

okt 1995

<u>Nova Bestuur</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
Jose Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	0226-392922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391963
Truus Rood		Pimpelmeesstraat 11	0226-392036
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	0226-393048
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-393177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	0226-392190

**Belangrijke informatie**

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

- Een rekening wordt u toegezonden.
- Contributie pupillen, fl. 75,00 p/jaar
- juniores,     - 90,00 p/jaar
- seniores,     - 110,00 p/jaar

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

**Redactie van het Nova clubblad**

Nel Meijer	Oudevaart 40b	Warmenhuizen	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	Tuitjenhorn	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg 2a h.19	Tuitjenhorn	0226-394883
Kirsti Ootjers	Dergmeerweg 57	Warmenhuizen	0226-394136
Ilse Kroon	Diepgatweg 4	Waarland	0224-551891

Mocht u om een of andere reden geen Nova Krant hebben ontvangen, neem dan contact op met een van de redactie leden.



Het warme weer is weer over, de fietsen in de schuur en iedereen weer naar Nova. Behalve ik dan want ik zit met een lopersknie. Nog een mazzel dat het geen voetbalknie of tennisarm is. Dit zegt me tenminste iets. Om kort te gaan na van de zomer drie weken in Tsjechië lekker niks te hebben gedaan en bij terugkomst weer hard aan de gang (i.v.m. de dam tot dam loop) te zijn gegaan, heb ik deze blessure opgelopen. Het schijnt zo te zijn dat je gerust drie weken rust kunt nemen maar dan moet je daarna ook drie weken erover doen om weer op je oude niveau te lopen. Liefst langer zelfs. Ik voelde me echter zeer uitgerust en ging er meteen lekker tegenaan. De derde keer dat ik weer liep liep ik 13 km. Heerlijk! Na weer een paar weken begon het in mijn knie een beetje te zeuren en twee weken voor de Damloop begreep ik dat de "dam" er deze keer niet in zat. Na een bezoek aan het sportmedisch centrum in Alkmaar wist ik dat dit dus een lopersknie is. Een typische lopers-overbelasting. Voorlopig niets doen dus. Ik ben nu onder behandeling bij een sportmasseur die werkt met etherische oliën, afwachten dus en daar ben ik zo goed in hè. Maar goed. De herfst editie van de NOVA-krant. Wat vindt u allemaal in deze krant.... Behalve de regelmatig terugkerende stukjes zoals: van de voorzitter en schrijversnieuws zijn er uitslagen van de eerste twee loopjes van de wintercompetitie, de uitslagen van de verlichtingsloop, een verslag van Louis van de Dam tot Dam loop -slik- een verslag van de onlangs gelopen Ijsselmeerloop waarbij "ons" team een derde plaats behaalde, nog gefeliciteerd jongens (en meisje) een ietwat verouderd maar toch heel leuk en leerzaam -wist u dat-je van Sven (geschreven onder het genot van een drankje en vleesje bij de barbeque). Nog even een huishoudelijke mededeling: Er zijn nieuwe shirts besteld en deze kunnen weer bij onze Truus worden gekocht. Leuk voor onder de kerstboom? Rest mij nog u de volgende kopie inleverdatum te vermelden..... tussen kerst en oud jaar.

Namens de redactie,  
Ilse



□ Atletiek is ook maar een eenzame sport. Of je moet van estafettes houden. Maar hoogspringers zweven vooral eenzaam naar grote hoogten. En omdat uitzonderingen nog steeds de regel bevestigen, zorgden Sven Ootjers en Jeroen Paarlberg van het Harenkarspelse Nova onlangs voor een spectaculair nieuwtje. Gebroederlijk sprong het tweetal synchroon over de lat, die nog wel op de respectabele hoogte van 1.92 meter lag.

VAN DE VOORZITTER

Terwijl het echtpaar Robert de Kilimanjaro aan het beklimmen waren, werden wij tijdens de donderdagtraining opgezaald met een Cooper-test. Een door een excentrieke amerikaan uitgedokterde conditietest. Omdat iedereen zijn of haar vooruitgang in conditie, of desnoods achteruitgang in conditie nauwlettend in de gaten wil houden, wordt af en toe zo'n test afgelegd.

Het duo Theo de Nijs en Anneke Smit stonden ook bij deze Coopertest weer garant voor een goede uitvoering en een deugdelijke uitslag. Ondergetekende had zich voor de eerste, zeg maar, langzame groep ingeschreven. Tijdens het aftellen voor de start voelde ik het licht wroeten van een mol. Maar ik dacht ach die 12 minuten kom ik nog wel door. De daarop volgende ronde werd het gewroet erger. En na een minuut of zes begon ik me zeer onprettig te voelen. Afhaken en de bruine hond verzuipen om vervolgens geheel opgelucht aan de start te verschijnen voor de snelle groep. Ingelopen was ik zeker en in de volgende 12 minuten liep ik, voor mijn doen, lekker. Opvallend was echter dat Marian Robert van het geheel op de hoogte was toen zij van vakantie terug kwam. Vreemd dat zulk nieuws doordringt tot de hoogste berg van Afrika. Ook gedurende de avond zelf moest ik mij voor mijn gedrag verantwoorden. Diverse keren werden vragen gesteld met betrekking tot mijn stoelgang. Beste vrienden van NOVA: dit gaat te ver. Voortaan zal ik de kabouter thuis draaien, om van het gezeik af te wezen.

Wat anders!! De jeugdclubkampioenschappen zitten er weer op. Onder schitterende weersomstandigheden gehouden. Zo'n bijna 80 jonge lieden stonden aan de start. Eerst een driekamp en dan nog een 1000 meter, althans bij de pupillen. Bij de junioren werd een 7-kamp afgewerkt. In de pauze nog een demonstratie hoogspringen door Sven en Jeroen. Een aanval op het nederlandse record mondde uit in een evenaring. Tussendoor fungeerden pupillen, junioren en ouders als lat. Gelukkig kwamen nogal wat ouders kijken en helpen. Het bestuur kijkt tevreden terug op een mooie dag. Volgend jaar zullen de junioren eerder van start gaan met hun onderdelen, zodat de prijzen allemaal tegelijk kunnen worden uitgereikt en de start van de kampioenschappen organisatorisch wordt ontlast. De winnaars gefeliciteert en zij die niet wonnen, maar toch meededen, probeer volgend jaar je eigen prestatie te verbeteren. Ik zag dit jaar ook jongens en meisjes die prijzen wonnen, maar er vorig jaar in de verste verten niet aan te pas kwamen. Zo zie je de aanhouder wint.

In Alkmaar was de eerste loop voor de wintercompetitie. Acht oktober, strandweer, vele Nova-enthousiasten, veel zweet en matige tijden. De volgende is 29 oktober, het zal dan wel niet meer dik 20 graden zijn. Succes!!

Vijf november is weer de halve marathon, georganiseerd door onze club. Een evenement om naar uit te zien. De lopers wens ik alvast veel succes en loop je niet, meld je dan even aan bij organisatie. We kunnen altijd nog wel wat handen gebruiken.

Een groepje vrijwilligers heeft de baan van onkruid ontdaan, waardoor deze flink breder is geworden. Dit is een goede zaak, vooral omdat Nova een club is die bloeit. Op de donderdagse trainingsavond zien we vaak meer dan 40 mensen, waaronder ook een aantal nieuwe leden. Deze mensen heten we van harte welkom. Hopelijk weten jullie de sfeer van Nova voor lange tijd te waarderen. Ook op dinsdag komen er steeds meer leden meetrainen. Een goede zaak.

## Dam tot Dam, een impressie

Cesare Kruijsheer

Warme zonnestrallen verschijnen bij het ochtendgloren en het beloofd een warme dag te worden. Voor de 16.000 deelnemers aan de 16 km van Amsterdam naar Zaandam is het in ieder geval een opsteker.

Twaalf Nova-leden doen eerst een rondje koffie in de buurt van de start, maar door omstandigheden gedwongen moet ik op eigen gelegenheid naar de het vertrekpunt van de bussen,

Later zal blijken dat dit weliswaar niet gezellig, maar de prestatie ten goede zou komen.

Tussen zoveel lopers is het moeilijk zoeken naar bekenden en na een uur heb ik dat dan ook maar opgegeven.

Kleren en tas achtergelaten in de sporthal en opweg met een van de zeer vele pendelbussen naar de Prins Hendrikkade in Amsterdam. Prima sfeer in de bus, maar het zonnige Amsterdam overtreft zich in een uitgelaten stemming. Veel lopers, veel muziek en bij de eerste starters juist dat vleugje onverschilligheid dat de wedstrijdloper kenmerkt.

Piet van der Welle had voor de inschrijving gezorgd, hetgeen betekende dat de Nova-lopers voorin in het wedstrijdvak konden starten. Konden starten zeg ik met nadruk want 15 minuten voor de start ontbrak nog steeds het blauw van de Nova-shirts, behalve dat van mij.

Vorbereiding op de start en de wedstrijd, met vrij uitzicht op de donkere favorieten die als betaalde lopers net voor mij stonden. Enfin als ik daar bij kan blijven, loop ik een clubrecord, droom ik in het zonnetje.

Vijf minuten voor de eigenlijke start vetrekken de dames-favorieten en verkrijgen daarmee een voorgift op het wedstrijdveld, waardoor de wedstrijd onderweg aantrekkelijker kan worden.

Drie minuten voor de start heb ik het opgegeven naar Nova-shirts te zoeken en neem en zo strategies mogelijke plaats in voor de start. Honderd andere lopers hebben de zelfde gedachten.

En dan begint het mooiste moment van iedere loop. Wanneer je goed luistert is iedereen ziek geweest, gaat het rustig aan doen, ziet wel waar het schip strandt. Niemand is kennelijk van plan te gaan winnen. Ha denk ik dat is mijn kans, wanneer iedereen ziek en geblesseerd is bestaat er voor mij in ieder geval een mogelijkheid.

Wreed wordt deze gedachte verstoord door het startschot. Weg zijn alle zieken en geblesseerden en voor dat ik ook maar tot tien kan tellen verdwijnen onze gekleurde favorieten al in de IJ-tunnel.

Wanneer ik voor mijn gevoel redelijk voorin de tunnel bereik, ontdek ik echter dat voor zover het oog reikt lopers mij vooruit zijn gesneld. Niet echt erg voor een veteraan, maar verbazen blijft het altijd.

Na de eerste 3 km krijg ik gezelschap van een donkerogige schone, die met soepele tred naast mij blijft lopen. Je kunt het slechter treffen, bedenk ik mij en de volgende 6 km blijven wij bij elkaar.

Nergens is Nova blauw te zien en ik begin te vrezen dat ik achterin het veld ben geraakt en dat de concurrentie een riante voorsprong heeft opgebouwd langs het vrolijk bruisende parcours. Want vrolijk is het met overal muziekkapellen en juichende en bierdrinkende toeschouwers. Een ware happening die men als loper minstens een paar keer gedaan moet hebben.

Vlak na de 9 km wordt mijn "vriendin" teruggehaald door haar rotterdamse trainer met de smoes dat ze te hard van stapel liep. Of dat op mij of op de wedstrijd sloeg ben ik helaas niet meer te weten gekomen maar hij zag er knap bezitterig uit.

