

<b>Novabestuur:</b>	<b>Functie:</b>	<b>Adres:</b>	<b>Telefoon:</b>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
'Truus Rood	Penningmeester	Pimpelmeesstraat 11	0226-392036
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-393177
Nelina Bruin		Wieder 25	0226-392209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	0226-392814

### **Belangrijke informatie:**

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

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.

Telefoon Novakantine            0226 391082

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

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

### **Trainingstijden:**

Dinsdag:

18.30 tot 19.30 10 t/m 15 jaar.

19.30 tot 21.00 junioren en senioren onder leiding van 'Tineke Hidding

Donderdag:

19.30 tot 21.00 junioren en senioren onder leiding van Peter Robert

Vrijdag:

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

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

## REDACTIONEEL JANUARI 2000.

Allen de beste wensen voor dit eerste jaar in de 21 ste eeuw. Maak er wat van. Maar vooral geniet van het leven. We gaan er vanuit dat alle spieren millennium proef zijn, en dat we weer lekker kunnen sporten met z'n allen.

Onze felicitatie's gaan nog uit naar Ron en Mirjam Ligthart die 18 december 1999 samen met hun kinderen Mellody en Job het 12½ huwelijk hebben gevierd. Beide zijn enthousiaste Nova leden, en Mirjam heeft ook nog de verantwoording over de kantine. Nog van harte. Tevens wensen wij Theo de Nijs beterschap. Hij is herstellende van een liesbreuk operatie.

In deze krant lezen we de uitslag van de wedstrijd over **Kermit de.....**

Mirjam heeft iets over de wintercompetitie geschreven. Uiteraard vinden wij de uitslagen en de tussenstand van de wintercompetitie. Verder staat er een aankondiging in van een loop over de Westfrieze omringdijk. Dit wordt een estafette over 130 km. De opbrengst is ten behoeve van een opknapbeurt voor de ruïne van Enigenburg. Het is natuurlijk leuk voor ons, die zo vlak bij deze ruïne wonen om dan mee te lopen. Verder is er een uitslag van de clubkampioenschappen van de jeugd. De jeugdhoek lijkt in de krant al kleiner te worden. Dat is jammer. Onlangs hebben de trainers een brief ontvangen om de jeugdleden te stimuleren om te schrijven. We zien hier nog geen resultaten van. Dit kan over een wedstrijd gaan, maar ook over b.v. het sinterklaas gebeuren op Nova, of gewoon een leuke gebeurtenis. Het is leuk als de krant zowel door de volwassene als door de jeugd gemaakt wordt.

Misschien kunnen ouders ook hun kinderen aanmoedigen om eens wat te schrijven voor de krant. De adressen voor kopij staan voor in de krant. De inleverdatum staat altijd onder aan deze pagina.

Verder hebben we de vaste rubrieken. Schrijversnieuws, koken met Will. En natuurlijk iets van de voorzitter.

Veel leesplezier,

Kopij voor de volgende krant voor 23 februari op de bekende adressen.

### Van de voorzitter,

Mij bereikte een vriendelijk verzoek om weer wat in te leveren voor de NOVA-krant. Natuurlijk is het zo dat je de ene keer meer inspiratie hebt dan de andere keer. Aan het einde van dit jaar, wat zeg ik aan het einde van deze eeuw, moet het toch wel weer lukken zou je verwachten. Meedoen aan de atleet van de eeuw verkiezing of de vrouw van de eeuw. De zanger van de eeuw of de politicus van de eeuw. Ik wil me er niet aan wagen. Je zal net meneer Kohl in Duitsland tot politicus van de eeuw bombarderen. Dan ga je even op je bek. Kan ik me niet neerleggen bij Fanny Blankers-Koen als atlete van de eeuw. Natuurlijk wel. Wat kan een mens van die leeftijd nog misdoen. Als ze in haar jonge jaren al doping gebruikt had, hadden we het nu toch wel eens geweten. Dus Fanny houden we erin.

### Terugblik?

Terugblikken op het afgelopen jaar? Voor zover het wereldpolitiek betreft is dat vrij zinloos. Hele volksstammen slaagden erin om elkaar af te slachten. Dit zou in de 21<sup>e</sup> eeuw moeten veranderen. Zolang mensen niet over onrecht kunnen heen stappen wat hun 300 of 400 jaar terug is aangedaan, heb ik hier weinig hoop op. Aan de andere kant gebeuren er in de wereld natuurlijk zat goede dingen. Deze zaken halen echter zelden de voorpagina van de krant. Goede dingen zijn geen nieuws. Al zou het dat wel moeten zijn. Verder zijn er veel klachten over lanterfantende, vuurwerkafstekende, zich vervelende jeugd. Hier tegenover staat hardwerkende sportende jeugd, niet in het nieuws natuurlijk. Jeugd die wel wat voor elkaar blijkt over te hebben. Die in hun vrije uurtjes wel wat centjes bijverdienen. Die wel met een fatsoenlijk rapport naar huis komen en die zich wel een doel in het leven gesteld hebben. Van deze figuren, ze zijn minder zeldzaam dan je denkt, vinden we er ook bij NOVA. Gasten die training geven aan de jeugd en die door hun inspiratie, hun wat meegeven om op te teren in hun latere leven. Zij houden die jeugd van de straat. Wat wil ik hiermee zeggen? Het belang van jonge inspirerende mensen, die hun eigen leeftijdgenoten op het goede spoor zetten. Petje af voor deze knakkers. Het belang van de discipline om een training te bezoeken en jezelf te harden voor het vervolg van het leven. Het besef, dat het niet vanzelf komt.

U snapt het ik vond het vandaag een tijd om al die mensen die binnen onze vereniging de handen uit de mouwen steken eens te bedanken en in het zonnetje te zetten. Ik hoop dat we ook in het komende millennium weer op ze kunnen rekenen. Mannen en vrouwen van de 21<sup>e</sup> eeuw.

### Vooruitblik 1

Als NOVA hopen we in de volgende eeuw op een nieuw complex te kunnen beginnen. Om alle positieve verhalen een beetje te temperen, dit zal wel niet voor 2003 worden. Maar dat zijn we ook zo weer. Een volgende gespreksronde met de gemeente verliep positief. Beiden zijn we met huiswerk vertrokken en in de volgende ronde hopen we weer wat verder te komen. De gemeente zou zich beraden over de juiste plek, tussen Warmenhuizen en Tuitjenhorn en wij gaan kijken naar de financiering van het geheel. We houden jullie op de hoogte. Spectaculaire berichten zullen schaars zijn.

### Vooruitblik 2

In het nieuwe jaar wordt er een estafette georganiseerd en niet zomaar eentje. NOVA en Noordkop organiseren de Estafette Westfriese Ommeringdijk. Op 2 april is de start bij de ruïne van kasteel Nuwendoorn. De finish is in de nabijheid van het gemeentehuis. We zoeken teams die willen meedoen. Vriendenteams of bedrijfstteams. Verder informatie zal ongetwijfeld in de volgende NOVA-krant te vinden zijn.

### Kader

Nadat we vorig jaar met een groot aantal NOVA-leden de jurycursus gevolgd hebben en daarna de cursus tijdwaarnemer, hebben we nu met zijn drieën de cursus wedstrijdleider met goed gevolg gedaan. Piet en David v. d. Welle en ondergetekende zijn hiervoor geslaagd. David haalde de hoogste punten, op de voet gevolgd door vader Piet. Ik bespeurde een kleine familiale prestigestrijd. Natuurlijk weer een aanwinst voor NOVA en de hartelijke felicitaties aan David en Piet.

**Tot slot: aan allen de beste wensen en sportief en een gezond 2000.**

**Jos**

## Terugblik 1980-1999

Ik neem de pen dus over van een heel belangrijke man voor Nova. Theo de Nijs was een van de eersten die erover dacht om de atletieksport hier breder onder de aandacht te brengen. Een enkeling ging toen naar Trias in Heiloo, maar daar bleef het bij. Een vereniging dichterbij huis zou de belangstelling groter maken was de gedachte. Dus aan de slag.

Eind 1979 was het een drukke tijd voor degenen die hun schouders onder deze vereniging wilden zetten. Veel overleg met toen nog de gemeentebesturen van Warmenhuizen en Harenkarspel en het bestuur van de ijsclub SIS. Eerst werd nog gedacht aan een omnivereniging met SIS omdat de accommodatie van de ijsclub al snel in beeld kwam om deze ook voor atletiek te gaan gebruiken. Later werd hier toch vanaf gezien en werden we een zelfstandige vereniging. Ben Giling hielp ons met de technische uitwerking van de plannen voor verbreding van de kade rond de ijsbaan en de inrichting van het binnenterrein.

Op 14 januari 1980 schreven we een oprichtingsvergadering uit welke gehouden zou worden in de SIS-kantine. We moesten echter uitwijken naar het Dorpshuis, omdat er ijs lag en er volop geschaatst kon worden. Er werden toen meteen koppen met spijkers geslagen en NOVA ging van start. De eerste trainingen waren al op 3 april 1980. Voor de jeugd op een grasveld van het zwembad en de ouderen op het voetbalveld van VIOS. Dit duurde maar kort want eind mei was de eigen accommodatie gereed. De beide gemeentebesturen werkten vlot mee om de ijsbaan tevens geschikt te maken voor atletiek. Met subsidie en een geldlening was het mogelijk om een aannemer aan het werk te zetten.

De trainers van het eerste uur waren voor de jeugd Truus Rood en Marian Houtenbos en voor de ouderen Cees Modder en Arie Rentenaar, spoedig aangevuld met Joop Nota en Nel en Willem Ootjers. In het bestuur: Theo de Nijs, Jan Houtenbos, Anneke Smit, Willem Ootjers, Wim Drost, Dik Sevenhuijsen, Truus Rood, Ton Hof, Frans Boekel, Joop Nota en ik. Velen zijn nog steeds enthousiast aan onze vereniging verbonden.

