet, **Peter Robert**. Na de eerdere 5 kilometers van 2 jonge honden, snelde deze ouwe knar naar de snelste 5 kilometer van de NOVA deelnemers. Grote klasse. We hadden toen **Bob Haanappel** nog over om het af te maken. De uitkomst was 2 uur 46 min. en 5 seconden, waarmee NOVA de 16^{de} plaats bezette. Rondom deze Ekiden waren tenten opgebouwd en een springkussen voor de jeugd. Het af en aan lopen van deelnemers, er waren 126 teams, deed gezellig aan. Wij zetten onze weg vervolgens voort naar Waalwijk en later naar het feest. Was de Ekiden een topper, ook het feest was een topper. Met een prima stukje muziek en acrobaten. Er was zat te eten en te drinken. Na uitgeslapen te hebben, zijn we een ANWB route wezen fietsen. Een mooie route dat wel, maar koud. Het was die dag 5 graden. Toen we uit Waalwijk thuis waren, waren we net weer doorgewarmd.

Uitslag van onze lopers:

5 km	Ivar	19.26.43
10 km	Ron	43.14.63
5 km	Jeroen	19.29.94
10 km	David	37.23.32
5km	Peter	19.14.98
7.2 km	Bob	27.15.83
Totaal NOVA		2.46.05.13

Jos

Wist u Dit

...ER EEN OPMERKING WERD GEPLAATST DAT ONDERGETEKENDE NIET IN DEZE RUBRIEK VOOR KWAM.

...ER OOK EEN REDEN IS DAT IK WEET DAT PIET EN NEL M. OM 03.00H ER UIT GEZET WERDEN BIJ BOLLE MET KERMIS.

...DAT IS OMDAT IK ER ZELF OOK NOG RONDZWIERF.

...JASPER R. ZOALS VEEL NOVA-LEDEN OP TUITJENHORNER KERMIS TE VINDEN WAS

...JASPER TIJDENS DE TRAINING EVEN NAAR DE W.C. MOEST.

...DE COMPETITIEPLOEG WEER UIT ETEN IS GEWEEST BIJ DE CHINEES.

...DIT HET UITSTEKENDE MOMENT IS 'WIST U DATJES' LOS TE PEUTEREN.

...PETER R. 16 JAAR GELEDEN TRAINER BIJ NOVA IS GEWORDEN.

...HIJ TRAINER ZOU ZIJN TOT ER EEN ANDER GEVONDEN WERD.

...ER GEEN BETERE TE VINDEN IS.

...JEROEN P. AFGELOPEN ZOMER BIJNA VERDRONKEN IS IN NOORWEGEN.

...MENEER DE VOORZITTER ER NOG STEEDS NIET OVERHEEN IS DAT HIJ 19 JAAR GELEDEN NIET GEMASSEERD IS DOOR ZIJN VRIENDIN NA EEN WANDELING TUSSEN ALKMAAR EN DEN HELDER.

...ADRIAAN DE N. VERBAASD STOND OVER ZIJN EIGEN KOGEL KWALITEITEN.

...MATTHIJS DE G. HEEFT GEPROBEERD TE POLSSTOKHOOG TE SPRINGEN.

...DIT NIET ZO GELUKKIG EINDIGDE.

...DE EERSTE W.C.-WEDSTRIJD WEER IS GELOPEN IN PETTEN.

...ER FANTASTISCHE RESULTATEN WERDEN NEERGEZET DOOR O.A. MARGRETH H., KEES DE WONDERBOY EN WILLEM B.

Hopman snelste in kermisloop

PETTEN — Erik Hopman heeft de kermisloop van Petten, over tien kilometer, op zijn naam geschreven. Moest de Schager atleet in 1996 nog genoeg nemen met een derde stek met 36.01 minuten, gisterochtend liep hij toch vijf seconden sneller, 35.56. Over de laatste vier jaar was het wel de minst snelle tijd van een winnaar.