Dan maar weer alleen verder, naar de twaalf kilometer. En jawel, een tikje op mijn rug en Rene haalt in, vergezeld van zijn opmerking dat ik wel heel gunstig gestart moet zijn. Hoe zo gunstig, ik was gewoon op tijd. In ieder geval blijkt nu dat ik niet hopeloos achteraan loop zoals ik twaalf kilometer heb gedacht.

Dan maar een schepje erop voor de laatste kilometers door Zaandam

Een waar festijn.

Verlichtingsloop zaterdag 2 september 1995

Het tuincentrum op tijd dicht (moet kunnen voor een keertje) en op een draf naar het parcours van de Verlichtingsloop waar Theo, Ben, Dick, Piet Meyer met hun 'mannen' al heel veel werk verricht hadden.

De laatste nieuwe bolletje werden ingedraaid, de klok ging de lucht in, een laatste hand aan een schitterend versierd en dus weer heel sfeervol rondje. Het zag er piko bello uit.

De posten, de inschrijvers, iedereen was na enkele jaren rust opnieuw bereid een helpende hand te bieden.

De plaatsen waren allemaal ingenomen dus de loop kon opnieuw van start!

De jongste deelnemers(sters) 5 en 6 jaar beten de spits af! Een prachtige gezicht die korte pootjes die met een noodvaart begonnen aan hun 1065 meters!

Ondanks het tentenweekend bij Oorkano bij deze jeugdlopen een redelijke opkomst. 'Rondemister' Sven deelde heel deskundig de prijzen uit bij deze jeugdcategorieën!

Hierna de trimloop met extra prijzen in de vorm van een tombola! Een redelijk goeie opkomst, voor de meeste toch nog wel een pittig parcours!

Annemarie te Buck en Carla Latenstein streden om de schoonheidsbon beschikbaar gesteld door 'Beau terra' voor de eerst aankomenden Warmenhuizense! Annemarie was hierbij de snelste dame.

Opvallende Noyardopers in dit gezelschap onze 'Bobbes' die ging als een speer. Peter Wokke en Gerard Schrijver, deze mannen zijn altijd van de partij!

Ondertussen hadden de fanatieke en ook wat minder fanatieke heren veteranen en dames en dames veteranen zich warm gelopen.

Een goede opkomst ook bij de damescategorieën!

Het werd een mooie strijd met hierbij eerste plaatsen voor;

Als hoogtpunt deze avondde KNAU heren senioren met o.a. aan het vertrek; Rond van Diepen, Jeroen Deen, Piet Kuys, Freddy Nijstadt, Eric Hopman, Marc Koks en nog heel wat meer aansprekende namen.

Veel kwaliteit en wat minder kwantiteit bij deze categorie!

De lopers vonden het verlichte parcours een spektakel en gaven te kennen ook volgend jaar weer graag van de partij te zijn.

Goeie prijzen opnieuw verzorgd door Anneke Smit en mbv dochter Sharon uitgereikt!

Een mooie winnar in de persoon van Ron van Diepen, gevolgd door Freddy Nijstadt en .....

Het verlichtingscomité was zeer in de noppen met deze heropende versie.

Volgend jaar wat meer deelnemers maar het zal weer wat moeten groeien en dat kost tijd.

Allen die hun steen(tje) hebben bijgedragen aan het slagen van deze mooie loop H A R T E L I J K B E D A N K T en graag to zaterdag 7 september 1996 !!!!!

Truus Rood.

Wedstrijd: Verlichtingsloop  
se Warmenhuizen

Datum: 02/09/1995 AV NO

Trimloop heren .6 Engelse mijlen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Ruud Doodeman	66 W'huizen	35.11
2 Niek Hoebe	58 Waarland	35.14
3 Nils Trentelman	70 T'horn	36.02
4 Gert Jan Schuijt	69 Waarland	36.06
5 Cor Mol	50 Nibbixwoud	36.26
6 Theo Tesselaar	56 T'horn	37.02
7 Jos Jong	53 Hoorn	37.04
8 Bobbes de Ruyter	61 W'huizen	37.32
9 Jos Schaper	57 Oosterblok	37.55
10 Ger Schrijver	58 W'huizen	38.14
11 Jos Bes	60 T'horn	38.30
12 Sander Nanne	73 Schoorl	38.50
13 Bob Haanappel	67 Wageningen	39.06
14 Dick Klaver	52 W'huizen	39.20
15 Henry van Lierop	66 W'huizen	39.22
16 Bjorn Nat	77 Oudkarspel	39.32
17 Klaas Tillema	49 Schoorl	39.35
18 Hans Smeele	62 Oudkarspel	39.43
19 Ton Zwanink	57 W'huizen	39.56
20 Marc Schutte	76 Den Helder	40.00
21 Nils Sprengeling	73 W'huizen	40.12
22 Dick Zutt	47 W'huizen	40.29
23 Peter Wardenaar	48 W'huizen	40.32
24 Eef Zuiker	57 Sint Maart	40.43
25 J. Korver	58 W'huizen	41.00
26 Marc van Maanen	64 Velserbroe	41.18
27 Ron Burger	71 W'huizen	42.11
28 F. Brandhoff	68 Hoorn	42.33
29 Jan de Groot	42 Vianen	43.27
30 C. Tuinman	59 W'huizen	44.10
31 D. Vorst	34 Burgerbrug	44.47
32 J. Blankendaal	58 W'huizen	46.12
Maurice Smit	77 Den Helder	46.12
34 G. Stoel	42 Camperduin	46.53
35 Ruud Bruin	61 W'huizen	48.03
36 R. Smit	48 Den Helder	51.45

Wedstrijd: Verlichtingsloop  
e Warmenhuizen

Datum: 02/09/1995 AV NOV/

Trimloop dames .6 Engelse mijlen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Annemarie te Buck	69 W'huizen	43.36
2 Carla Latenstein	64 W'huizen	49.18
3 Jolanda de Wert	66 Alkmaar	54.05
4 Marja Peek	54 Alkmaar	54.13

Sen. Mannen .6 Engelse mijlen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Ron van Diepen	70 Hera	29.58
2 Freddy Nijstadt	-- Noordkop	30.17
3 John Duinmeijer	68 DEM	30.38
4 Gerrit Veenstra	64 AAC	30.56
5 Mark Koks	66	31.24
6 Ruud Beerepoot	68 Hera	31.28
7 Piet Kuys	61 Castricum	31.45
8 Steven Wijker	67 Trias	31.56
9 Jeroen Deen	68 SAV	32.04
10 Arie Koning	60 Trias	33.12
11 Peter Mettes	58 Hollandia	33.29
12 Nico Bijman	60 Castricum	33.50
13 Erik Hopman	60 Trias	33.58
14 A. Zijdewind	47 Vet. Ned.	34.16
15 Harold Visser	75 SAV	34.52
16 Jaap Broers	61 Hera	36.04
17 Ruud van Breukelen	61 SAV	37.04
18 Gerard Warnaar	65 Hera	37.24
19 R. Dallinga	57 Trias	37.40
20 Matthijs de Groot	79 NOVA	38.50
21 Dirk Breed	59 Hera	43.00

Sen. Vrouwen .6 Engelse mijlen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Corina Dekker	61 Hera	36.47
2 Linda Tesselaar	69 Hera	39.15
3 Marit Ory	75 Hera	41.52
4 Marja vd Hulst	76 Trias	49.36

Vet. Vrouwen. 35+ .6 Engelse mijlen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Marga Vriendtjes	50 Trias	41.18
2 Helga Geerts	58 Hera	41.33

Vet. Mannen. 40+ .6 Engelse mijlen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 R. Peetoom	55 AAC	32.30
2 Peter Zwiers	55 Haarlemmer	32.33
3 Bouke Pitstra	49 Hollandia	33.40
4 Theo vd Schaaf	51 Hylas	35.45
5 Roger Bellord	50 Hylas	36.20
6 Ted Kruijjer	49 Hera	36.42
7 Arie de Goede	53 Suomi	37.12
8 Ron Janssen	49 NOVA	37.25
9 J. Bouwmans	53 Hylas	37.28
10 Ron Peek	54 Hylas	37.30
11 Herman de Jong	46 Hera	38.42
12 Ger Dop	52 Hollandia	39.07
13 Gerrit van Riemsdijk	50 NOVA	39.08
14 C. Bakker	50 Hera	39.43
15 Jan de Krijger	46 Vet. Ned	41.50

Vet. Mannen. 50+ .6 Engelse mijlen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Nol Roele	45 Hera	36.07
2 Gerard Vriend	39 Vet. Ned	36.35
3 Piet Laan	39 RRA	38.29
4 Ruud Schouten	44 Suomi	38.52
5 J. van Vuuren	39 Hoorn	40.34

Vet. Vrouwen. 45+ .6 Engelse mijlen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Greet Warnaar	41 Hera	38.58
2 Marian Zwaan	50 Vet. Ned.	42.48
3 Riet Tas	48 Trias	43.56
4 Afra Kruijjer	49 Hera	46.15

Uitslagen Verlichtingsloop Jeugd

5 & 6 jaar

	<u>Meisjes</u>	<u>Jongens</u>
1.	Hestia Veldboer TH	Igmar Koot - Limmen
2.	Mascha Koot Limmen	Ramon Mosch - W'huizen
3.	Kim Opdam W'huizen	Guido Wokke - W'huizen
4.	Boetie Pronk W'h.	Wietse Meyer - W'huizen
5.	Josselyn Ineke W'h.	Marius Onos - Hoorn
6.	Sussan Duineveld W'H.	Wesley Deurwaarder - W'huizen
7.	Margriet Berkhout WH	Bas Dekker - W'huizen
8.		Freek Bakker - W'huizen
9.		Jaime Pronk - W'huizen
10.		Koen de Groot - Schoorl
11.		Oskar Deurwaarder - W'huizen
12.		Mike Smit - W'huizen

7 & 8 jaar

1.	Josee Stuyt T'horn	Tom Bellord - Alkmaar
2.	Masha Bouwen T'h	Jasper Horio - W'h
3.	Jose Wiering -W'h	Tom Dekker - W'h
4.	Petra Beemsterboer Wh	Jeroen v.d.Molen - W'h
5.	Sietske Jongeneel Wh	Michael Ineke - W'H
6.	Anne de Groot Schoorl	Stephan Wokke - W'h
7.	Ingrid Bas - W'h	Christiaan de Jong - W'h
8.	Joke de Groot - W'h	Davy Pronk - W'h.
9.	Susan Smit - W'h	Jouri Broers - W'h
10.	Fleur Hulst - W'h	Robert de Nijs - W'h
11.		Pieter Mosch - W'h
12.		Leander Veldboer -T'horn
13.		Alex Hageman - W'h.