Naast trainen ook meedoen aan wedstrijden. Vooral voor de jeugd. Aan de crosscompetitie en de zomercompetitie voor de jeugd werd al snel deelgenomen. Met een bus vol jeugd naar het Amsterdamse Bos voor een wedstrijd van de crosscompetitie herinner ik me nog.

Om de zaken financieel goed op de rails te krijgen hielden we een grote verloting. We stonden op de jaarmarkt in Langedijk om de loten aan de man te brengen en om naamsbekendheid te krijgen. Verder begonnen we met organiseren van de wandelvierdaagse, boslopen en een halve marathon. Evenementen die goed aansloegen en nog steeds op de kalender staan.

Terugkijkend op deze beginperiode denk ik dat we de zaken toen goed hebben opgepakt. Dit blijkt ook uit het feit dat we er nog steeds zin in hebben en ons best doen om het voor alle leden aantrekkelijk te houden om lid van onze vereniging te zijn. Ook de vele vrijwilligers die ons telkens weer helpen bij de vele evenementen tonen aan dat onze vereniging echt leeft en ik zie de toekomst dan ook met een goed gevoel tegemoet.

Tot zover deze terugblik. Wellicht weet Truus Rood hier voor de volgende keer nog wat meer aan toe te voegen.

## SCHRIJVERSNIUWS

Nova's laatste kwart en halve marathon van deze eeuw werd goed bezocht in Warmenhuizen. Ze wilde het toch allemaal nog even meemaken en aangezien we de kwart marathon in de competitie hadden, was er aan belangstelling geen gebrek. Het weer was ook prima. Er was weinig wind en het zonnetje kwam ook nog even om de hoek kijken. Daar troffen we het nog enorm mee, want daags ervoor was het nog pisweer. Het was gelukkig niet erg pruttig in de polder. Ik begon niet al te wild, maar vlak voor Eenigenburg ging ik langs Louis S. en het dorp uit, kwam ik bij Peter, maar een flitsende demerage de dijk op van onze trainer, verraste me toch enigszins. Daar had hij andere bedoelingen mee. Een rijdende fietser zat de boel aardig uit de wind te houden en daar was Peter het niet mee eens. Hij joeg de fietser pardoes ook weg, ja toen kwamen ze met der snufferd in de wind. Er was iets onenigheid in de groep, dus besloot ik maar om de kop over te nemen. Iets te hard bleek later, want ik raakte los en had lekker de vaart erin. Op de heemtweg zag ik Ivar opduiken en in de fuik kwam ik langszij. In de laatste 500 meter kwam ik bij Rene S. en werd het sprinten geblazen, wat ik nu eens een keer won. In Anna-Paulona mochten we aantreden voor de 9 km lange molenvaartloop, verdeeld over drie ronden. Na een avondje glas kantelen met Sid en Annelies was het moeilijk op gang te komen. Maar in de tweede ronde wist ik toch met moeite bij Peter aan te sluiten. Aad liep nog iets voor ons uit. In de laatste ronde begon ik me beter te voelen. De alcohol was waarschijnlijk uitgewerkt, want ik wist gemakkelijk Peter en Aad voor te blijven. Al zag Aad het lichamelijk en geestelijk niet meer zitten, maar op kop, Aad, het is niet elke dag kermis. Met een hyacintus molevaartius in de hand raakte we weer op huis aan. Half december was Castricum aan de beurt voor de wintercompetitie. Voor een bosloop aldaar. Het was niet echt winters weer want op de heenweg klapte het van het water, dus dat beloofde nog wat. Het was evengoed nog aardig druk bij de inschrijving. Door de vele regenval was het parcours iets gewijzigd. Het grootste gedeelte ging over de weg en fietspaden, maar daar werd het ook nog springen over de grote plassen heen. We kregen twee rondes van 7 km voor onze kiezen. Het bleek toch nog een gedraai en een gekeer. Ik ging gelijk op met Rene S. en Mathijs, maar ik moest toch lossen. Halverwege bij doorkomst kwam ik bij Peter. Ik ben gelijk maar vol doorgedaan, want ik wist nu precies hoe het rondje erbij lag. (vooral erg nat) Een paar km verder kwam ik bij Rene S. die Gerard Nijboer probeerde te imiteren door een veter pauze in te lassen. Het enigste verschil was dat hij niet winnaar werd. Maar gezamenlijk kwamen we weer bij Mathijs en een paar km verder ben ik er tussen uit gemuisd en op het laatste rechte end kreeg ik Ron zelfs nog in het zicht. Maar ik had al aardig het end in de bek en dan loop je een paar honderd meter niet zo gauw meer dicht. Toch was ik content. De volgende loop is in de volgende eeuw dus allemaal veel sportplezier en andere bezigheden in 2000.

TOT SCHRIJFS

## DAMES-W.C.-DEEL I

Op het moment dat ik aan dit stuk begin is het reeds 20 december en hebben Ron en ik net ons 12,5 jarig jubileum gevierd. De eerste kado's die binnen liepen kwamen van leden en het bestuur van Nova. Iedereen hartelijk bedankt hiervoor!! Ron of ik kan weer voor de kraam langs met een nieuw shirt, en dat was hart nodig. Enige uren later, toen het feest in volle gang was werden we opnieuw opgevrolijkt door een stukje van familie de Groot. Ik werd hierbij behoorlijk op de vingers getikt voor de bij tijd en wijle schunnige taal die ik op papier zet in soortgelijke stukjes voor het Nova-blad. Maar beste mensen, ik beter mijn leven niet. Wel zal ik hier en daar een stukje sensuur doorvoeren, alwaar U dan zelf een naar eigen interpretatie gekozen woord kunt invullen. Veel plezier hiermee!

De competitie begon dit jaar tegen de regel in in Den Helder, bij Fort Kijkduin. Jammer genoeg is Jolanda geblesseerd en is de competitie bij de senioren minder breed dan bij de veteranen. Jolanda beterschap!!! Hopelijk kan je nog voor het einde van de competitie weer meedoen!

Overigens ook Marian N. beterschap toegewenst, die kampt met een oude blessure! Verder was de opkomst van de dames in Den Helder zeer redelijk, maar ja, de kop kan er maar weer vanaf zijn! Enigzins onwennig weer en ook toch wel met wat wedstrijd-blues ging het van start. En hoe! Direct kon ik Marianne al niet bijhouden. Verder zaten in het begin de meeste dames dicht bij elkaar. Al maanden riep ik dat ik Margret de B. nou ook wel eens voor wilde blijven, dus mijn doel was bekend. Echter helaas, de laatste kilometer, wat eigenlijk toch wel mijn terrein was, wist Margret langs zij te kruipen en kon ik niet meer aanhaken. Everdien wist ik nog net wel net voor te blijven en daar was ik dan ook wel gelukkig mee. Mijn doel schoof dus mee naar wedstrijd nummer 2. Dit was onze eigen halve marathon. Door de kantineactiviteiten die ik de laatste jaren tijdens de toernooien bekleed, had ik hem nog nooit gelopen, maar ja fana als ik ben wilde ik dit jaar toch wel graag starten. Gelukkig werden de werkzaamheden overgenomen door Nel Stuyt en InekeBas, waarvoor ik U overigens zeer erkentelijk ben, en kon ik na het startschot gaan met die banaan(???). Ja, met recht, want ik had er zin in. Eigenlijk had ik het idee dat ik de rest wel eens een ..... zou gaan laten ruiken, het voelde goed. Helaas, voor korte duur, want na een kilometer of 5 zag ik Jan met de hamer en kon ik mijn ene been nog maar nauwelijks voor het andere krijgen. Door het in het zicht krijgen van de finish (figuurlijk dan) en door enige morele steun van langs de kant, wist ik alleen Loes voor te blijven en was wederom het doel voor wedstrijd 3 al vooraf bekend. Dit werd Anna Paulowna, en ....., was Margret thuis gebleven! Had ik mijzelf net de avond ervoor, tijdens het vieren van Sinterklaas bij de de Groten, moed ingezopen, door het naar binnenwerken van een halve fles Safari, komt ze niet opzetten!! Hierdoor (en door de drank) enigzins gedemotiveerd vertrokken we voor 9 kilometer. Maar de boze woorden van mijn persoonlijke mentale coach (Bertie M.) nog in mijn hoofd rondtollend, ging ik, iets rustiger dan anders van start. De rest, onder leiding van Bertie, had besloten dat het beter was als ik Nel M. als haas zou gebruiken om de race beter op te bouwen en aan het eind misschien nog wat over te hebben. De eerste ronde lukte dit nog wel enigzins, maar eigenwijs als ik ben moest en zou ik er natuurlijk langs en kwam vervolgens mezelf weer behoorlijk tegen. Maar,.. ook Anique had het slecht en kwam voor mij in zicht. Bleek dat ze kramp had, waarna ik mijn kansen rook. Om een lang verhaal wat korter te maken resulteerde dit in een gigantische sprint naar de finisch, die Anique

(helaas) won. Bijna ..... ging ik over de streep, en bedankt. Toch bleek achteraf de tijd voor mijn doen goed, een nieuw PR zelfs en eigenlijk was ik niet ontevreden! Gelukkig zag Bertie na afloop af van de van te voren aangekondigde sanctie dat zij bij wangedrag haar ontslag zou nemen. De, enige dagen later, door de voorzitter van deze vereniging gemaakte opmerking dat ik had kunnen winnen door die gigantische ..... naar voor te gooien, was echter wel een behoorlijke domper. Nou ja, dan maar weer proberen in Castricum. 7 Kilometer, dus goed te doen! Alleen het weer was niet denderend. Veel regen en donkere wolken op de weg erheen, en alsof er een deal was met de weergoden, tijdens het lopen was het droog. Verder niet te koud, niet te warm en concurrent Margret was aanwezig en coach Bertie tevreden over het drankgedrag van de avond ervoor. Wat wil een mens nog meer!! Nou, een beetje gezond verstand zou lekker wezen, want we waren nog niet weg of ik was alweer vergeten normaal rustig te starten. Van te voren neem ik het mezelf voor, maar klinkt het startschot eenmaal, blijkt ik toch weer alles te zijn vergeten en loop ik als een kip zonder kop. Nou ja, ik kan nu in ieder geval zeggen dat ik een tijdje voor Anique heb gelopen en dat ik toch ook wel eens lekker. Ze kwam me echter halverwege voorbij zetten, en U raadt het al, nooit meer terug gezien, tot na de finisch. Ook Everdien kwam nog langszij, maar de rest hield ik eindelijk eens een keer achter me. Ook Margret dus, wat een evenaring van de doelstelling is en ook (wederom) een aanleiding voor een nieuw PR. Gelukkig relativeerde dezelfde voorzitter en toevallig ook oudste broer, de zaken wederom goed en blij ik de volgende keer achter Everdien te moeten gaan lopen. Nou, we zullen zien of mijn mentale coach dit ook aanraad en mij er ook toe kan zetten haar advies ook op te volgen. Ondertussen had mijn echtgenoot het moeilijk. Het wilde niet en hij had pijn in zijn borst. Dit ebde weg zodra hij stilstond, dus echt iets ernstigs was het niet gelukkig.