Peter Tas eindigde bijna een minuut later in 36.40 op de tweede stek. Theo Meijerink eiste de derde positie voor zich op, 36.55. Bij de vrouwen zegevierde Marja de Moel (44.40) voor Annemiek Bakker (45.02) en Brigitte Hopman (45.29).

Uitslagen 1 kilometer: jongens, 1. Kees van Wonderen 3.55, **2.** Willem Bas 4.09, **3.** Joost Commandeur 4.12. **meisjes: 1.** Manon Kruiver 4.17, **2.** Lisanne Groen 4.19, **3.** Hestia Veldboer 4.25. **5 kilometer, mannen: 1.** Willem de Jong 18.54, **2.** Paul Bromlewe 19.30, **3.** Jan Haukamp 20.36, **vrouwen: 1.** Tanja de Groot 22.06, **2.** Margret Hink 22.27, **3.** Tinda Nanne 22.50.



Schoonhouden van de Novakantine:

Als iedereen die gebruik maakt van de Novakantine er voor zorgt dat hij /zij er geen rotzooi van maakt, dan blijft het ruim en schoon en wat niet minder belangrijk is hygiënischer.

Nog steeds wordt er koffie gezet, en laat men de kopjes en koffiefilter staan. Waardoor er een onhygiënische toestand ontstaat.

Jeugdhoek!

**Hallo allemaal, na een hele natte september
En oktober maand gaan we per 6 november
a.s. trainen in de sporthal.**

**Hier kunnen wij weer allerlei andere
materialen gebruiken bijvoorbeeld de
touwen en banken.**

**Vanaf september is Bianca Lamberink ons
trainersteam komen versterken.**

**Wij zijn heel blij, dat zij de groep van Ivar
wilde overnemen. Ivar assisteert nu bij Jeroen
tijdens het trainingsuur van 18.00 – 19.00 uur
op vrijdag, daar deze groep meestal groot is.**

**Na bijna negentien jaar op de
donderdagmiddag getraind te hebben, zijn wij
in september met de groep van 16.00 – 17.00
uur ook naar de vrijdagmiddag gegaan.**

**Eerst even wennen, maar toch alweer snel ons
“ Nova uur” geworden.**

**Voor een paar kinderen gaf dit problemen
i.v.m een andere sport of hobbyclub!**

**Zij kunnen naar het uur van 17.00 – 18.00 uur
(dit is de jongensgroep), of van 18.00 –19.00
uur(de meisjesgroep).**

Zijn er eventueel nog vragen over deze verandering dan graag contact opnemen met Joop Nota (tel.nr. 0226391602).

Nog maar ongeveer vijf weken en dan is het alweer Sinterklaasfeest! Afgelopen week hebben de trainers een e-mail naar Spanje verzonden en gevraagd of Zwarte Piet op 4 december (1998) ons een bezoekje wil brengen! Sinterklaas stuurde meteen een e-mailtje terug en was erg enthousiast, omdat de Zwarte Pieten het altijd erg gezellig vinden bij de Nova kinderen.

Hallo Allemaal

23-10-98

Ik ben Elles en ik help iedere Vrijdag van 4 tot 5 met de training. Ik vind het heel leuk om te doen. ~~En~~ Soms heb ik een eigen groepje dat vind ik het allerleukst, dan doe ik allerlei onderdelen en oefeningen die ik zelf nog weet van vroeger want ik zit ook al tien jaar op atletiek! Volgend jaar ga ik naar de Pabo, dan word ik basis-school onderwijzeres. Tijdens de trainingen kan ik alvast oefenen met lesgeven. Nu stop ik want ik moet naar atletiek toe.

Elles Stuyt.

Tot op de volgende training,



WOORDZOEKER



Onderstaande woorden, die allemaal hebben te maken met onderdelen van auto's, zijn verborgen in het diagram. Ze staan alle kanten op, ook schuin en achterstevoren. Kun jij ze allemaal opzoeken?