9 & 10 jaar

1.	Fleur Beijnes Alkm.	Maarten v.d.Molen Wh
2.	Silvia Bas W'h	Renee de Geus Wh
3.	Laura Pronk W'h	Rene Tym T'horn
4.	Anne Pronk W'h	Hans van Wonderen Wh
5.	Roos Wardenaar Wh	Job Meyer - Wh
6.	Shanna Bleeker Wh	Jacco Koot -Limmen
7.	Rianne Schreuder. WH	Mark Min - Limmen
8.		Martin Tillema Schoorl
9.		Ferry Dekker - T'horn
10.		Guus Tesselaar - T'horn
11.		Bas Beemsterboer -Wh
12.		Marvin Mosch - Wh
13.		Elfried Onos - Hoorn
14.		Geert Schrijver - Wh
15.		Rogier Hulst Wh
16.		Kevin Buiten Wh
17.		Menno Broers - Wh
18.		Renee Feyen - W'huizen

11 & 12 jaar

	<u>Meisjes.</u>	<u>Jongens.</u>
1.	Margret Hink Wh	Kees v. Wonderen Wh
2.	Petra Peek Alkm	Ruud Spruit = Nib'woud
3.	Lorena Erceq B'wijk	Leon Ineke - Wh
4.		Erik-Jan Tillema Schoorl
5.		Adrian de Nijs - Wh
6.		Gerry Smit Wh
7.		Willem Bas Wh
8.		Elwin Hulst Wh

13, 14 & 15 jaar

1.	Carolien Slikker BOL	Rene de Groot W'huizen
2.	Björg Trentelman Th.	Klaas v.Wonderen Wh
3.		Wouter Mol Nib'woud
4.		Johan Tillema -Schoorl
5.		Gert Jan Onos - Hoorn



# M v/d BERG

## BOUWBEDRIJF

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



Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

### STRAK & KANTIG



De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



## bouwbedrijf gebr. meijer warmenhuizen bv

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



### Biljart Centrum

## "DE LIEFHEBBER"

Warmenhuizen  
Oudewal 25

TEL: 02269-2774



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

**ledere dag geopend**



Kaasmakerij

## PRONK

Veilingweg 70  
WARMENHUIZEN  
Tel. 02269-2989

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere  
zuivelproducten

Wij zijn  
geopend:  
dinsdag,  
vrijdag en  
zaterdag.



### SPORTHAL

## HARENKARSPÉL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

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

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

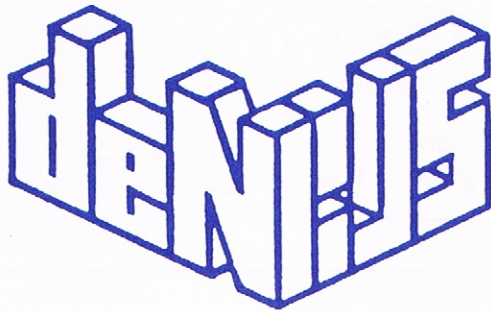


Kwaliteitsslagerij

## Blankendaal

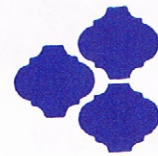
Dorpsstraat 49  
Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 4668

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



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

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF  
**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelerkzaamheden.

Showroom:  
Baan 33  
Warmenhuizen  
Tel. 02269-1964

VOOR UW AUTO- EN  
MOTORRIJLES OP NAAR:

## **AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon 02269-2011

## **AAD MEIJER / VAKSCHILDER**

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN  
TELEFOON 02269 - 2629

**Afwerking en adviezen**

## **"DE SMIDSE"**

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**



**VITTORIO**  
handgemaakte maatfietsen

## **Frank Groot**

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

**Een winkel vol fietsplezier!!**

de redactie vond onderstaand schrijven "in de brievenbus gevlogen" en zonder afzender. Het wordt geplaatst maar dan wel zonder verantwoording op zich te nemen en met grote distantie.

en dan nu.....MOYINDA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Hallo, allemaal. Voordat ik mij aan u voor ga stellen, stel ik u voor eerst even de ogen te sluiten en een paar keer diep in en uit te ademen. in.....en uit.....en in.....en uit. Hmmm..... Herhaal dit af en toe tijdens het lezen van dit stuk.

Zo, nu u allen in contact bent gekomen met uw innerlijke rust; ik ben MOYINDA. Hmmmmmm..... Ik ben helderziend, genezend (ook op afstand) en een medium. Ik sta in contact met het hogere. In..... en uit..... en in..... en uit..... Wat is nu de rede van mijn in contact treding met uw vereniging? U bent een sportvereniging. Bij sport treden vaak blessures op. Ik heb ook al eens doorgekregen dat er medische rubrieken in uw blad staan. Het kan allemaal echter veel makkelijker. Adem in.....en uit..... Sta in contact met je innerlijk en u zult merken zonder blessures verder te kunnen gaan. Sport is het doorbreken van grenzen. Er zijn echter grenzen die niet doorbroken moeten worden. Sta goed in contact met jezelf adem in..... en uit..... en je weet tot hoever je kunt gaan..... Er komt mij nu iets door..... hm..... in..... en uit..... ehhhh..... Iet.....ien... iene.....ineke.....dat is het ineke.. er is iets met je achillespees..... neem rust..... niet te veel willen..... je zou rust moeten nemen met je been.....leer je grenzen kennen.... ik raad je aan .... ga met je been met het pijnlijke gedeelte in de modder..... neem modder mee in huis warm het op bij de kachel en wrijf je been in.....in.....en uit..... en in..... en uit..... doe dit elke week twee keer en je zult zien..... in .... en uit..... en nu krijg ik door.....hm..... il.....pils..... opgewonden standje..... nee il..... ilse.... dat is het ilse..... je hebt last van je knie..... je hebt teveel gewild ... ga geen grenzen over.. neem rust.... ga het bos in neem wat je vindt in het paardepad .....een smeerbare substantie.... smeer je knie ermee in voor je naar bed gaat..... hou vol.... neem de tijd.....hmmm.... ik voel mijn krachten afnemen. Moyinda neemt nu afscheid van u. Ik laat van mij horen als het nodig is.... in.... en uit.....

in volledig contact met uzelf.....MOYINDA

## LOPEN IN DE HERFST EN WINTER

Els Stolk, bondsarts KNAU

Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico op blessures of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk te houden door onderstaande adviezen op te volgen.

Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het verstandig om samen met anderen te trainen die je dan eventueel kunnen helpen. Is dat erg moeilijk, geef dan thuis aan waar je gaat lopen. Het "thuisfront" kan dan hulp zoeken als je te lang wegblijft.

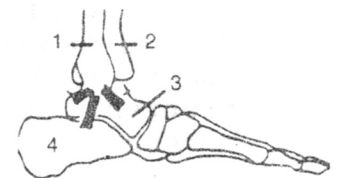
### GLADHEID

Natte bladeren, sneeuwval of bevriezing kunnen voor een gladde ondergrond zorgen. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor de kans op blessures toeneemt. Als je valt, valt de schade vaak nog wel mee. Met een blauwe plek kom je er nog goed van af. Erger is het als je je echt blesseert, bijvoorbeeld doordat je door je enkel heengaat of een peesirritatie oploopt.

### Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en scheurt, spreek je van een enkelverzwikking. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden inscheurt of afscheurt betekent dat een veel ernstiger letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat natuurlijk een zeer ernstig letsel is.

Het is altijd verstandig om gelijk te stoppen met hardlopen. Pas "Eerste Hulp bij Sport Ongevallen" toe, dat bestaat uit minimaal 20 minuten koelen (liefst door ijsmassage, anders door de enkel in koud water te houden) en het aanleggen van een drukverband. Laat een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is, voordat je het hardlopen weer hervat. Na een lichte enkelverzwikking duurt het meestal dagen tot weken voordat je de looptraining weer kunt hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vaak maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij hardlopen.



- |              |                         |
|--------------|-------------------------|
| 1 kuitbeen   | ● buitenste enkelbanden |
| 2 scheenbeen |                         |
| 3 spronbeen  |                         |
| 4 hielbeen   |                         |

### Spier- en peesirritaties.

Deze spier- en peesirritaties ontstaan omdat je voortdurend wat wegglijdt op de gladde ondergrond. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen ("adductoren") in de lies. Deze spieren moeten bij gladheid extra hard werken om het wegglijden te voorkomen. Naarmate je harder loopt, glij je meer weg en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van de schaambeentot. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent.

Je kunt het risico op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteedt ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekkingsoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan aan de gladheid of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams-)training als het echt te gek is.



### DUISTERNIS

Als je gedwongen bent om in het donker te trainen, moet je een aantal belangrijke maatregelen nemen. Zorg voor reflekerend materiaal aan je kleding of schoeisel. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer is. Dat betekent dat je op een weg waarop van twee kanten auto's kunnen naderen, aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer aankomen en je kunt, als dat noodzakelijk mocht blijken, zelf tijdig maatregelen nemen. Loop altijd een parkoers dat je goed kent en dat je een paar keer bij daglicht verkend hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

## ONDERKOELINGSPROBLEMEN

Hoewel het niet vaak in Nederland voorkomt, kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij hardlopers optreden. Deze onderkoelingsverschijnselen kunnen al optreden bij temperaturen onder de 15 graden Celcius. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot het risico op het oplopen van onderkoelingsverschijnselen doordat dit het isolerend vermogen van veel kleding negatief beïnvloedt.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie opvoeren, waardoor er "kippevel" en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het prestatievermogen snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, onverschilligheid of juist agressiviteit. Het rillen maakt plaats voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om de verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Snel een beschutte en warme omgeving opzoeken, iets warmes drinken, een warm bad nemen en warme kleding aantrekken is vaak nog voldoende effectief. Is iemand echter verminderd aanspreekbaar of zelfs bewusteloos, dan kan dat duiden op ernstige onderkoelingsverschijnselen wat levensgevaarlijk is. Er zal snel deskundige hulp gezocht moeten worden (spoedopname in een ziekenhuis). Onderkoelingsproblemen kunnen door het dragen van functionele kleding voorkomen worden!

## FUNKTIONELE KLEDING

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur daalt. In de herfst en winter moet de kleding je beschermen tegen wind en regen. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat je dan snel af kunt koelen en afkoelingsverschijnselen kunt krijgen.

Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De "thermo" onderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, kijk dan of je niet een keertje de looptraining zal overslaan. Zolang duren die extreme dagen in ons land meestal niet en je loopt sneller een blessure op dan dat je ervan af bent. Mocht je in vriestijd toch moeten trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begint met wind tegen! Als je dan op de terugweg bent en warm en bezweet bent, kan je in ieder geval niet teveel afkoelen. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

## CONCLUSIE

Om in de herfst en winter toch blessurevrij te blijven hardlopen zijn extra voorzorgsmaatregelen nodig:

- Extra goede warming-up met aandacht voor rekkingsoefeningen om spier- en peesirritaties zoveel mogelijk te voorkomen.
- Extra aandacht voor de veiligheid tijdens het buiten op de weg hardlopen, met name door het dragen van reflecterende kleding.
- Extra aandacht voor de juiste kleding om onderkoeling te voorkomen.

## Onderhoud Nova baan

Om de Nova baan en het clubgebouw in conditie te houden is er regelmatig onderhoud nodig. Om de kosten hiervan te drukken trachten wij dit met behulp van de leden op zaterdag uit te voeren.

Zo is er in de afgelopen jaren al heel wat werk verzet. Zoals betondbanden op de 400 meter baan, betimmering van de keet, aanleg van de sprintbaan, schilderwerk etc.