Wij (Ron, de kinderen en ik) kunnen ten tijde van dit schrijven terugkijken op een mooi feest. Bij Bolle, en dan weet je van te voren dat het goed is. Een op de valreep gecontracteerd mooi muziekje en veel feestplezier. Ondertussen hebben we bij elkaar bijgeboekt en gaan we op naar 2012. Ron heeft de ochtend erna alweer meegelopen met de Nova-bosloop, ik kon mij er niet toe zetten. Ondanks dat ik nu eens niet te veel had gezopen en me lichamenlijk prima voelde, was ik nog in zo'n gelukzalige roes dat ik thuis ben gebleven. Bleek dat er een andere aanwezige van het feest (hij is in dit stuk al een keer of wat benoemd) die ochtend toch wel wat, aan overmatig nuttigen van alcohol te wijten, verschijnselen had. Zo had hij, naar eigen zeggen, 's morgens ontbeten met een broodje aspirine en toen hij daarna zijn haren wilde kammen lukte dit niet omdat zijn horentjes ervoor zaten.

Verder wil ik van dit medium gebruik maken om iedereen een  
**SPETTEREND EN SPORTIEF 2000!!!!**  
toe te wensen. Ook namens mijn koperen echtgenoot en kinderen.

Miriam.

P.S. de op de puntjes in te vullen woorden zijn synoniemen voor (willek. volgorde):  
\*verdikkeme  
\*vrouwlijke rondingen  
\*achterwaards boertje  
\*vomeren

**Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova**

10-okt-99 Fort Kijkduinloop

AV Noordkop, den Helder

**Heren: 9,2 km****Dames 9,2 km**

		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	34,04	50 vet.	1.	Marian Noltten	44,46 50 vet.
2.	Matthijs de Groot	35,12	50.	2.	Anique Mooij	46,01 50.
3.	Ron Janssen	35,24	49 vet.	3.	Marianne de Groot	47,10 49 vet.
4.	Ger Schrijver	35,48	48 vet.	4.	Margret de Boer	47,57 49.
5.	Frans Muileboom	36,03	47 vet.	5.	Miriam Ligthart	48,26 48.
6.	Rene Strooper	36,15	49.	6.	Everdien de Vet	48,49 48 vet.
7.	Wim Keesom	37,00	48.	7.	Loes Suiker	50,00 47 vet.
8.	Henry Hoffman	37,10	47.			
9.	Aad Vader	37,22	46 vet.			
10.	Ivar Rood	37,54	46.			
11.	Ron Ligthart	38,53	45.			
12.	Louis Suiker	39,37	45 vet.			
13.	Rene de Nijs	40,10	44.			
14.	Joop Kooij	40,32	44 vet.			
15.	Dick Smit	41,21	43 vet.			
16.	Piet Stuijt	42,16	42 vet.			
17.	Piet vd Welle	43,20	41 vet.			

**Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova**

7-nov-99 Kwart Marathon AV NOVA

**Heren: 10,5 km****Dames 10,5 km**

		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Theo Tesselaar	38,36	50 vet.	1.	Esther Huiberts	46,38 50.
2.	Ron Janssen	40,04	49 vet.	2.	Karin Tas	51,33 49.
3.	Frans Muileboom	40,14	48 vet.	3.	Bertie Meijn	51,42 50 vet.
4.	Matthijs de Groot	40,32	50.	4.	Anique Mooij	52,36 48.
5.	Willem Keesom	41,23	49.	5.	Marianne de Groot	53,15 49 vet.
6.	Niels Trentelman	41,25	48.	6.	Nel Meijer	53,59 48 vet.
7.	Ger Schrijver	42,27	47 vet.	7.	Everdien de Vet	54,30 47 vet.
8.	Rene Strooper	42,35	47.	8.	Margret de Boer	55,12 47.
9.	Ivar Rood	43,19	46.	9.	Miriam Ligthart	55,56 46.
10.	Ron Ligthart	43,47	45.	10	Loes Suiker	56,34 46 vet.
11.	Aad Vader	43,58	46 vet.			
12.	Henry Hoffman	44,15	44.			
13.	Peter Robert	44,48	45 vet.			
14.	Pieter Jongeneel	44,57	44 vet.			
15.	Bobbes de Ruijter	45,17	43.			
16.	Louis Suiker	45,20	43 vet.			
17.	Joop Kooij	45,54	42 vet.			
18.	Rene de Nijs	46,25	42.			
19.	Dick Smit	46,32	41 vet.			
20.	Peter Pronk	47,25	41.			
21.	Jos Schalkwijk	47,50	40 vet.			
22.	Joop van Wondere	48,33	40.			
23.	Louis vd Berg	51,34	39 vet.			
24.	Rinus Molenaar	54,50	39.			
25.	Piet Stuijt	56,46	38 vet.			



Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
28-nov-99 Molenvaartloop Anna Paulowna						
Herren: 9 km			Dames 9 km			
	Tijd	Punten		Tijd	Punten	
1.	Frans Muileboom	33,40	50 vet.	1.	Esther Huiberts	39,50 50.
2.	Ron Janssen	33,52	49 vet.	2.	Bertie Meijn	43,59 50 vet.
3.	Matthijs de Groot	34,32	50.	3.	Nel Meijer	45,16 49 vet.
4.	Rene Strooper	34,40	49.	4.	Anique Mooij	45,24 49.
5.	Wim Keesom	34,46	48.	5.	Miriam Ligthart	45,25 48.
6.	Ger Schrijver	35,17	48 vet.	6.	Everdien de Vet	45,32 48 vet.
7.	Peter Robert	35,55	47 vet.	7.	Marian Robert	50,52 47 vet.
8.	Peter Kruijer	36,50	b.m.			
9.	Rene de Nijs	36,55	47.			
10.	Louis Suiker	37,40	46 vet.			
11.	Ron Ligthart	37,57	46.			
12.	Joop Kooij	38,06	45 vet.			
13.	Dick Smit	38,41	44 vet.			
14.	Peter Pronk	39,48	45.			
15.	Aad Vader	40,01	43 vet.			
16.	Piet Stuijt	40,36	42 vet.			
17.	Piet Meijer	40,57	41 vet.			
18.	Piet vd Welle	41,14	40 vet.			
19.	Rinus Molenaar	42,47	44.			
20.	Jeroen Binnenwijzend	43,17	43.			
Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
12-dec-99 Rabo Bosloop, Castricum						
Herren: 14 km			Dames 7 km			
	Tijd	Punten		Tijd	Punten	
1.	Frans Muileboom	53,05	50 vet.	1.	Bertie Meijn	32,55 50 vet.
2.	Ron Janssen	53,44	49 vet.	2.	Anique Mooij	33,28 50.
3.	Ger Schrijver	54,25	48 vet.	3.	Everdien de Vet	34,52 49 vet.
4.	Matthijs de Groot	54,47	50.	4.	Miriam Ligthart	35,05 49.
5.	Rene Strooper	54,56	49.	5.	Marianne de Gro	35,21 48 vet.
6.	Peter Robert	56,02	47 vet.	6.	Margret de Boer	35,33 48.
7.	Ivar Rood	57,26	48.	7.	Loes Suiker	37,48 47 vet.
8.	Louis Suiker	58,47	46 vet.	8.	Marian Robert	39,11 46 vet.
9.	Peter Kruijer	59,32	b.m.			
10.	Dick Smit	60,19	45 vet.			
11.	Piet Stuyt	62,59	44 vet.			
12.	Piet vd Welle	64,53	43 vet.			
13.	Rinus Molenaar	67,37	47.			
14.	Ron Ligthart	67,54	46.			