AUTOONDERDELEN

BUMPER
CARTER
CILINDER
CLAXON
KENTEKENPLAAT
KILOMETERTELLER
KNIPPERLICHT
KOPLAMP

KREUKELZONE
LUCHTFILTER
MOTOR
OLIEPEIL
PORTIER
RESERVEWIEL
STUUR
VERSNELLINGSBAK

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



8 VERSCHILLEN



Hieronder zie je twee tekeningen die bijna hetzelfde zijn, er zitten echter 8 verschillen in. Kun jij ze alle 8 vinden?



Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je ? Anne Frank!
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ? 12 jaar, in Oukmaar
- 3: Op welke school zit je ? P.C.C. Bergen
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? All you need is love
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ? 2 jaar, we doen leuke spelletjes
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ? Pava Nurmi
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? Hoogspringen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ? Nee.
- 9: Wat is je mooiste c.d. ? "Mariah Carey, Butterfly."
- 10: Grootste hekel aan ? Bloemkool en griepvrij
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ? "Een meisje in de oorlogs-winter", het was een zielig en wauwgebeurd verhaal
- 12: Hobby's ? Schaatsen en atletiek
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. Titanic en home alone 3.
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? Ester Nellen!



de jarigen van november en december zijn:

NOVEMBER:

1. Marije Beemsterboer
4. Susan vd Heide
Glenn Pronk
7. Michael Bruin
12. Niek Barsingerhorn
Ineke Bas
Marian Robert
- 17 Theo de Nijs
- 19 Ben Rõfekamp
22. Koen Rood
- 23 Nienke Kruijer
26. Jose Wiering
27. Madeleine Stoop
29. Jasper Rood

DECEMBER:

5. Everdien de Vet
6. Willem Pieter Bas
Jannes Ligthart
10. Niels Trentelman
Jeroen Bruin
11. Troy Wegman
16. René de Groot
Louis Suiker
20. Rene de Geus
31. Greet Borst

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!



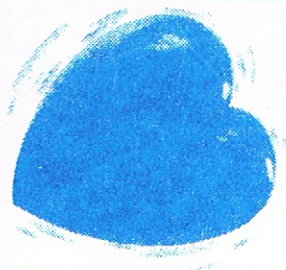
NIEUWE LEDEN:

Lisanne de Haas, Emile Jonker, Gwendolynn Grootaers, Marleen Dam, Evelien Dam, Arnold Kraakman, Rik de Pee, Jos Schalkwijk, Jeroen Lagemaat
WELKOM BIJ ONZE VERENIGING!!!!!!!!!!!!

Koninklijke Houthandel Eecen B.V.
Dorpsstraat 818, Poebus 4, 1724 ZG Oudekamp.
Tel.: (0226) 319700. Fax: (0226) 319768.



De opgesmakte voorzetten van Eecen vormen het kloppend hart van de houthandel.
Gespecialiseerd in alle houtsoorten: eiken, schuim, profielen, balken, linden, beuken en boeren.
Ook uw groothandelaar worden uitstekend bijgestaan (FSC-Certificaat voor geproduceerde producten).
Ook uw vertegenwoordiger de juiste kleur en lengte.
Eecen is een eigen houtbedrijf met 10 fabrieken met 1000 medewerkers. Alomdwing 71 x 121 mm, lengte 6,30 meter.



HET KLOPPEND HART

BOERDIJK VISHANDEL PALINGROKERIJ

- * Gerookte paling
 - * Gebakken vis
 - * Zoute haring
 - * Visschotels
- Ind. terrein ' De Banne '
C. de Vriesweg 30
1746 CM Dirkshorn
Tel: 0224 ~ 552236

Jeany Vrijtijdsmode

voor jeans en vrijetijdskleding

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

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



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

Openingstijden: ma t/m do 9.00 - 17.00
vrij 9.00 - 21.00
za 9.00 - 16.00

Dorpsstraat 8
1747 HD Tuitjenhorn Tel: 0226 ~ 395259

AUTO REIN DE GROOT

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

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

Bij schade gratis leenauto!!
Erkend APK II-keuringstation

Wij maken werk van ieder merk!

B ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen
Pensioenen
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 Speciaatzaak met 11 jaar ervaring op gebied van hardlopen .
Acrobic, Wandelen en Zaalporten

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

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

ALKMAAR Achterstraat 43
072 ~ 5111327

HOORN Grote noord 28
0229 ~ 233444

Silvia Bruin reclame - advies Dirkshorn

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

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

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

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 styll **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[®]

Ontwikkelt
Fabriceert
Adviseert
Begeleidt

TEGELLIJMEN
VOEGPRODUCTEN
EGALISATIEMIDDELEN



eurocol[®] Dynamisch in Ufentechniek

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

RADIXON

Professionals in Automatisering

K.WORTEL
DIRECTEUR

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



Fysio-Fitness en
Sportingcenter

Fit For Life

Fysio Fitness en Sporting Center
"Fit For Live"

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

Oostwal 21
1747 EZ Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395391

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

ATELIER

Ton . Huiberts

voor al u horloge of klok reparatie,s

wij repareren, 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

meiden - jongens
dames - heren kleding

BAD
BOYS

oxbow

BY MEXX

O.N.L.Y
jeans wear

Dorpsstraat 194 1749 WARMENHUIZEN
Telefoon: 0226 ~ 3955 76

BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT

DOORBRAAK 8
1479 AM WARMENHUIZEN

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

adrie
outer



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

SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

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

Diverse uitslagen

Op 28 en 29 augustus werden door AV Parthenon te Dordrecht de Ned. kampioenschappen meerkamp voor senioren gehouden. Hieraan deed Jorg Ootjers mee. Hij eindigde als 14e. Zijn resultaten waren:

100 m 11.85; kogel 12.00; hoog 1.91; 400 m 51.70
110 mh 16.17; discus 35.13; speer 51,04; polshoog 3.90 en
1500 m 4.48.23. Hij kwam in totaal tot 5891 pnt.

Op 7 september 1998 organiseerde Hylas in Alkmaar het regio-kampioenschap voor de junioren C en D. Margret Hink deed hieraan mee bij de meisjes C en werd 2e bij het kogelstoten met 9.20 m.

De finale van de pupillencompetitie werd op 19 september gehouden in Grootebroek bij SAV. Hier volgen de resultaten:

Madeleine Stoop	MPC	40 m	7.2	ver	2.91	kogel	5.46	3e pl
Joanna Nijman		40 m	8.3	ver	2.02	kogel	4.09	24e
Sara Driesse	MPB	40 m	7.6	hoog	0.85	bal	10.96	28e
Manon Kruiver	MPA	60 m	10.3	ver	3.21	kogel	4.68	17e
Chiel de Ruyter	JPC	40 m	9.0	ver	2.37	kogel	5.01	18e
Tom Dekker	JPA	60 m	9.8	ver	3.65	kogel	6.21	19e
Jasper de Nijs	JPA	60 m	10.2	ver	3.47	kogel	6.25	24e

CROSSKOMPETITIE 1998/1999

Zoals jullie in deze krant kunnen lezen gaat ook de crosscompetitie voor alle junioren en alle pupillen weer van start. Je kunt je hiervoor opgeven door het formulier in te vullen dat elders in deze krant is opgenomen.

De eerste wedstrijd is op 21 november en organiseren wij zelf, een thuiswedstrijd dus. De tweede is bij Aro '88 in Obdam en de derde is in het Dijkgatbos in de Wieringermeer.

Naast deze crosscompetitie is er ook weer een wintercompetitie voor de jeugd. Deze is inmiddels reeds begonnen met de kermisloop in Petten en wordt voortgezet met de Dijkgatboscross en de Molenvaartloop. Zie de agenda en verdere mededelingen in deze Novakrant.