Ook dit jaar zijn we weer actief geweest. Door de schelpenbaan te ontdoen van gras en andere vegetatie. Mede dankzij de technische kennis en inzet van Renee de Nijs is dit alles in goede banen geleid.

Ook hierna zullen de activiteiten blijven doorgaan. Zo zal de keet binnenkort worden voorzien van c.v. en zal binnenkort het dak onderhanden genomen moeten worden.

Als een ieder 1 zaterdag morgen in het voorjaar en een keer in het najaar wil helpen kan Nova nog vele jaren voort zonder contributie aanpassingen. Dus bij de eerstvolgende oproep rekenen wij op jullie medewerking!

Het bestuur.

## Nieuwe wedstrijd kleding Nova

Bij voldoende animo is de nieuwe outfit waarin onze baanploeg deze zomer is aangetreden na te bestellen.

Dat kan voor niet wedstrijd atleten, of een singlet of short zijn. Prijzen inclusief bedrukken zijn ± f50,- om f 40,-

Meldt je zo spoedig mogelijk bij Truus Rood: 072 509 2474, overdag en  
0226 39 2036

Degene die zich al gemeld hebben zijn genoteerd.

## Schoonmaak kantine

Week 45

4 t/m 11 november: Trees Pronk  
Atie Pronk

Week 50

4 t/m 10 december: Ingeborg Ligthart  
Carla Latenstein

## EEN SPORTIEF WEEKEND!!!

=====

Na een geslaagde Verlichtingsloop op zaterdag 2/9 j.l. was dan zondag 3/9 de finale van de zomercompetitie voor onze Heren Senioren Baan. Ze moesten aantreden in Huizen. Hun fans (Nel en Wim O. Ted en Truus R) volgden ze maar wat graag.

De lucht zag er dreigend uit maar niet zeuren. Jasper's A.Z. plu in de auto een tas met lekkers en gaan.

In al ons enthousiasme namen we helaas een afslag te vroeg en moest er nog aardig wat omgereden, gevraagd, gedraaid en gekeerd worden.

'Onze' Novaploeg stond net aan het vertrek voor de estafette toen Ted en Trui de baan opstoven.

Een mooi opwarmnummer waarin Jorg, Jeroen, Sven en Frank hun 'beste' beentje voor zetten. Prima wissels (dat zag je bij menige ploeg toch echt wel anders!) en een goeie tijd voor 'onze' mannen.

Het was goed toeven op de Huizens atletiekbaan, prachtig weer, wie had dat durven dromen.

Na de estafettes een lekker koppie en cake van coach Nelina die alles (samen met coach David) alles weer dik voor elkaar had. De prognoses op de onderdelen was uit de computer gedraaid, genoteerd en werd met een tactisch praatje met de mannen besproken. En als de jury wel eens een steekje liet vallen was David er als de kippen bij! Het ontlokte Nelina de opmerking 'kijk David weer eens rachten en slechten'.!!!

Genieten was het ook bij het hoogspringnummer waar Sven eens voordeed hoe dat moet.....

O.a. de lat neerleggen boven de 2 meter, de jury zelf kwam hier n i e t uit dus Sven deed het maar even voor.

Het was een schitterende wedstrijd de hele Novan Clan begeleidde Sven met ritmisch handgeklap naar de 2.10.

De concentratie en voorbereiding bij iedere nieuwe sprong, het was topsport.

Onze Jasper had ondertussen al een mooie tijd neergezet op de 400 meter 58.3, was is het toch een kanjer!!

Ook Frank Kaandorp had een nette 400 mtr. afgewerkt, hij gind stuk de laatste 100 mtr. maar zijn training was niet zo regelmatig geweest afgelopen zomer.

Jeroen had een regelmatige reeks bij het verspringen, in mooie techniek afgewerkt.

De spanning om de ereplaatsen bleef de gehele middag gehandhaafd, met nog één onderdeel tegaan was het verschil om de derde plaats helemaal 1 punt!

Op Jorg zijn schouders lag het juk van Damocles, dat hij knap van zich afwierp met een formidabele worp van over de 35 mtr. met zijn discus.

Hij bezorgde Nova de derde plek op het ereschavot.

En dat was een fraai gezicht die grote kerels te dringen op dat plankie met coach David met een big smile ernaast (David had trouwens ook een prima race gelopen op de 1500 mtr, 4.50? in ieder geval kapot en moe gestreden kwam hij over de finish).

Rest me nog te vermelden de goeie inzet van Wim Keesom die diep moest gaan op de 5 km., maar respect afdwong vervroegd van vakantie hiervoor terug te keren.

Met nog een intiem etentje bij de plaatselijke Chinees werd dit sportieve weekend op een prima manier afgesloten!

Mannen we hopen volgend jaar weer van jullie te mogen genieten, Sukses

Truus Rood.

## FINALE ZOMERCOMPETITIE HEREN NOVA

Op 3 september was het dan zover, de finaledag voor het herencompetitie team van NOVA. Na lang beraadslagen waren we dan eindelijk tot een definitieve opstelling gekomen. Helaas ontbraken twee steunpilaren, namelijk Gerben en Jos, maar gelukkig wisten we nog tijdig vervangers op te trommelen. Zoals gewoonlijk begonnen we de dag met zeer mooi weer en er was dan ook veel publiek meegereisd naar het verre Huizen om "de mannen" aan te moedigen, uiteraard de familie Ootjers, Jeroen Binnenwijzend en Nelina. Het eerste onderdeel was traditie getrouw de estafette. Met Jeroen, Jorg, Frank en een licht geblesseerde Sven kwam de ploeg tot een keurige 45.7, een derde plaats. De toon was gezet. Het hoogspringen was inmiddels begonnen, maar Sven wachtte nog even voordat hij zijn kruit zou verschieten. De 110 meter horden werd dit maal afgewerkt door Jorg, dit ging zeer voorspoedig met een tweede plaats in 16.0sec. We stegen op de tussenstand naar een tweede plaats. Terwijl het hoogspringen vorderde, werd al snel duidelijk dat Hellas en Altis zeer goede ploegen in de strijd hadden. De 100 meter werd ondertussen door Jeroen afgewerkt in 11.8. Bij het hoogspringen had Sven de 2.10m gehaald en hij ging door voor 2.15m. Helaas dit lukt net niet, maar ondertussen hadden wij een tijdelijke 1e plaats behaald in de tussenstand.

Hoewel het weer zeer goed was bij aanvang, kwamen er plotseling zeer donkere wolken boven drijven, en jawel Regen! Binnen no time stond de baan blank en alle onderdelen werden stopgezet. Na een half uur werd het weer droog en we gingen verder met de 400meter en verspringen. Op de 400 meter kwamen Jasper en Frank in de strijd, waarbij de tweestrijd dit maal werd gewonnen door Jasper met 58.3 en Frank had 59.1. Direct daarna reed Frank echter alweer een Formule 1 wedstrijd om op tijd zijn vliegtuig naar Engeland te halen. We zijn nog in onderhandeling met Ferrari om een contract. De concurrentie had ons inmiddels weer achterhaald en we stonden weer 3e. Bij het verspringen deed Jeroen zeer goede zaken met een tweede plaats, 6.36meter. Ondertussen was ook onze 5000meter loper Wim Keesom gearriveerd. Hij mocht al vrij snel aan de bak, maar Wim had een feestje gehad de dag tevoren en dat was duidelijk te merken. Desondanks liep hij een tijd van 17.16.5 en dat is nog altijd een goede prestatie. Bij het kogelstoten had Jasper nog wat last van zijn 400meter, het melkzuur klotste nog wat na. Hij stootte de kogel 9.45meter. Terwijl Sven de speer net geen 50 meter gooide en 4e werd, kwam de concurrentie met rasse schreden nader. De eerste twee plaatsen waren al te ver weg maar de 4e plaats, Castricum kwam dichterbij.

De 1500meter was het volgende onderdeel, waarop ondergetekende in de strijd kwam. Het werd een zeer wisselvallige race, met in de eerste twee ronden een niet te hoog tempo zodat iedereen nog in de kopgroep aanwezig was. Daarna ontplofte de wedstrijd en dit leidde tot een zeer snelle slotronde. De tijd stond stil op 4.31.0. Na deze race was er nog een onderdeel te gaan, het discuswerpen. Hiervoor hadden wij onze matador Jorg in de strijd. Het verschil met de nummer 4 Castricum was inmiddels geslonken tot 3 punten (op 7000 punten totaal). Het werd dus alles of niets voor ons, gezien het feit dat 4 centimeter 1 punt is. Jorg wierp zo'n beetje de beste wedstrijd van het jaar en wist de man van Castricum achter zich te houden. Dus feest voor NOVA, een derde plaats en eigenlijk promotie naar de eerste klasse. Wij blijven echter nog een jaartje in de tweede klasse en hopen volgend jaar op het kampioenschap. Na afloop hebben wij nog even gefeest bij de plaatselijke Chinees om dit heuglijke feit uit de NOVA-geschiedenis te vieren. Iedereen bedankt voor de gezelligheid en inzet tijdens deze competitiewedstrijden.

David



## Van Dam tot Damloop

Zondag 17 september was alweer de 11e Dam tot Damloop. Een trim- en wedstrijdloop van Amsterdam naar Zaandam over een afstand van 10 Engelse mijlen (ruim 18 km). Ook dit jaar weer een groepje Nova-leden die het wel zagen zitten om aan dit evenement mee te doen. Op de trainingsavond dat ik wilde informeren wie er interesse hadden werd mijn mond al snel gesnoerd want door Louis konden we aan de sponsorloop meedoen en de formulieren lagen in de kantine. Ik was dus snel klaar en zag het al helemaal voor me. Een prachtige loop-outfit, massage vooraf, ontvangst in de directieruimte en na afloop de nodige drankjes en hapjes. Helaas ging dit feest niet door en nocht ik ons alsnog inschrijven bij de wedstrijd. Dit was overigens ook geen enkel bezwaar, want de af te leggen afstand is precies hetzelfde en ook even zwaar. Helaas was Ilse wat te enthousiast aan de voorbereiding begonnen en viel zij af met een hardnekkige blessure. Met 10 man gingen we ruim op tijd naar Zaandam om daar eerst even bij mijn zwager en schoonzus koffie te drinken en ons te verkleden. Zwager Cees is enkele jaren terug ook nog wel eens onze sponsor geweest. Zijn, inmiddels "eigen", verzekeringskantoor beschikt nog over een klein publiciteitsbudget om zo'n stel superatleten op zijn kosten van Amsterdam naar Zaandam te laten lopen. Wellicht een volgende keer als we allemaal onze verzekeringen bij hem onder brengen. Het was een prachtige dag en veel kleding was er niet nodig. Om in het goede startvak te komen was voor een aantal van ons nog wel een probleem, maar vlak voor het tijdstip van de start konden we toch nog achteraan aansluiten. Alleen Cesare hadden we niet gezien. We namen aan dat hij wel op de voorste startlijn zou staan. Voor ons geen bezwaar want die halen we wel in dachten we.