## Totaal

Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1999 / 2000													
<i>Heren</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1.	Matthijs de Groot	50	50	50	50								200
2.	Rene Strooper	49	47	49	49								194
2.	Ron Ligthart	45	45	46	46								182
4.	Wim Keesom	48	49	48									145
5.	Ivar Rood	46	46		48								140
6.	Rene de Nijs	44	42	47									133
7.	Rinus Molenaar		39	44	47								130
8.	Henry Hoffman	47	44										91
9.	Peter Pronk		41	45									86
10.	Niels Trentelman		48										48
11.	Jeroen Binnenwijzend			43									43
12.	Bobbes de Ruijter		43										43
13.	Joop van Wonderen		40										40
<i>Heren veteranen</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1.	Ron Janssen	49	49	49	49								196
2.	Frans Muileboom	47	48	50	50								195
2.	Ger Schrijver	48	47	48	48								191
4.	Louis Suiker	45	43	46	46								180
5.	Dick Smit	43	41	44	45								173
6.	Piet Stuyt	42	38	42	44								166
7.	Peter Robert		45	47	47								139
8.	Aad Vader	46	46	43									135
9.	Joop Kooij	44	42	45									131
10.	Piet vd Welle	41		40	43								124
11.	Theo Tesselaar	50	50										100
12.	Pieter Jongeneel		44										44
13.	Piet Meijer			41									41
14.	Jos Schalkwijk		40										40
15.	Louis vd Berg		39										39
<i>Dames</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1.	Anique Mooij	50	48	49	50								197
2.	Mirjam Ligthart	48	46	48	49								191
4.	Margret de Boer	49	47		48								144
5.	Esther Huiberts		50	50									100
6.	Karin Tas		49										49
<i>Dames veteranen</i>		1e	2e	3e	4e	5e	6e	7e	8e	9e	10e	BP *	Tussenstand
1.	Everdien de Vet	48	47	48	49								192
2.	Bertie Meijn		50	50	50								150
3.	Marianne de Groot	49	49		48								146
4.	Loes Suiker	47	46		47								140
5.	Nel Meijer		48	49									97
6.	Marian Robert			47	46								93
7.	Marian Nolten	50											50

BP \* = Bonuspunten

C-Jun. Jongens, Eigen meerkamp, 2e dag

Naam	Gbj Club	800 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		TOTAAL PNT
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Rene Tijm	85 Nova	2.21.2	649	1.70	779	4.83	587	9.32	489	22.50	352	3476
2 Stefan Boerman	84 Nova	2.23.5	624	1.60	702	4.55	529	8.16	430	22.32	349	3254
3 Willem Bas	-- Nova	2.47.9	405	1.65	741	4.02	422	7.79	410	20.99	325	2695
4 Elwin Hulst	84 Nova	2.52.8	369	1.40	541	3.78	374	6.80	354	12.66	154	2227
5 Kees v Wonderen	84 Nova		0	1.40	541	3.54	326	7.34	385	19.96	306	2004

C-Jun. Meisjes, Eigen meerkamp

Naam	Gbj Club	80 mtr		600 mtr		Hoog		Ver		Kogel		TOTAAL PNT
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Margret Hink	84 Nova	11.8	462	1.44.2	628	1.40	541	3.82	382	11.62	597	2610
2 Kim Grootjes	84 Nova	11.9	448	2.09.4	328	1.35	499	3.98	414	7.41	389	2078
3 Sanna Buter	84 Nova	11.8	462	2.12.1	303	1.35	499	3.81	380	7.60	399	2043
4 Judith Stuijt	85 Nova	12.3	396	2.16.3	265	1.20	389	3.75	368	7.03	367	1785
5 Nienke Kruijer	84 Nova	12.5	371	2.19.4	239	1.20	389	3.13	244	6.42	332	1575

B-Jun. Meisjes, Eigen meerkamp

Naam	Gbj Club	100 mtr		Hoog		800 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL PNT
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Paula Tijm	-- Nova	17.1	86	1.20	348	3.33.1	184	3.33	234	5.60	248	1100
2 Karen Kruijer	-- Nova	18.4	0	1.15	278	4.00.8	51	2.77	61	4.69	161	551

C-Pup. Jongens, 600 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Maarten Blankendaal	91 Nova	2.19.0
2 Paul Glas	91 Nova	2.23.2
3 Mark Schoorstra	91 Nova	2.30.2
4 Perry Stet	91 Nova	2.37.1
5 Roy Glas	93 Nova	2.43.4
6 Jonno vd Eng	91 Nova	2.47.3
7 Bas Druijf	91 Nova	2.57.5
8 Bram Berkhout	92 Nova	

B-Pup. Meisjes, 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Margriet Berkhout	90 Nova	4.17.8
2 Josselyn Ineke	90 Nova	4.29.2
3 Tess Vader	90 Nova	4.50.1
4 Jessie Nannes	90 Nova	7.10.7

A-Pup. Jongens 1e jrs, 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Rory Burger	89 Nova	3.54.9
2 Thomas Wensink	89 Nova	4.01.7
3 Mel Koorn	89 Nova	4.08.7
4 Chris Blankendaal	89 Nova	4.45.0
5 Menno Beers	89 Nova	4.49.2

C-Pup. Meisjes, 600 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Petra Schrijver	91 Nova	2.44.3
2 Martine Blankendaal	92 Nova	2.57.2
3 Lisanne de Haas	91 Nova	3.16.8

A-Pup. Meisjes 1e jrs, 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Manon Kruijer	88 Nova	3.46.7
2 Yvonne Gootjes	88 Nova	4.17.7
3 Moniek Schrijver	89 Nova	4.22.1
4 Maaïke Tesselaar	88 Nova	4.24.4
5 Nienke Rijkeboer	89 Nova	4.30.3
6 Simone Schouten	89 Nova	4.45.2
7 Elisabeth Vader	88 Nova	5.11.0
8 Gwendolyn Grootaers	89 Nova	5.49.6

B-Pup. Jongens, 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Tim Kruijer	90 Nova	3.56.4
2 Luka Duimel	90 Nova	3.58.5
3 Dennis Tuinman	90 Nova	4.25.5
4 Chiel de Ruijter	90 Nova	4.35.8
5 Sebastiaan Nolten	90 Nova	4.41.3
6 Bob Zwanink	90 Nova	5.09.0
7 Jik Mosch	90 Nova	

A-Pup. Meisjes 1e jrs. Meerkamp

Naam	Gbj Club	60 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL PNT
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Maaïke Tesselaar	88 Nova	9.4	535	3.82	482	16.29	263	1280
2 Manon Kruiver	88 Nova	10.1	427	3.49	416	22.66	354	1197
3 Elisabeth Vader	88 Nova	10.1	427	3.80	478	13.46	216	1121
4 Moniek Schrijver	89 Nova	10.2	413	3.25	368	19.85	315	1096
5 Yvonne Gootjes	88 Nova	10.3	399	3.47	412	16.15	260	1071
6 Nienke Rijkeboer	89 Nova	10.6	359	3.05	328	12.95	207	894
7 Simone Schouten	89 Nova	11.5	250	3.38	394	12.62	202	846
8 Gwendolyn Grootaers	89 Nova	11.6	239	2.80	278	14.98	242	759

D-Jun. Jongens. Eigen meerkamp, 1e dag

Naam	Gbj Club	80 mtr		TOTAAL PNT
		Prest.	PNT	
1 Hans v Wonderen	86 Nova	12.1	422	422
2 Jasper Horio	87 Nova	12.2	409	409
3 Tom Dekker	87 Nova	12.5	371	371
Wietse de Vries	87 Nova	12.5	371	371
5 Maikel Ineke	86 Nova	12.8	335	335
Job Meijer	86 Nova	12.8	335	335

D-Jun. Jongens. Eigen meerkamp, 2e dag

Naam	Gbj Club	1000 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		TOTAAL PNT
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Hans v Wonderen	86 Nova	3.38.6	428	1.35	499	4.04	426	7.78	409	17.56	260	2444
2 Job Meijer	86 Nova	3.22.9	526	1.25	426	3.94	406	6.98	364	13.78	180	2237
3 Tom Dekker	87 Nova	3.48.2	374	1.30	462	3.57	332	6.51	337	13.95	184	2060
4 Wietse de Vries	87 Nova	3.30.9	474	1.20	389	4.02	422	4.70	220	11.99	139	2015
5 Jasper Horio	87 Nova	3.47.7	377	1.05	279	3.45	308	7.03	367	16.64	241	1981
6 Maikel Ineke	86 Nova	3.54.5	342	1.15	352	3.32	282	5.47	272	12.98	162	1745

D-Jun. Meisjes. Eigen meerkamp

Naam	Gbj Club	60 mtr		600 mtr		Hoog		Ver		Kogel		TOTAAL PNT
		Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 Inge Bruijn	87 Nova	9.7	387	2.11.5	308	1.30	462	3.60	338	5.93	302	1797
2 Anne Pronk	86 Nova	9.9	357	2.10.7	316	1.25	426	3.49	316	5.97	304	1719
3 Laura Pronk	-- Nova	9.6	403	2.11.9	305	1.15	352	3.43	304	6.75	351	1715
4 Ester Nolten	86 Nova	9.8	372	2.08.1	341	1.15	352	3.47	312	6.42	332	1709
5 Dieke Mooij	86 Nova	10.1	327	2.23.5	206	1.20	389	3.35	288	6.13	314	1524
6 Yara Grootjes	86 Nova	11.4	162	2.43.3	71	1.10	316	2.80	178	6.35	327	1054
7 Jose Stuijt	87 Nova	10.0	342	2.26.2	186	0.00	0	2.86	190	5.86	297	1015
8 Monique vd Burgt	-- Nova	10.6	259	2.22.0	218	0.00	0	2.77	172	3.66	143	792

C-Jun. Jongens. Eigen meerkamp, 1e dag

Naam	Gbj Club	100 mtr		TOTAAL PNT
		Prest.	PNT	
1 Stefan Boerman	84 Nova	13.1	620	620
Rene Tijn	85 Nova	13.1	620	620
3 Kees v Wonderen	84 Nova	14.5	446	446
4 Elwin Hulst	84 Nova	14.6	435	435
5 Willem Bas	-- Nova	15.0	392	392

<u>B-Jun. Jongens, Eigen meerkamp, 1e dag</u>		400 mtr		3000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Leon Ineke	-- Nova	1.00.7	406	11.09.8	373	779
2 Adrian de Nijs	-- Nova	1.06.6	244	11.38.7	306	550