ROELE RECYCLING CROSSCIRCUIT 1998

Voor het eerst dit jaar organiseert de regio 04 een crosscircuit waarin de volgende wedstrijden zijn opgenomen:

8 november de Dijkgatcross in de Wieringermeer
29 november de Hoornse cross in het park rond de atletiekbaan van Hollandia in Hoorn

6 december de RIMI Duincrossloop van Noordkop in Den Helder
13 december de St. Georgecross te Spierdijk

In de verschillende categorieën zijn aantrekkelijke prijzen te winnen.

HAAG Atletiek en OLYMPUS 70 organiseren op 7 februari 1999 een instuifindoorwedstrijd voor jun A + senioren in HOUTRUSTSPORT te DEN HAAG, aanvang 11.00 uur.

De onderdelen zijn 60mH-60m-200m-800m-ver-hoog-kogel-polshoog.

De kosten zijn F 6,- per onderdeel. Geen prijzen.

Inschrijven tot half uur voor aanvang onderdeel.

Voorlopig chronologisch overzicht.

Bij een grote inschrijving kan het programma uitlopen.

60m H	Hoog
11.00 uur mannen	11.00 uur vrouwen + M A
11.15 uur J A	12.30 uur J A
11.30 uur M A	13.30 uur mannen
11.45 uur vrouwen	

60m	Ver
12.15 uur mannen	11.00 uur vrouwen
12.40 uur J A	12.00 uur mannen
13.10 uur M A	13.30 uur J A
13.30 uur vrouwen	15.00 uur M A

200m	Kogel
14.30 uur mannen	11.00 uur mannen
14.15 uur J A	12.30 uur vrouwen
14.30 uur M A	13.30 uur J A
14.45 uur vrouwen	14.30 uur M A

800m	Polshoog
15.00 uur mannen	11.00 uur vrouwen + M A
15.30 uur J A	13.30 uur mannen + J A
16.00 uur M A	
16.30 uur vrouwen	

aanvangshoogte hoogspringen mannen 160 cm vrouwen 140 cm
lat gaat de eerste keer 10 cm omhoog

aanvangshoogte polshoog voor vrouwen is 250 cm
tot 310 cm gaat de lat 20 cm per keer omhoog
aanvangshoogte polshoog voor mannen is 350 cm
tot 450 cm gaat de lat 20 cm per keer omhoog

Elektronische tijdwaarming aanwezig.

Bij de ingang van Houtrust word F 2,50 toegangsgeld gevraagd van iedereen.

De deelnemers/sters aan de wedstrijden krijgen bij hun inschrijving dat bedrag terug.

Bij de technische nummers heeft ieder recht op 3 pogingen, daarna finale voor de beste 6.

Bij minder dan 6 deelnemers/sters per onderdeel geldt ook eerst 3 pogingen, daarna doen allen mee aan de finale.

Met vriendelijke groeten namens de organisatie. Theo v d Valk.

OLYMPUS

WESTLANDSE ATLETIEKVERENIGING
NAALDWIJK



CROSSKOMPETITIE 1998/1999

Ook de komende winter wordt er weer een crosscompetitie gehouden voor pupillen en junioren. In onze regio worden 3 voorwedstrijden gehouden en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers. Op grond van dit klassement wordt er nog een finalewedstrijd gehouden waaraan de best geklasseerden mee mogen doen.

Deze competitie is voor alle junioren, alsmede de pupillen A, B en C. Dit houdt in dat leden geboren na 1991 nog niet mogen meedoen.

De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 21 november 1998 bij ons. **Een thuiswedstrijd dus.**

zaterdag 18 januari 1999 bij Aro '88 te Obdam.

zaterdag 13 februari 1999 bij AVW Dijkgatbos.

De finale is op 13 maart 1998 in Regio 05 Utrecht

Wil je meedoen geef je dan voor 14 november op door de onderstaande strook ingevuld in te leveren bij de trainers of bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen.