Onze snelle jongens zoals Niels, Ton en ook Harry zagen we al snel niet meer, maar Renee, Hans, Ron, Louis en ik bleven eerst nog wat bij elkaar. In de tunnel leverde dit nog een mooie krantenfoto op in het Parool. Renee was toen al iets vooruit dus miste dit mooi plaatje. Ook ons groepje viel later wat uit elkaar. Renee zagen we steeds verder weg lopen. Louis had een wat moeilijke dag en moest wat achterblijven. Ron liep als training voor de marathon van Amsterdam en hield zich rustig tot de finish naderbij kwam. Toen had hij nog ruim voldoende over om wat te versnellen. Harry was wat te snel vertrokken en die passeerden we. Hij had nog wel zulke goede voornemens. Na ruim 10 km kreeg ik Cesare in het vizier. Dat was een goed teken dacht ik, een mooi punt om me op te richten. Hoewel ik eerst steeds dichterbij kwam lukte het niet hem te pakken en de laatste paar kilometers zag ik hem toch weer wat verder weglopen, hoewel de officiële uitslag iets anders doet vermoeden. Hans wist nog bij Renee te komen, maar die had ook nog wat reserve en liep toch weer weg. Na de finish hadden we, voorzien van weer een handdoek, elkaar weer snel te pakken.

De officiële uitslag:

Niels Trentelman	1.05.05	183e	
Ton Zwanink	1.11.55	272e	
Renee de Nijs	1.15.26	318e	
Hans Ofman	1.17.00	334e	
Nico de Nijs	1.18.06	135e	bij M40
Ron Janssen	1.17.22	106e	bij M45
Louis v.d. Berg	1.21.27	126e	bij M45
Piet v.d. Welle	1.14.16	60e	bij M50 werkelijk 1.18.??
Cesare Kruysheer	1.18.10	81e	bij M50
Harry Zomerdijk	1.22.46	98e	bij M50

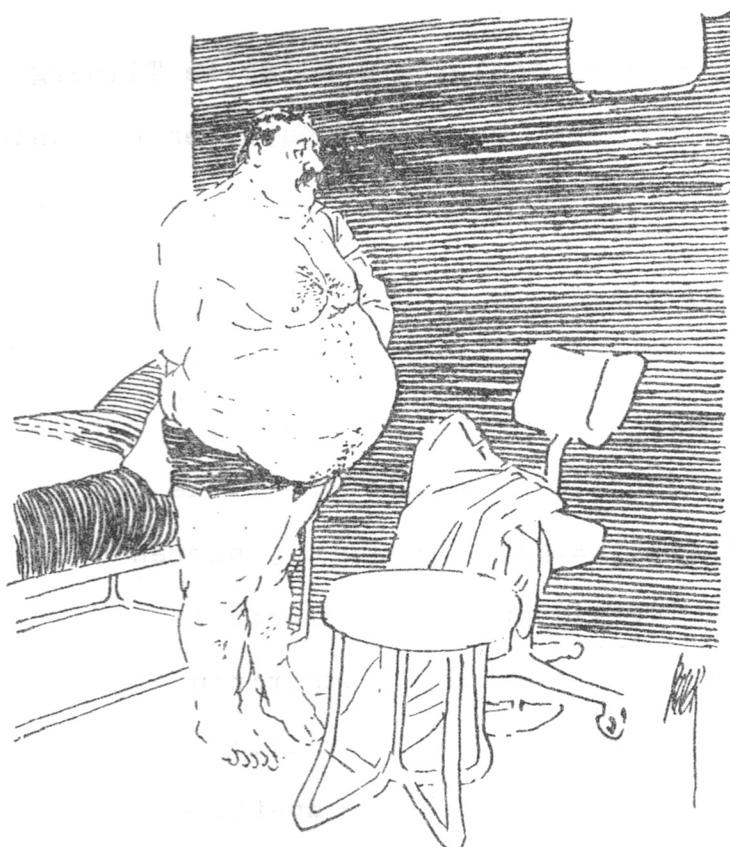
Piet van der Welle.

## Schrijvers nieuws.

Het is in de vorige editie van de Nova krant misschien niet opgevallen dat ik even verstek heb laten gaan. Het was al weer jaren terug dat jullie het schrijvers nieuws hebben moeten missen maar dat kwam door de eenvoudige reden: "Mijn motivatie was een beetje zoek". Ik was om het voorzichtig uit te drukken, het hardlopen een beetje zat. Ik had in verband met de Marathon van Rotterdam afgelopen winter erg veel getraind. Mijn dag bestond op dat moment alleen maar uit werken, eten, trainen en weer slapen. Ik had er achteraf geen spijt van, want afgelopen seizoen bleek ik in de 10 jaar dat ik bij Nova loop toch mijn beste jaar te zijn. Dus mijn trainingsarbeid bleek niet voor niets te zijn geweest. De marathon verliep ook redelijk. Mijn gezinsleven raakte wel wat ontregeld. Na de Marathon brak een oude blessure mij weer op, dus slingerde ik mijn hardloop schoenen in de kast en die haalde ik er na vijf maanden weer eens uit om het met de verlichtingsloop maar weer eens te proberen. Mijn conditie had ik bijgehouden door een beetje te fietsen, dus angst om af te gaan had ik niet. Maar het loopgevoel mis je toch wel, want Bobbes bleef me nog ruim voor en die was nieuwsgierig waarof ik bleef. Maar ik kon hem garanderen dat mijn tijd nog wel komt. Een paar weken later ging het al wat beter bij de Nova Meerloop. De eerste kilometers begon ik rustig, ik liep samen op met Joop en Dirk Meijer. Later liep ik in mijn eigen tempo wat beter, uiteindelijk kwam ik als vijfde binnen. Het deelnemersveld was niet erg groot en een tijd van klein drie kwartier was ook niet schokkend. Op 8 Oktober startte de wintercompetitie, op de Alkmaarse feestdag in de Mare. Nou ja, het had meer van een zomercompetitie, want het was toch wel wat warm om te lopen. Ik had net een feestje achter de rug, dus werd het lekker zweten. Ondanks dat er tien engelse mijlen waren, hoefde wij maar 10 km. te lopen. En de dames maar 5 km. De opkomst van Nova was goed te noemen. Het was aardig blauw aan het vertrek. Bijna net zo blauw als ikzelf was de avond ervoor. Maar dat belette me niet om verstek te laten gaan. Want een Oud Hollands gezegde zegt: "Bij Nacht een man, bij dag een man". Ik ging rustig van start, na een goeie kilometer vond ik het toch tijd om even wat op te schuiven en zo liep ik Daan ook nog voorbij. Daan had ook weer eens zin om lekker te zweten. Onderweg kwam ik ook Louis, Peter en Dick nog tegen, en de rest van de blauwe Nova trein. Het was een lastig parcours, met een hoop draaien en keren. en in het park was het ook nog wat smallig. Maar als je ook niet van voren zit, dan is er natuurlijk moeilijk langs te komen. Later werd het beter. We liepen richting het meer waar gelukkig een drinkpost was, want ik scheurde van de (na)dorst. toen ging het mis, want het bleek tevens het keerpunt van de 10 km. te zijn, en ik liep toevallig achter een paar mannen aan die prompt de 16 km. moesten en automatisch liep ik met ze mee. Bij de oversteek naar het meer rook ik onraad en na de weg te hebben gevraagd ben ik toch maar omgekeerd en heb ik mijn weg weer vervoegd. Ik had nou wel een paar honderd meter extra gelopen, niet dat ik daar een hekel aan heb, maar de klok loopt natuurlijk door. Maar ik bleek niet de enige te zijn die in de fout ging. Niels was in ieder geval niet zo stom. Dat was voor mijzelf wel jammer,

want ik liep aardig op hem in, maar door dit akkefiete kon ik het wel schudden. Op de terugweg kon je goed zien hoed de stand van zaken was, want je kwam elkaar weer tegen. Dat was wel handig om te kijken hoe je er voor lag. Ik heb al eens gemeld dat Frans met warm weer niet goed presteert. Nou daar was nou niks van te merken, want hij zat nou aardig van voren. Ik weet al hoe de vork in de steel zat, want het was in de Twisker Molenloop 1 van de weinige keren dat ik Frans kopte. Hij kon maar een oorzaak vinden: Te warm. Het was volgens mij nu veel warmer, dus zulke smoesjes, daar trap ik niet meer in Frans! Het is geen schande als iemand zijn hielen laat zien, waar je het niet van verwacht. Maar dat had je nu aardig recht getrokken. Ik werd ook geklopt door iemand waar je het niet van verwacht. Namelijk ons marathon-kanon Ron. Hij bleef me ruim voor maar dat was niet zo verwonderlijk, want Ron verkeerd natuurlijk in een bloedvorm, door al zijn trainingsarbeid ter voorbereiding op de Marathon van Amsterdam. Die hij in een supertijd van 3 uur en 9 minuten volbracht. Ronald bleef me ook ruim voor maar daar verschiet ik niet meer van, want als die het op zijn heupen krijgt, is hij niet meer te houden. Maar we zullen zien hoe de volgende wedstrijden verlopen.

Tot Schrijfs.



"AAN SPORT DOEN? GROTE GOU! ZÓ ERG IS HET TOCH NOG NIET MET ME, DUKTER?"

## A G E N D A

- 5 nov. Halve en kwart marathon Nova
- 18 nov. Cross Competitie pupillen en junioren Nova
- 19 nov. 3e wedstrijd wintercompetitie senioren te Heerhugowaard Hera 10,4 km
- 2 dec. Cross Competitie pupillen en junioren Den Helder
- 10 dec. 4e wedstrijd wintercompetitie senioren bosloop  
Schaatstrainingsgroep Schoorl 10,5 km
- 24 dec. Bosloop Nova te Schoorl
- 31 dec. 5e wedstrijd wintercompetitie senioren Oudejaarsloop  
te Aartswoud 8/4 km
- 14 jan. Halve marathon Egmond aan Zee
- 20 jan. Cross Competitie pupillen en junioren Alkmaar
- 21 jan. Bosloop Nova te Schoorl
- 11 feb. NK Veldloop veteranen te Den Helder
- 18 feb. Marathon Schoorl
- 3 mrt. NK Veldloop senioren/Jun. AB te Tilburg
- 16 mrt. Finale Cross Competitie pupillen en junioren  
Wieringermeer
- 21 apr. 1e wedstrijd CD-competitie
- 4 mei 2e wedstrijd CD-competitie ?
- 5 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie
- 11 mei 3e wedstrijd CD-competitie
- 11 mei 1e wedstrijd pupillen-competitie
- 16 mei distriktskampioenschappen junioren D
- 8 juni 2e wedstrijd pupillen-competitie
- 9 juni 2e wedstrijd seniorencompetitie
- 15 juni distriktsfinale CD-competitie
- 15 juni 3e wedstrijd pupillen-competitie
- 28 sept. distriks finale pupillen-competitie

# Timmerbedrijf Meijer Berkhout

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

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

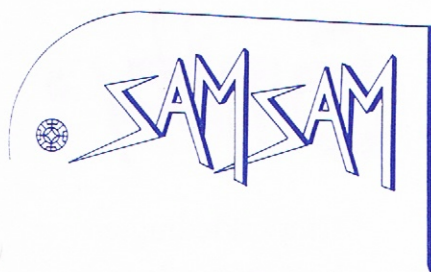


## velko Bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur



Kapsalon  
Dorpsstraat 200  
1749 AL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 4847