<u>B-Jun. Jongens, Eigen meerkamp, 2e dag</u>		Hoog		Ver		Kogel		Discus		800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Leon Ineke	-- Nova	1.50	394	3.78	52	6.63	189	18.50	180	2.16.7	494	2088
2 Adrian de Nijs	-- Nova	1.55	444	3.63	9	6.85	208	19.08	197	2.32.4	307	1715

<u>Sen. Mannen, Eigen meerkamp, 1e dag</u>		400 mtr		800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Matthijs de Groot	-- Nova	55.4	582	2.12.8	548	1130
2 Ivar Rood	-- Nova	59.3	450	2.16.9	492	942
3 Coen Schoonheden	-- Nova	1.01.7	376	2.25.0	390	766
4 Aad Vader	-- Nova	1.01.1	394	2.28.9	346	740
5 Henry Hoffman	-- Nova	59.9	431	2.32.8	303	734
6 Ron Ligthart	-- Nova	1.02.5	353	2.36.8	261	614
7 Peter Kruijer	-- Nova	1.07.6	219	2.35.5	275	494
8 Peter Pronk	-- Nova	1.09.2	181	2.33.5	295	476
9 Joop Kooij	-- Nova	1.01.3	388	3.01.8	43	431
10 Jan Blankendaal	-- Nova	1.06.5	246	2.45.8	175	421
11 Piet Stuijt	-- Nova	1.06.6	244	2.50.1	137	381
12 Ronald Breur	-- Nova	1.14.4	68	2.38.7	242	310
13 Dick Smit	-- Nova	1.20.7	0	3.00.1	56	56
14 Peter Robert	-- Nova		0		0	0
15 Jos de Groot	-- Nova		0		0	0

<u>Sen. Mannen, Eigen meerkamp, 2e dag</u>		3000 mtr		Hoog		Ver		Kogel		Discus		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Matthijs de Groot	-- Nova	10.13.0	522	1.75	634	5.34	453	8.17	320	22.08	280	3339
2 Ivar Rood	-- Nova	10.43.3	439	1.75	634	4.91	349	8.64	357	22.84	300	3021
3 Jan Blankendaal	-- Nova	13.07.8	132	1.55	444	4.93	354	6.95	217	21.20	256	1824
4 Aad Vader	-- Nova	11.34.8	315	1.30	188	4.20	167	7.37	253	17.53	152	1815
5 Ron Ligthart	-- Nova	11.31.4	323	1.35	241	4.15	154	7.36	252	14.98	73	1657
6 Henry Hoffman	-- Nova	11.05.2	384	1.30	188	4.19	164	5.72	104	12.76	0	1574
7 Piet Stuijt	-- Nova	12.51.9	160	1.35	241	4.34	204	7.64	276	23.03	305	1567
8 Ronald Breur	-- Nova	11.50.0	282	1.35	241	4.29	191	7.65	277	16.72	127	1428
9 Joop Kooij	-- Nova	12.09.9	241	1.35	241	3.81	60	7.32	249	16.87	132	1354
10 Peter Kruijer	-- Nova	11.49.8	282	1.35	241	3.72	35	6.70	195	15.32	84	1331
11 Coen Schoonheden	-- Nova	10.39.2	450		0		0		0		0	1216
12 Peter Pronk	-- Nova	12.31.1	199	1.25	134	4.08	135	6.30	159	14.58	60	1163
13 Dick Smit	-- Nova	12.18.6	223	1.20	79	3.37	0	6.85	208	15.15	78	644
14 Jos de Groot	-- Nova		0	1.20	79		0	7.80	289	19.48	209	577
15 Peter Robert	-- Nova		0		0		0		0		0	0

<u>Sen. Vrouwen Eigen meerkamp ,1e dag</u>		400 mtr		800 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Nelina Bruin	-- Nova	1.08.4	545	2.36.7	602	1147
2 Bertie Meijn	-- Nova	1.21.1	290	3.09.7	327	617
3 Miriam Ligthart	-- Nova	1.18.8	330	3.17.3	277	607
4 Margret de Boer	-- Nova	1.30.7	145	3.17.5	276	421

<u>Sen. Vrouwen Eigen meerkamp ,2e dag</u>		1500 mtr		Ver		Hoog		Kogel		Discus		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Nelina Bruin	-- Nova		0	3.86	385	1.45	672	7.12	377	18.05	268	2849
2 Miriam Ligthart	-- Nova	6.26.1	262	3.00	134	1.15	278	8.09	453	21.69	360	2094
3 Bertie Meijn	-- Nova	6.28.4	253	3.25	210	1.15	278	6.22	302	13.40	136	1796
4 Margret de Boer	-- Nova	6.57.8	152	2.80	71	1.00	58	5.55	243	11.55	77	1022

### Uitslagen Verlichtingsloop 4 september 1999

#### Trimloop 6 & 4 Engelse Mijlen

NOVA atleten	Tijd
Kees v Wonderen	28.10
Peter Pronk	28.38
Adrian de Nijs	33.30
Margret de Boer	33.57
Miriam Ligthart	40.58
Joop Kooij	33.22
Ron Ligthart	33.34
Ger Schrijver	39.43
Niels Trentelman	40.16
Rene Strooper	41.46
Peter Kruijer	42.07
Joop v Wonderen	43.15
Aad Vader	44.29
Marian Nolten	48.30
Theo Mes	51.33

#### Wedstrijdloop Senioren 6 EM

1. Aziz Bougra	29.18
2. Hugo vd Broek	29.34
3. Peter Hopman	30.30
22. Coen Schoonheden	35.41

#### Wedstrijdloop Heren Veteranen 6 EM

1. H. Wegen	31.18
2. V. Maily	31.36
3. G. Hol	32.05
14. Theo Tesselaar	37.04
16. Ron Janssen	37.25

#### Wedstrijdloop Dames + Veteranen 6 EM

1. Wilma vd Eng	36.50
2. Corine Dekker	36.59
3. Ria Goet	37.47

**Alle deelnemers en natuurlijk ook alle vrijwilligers bedankt!**

**Tot volgend jaar!!**



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Regio 04 Noord-Holland



Westfries  
Genootschap



Omringdijk



Gemeente  
Harenkarspel

**Informatie:**

Dick van der Weide (0223) 61 05 61

Piet van der Welle (0226) 39 23 39

# ESTAFETTE WESTFRIESE OMRINGDIJK

## 130 KM

## ZONDAG 2 APRIL 2000



## OPBRENGST KOMT TEN GOEDE VAN DE OPBOUW VAN RUÏNE NUWENDOORN TE EENIGENBURG

- Start/Finish:** Warmenhuizen/Eenigenburg  
**Starttijd:** 07.30 uur met gezamenlijk inlopen naar ruïne Nuwendoorn  
**Teams:** Estafetteteams bestaande uit min. 5 en max. 8 atleten; exclusief begeleiders  
**Kosten:** f 300,- per team  
**Herinnering:** Fraai T-shirt (10 stuks per team)  
**Kleedruimte:** Sportcentrum Harenkarspel  
**Inschrijven:** Via inschrijfformulier (folder)  
**Sluitingsdatum:** 20 maart 2000  
**Eigen risico:** Alle teams lopen mee voor eigen risico; geen wedstrijd; de teams dienen zich te houden aan de verkeersregels  
**Pastamaaltijd:** Na afloop van de estafette is er een pastamaaltijd in het sportcentrum Harenkarspel

**UNIEKE LOOP DOOR DE HISTORIE VAN HET WESTFRIESE LANDSCHAP**

Organisatie: KNAU regio 04 Noord-Holland: Dick van der Weide,  
Jan Groot, Piet van der Welle en Jos de Groot.

## **Samenstelling/organisatie estafette Westfrieze Omringdijk**

De estafette Westfrieze Omringdijk is een idee van Dick van der Weide en Jan Groot van SV Noordkop Atletiek. In 1997 is in het kader van de actie "Doe een wens", een initiatief van de Noordkopspeaker Piet Clowting, hard gelopen over de dijk die Westfriesland meer dan 700 jaar ontsluit. Twintig teams renden toen voor een goed doel. Hetgeen om een vervolg vroeg.

Het Westfries Genootschap maakte dit jaar in een artikel in het Noord-Hollands Dagblad gewag van een poging om het culturele erfgoed het kasteel Nuwendoorn een beetje op te poetsen. Dit kasteel, ooit onderdeel van de verdedigingslinie van Floris V, ligt aan de dijk vlakbij het dorpje Eenigenburg.

Al snel rees het idee om de estafette een nieuw leven in te blazen. Naast het verrichten van een sportieve prestatie kunnen de deelnemers wellicht ook gelden verzamelen voor de opbouw van de ruïne Nuwendoorn onder de rook van het dorp Eenigenburg.

De gemeente Harenkarspel waaronder de ruïne valt is een prachtig uitgangspunt voor de start van deze unieke estafette. Hier zetelt immers de AV NOVA die tegenover het gemeentehuis haar domicilie heeft. De NOVA-bestuurders Piet van der Welle en Jos de Groot maken deel uit van de organisatie. Het plaatselijke sportcentrum dient als start- en finishplaats in combinatie met het gemeentehuis. Tot slot valt de gehele Westfrieze Omringdijk binnen het gebied van de Regio 04 Noord-Holland van de KNAU, een sportieve regio met 11 zeer actieve atletiekverenigingen.

### **De Omringdijk**

Rond het jaar 1000 steeg de zeespiegel. De bevolking van West-Friesland zag zich genooddaakt het land dat zij bewoonde en bewerkte, te beschermen tegen de dreiging die van de Zuiderzee uitging. Rond 1250 werd de laatste hand gelegd aan een omringdijk die de historie in zal gaan als de "Westfrieze Omringdijk". Een 126 km lange zeedijk werd in een tijdsbestek van bijna 200 jaar aangelegd. West-Friesland werd vanaf die tijd "binnendijks land". In de loop der tijden heeft de dijk meerdere malen zijn nut bewezen en werden de inwoners beschermd tegen overstromingen. Binnen de omringdijk ontwikkelden de steden Schagen, Medemblik, Enkhuizen, Hoorn en Alkmaar zich als economische machtscentra. Daarnaast profiteerde het vissersdorp Kolhorn van de gunstige ligging binnen de omringdijk en direct aan de zee.