In principe geef je je voor al de 3 wedstrijden van de voorronde op. Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij weer een beroep op een aantal ouders. Als u wilt rijden dan dit graag even aangeven op het formulier. Dit voorkomt veel problemen op het laatste moment.

Graag dus de onderstaande strook afknippen en inleveren als jullie mee willen doen.

Bestuur en trainers.

Naam :

Adres :

Woonplaats :

Geboortedatum :

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 1998/1999

Zijn/haar vader/moeder is bereid om te rijden op:

zaterdag 16 januari 1999 naar Obdam *)

zaterdag 13 februari 1999 naar Wieringermeer (Dijkgatbos) *)

*) doorhalen wat niet schikt.

Programma jeugdwintercompetitie

Gesponsord door Eurocol lijmen

<i>Datum</i>	<i>Plaats</i>	<i>Starttijd</i>	<i>Afstand</i>
08-11-1998	Dijkgatboscross Wieringerwerf	10.45	3 km
22-11-1998	Molenvaartloop Anna Paulowna	v.a. 10.00	1, 1.5 en 3 km
26-12-1998	Kerstcross Opmeer	10.30	3 of 5 km
10-01-1999	Nova accommodatie Warmenhuizen	10.30	1.5 tot 3.7 km
24-01-1999	Trimloop de Dennen Texel	11.00	1.2 of 3.1 km
28-02-1999	Nova accommodatie Warmenhuizen	10.30	1.5 tot 3.7 km
Nader te bepalen datum	Clubcross Warmenhuizen	10.30	1 tot 5 ronden

Zoals jullie zien zijn er weer talloze mogelijkheden om je sportief met de anderen te meten. En net als vorig jaar is er weer een **mooi prijzenpakket** dat met de clubcross uitgereikt gaat worden. Je moet dan wel aan 4 crossen meegedaan hebben.

Zoals jullie gezien hebben, zijn er ook 2 *crossen op de eigen accommodatie* toegevoegd. Lekker dichtbij, je kunt dus op eigen gelegenheid komen.

Daarnaast gaan we met de hele club naar **Texel**. Dat wordt een gezellig dagje. A.V. Texel zorgt voor het vervoer naar het parcours, dus de auto kan in Den Helder blijven staan.

Hebben we verleden jaar voor een nummer gezorgd, dat doen we dit jaar niet. Op de meeste plaatsen krijg je een nummer van de organisatie.

Denk ook nog even aan de **trimlopen van NOVA in het duin op 3 en 17 januari en aan de marathon van Schoorl**. Ze zijn niet in dit wedstrijdschema opgenomen, maar we rekenen wel op jullie. Al deze wedstrijden zijn een goede training voor de crosscompetitie van de KNAU.

Doe mee!