Accountantskantoor

## RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

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

**ligthart**  
warmenhuizen



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



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



**A. GOMES B.V.**

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

## AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN**

**specialiteit:  
SCHOUDE- EN  
ACHTERHAM**

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

Adviesburo: **Wil de Groot**

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon 02269-3074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



# ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen  
Telefoon 02269-1374

Cafe Bar Dancing

## 'T ROER

te Kalverdijk



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

# Smitty's

Kinderkleding en  
houten speelgoed

Dorpsstraat 155 Warmenhuizen  
Telefoon 02269-4446

Maandag gesloten

## Schoonmaakbedrijf P.A.C. Zutt

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon 02269-2371



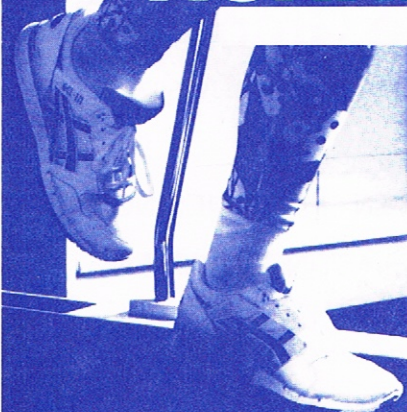
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 1415 3429 Fax 02269 - 3718

## MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



# RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1284

## GOEDE NOVA-BEZETTING BIJ LAATSTE INSTUIF

Vrijdag 22 september j.l. werd de allerlaatste instuif wedstrijd van zomerseizoen 1995 gehouden, georganiseerd door HERA Heerhugowaard. Om 18.15 met vertrokken we met 6 atleten en 2 toeschouwers naar het slagveld, alwaar wij David zouden ontmoeten. David zou zich (geheel vrijwillig) op de 1500 meter storten. Ivar was het eerste Nova-lid die zich daadwerkelijk met de strijd ging bezighouden, hij ging namelijk 200m sprinten, waarmee hij een PR liep. Jasper die zich had ingeschreven voor de werp driekamp moest als eerste kogelstoten dit was bijna een half uur uitgelopen omdat de deelnemerslijst niet op tijd op de plaats van bestemming was aangekomen, hij stootte deze kogel over meer dan 11 meter. Jeroen P. deed mee aan de 200m sprint en het verspringen, onder het motto "Liever word ik niet moe, maar ik hoor er bij als ik mee doe." Op de 200m had hij een goed eindschot waardoor hij winnaar van de serie werd. Jeroen B. en Rene "Whity Pluk" de Groot deden mee aan de 800m, René wist meer dan een seconde van zijn PR af te krijgen. Jeroen had de spike's van Jasper geleend en vlamde hiermee naar een perfecte tijd, ik denk dat als hij nog even door traint toptijden kan lopen en dat Silvia dan erg trots op hem zal zijn. Inmiddels waren Silvia Kruyer en Ted Rood er als supporters bij gekomen en begon het echt gezellig te worden. Het was al bijna half negen dus ik kon de door mijn sponsor (PA) gefinancierde spike's gaan aantrekken, want ik zou even als David gaan deelnemen aan de 1500m waarbij ik mede door alle aanmoedigingen 16s van mijn PR af liep. Na mij moest David rennen, in mijn ogen liep hij perfect en hij kwam binnen in een PR-tyd van 3 minuten 30 seconden en een beetje. Aan zijn gezicht viel af te lezen dat hij er toch niet tevreden mee was. Zijn streven was dit jaar onder de 3.30 uit te komen, maar dit was dus net niet gelukt. Jeroen P. had inmiddels voor alle Den Haag-gangers een date geregeld, (?????) en Jasper had de discus meer dan 29 meter ver worpen. Er waren alleen nog 3 NOVA-atleten die speer moesten gaan werpen dit was al zo vreselijk uitgelopen dus de werpers en hun chauffeur bleven en de rest keerde huiswaarts en zouden later op de avond de uitslagen doorgebeld krijgen. De uitslagen staan hoogst waarschijnlijk op een andere plek in deze NOVAKRANT.

M. de Groot

## Goed gewassen, toch vies?

# Voetschimmel voelt zich lekker op vochtige voeten

Met voetschimmel besmette voeten ruiken bepaald niet lekker. Tegenwoordig hoeft niemand hier meer last van te hebben, maar de praktijk is helaas anders. Eén op de drie Nederlanders heeft de aandoening die ook wel zwemmerseczeem wordt genoemd.

Eerst iets over de symptomen van voetschimmel. De geplaagde voeten hebben een grijswit beslag tussen de tenen, een schilferige en rode huid en soms ook jeuk. Vooral na flink transpireren merk je een onaangename geur die zelfs met dagelijks wassen van de voeten en verschonen van de sokken niet weggaat.

Hoe zit het nu met die hygiëne? Niet te weinig wassen, maar verkeerde wasgewoonten dragen bij aan het ontstaan van zwemmerseczeem. Door onvoldoende afspoelen van de voeten kunnen zeepresten tussen de tenen achterblijven en het huidvet oplossen, waardoor de natuurlijke zuurgraad van de huid aangetast raakt. Dat vormt een warm welkom voor schimmelsporen, zeker als de voeten slecht worden afgedroogd. Ook slecht ventilerend schoeisel houdt de voeten vochtig. Vocht en warmte zijn een ideaal leefklimaat voor de schimmel.

### Besmetting

Huidschilfertjes van mensen die besmet zijn, zorgen voor verspreiding van de schimmel. In kleed- en doucheruimten, sauna's en zwembaden lopen mensen op blote voeten en komen zo gemakkelijk in contact met de sporen. Zwembaden zijn zelfs zo berucht, dat de aandoening zijn bijnaam 'zwemmerseczeem' er aan te danken heeft.

### Dermacure

Een eenmaal opgelopen voetschimmel gaat meestal niet vanzelf over, maar is heel goed te behandelen. Al vele jaren bestaat er, onder de naam Dermacure, een doeltreffend geneesmiddel dat niet alleen de schimmeldraden en sporen dieper in de opperhuid doodt, maar ook de bacteriën die de onaangename geur veroorzaken.

Dermacure is in een crème en een poeder verkrijgbaar bij drogist en apotheker. De crème is het aangewezen middel bij beschadigde huid met kloofjes.

Bij een oppervlakkige infectie kan de poeder gebruikt worden.

Om herinfectie te voorkomen, de sokken en alle gedragen schoenen met het poeder behandelen.

Voor meer informatie:

GABA b.v., postbus 1039, 1300 BA Almere.



# ALLE JARIGEN VAN NOVEMBER EN DECEMBER VAN HARTE GEFELICITEERD EN EEN LEUKE DAG TOEGEWENST!!

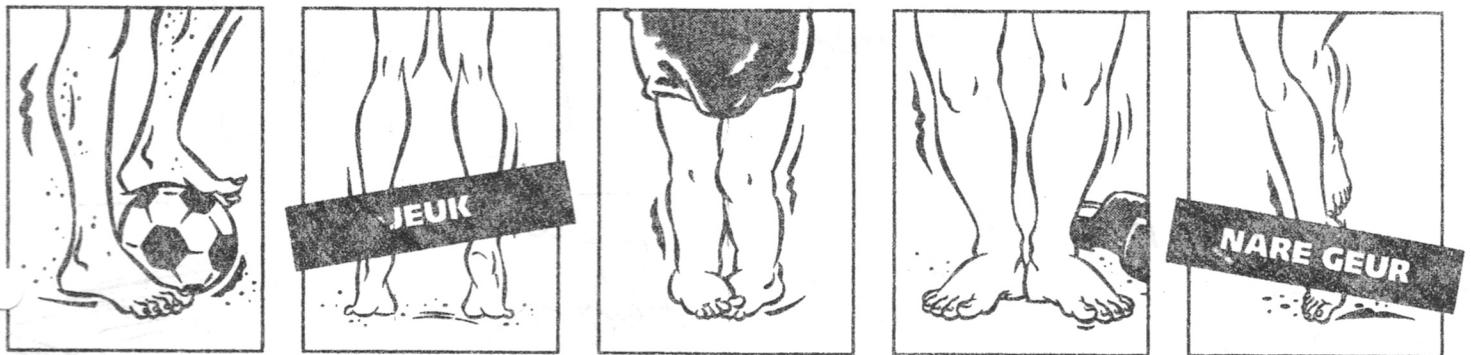
## November

- 1 Greetje Jonker
- 4 Glenn Pronk
- 12 Niek Barsingerhorn  
Ineke Bas  
Marian Robert
- 17 Theo de Nijs
- 19 Ben Röfekamp
- 22 Koen Rood
- 25 Ted Smit
- 26 José Wiering
- 29 Jasper Rood  
Gerrie Smit
- 30 Noortje Visser

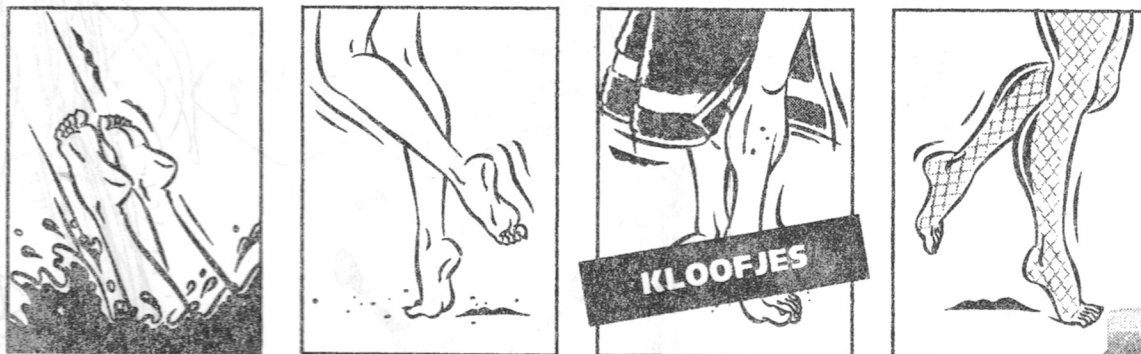
## December

- 1 Jeroen v.d. Molen
- 4 Richard Toorenent
- 5 Everdien de Vet  
Frank Tuin
- 6 Willem-Pieter Bas  
Carol Rademaker
- 8 Anne Schouten
- 10 Niels Trentelman
- 11 Troy Wegman
- 15 Simon de Jongh
- 16 René de Groot
- 20 René de Geus
- 24 Thijs Levinson  
Tom Ooms  
Carla Latenstein
- 28 Joris Meyer

VOETSCHIMMEL BEGINT BIJNA ALTIJD TUSSEN DE KLEINE TEEN EN DIE ERNAAST. JE MERKT ER NIET VEEL VAN, TOTDAT HET DOORGAAT



TUSSEN DE ANDERE TENEN OF DE REST VAN DE HUID. SOMS JEUKT HET OF BEGINNEN DE VOETEN ONAANGENAAM TE RUIKEN. EN UIT-

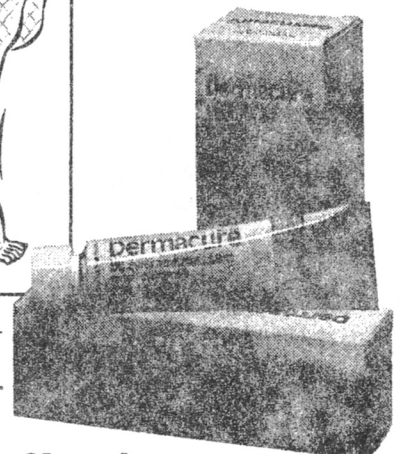


EINDELIJK KUNNEN ER PIJNLIJKE KLOOFJES VERSCHIJNEN. MAAR ER IS BESLIST WAT AAN TE DOEN...