Hardlopend over de Omringdijk waan je je weer even terug in de tijd. Het uitzicht is groots; de stilte is soms enorm. Verschillende natuurlandschappen zijn juist in de omgeving van de dijk bewaard gebleven. Oude steden van vroeger laten zich met hun torens reeds in de verte aankondigen. En daarnaast zijn er die leuke schilderachtige dorpjes als Schellinkhout of Kolhorn waar je gewoon even door heen moet sluipen.

**ZONDAG 2 APRIL 2000 VANAF 07.30 UUR  
UNIEKE LOOP DOOR DE HISTORIE  
VAN HET WESTFRIESE LANDSCHAP**



## Sponsoractie voor opbouw ruïne Nuwendoorn

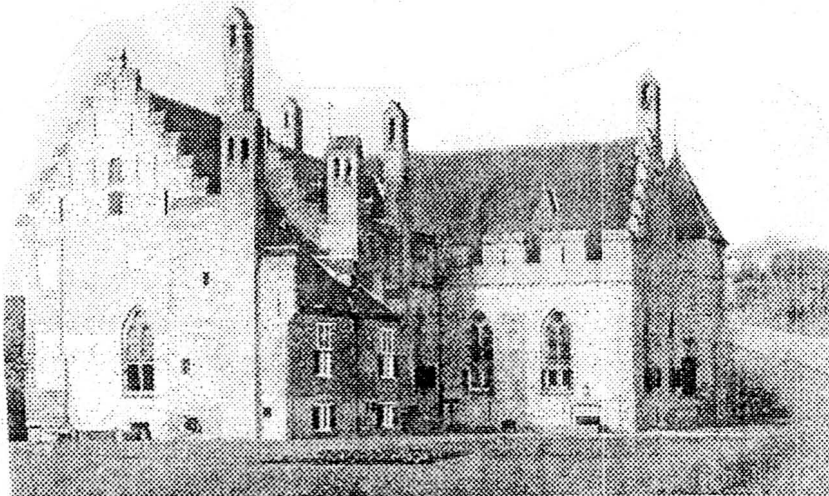
Ruim vijftig jaar geleden stuitte een landbouwer bij toeval op een flink aantal kloostermoppen in zijn land onder de rook van de Westfrieze Omringdijk. Bodemonderzoek wees snel uit dat deze flinke stenen behoorden tot één van de zwaarste dwangburchten van Holland: de Nuwendoorn, onder de rook van Eenigenburg in de gemeente Harenkarspel.

Rond 1200 waren de bewoners van West-Friesland zeer eigengereid. Het kostte de graven van Holland erg veel moeite om die "Friezen" kort te houden. In 1256 werd de beoogde keizer van Duitsland (Graaf Willem II van Holland) zelfs bij Hoogwoud onder het ijs en de prut gewerkt en verloor het leven. Het antwoord van de machthebbers was de bouw van de kastelen: Medemblik (Radboud), Wijdenes, Toorenborg, Nieuwburg en Middelburg (Alkmaar) en Nuwendoorn (Eenigenburg). De kastelen werden gebouwd aan de rand van de Westfrieze Omringdijk op plaatsen waar en/of water en wegen samen kwamen.

Helaas is alleen het sterk gerestaureerde kasteel Radboud (Medemblik) bewaard gebleven. De andere kastelen verloren voor 1500 al hun betekenis als dwangburcht.

Het Westfries Genootschap heeft zich de afgelopen jaren sterk gemaakt voor de herinrichting van de ruïne Nuwendoorn. Op de plaats van het kasteel zijn duidelijk de fundamenten zichtbaar van wat eens een machtige burcht was in het Westfrieze land. In de komende jaren wil het genootschap trachten met behulp van subsidies en sponsors gelden te verzamelen om de ruïne verder uit te bouwen.

**De opbrengst van de estafette komt ten goede van deze opbouw en daarnaast vult de gemeente Harenkarspel per deelnemend team een bedrag van f 50,- aan.**



**Overnachten:** is (beperkt) mogelijk in de kantine van de AV Nova (0226) 392339.

**Pastamaaltijd:** vanaf 18.00 uur in Sportcentrum Harenkarspel (f 10,- p.p.); afrekenen aan de zaal; wel op het inschrijfformulier het aantal deelnemers aangeven.

**Communicatie:** Per deelnemend team GSM-nummer bekend maken aan de organisatie (zie inschrijfformulier)

**Informatie:** vanaf 1-3-2000 op [www.knau.nl/nova](http://www.knau.nl/nova)

**Informatiepakket:** alle deelnemende teams ontvangen na inschrijving en betaling een informatieset met o.a. programma en routebeschrijving.

**ZONDAG 2 APRIL 2000 VANAF 07.30 UUR  
UNIEKE LOOP DOOR DE HISTORIE  
VAN HET WESTFRIESE LANDSCHAP**

Regio 04 Noord-Holland

**INSCHRIJFFORMULIER  
ESTAFETTE WESTFRIESE OMRINGDIJK 2000**

Naam team: .....

Contactpersoon: dhr/mw .....

Adres: .....

Postcode / woonplaats: .....

Telefoon: (.....) ..... Gsm ( 06 ) .....

e-mailadres: .....

Naam atletiekvereniging: .....

T-shirt (max. 10 stuks): ..... S ..... M ..... L ..... XL

Neemt na de estafette deel aan pastamaaltijd met ..... personen;  
Pastamaaltijd betalen in Sportcentrum Harenkarspel.

Inschrijfgeld f 300,-; storten op bankrekening 15.64.90.633 t.n.v.  
penningmeester AV Nova.

Voorwaarden:

- Deelnemen aan de Estafette Westfrieze Omringdijk 2000 is voor eigen risico.
- Geen wedstrijd.
- Deelnemers dienen zich te houden aan de verkeersregels en de richtlijnen van de organisatie.

Plaats/ datum

handtekening

.....

Dit formulier voor 20 maart 2000 zenden naar: Organisatie Estafette  
Westfrieze Omringdijk p / a Sportlaan 20 1749 VB Warmenhuizen.



*De jarigen van januari en februari zijn:*

**JANUARI**

2 Chiel de Ruyter  
3 Manon Kruiver  
Petra Schrijver  
6 Linsey Nannes  
Bas Elzenaar  
10 Jorg Ootjers  
11 Paul Glas  
15 Kim Grootjes  
18 Willem Keesom  
Louw Groot  
19 Rene Tijm  
Josselyn Ineke  
22 Aad Vader  
24 Anique Mooij  
25 Bas Dekker  
Lisa Blom  
26 Evelien Dam  
Marleen Dam  
Ton de Ruyter

**FEBRUARI**

4 Loes Suiker  
Matthijs de Groot  
8 Kees van Wonderen  
11 Henry Hofmann  
Miriam Ligthart  
12 Theo Tesselaar  
13 Elizabeth Vader  
14 Kees Mosch  
17 Karen Kruyer  
19 Nic Holla  
28 Bob Zwanink  
Marian van Wonderen

*Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!*

***NIEUWE LEDEN:** Nic Holla, Raoul Collenteur, Nico Vogelijn, Jim Kruiver,  
Aik Ligthart, Ilse Jonker, Thijs Tesselaar, Joris de Groot.*

***WELKOM BIJ ONZE VERENIGING EN HEEL VEEL LOOPPLEZIER !!!!!!!***

# Verlichtingsloop 1999

## Jongens 5 & 6 jaar.

1. Roy Glas	W'huizen	6	jr.	5.2
2. Sjoerd Kruyer	W'huizen	6		5.3
3. Jelle Kaandorp	"	6		5.4
4. Mees Molenaar	"	6		5.5
5. Ike Ligthart	"	6		6.0
6. Bastiaan Schoorstra	"	6		6.0
7. Jordy Nolten	"	6		
8. Jos Hopman	Egmond	5		
9. Cas Zoon	W'huizen	6		
10. Jochem Jansen	"	5		
11. Milo Duimel	"	6		
12. Jeroen Huiberts	"	5		
13. Bob Mosch	"	6		
14. Luuk v.d. Berg	"	5		
15. Thomas Botman	"	5		
16. Tijs Hofmann	T'horn	5		
17. Tristan Tesselaar	W'H.	6		
18.	"	3		
19. Steven Janssen	"	6		
20. Jason Rutten	"	5		
21. Bojan Ola	"	6		
22. Luuk Mosch	"	5		
23. Dennis Duineveld	"	5		
24. Jesper Serne	"	5		
25. Roy Wever	"	4		
26. Max Pronk	"	4		

## Jongens 7 & 8 jaar.

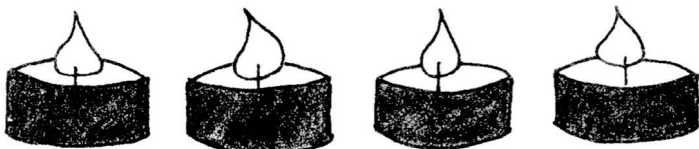
1. Luka Duimel	W'huizen	8	jr.
2. Arne Kaandorp	"	8	
3. Paul Glas	"	8	
4. Maarten Blankendaal	"	8	
5. Jaap Groen	Egm.a.Zee	8	
6. Jelle Kruyer	W'huizen	8	
7. Mark Schoorstra	"	8	
8. Robin Serne	"	7	
9. Hielke de Vries	"	7	
10. Nick Ola	"	8	
11. Fabien Tesselaar	"	8	
12. Tim Koster	"	7	
13. Ivar Buitter	"	8	
14. Rik v.d. Gullik	HHw.	8	
15. Roewan Groenveld	W'huizen	8	
17. Jordy Verkroost	Alkmaar	7	
18. Job de Vries	W'huizen	7	
19. Sjon Mosch	"	7	
20. Robin Kuilboer	T'horn	8	
21. Perry Stet	W'huizen	8	
22. Joshua Veldboer	T'horn	7	
23. Jim Kluiver	"	7	
24. Bram Berkhout	W'huizen	7	
25. Maarten Klous	"	8	
26. Brian Jonker	"	8	
27. Bas Druif	"	8	
28. Sil Mosch	"	7	
29. Boris Dekker	"	8	
30. Hessel Nolten	"	7	
31. Thomas Tesselaar	"	8	
32. Ivo de Vries	"	7	
33. Dennis Fenijn	"	7	
34. Emiel Nolten	"	7	
35. Mathijs Hart	Berkhout	5	
36. Nick Mosch	W'huizen	8	
37. Rick Mosch	"	7	