Uitslagen ½ Marathon 1 november 1998

Jongens 9 t/m 11 jaar 4,3 km

1.	Klaas van Wonderen	WH
2.	Tom Bellord	Alkmaar
3.	Joost Commandeur	Koedijk

Jongens 12 t/m 15 jaar 4,3 km

1.	Ronald Schroer	Oudkarspel
2.	Leon Ineke	WH
3.	Kees van Wonderen	WH

Uitslag 10 km

1	L. Tommers	Einighausen	0.35.10
1.	Marcel Tesselaar	HHW	0.36.05
2.	Jos Hoogeboom	TH	0.36.25
29	Ben Rofekamp	Schagen	0.41.00
49.	Ronald Schipper	WH	0.42.30
60.	Peter Robert	WH	0.43.28
64	W.v.d. Stoop	TH	0.43.48
67	Bobbes de Ruyter	WH	0.43.53
73	Rene de Nijs	WH	0.44.09
81	Jeroen Paarlberg	WH	0.44.37
83	Gerrit Schrijver	WH	0.44.49
86	E. Mooij	WH	0.45.10
97	Wil Nannes	WH	0.46.15
104	Matthe Pronk	WH	0.46.39
105	Peter Wardenaar	WH	0.46.45
116	A. Kossen	TH	0.47.27
119	Ivar Rood	WH	0.47.40
126	Joop Kooij	TH	0.48.06
139	Hans Ofman	WH	0.49.03
140	Louis v.d. Berg	WH	0.49.05
141	Jan Blankendaal	WH	0.49.08
143	Dhr.Lagemaat	WH	0.49.19
153	Chris Karsten	WH	0.49.54
158	Jos Schalkwijk	WH	0.50.13
160	Marian Nolten	WH	0.50.18
173	Ron Pepping	TH	0.51.33
185	Rinus Molenaar	WH	0.53.19
188	T.Bos	TH	0.53.44
205	Dhr. Kraakman	TH	0.56.21
211	Everdien de Vet	Schagerbrug	0.56.29
220	Anique Mooij	TH	0.59.54

Meisjes 9 t/m 11 jaar 4,3 km

1.	Manon Kruiver	TH
2.	Lisanne Groen	Burgerbrug

Meisjes 12 t/m 15 jaar 4,3 km

1.	Margret Hink	WH
2.	Christel Janssen	HHW

221	Margret Buiten	WH	1.00.20
222	G. van Straaten	TH	1.00.34
223	Marianne de Groot	WH	1.00.54
224	Jolanda Strooper	TH	1.00.50

Uitslag ½ Marathon

1.	Jurgen Ratelband	Schagen	1.11.18
2.	Ruud Beerepoot	Spanbroek	1.11.57
3.	Cock v.d. Hulst	Zd. Schermer	1.12.26
9.	Arjen Kruyer	TH	1.16.13
10.	R. Doodeman	WH	1.18.20
17.	Wim Keesom	't Veld	1.22.50
30.	Cees Ruyter	TH	1.25.12
49.	A. Doorenbos	TH	1.30.04
51.	Rene Strooper	TH	1.30.09
63	Klaas Tillema	Schoorl	1.31.25
65	Henry Hofman	TH	1.31.28
66	Gerard Kamper	WH	1.31.49
78	Aad Vader	St. Maarten	1.34.15
92	Dirk Zutt	WH	1.36.21
107	R. Breur	TH	1.39.27
121	Joop van Wonderen	WH	1.42.11
122	P. Blokdijk	TH	1.42.13
138	A. Smit	TH	1.44.28
147	R.de Wit	WH	1.49.30

A G E N D A

- 8 nov Dijkgatboscross (crosscircuit sen/vet regio 04)
wintercompetitie senioren en jeugd
- 21 nov 1e wedstrijd crosscompetitie pup/jun bij Nova
- 22 nov Molenvaartloop te Anna Paulowna (NHD loopcircuit)
wintercompetitie senioren en jeugd
- 29 nov Hoornse Cross (crosscircuit sen/vet. regio 04)
- 6 dec Rimi Duincrossloop Den Helder (crosscircuit sen/vet.regio 04)
- 13 dec Bakkumloop A.V. Castricum wintercompetitie senioren
- 13 dec St.Georgecross Spierdijk (finale crosscircuit regio 04)
- 3 jan Bosloop Schoorl wintercompetitie senioren
- 16 jan 2e wedstrijd crosscompetitie pup/jun ARO '88 te Obdam
- 24 jan Trimloop De Dennen op Texel, wintercompetitie senioren en
jeugd
- 13 febr 3e wedstrijd crosscompetitie pup/jun AVW Dijkgatbos
- 21 febr Marathon Schoorl wintercompetitie senioren
- 13 mrt finale crosscompetitie
- 14 mrt Wedstrijdloop Heerhugowaard wintercompetitie senioren
- 28 mrt Robbenaardloop Wieringermeer wintercompetitie senioren

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden het komende seizoen, 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 te voren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0226-392339).