1 op de 3 Nederlanders heeft last van voetschimmel, soms zonder dat zelf te merken. Alleen Dermacure doodt de schimmel die de klachten veroorzaakt.

**Dermacure® geneest voetschimmel, snel en doeltreffend.**

Uitsluitend verkrijgbaar bij drogist en apotheek.



# Nieuwe leden

NOVA heet de volgende leden van harte welkom:

Carla Latenstein

Gerrie Smit

Danny van Schagen

Jan de Groot

Sylvia Helsloot

René Helsloot

Thomas Wensink

Frank de Jong

Maarten v.d. Molen

Jeroen v.d. Molen

Hestia Veldboer

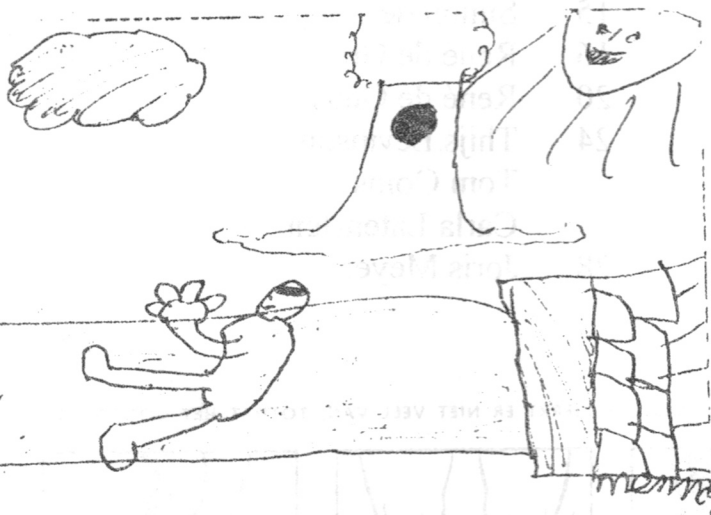
Ron Ligthart

Jeroen Binnenwijzend

Guido Wokke

Vincent Kos

Trees Pronk



# Jeugdhoek

De training in de herfstvakantie wordt nooit zo druk bezocht. Deze keer hebben de kinderen die aanwezig waren een tekening gemaakt over een atletiekonderdeel. Het leek ons leuk om deze in de Nova-krant te plaatsen. Mel (ons jongste lid) tekende een passend poppetje (moet ook gebeuren bij de sport) Op Hestia hebben de clubkampioenschappen grote indruk gemaakt en voor Hans is het hoogspringen met spikes zeer interessant en volgens Koen v/d Eng zit het tekenen in de familie. Allemaal heel leuk getekend en zo wordt het een mooie Nova-krant.

Donderdag 2 november beginnen we in de sporthal met de training. De groepen zijn ingedeeld naar leeftijd en zo beginnen we samen aan de binnentraining. Onze nieuwe trainster is Tineke Feyen en iedere week helpt zij enthousiast. In de zaal schoenen aan met lichte zolen (i.v.m. strepen op de vloer) . Niet te dikke kleding maar wel warme kleding voor en na de training.

Denken jullie aan licht op de fiets? 5 November a.s. is de halve marathon. Ook kan er gelopen worden op de afstand van 4.3 km. Deze afstand moet je natuurlijk wel meer gelopen hebben, anders wordt het heel moeilijk. Kom wel iedere week op de training!! Heel belangrijk voor je conditie en wij vinden het ook erg jammer als je er een keer niet bent! Het uur van Sven en Jeroen is enigszins gewijzigd. I.p.v. eerst de meisjes trainen nu de jongens van 17.00-19.00 uur en de meisjes van 18.00-19.00 uur. Dit is niet zomaar gedaan maar de groep van de meisjes is kleiner en van 18.00-19.00 uur kan niet de hele sporthal gehuurd worden.

18 November (zaterdag) is de 1e crosswedstrijd en lekker dichtbij huis bij NOVA nl. Jullie krijgen hierover nog bericht. Dan nog een paar weken en 5 december staat voor de deur. We zullen kijken of Zwarte Piet(en) tijd heeft om weer bij Nova te komen, maar we maken er zeker een feestelijke training van. Allemaal heel veel plezier tijdens jullie sport en groeten van

**Hanneke,**

**Nel,**

**Tineke en**

**Joop.**

P.S. Alle jongens en meisjes die loten voor de Grote Clubactie hebben verkocht heel erg bedankt voor jullie hulp. De loten waren snel verkocht door jullie enthousiaste medewerking. Ook alle mensen die loten hebben gekocht bedankt voor uw steun voor de Clubkas. We hopen dat er een heleboel prijzen zijn gevallen op deze lotnummers.

Portret van een Novalid.

1: Hoe heet je ?

Arjen Jonker

2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ?

74

ALKMAAR

3: Op welke school zit je ?

Jan Arentsz

4: Wat is je favoriete t.v. programma ?

Highlander

5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?

4 jaar

hoogspringer

6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ?

7: Wat is je favoriete onderdeel ?

hoogspringer

8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?

9: Wat is je mooiste c.d. ?

Offspring Smash

10: Grootste hekel aan ?

11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ?

gouden vlies van Thule

12: Hobby's ?

computers

13: Laatste film, of video die je gezien hebt.

de heilwondering

14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ?

Adriaan de Nijs

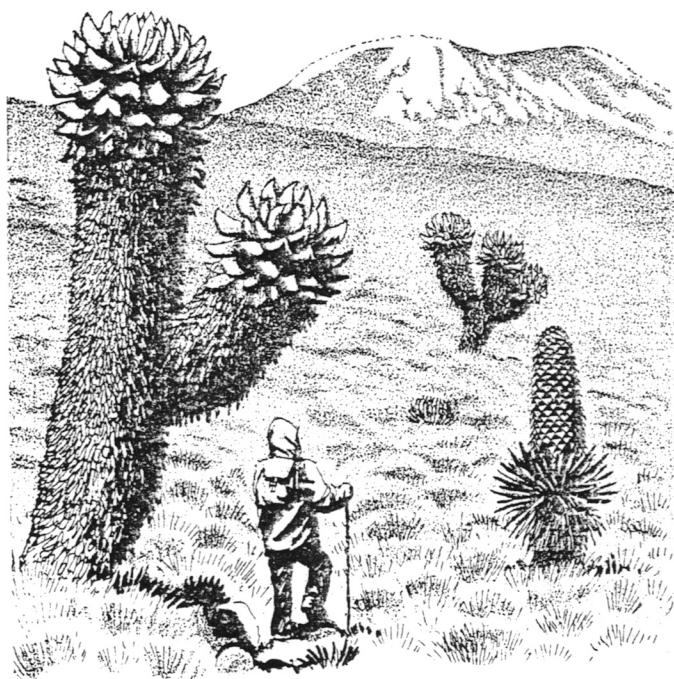
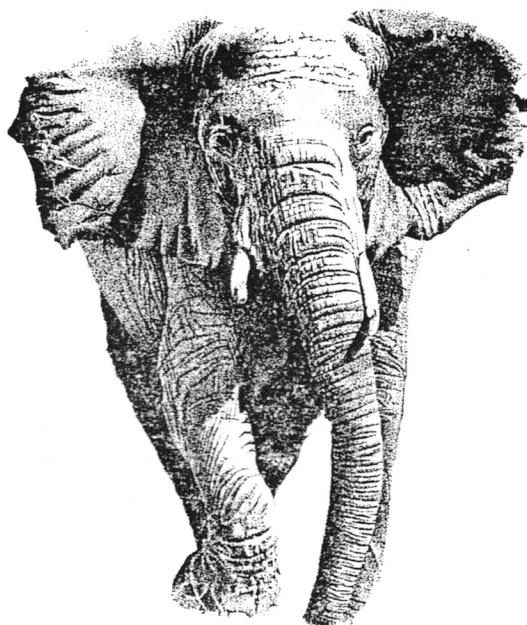
Beste lezers van de NOVA-krant

Wij zijn al weer een maand terug van onze  
Tanzania-reis.

De “gewoontes van Afrika” nemen we een  
beetje over:

“In Europa hebben ze de klok en in Afrika  
de tijd”!

Daarom is ons verslag van de reis nog niet  
klaar !



De volgende NOVA-krant komt als het goed  
is net voor de Kerst uit. Dan zullen wij zorgen  
dat jullie genoeg “leesvoer” hebben over  
Tanzania !

p.s. Ze hebben toch een goeie atleten daar,  
het ontbreekt er echter aan “Atletiek-  
verenigingen”. Er ligt dus nog een heel  
werkterrein braak !

Peter en Marian

## 1e Wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA

8-okt-95 AV Hylas, Alkmaar

Heren 10 km.			Dames 5 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Frans Muileboom	40.27	50 vet.	1.	Truus Rood	21.14 50.
2.	Ron Jansen	41.03	49 vet.	2.	Anique Mooij	24.36 49.
3.	Ronald Schipper	41.17	50.	3.	Nel Meijer	24.49 48.
4.	Nils Trentelman	41.57	49.	4.	Carol Rademakers	24.59 47.
5.	Ger Schrijver	42.12	48.	5.	Marian Robert	25.47 46.
6.	Dick Smit	43.00	48 vet.	6.	Miriam Ligthart	28.44 45.
7.	Ton Zwanink	43.50	47.			
8.	Peter Robert	44.15	47 vet.		Buiten Mededinging:	
9.	Peter Wokke	44.25	46 vet.			
10.	Piet Stuyt	45.11	45 vet.		Ivar Rood	21.50
11.	Luc Rademakers	46.03	46.		Jos de Groot	27.33
12.	Hans Ofman	48.19	45.			
13.	Louis v.d. Berg	49.43	44 vet			

## 2e wedstrijd Wintercompetitie

29-10-95 Geestmerambachtloop

Heren 12 km			Dames 6 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	David v.d. Welle	42.04	50.	1.	Truus Rood	23.58 50.
2.	Nils Trentelman	42.09	49.	2.	Nel Meijer	27.25 49.
3.	Ronald Schipper	42.20	48.	3.	Anique Mooij	29.18 48.
4.	Ger Schrijver	43.15	47.	4.	Miriam Ligthart	30.47 47.
5.	Ron Jansen	44.42	50 vet.			
6.	Ton Zwanink	45.21	46.		Buiten mededinging:	
7.	Dick Smit	45.34	49 vet.			
8.	Peter Robert	46.11	48 vet.		Rene de Groot	20.24
9.	Rene de Nijs	48.39	45.		Mathijs de Groot	20.58
10.	Piet Stuyt	48.54	47 vet.		Leon Ineke	22.43
11.	Hans Ofman	49.20	44.		Ivar Rood	24.07
12.	Luc Rademakers	49.45	43.		Piet Meijer	24.12
13.	Cesare Kruysheer	49.55	46 vet.		Jos de Groot	27.25
14.	Piet v.d. Welle	50.03	45 vet.		G. Smit	36.45
15.	Nico de Nijs	52.07	44 vet.		W. Bas	36.47
				3 km:	Sylvia Bas	18.47

## Portret van een Nova Lid.

- 1: Hoe heet je ? Ferry Dekker
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ? 10 jaar, geboren in Alkmaar.
- 3: Op welke school zit je ? St. Barbara.
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? De leukste thuis
- 5: Hoelang zit je al op nova, en wat vind je leuk aan nova ? ongeveer 3.jaar, de gezelligheid.
- 6: wie vind je erg goed op het gebied van Atletiek ? nellie Cooman, Ellen van Langen, Sven Ootjers
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? 1000 meter.
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van nova ? Een kunststofbaan.
- 9: Wat is je mooiste c.d. : Bon jovi keep the faith
- 10: Grootste hekel aan ? hoogspringen.
- 11: Spannendste of mooiste boek en waarom? ---
- 12: hobby's: stuntvliegeren, radiografisch bestuurbare auto's
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt? the mask
- 14: Wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? Paul ooms

WIST U DAT.....