## Meisjes 5 & 6 jaar.

1. Amber Ligthart	W'huizen	6
2. Yvonne Bijlsma	"	6
3. Linda Kuilboer	T'horn	6
4. Ingrid Nolte	W'huizen	6
5. Melodie Ligthart	"	6
6. Tineke Ruyter	"	4
7. Lianne Rensen	T'horn	5
8. Lotte Schipper	W'huizen	5
9. Tessa Wever	"	6
10. Bonny Klaver	T'horn	6
11. Pascal Fenijn	W'huizen	5
12. Lotte Strooper	T'horn	5
13. Anoeck v. Baar	W'huizen	6
14. Nadia Gervasoni	"	6
15. Nienke Olthof	"	4
16. Lisa Pronk	"	5
17. Iris de Groot	"	6
18. Marith Mosch	"	5
19. Cindy Blankendaal	"	5
20. Natasja Bes	"	5
21. Manouk Bijlsma	"	4
22. Merijn Pronk	"	3

## Meisjes 7 & 8 jaar.

1. Carola v. Wagtendonk	St. Pancras	8
2. Madeleine Stoop	T'horn	8
3. Pascal Zutt	W'huizen	8
4. Roos Schipper	"	8
5. Trudie Ruyter	"	7
6. Renate Schouten	"	8
7. Josephien Veldboer	T'horn	7
8. Tes Vader	St. Maarten	8
9. Maaïke Blankendaal	W'huizen	8
10. Marleen Stoffers	"	7
11. Inge Hopman	Egmond	7
12. Michelle Tetteroo	W'huizen	7
13. Jorin Dekker	"	7
14. Romy Rutten	"	7
15. Mariska Bes	"	7
16. Bibi Dekker	"	7
17. Tessa Nannes	"	7
18. Martine Blankendaal	"	7
19. Fabienne Stoop	T'horn	7
20. Susan Olthof	W'huizen	7
21. Nadië Lighthart	"	.



Jongens & Meisjes 11 & 12 jr.

1.	Tom Bellord	Alkmaar	12
2.	Robin v.d. Gullik	H.Hwaard	12
3.	Arjan Hart	Berkhout	12
4.	Marco v.Duin	W'huizen	12
5.	Tom Dekker	"	12
6.	Maikel Ineke	"	12
7.	Niels Pepping	Egmond	11
8.	Rik Tijn	W'huizen	12
9.	Ewout Bos	T'horn	12
10.	Kevin Kooy	"	12
11.	Bart Schalkwijk	W'huizen	11
12.	Thomas Kruyer	T'horn	11
13.	Pieter Mosch	W'huizen	11
14.	Rick Stoop	T'horn	11
15.	Marcel Buur	"	11

1.	Manon Kluiver	T'horn	11
2.	Tanya ten Velde	D.Held.	12
3.	Ester Nolten	W'huizen	12
4.	Carlijn Mus	Zwaag	12
5.	Josee Stuyt	T'horn	12
6.	Maaïke Tesselaar	W'huizen	11
7.	Merel de Moel	T'horn	11
8.	Chantal Sprengeling	"	11
9.	Rianne Bos	"	11
10.	Ingrid Bas	W'huizen	11
11.	Marije Nannes	"	11
12.	Annebeth v.d.Meche	Den.Hel.	11
13.	Elizabeth Vader	St.Maarten	1
14.	Astrid v.Langens	W'huizen	12
15.	Joke de Groot	"	11

Jongens & Meisjes 13, 14 & 15 jaar.

1.	Leon Ineke	W'huizen.	15
2.	Ronald Schroer	Oudkarspel	1
3.	Jeison Overman	Kr.dam	13
4.	Tim de Gelder	Alkmaar	14
5.	Rene Tijn	T'horn	14
6.	Stefan Boerman	W'huizen	15
7.	Job Meyer	"	13
8.	Jacco Koot	Limmen	13
9.	Hans v.Wonderen	"	13
10.	Dennis v.Duin	W'huizen	14
11.	Mark Tijn	"	14

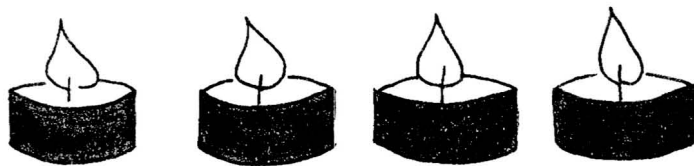
1.	Margret Hink	W'huizen	15
2.	Anne Pronk	"	13
3.	Judith Stuyt	T'horn	14
4.	Noortje v.Schie	"	13
5.	Laura Pronk	W'huizen	13
6.	Joukje Bruin	"	13

Verlichtingsloop 1999Jongens 9 & 10 jaar.

1.	Brain P.Tesselaar	A.Pauwl.	9	ja
2.	Loek Ballord	Alkmaar	10	ja
3.	Rory Burger	T'horn	9	
4.	Tom Bakker	W'huizen	10	
5.	Leon Pater	"	10	
6.	Tim Kruyer	T'horn	9	
7.	Dennis Tuinman	W'huizen	9	
8.	Frank de Vries	Obdam	10	
9.	Alex Duineveld	W'huizen	9	
10.	Thijs Greven	"	10	
11.	Wietse Meyer	"	10	
12.	Jannes Ligthart	"	10	
13.	Joey Rood	"	9	
14.	Stephan Tetteroo	"	9	
15.	Arnold Kraakman	T'horn	9	
16.	Steeff Pepping	Egmond	9	
17.	Sebastiaan Nolten	W'huizen	9	
18.	Tom Mosch	"	10	
19.	Martijn Ligthart	"	10	
20.	Shane Duimel	"	10	
21.	Jaimy Pronk	"	10	
22.	Jik Mosch	"	9	

Meisjes 9 & 10 jaar.

1.	Mascha Koot	Limmen	10
2.	Daisy Regensberg	Schagen	9
3.	Joyce Blom	St.Maarten	10
4.	Annelies Koeman	W'huizen	10
5.	Nienke Rijkeboer	"	10
6.	Margriet Berkhout	"	9
7.	Chantal v. Gullik	Hh.waard	10
8.	Sanne Hopman	Egmond	9
9.	Debbie Blom	St.Maarten	9
10.	Renee Kaandorp	W'huizen	9
11.	Marieke Groen	Egm.a.Z.	10
12.	Anouk Korver	W'huizen	10
13.	Barbara Smit	"	9



Volgende Verlichtingsloop:

2 september 2000 !!!

<u>C-Pup. Jongens ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Paul Glas	91 Nova	7.7	368	3.09	336	17.31	278	982
2 Maarten Blankendaal	91 Nova	7.7	368	2.74	266	20.92	330	964
3 Perry Stet	91 Nova	8.5	243	2.82	282	16.72	269	794
4 Mark Schoorstra	91 Nova	7.8	351	2.37	192	15.50	250	793
5 Bas Druif	91 Nova	8.2	287	2.55	228	11.60	183	698
6 Jonno vd Eng	91 Nova	8.6	229	2.41	200	12.85	206	635
7 Roy Glas	93 Nova	9.1	163	2.36	190	12.85	206	559
8 Bram Berkhout	92 Nova	9.2	151	2.30	178	7.70	104	433

<u>C-Pup. Meisjes ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Petra Schrijver	91 Nova	7.4	422	2.84	286	14.02	226	934
2 Martine Blankendaal	92 Nova	8.7	215	2.00	118	11.68	185	518
3 Lisanne de Haas	91 Nova	9.3	139	2.12	142	10.44	161	442

<u>B-Pup. Jongens ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Tim Kruijer	90 Nova	6.8	542	3.04	326	28.55	427	1295
2 Luka Duimel	90 Nova	7.0	500	3.23	364	16.78	270	1134
3 Bob Zwanink	90 Nova	7.5	403	2.93	304	20.87	330	1037
4 Sebastiaan Nolten	90 Nova	7.5	403	2.85	288	16.81	271	962
5 Dennis Tuinman	90 Nova	7.4	422	2.78	274	15.15	244	940
6 Chiel de Ruijter	90 Nova	8.4	257	2.50	218	14.35	231	706
7 Jik Mosch	90 Nova	8.5	243	2.50	218	13.65	220	681

<u>B-Pup. Meisjes ,Meerkamp</u>		40 mtr		Ver		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Josselyn Ineke	90 Nova	7.2	460	2.93	304	15.95	257	1021
2 Jessie Nannes	90 Nova	7.2	460	2.89	296	15.32	247	1003
3 Tess Vader	90 Nova	7.7	368	2.80	278	10.38	160	806
4 Margriet Berkhout	90 Nova	7.9	334	2.78	274	10.56	163	771

<u>A-Pup. Jongens 1e jrs ,Meerkamp</u>		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Thomas Wensink	89 Nova	10.2	413	3.32	382	6.88	459	1254
2 Chris Blankendaal	89 Nova	10.3	399	3.22	362	6.86	458	1219
3 Rory Burger	89 Nova	10.3	399	3.31	380	6.21	419	1198
4 Mel Koorn	89 Nova	10.4	386	3.23	364	4.96	338	1088
5 Menno Beers	89 Nova	11.4	262	2.95	308	4.25	288	858

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? Jurith Stuyt
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 14, Tuitjenhorn
- 3: Op welke school zit je? A.S.A schagen (Langestraat)
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? The fresh prince of Bel-air +
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? + Big Brother  
= 4,5 jaar, alles, de gezelligheid.
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? Jeroen Puelberg !!!
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? Verspringen + Hoogspringen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? Kunststofbaan
- 9: Wat is je mooiste c.d.? Westlife
- 10: Grootste hekel aan? Door harde wind fietsen! roekel kool
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? Christiane F. omdat hij spannend + leuk is
- 12: Hobby's? Naar de stad gaan, naar de Ruit gaan, atletieken!
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. Nightwach.
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid "? Tessa Kruger !!