- \* Jeroen B. heel erg geïnteresseerd is in Silvia K.
- \* Kees v. Wonderen tijdens de training Jaap de Groot te water gooide
- \* Jasper Rood wel opmerkelijk vooruit gaat in z'n prestaties (controleren)
- \* Leo Suiker d.m.v. omkoping de prestaties van de dames op de clubkampionsschappen kon laten verbeteren
- \* Nelina en David bij de clubkampionsschappen hun 1 jaar samen zijn vierden
- \* Sven O. Jorg O. niet kon bijbenen tijdens de 800mtr en uitstapten
- \* Jeroen P. een meisje kan laten flauwvallen door z'n zoen kunsten
- \* Marian R. erg graag in de Ardennen fietst voor invitatie 0226-393338
- \* Silvia K. Proma tour niet alleen langs de atletiek stadions gaat, maar ook Schager popweekend, Warmenhuizense kermis, Altamira en de Tuitjenhornse kermis passeert
- \* No limit Gerrit in Schagen ravage veroorzaakte en daarmee de krant bereikte
- \* Jan Blankendaal z'n vriendin verkocht voor 4 botswagen muntjes aan z'n neef
- \* Nel M. 3 tunnels passeert als ze naar Amsterdam rijdt
- \* Jos de Groot (ja, de voorzitter) Zijn 100mtr tijd liet klokken door z'n zoon en een p.r. liep met een paar seconden
- \* Anneke Smit heel geheimzinnig doet over een roddel en daardoor zoenen misloopt van de hele NOVA competitie ploeg
- \* Ted S. (nog 19 clubrecords) het erg moeilijk heeft met z'n blessure en denkt aan het beëindigen van z'n carrière
- \* Rene de Groot z'n broer liet winnen met 3 seconden op de 1000mtr



#### Uitslagen Nova bij instuifwedstrijden van Trias in Helloo:

**Senioren:** Jeroen Paarberg: verspringen 6,25 m (eerste), 200 meter 23,6 (derde); Frank Kaandorp: 200 meter 25,0; David van der Walle: Engelse mijl 4.56 (clubrecord); Jeroen Binnenwijzend: 800 meter 2.22,9.

**Juniores:** A: Jasper Rood: 800 meter 2.14,3 (tweede); B: Ivar Rood: verspringen 4,65 m; C: René de Groot: 800 meter 2.17,3 (derde).

- \* Pupil Caz Schouten zo fanatiek is en niet wilde finishen op de 1000 mtr en gewoon nog een rondje doorliep
- \* De beide Miriams in verwachting zijn van een tweede
- \* Willem D. niet kan vreemd gaan maar wel kan gaan
- \* Aniek Mooij het jammer vindt dat Jorg O. geen 6 jaar ouder is
- \* Nel en Piet M. sinds 1940 dit jaar voor het eerst een kermis misten
- \* Koen R. en Per B. met kermis bij elkaar sliepen
- \* Fred Duineveld met Lenneke v.d. Berg een schuifel wedstrijd won
- \* Jaap de G., Kees v W., Willem B., Fred D. en Lon Sch. bij het polsstok-verspringen niet over de sloot kwamen dus te water raakten
- \* Joline R. het heeft uitgemaakt met Willem B.
- \* Jeroen P. elke dag post krijgt van Kim en Crisje
- \* Jasper R. op een atletiek feest in Den Haag een meisje had gezoend, maar niet meer wist hoe ze heette
- \* Muus R. weer met Patricia is
- \* NOVA derde is geworden tijdens de District competitie finale

#### Outdoorseizoen Silvia Kruijer:

29-4 Nike Lady's (Hilversum) stratenloop 1e  
30-4 Ter Specke-bokaal (Lisse) 800m 1e: 2.08,64  
27-5 Atletiek gala (Kerkrade) 800m 5e: 2.04,05 pr  
7-6 Intern. wedstr. (Revelaar Bel.) 1500m 1e: 4.17,13  
10-6 Europa cup (Bazel Zwi.) 1500m 4e: 4.17,40 pr  
24-6 Gouden Spike (Leiden) 800m 1e: 2.04,95  
2-7 Intern. wedstr. (Kortrijk Bel.) 1500m 1e: 4.16,29 pr  
8-7 Papendal Games (Arnhem) 3000m 5e: 9.19,35  
9-7 Interland -23 jr. (Utrecht) 1500m 1e: 4.24,63  
15-7 NK (Bergen op Zoom) 1500m 1e: 4.23,77  
22-7 Intern. wedstr. (Hechtel Bel.) 1500m 2e: 4.13,01 pr  
29-7 Intern. wedstr. (Dortmund Duil.) 800m 2e: 2.06,65  
19-8 Intern. wedstr. (Neville Bel.) 1500m 3e: 4.16,92  
28-8 Ivo van Damme Mem. (Brussel Bel.) 1000m 2e: 2.46,04 pr  
16-9 Nat. wedstr. (Amsterdam) 1500m 1e: 4.12,2 beste seizoenpr.  
17-9 Stratenloop (Den Bosch) 1600m 1e: 4.44,9 pr.

#### Nova

Na haar recordrace over 1500 meter in Amsterdam was Silvia Kruijer zondag ook in Den Bosch succesvol. De sport-

vrouw uit Tuitjenhorn legde in de Brabantse stad beslag op de eerste plaats in een stratenmijl. Ze hield onder anderen een atlete uit Kenia en twee uit België achter zich. De pupil van Bob Boverman deed 4.44,9 over de 1609 meter. Beatrix Omwansa (Kenia) had er 4.46 voor nodig.

#### Record Kruijer

AMSTERDAM — Atlete Silvia Kruijer heeft in Amsterdam de beste Nederlandse seizoenprestatie op de 1500 meter neergezet. De 21-jarige Nederlands kampioene liep tijdens nationale wedstrijdert een tijd van 4.12,2. Daarmee was ze bijna een seconde sneller dan haar persoonlijk record, dat ze in juli in Hechtel vestigde. Voor de atlete uit Warmenhuizen was het de laatste wedstrijd van dit seizoen.

donny ik vind het heel leuk nò nofaa  
ik vind het gezellig het leuk



Bek nofa leden, op nofa vind ik het leuk (h) ik heb <sup>twee</sup> ~~een~~  
~~de~~ spenen, Jeroen is de leukste. speenwerpen is het leukst.  
sprinten is ook leuk. <sup>hoogspelingen</sup> ben ik niet zo goed.  
ik doe niet no vaak mee met wedstrijden voor de rest vind ik het  
leuk

doeg

geschreven door lon

ik vind het ~~ge~~  
ver spinnen ~~de~~  
het leukst ~~at~~ ik  
ben 7 jaar en ik  
ben 10 jaar, ik wil  
al ~~de~~ bijna ~~de~~  
al ~~de~~ een jaar  
op atletiek

# A.v. NOVA.

Met ingang van 2 november a.s. gaan we voor de training weer de zaal in.

Het  
zomerseizoen



is helaas weer  
voorbij en we  
storten ons weer  
op

het winterseizoen



met z'n bos- en duinlopen, het crossen door blubber, zand en  
allemaal meer van dat lekkere werk.

De indeling voor het trainen in de zaal is als volgt:

16.00 - 17.00 uur Trainen met Jopie, Tineke, Nel en Hanneke  
( de indeling hiervan wordt nog bekend gemaakt )

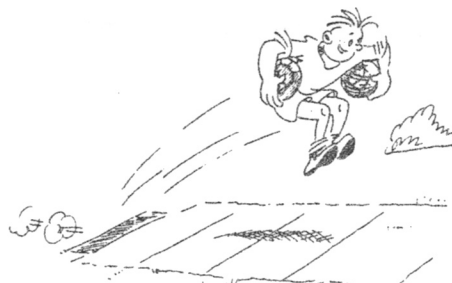
LET OP      LET OP      LET OP

17.00 uur - 18.00 uur Sven en Jeroen trainen met de jongens

18.00 uur - 19.00 uur Sven en Jeroen trainen met de meisjes.

We wensen iedereen weer een sportief winterseizoen toe en  
hopen dat er veel Nova jeugdleden meedoen aan de  
KNAU -crosscompetitie waarvan de eerste wordt gehouden op ons  
eigen Nova-terrein in Warmenhuizen

Alle Nova-trainers en trainsters.



## CROSSKOMPETITIE 1995/1996

Ook dit winterseizoen wordt er door het district West I van de KNAU weer een crosscompetitie georganiseerd voor pupillen en junioren. Het hele district (de provincies Noord-Holland en Utrecht) is verdeeld in 3 poules. Wij zitten in de poule Noord. Per poule worden er 3 voorwedstrijden gehouden en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Op grond van dit klassement wordt er nog een finale-wedstrijd 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 1988 nog niet mogen meedoen. De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 18 november 1995 bij ons. **Een thuiswedstrijd dus**  
zaterdag 2 december 1995 bij Noordkop in Den Helder  
zaterdag 20 januari 1996 bij Hylas in Alkmaar.

De finalewedstrijd is op zaterdag 18 maart 1996 in de Wieringermeer. In principe wordt er individueel gelopen, maar als er tenminste 3 jongens of meisjes in dezelfde categorie meedoen wordt er ook een ploegenklassement opgemaakt.

**Wil je meedoen geef ja dan voor 13 november op door de onderstaande strook in te leveren bij de trainers of bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen.**

Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij weer een beroep op een aantal ouders van de kinderen die meedoen. 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 : . . . . .  
Geboortejaar: . . . . .

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 1995/1996.

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

zaterdag 2 december 1995 naar Den Helder \*)  
zaterdag 20 januari 1995 naar Alkmaar \*)

\*) doorhalen wat niet schikt.