Voor alle Novakinderen



## KOKEN MET WILL.

Zo, na deze feest –en vreedagen is de portemonnee leeg; bij de heren de buik gevuld en bij de dames de heuptassen. Wat we deze maand dus gaan eten zijn goedkope gerechten, met veel “snelle” koolhydraten!!!

**Paprijst voor 4 personen:**

### Benodigheden:

- 1 Pak dessertrijst.
- 1 Liter melk
- Gesmolten roomboter, of de minder vette margarine.
- Suiker en kaneel:

### Bereiding:

Kook de dessertrijst volgens de aanwijzing op het pak. Als het klaar is met koken wikkel je de pan in kranten. Vervolgens zet je de pan in je dekbed of in je winterwollen deken. Dit laat je zo ± 3uur broeien. Als U de paprijst te dik vindt, dan kunt U dit vermengen met nog wat kokende melk. Serveer de paprijst met boter en kaneel en suiker naar smaak.

Eet smakelijk,  
Groeten van Will.

# Ziek? Drink wijn en denk aan iets fijns

## Onderzoek toont aan dat plezier het immuunsysteem opeept

### Geniet met volle teugen van het leven en wordt niet meer verkouden

Niet alleen op het moment van genieten, ook het verheugen op een genietmoment en het achteraf eraan terugdenken, maakt gezond. Dat blijkt uit het meest recente onderzoek van Warburton. In zijn experiment werden proefpersonen in de gewenste stemming gebracht door het bespeken van hun 'autobiografisch geheugen'. Dit hield in dat de ene helft van de proefpersonen gevraagd werd om zo uitgebreid mogelijk een plezierige ervaring uit het verleden op papier te zetten, terwijl de andere helft tot in alle details een vervelende gebeurtenis moest opschrijven. Vervolgens lazen zij de proza hardop voor. Na deze 'emotie-inductie' nam Warburton een speekselmonster af. Speeksel bevat Immunoglobulin-A (IgA), een antistof die onderdeel is van de eerste verdedigingslijnen van het lichaam tegen vreemde stoffen. Dus door de hoeveelheid IgA in het speeksel van de proefpersonen te meten, kon

de Engelse psycholoog het effect van positieve en negatieve emoties op het immuunsysteem meten. De resultaten lieten geen twijfel bestaan. Tot drie uur na het experiment waren de IgA-niveaus van de proefpersonen die een plezierige ervaring hadden voorgelezen hoger dan die van de andere groep. Zij waren daardoor minder vatbaar voor ziektes zoals verkoudheid en griep. "Het geheugen is het plakboek van de hersenen. Door vaak naar de aangename pagina's terug te bladeren, blijf je gezond."

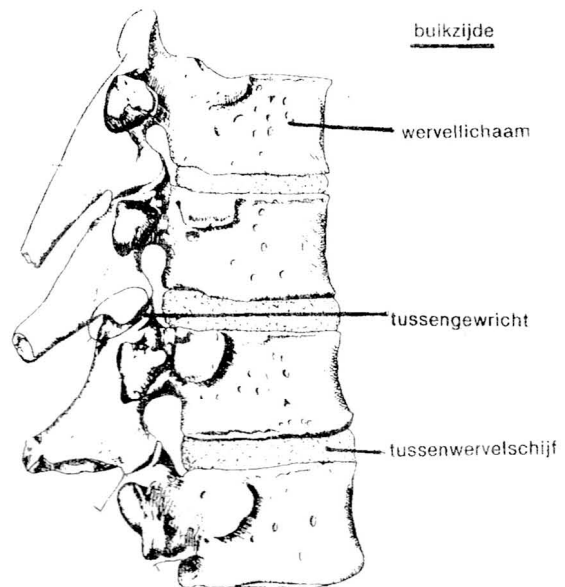
Warburton heeft nog een advies: "Begin vandaag nog met het bijhouden van een dagboek, waarin je alle plezierige gebeurtenissen opschrijft. Dan word je je meer bewust van de positieve kanten van je bestaan, en worden de fijne ervaringen beter in het geheugen gegrift. En als je prettige herinneringen makkelijker oproepbaar zijn, is dat

weer goed voor het immuunsysteem." David Warburton is de oprichter van het wetenschapscentrum Arise, wat staat voor *Associates for Research into the Science of Enjoyment*. Plezier en het effect ervan op het menselijk lichaam is het onderzoeksterrein. "De wetenschap heeft de invloed van plezier en geluk jarenlang vergeten", vertelt Warburton. In de Oxford Dictionary of Medicine komt meer dan 200 keer de term 'stress' voor. Slechts vijf keer wordt 'pleasure' genoemd. En twee keer daarvan in de zin van 'absence of pleasure' en één keer in een artikel over het plezier van praten met je therapeut! Wij willen de balans herstellen door de nadruk te leggen op de heilzame werking van plezier. Plezier is niet alleen aangenaam, het is ook nog eens goed voor je!" ● MB

## Rugklachten

### De rug

De rug bestaat uit wervels, die onderling zijn verbonden door middel van gewrichtjes, banden en tussenwervelschijven. De wervels steunen op elkaar via een tussenwervelschijf, een soort kussen van kraakbeen met aan de buitenkant een ring van steviger materiaal (annulus fibrosus). De bewegingen tussen de wervels worden geregeld door (facet-)gewrichtjes. Deze gewrichtjes zorgen voor een deel ook voor de stevigheid van de rug, samen met de banden. De ruggenwervels worden gesteund en beschermd door de buik- en rugspieren, die zorgen voor een gelijkmatiger verdeling van de krachten.



### Lage rugklachten

Lage rugklachten komen bij sporters relatief veel voor. Dat wordt vaak door een meerdere factoren veroorzaakt. Zo treden bij staan, zitten of tillen grote druk- en trekkrachten op bij met name de lendenwervels. Meestal is er (ook) sprake van een houdingsafwijking en verkorte of verzwakte spieren. De meeste rugklachten worden onderin gevoeld. De pijn kan rechts, links of juist in het midden gevoeld worden. In eerste instantie zullen deze pijnklachten alleen tijdens of na het sporten optreden, later ook bij lang staan of zitten. 's Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn, wat dan in de loop van de dag wat verbetert. Soms straalt de pijn ook uit naar de bil en naar de achterzijde van het bovenbeen (hamstrings). De meest voorkomende oorzaak van langdurige rugklachten is overbelasting van de rugspieren al dan niet in combinatie met een irritatie van een of meer van de gewrichtjes tussen de wervels en van de banden die daarbij in de buurt zitten. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten:

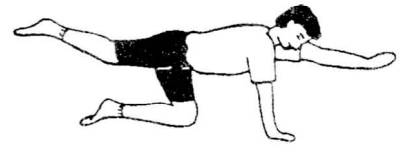
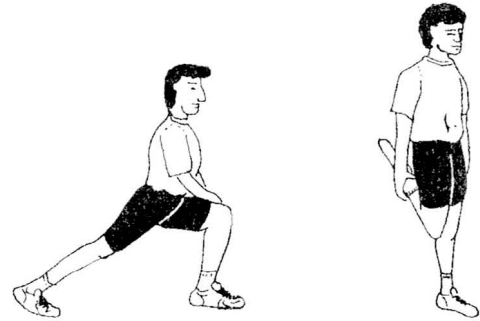
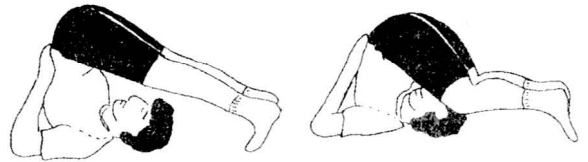
- Zware en/of eenzijdige belasting in de sport- of werksituatie.
- Een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuvel-training en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- Lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes!).
- Verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn.
- Te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang.
- Houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyper-lordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyper-kyfose) staat.
- Standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een verschil in beenlengten.
- (Sportrelevante) Voetafwijkingen, zoals knik-plat voeten.

Naast bovengenoemde factoren, kan het geleidelijke proces van veroudering van de tussenwervelschijf ook een rol spelen. Deze kraakbeenschijf wordt langzamerhand minder dik en stevig, zodat speling tussen de wervels ontstaat en de belasting van de gewrichtjes en de banden verandert.

## Hoe kun je deze rugklachten voorkomen?

Hieronder staan een aantal blessurepreventieve tips om rugklachten te voorkomen:

- Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren (zie tekeningen hiernaast). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal.
- Besteedt aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de buik-, bil- en bovenbeenspieren. De tekeningen hiernaast tonen enkele voorbeelden. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet er goed op gelet worden dat de rug niet holgetrokken wordt.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen geleidelijk op en wissel de verschillende trainingsvormen met elkaar af.
- Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.
- Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes. Als er (sportrelevante) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspecialzaak hierover adviseren. Soms is het noodzakelijk om een speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken.
- Beëindig de training met een cooling-down en voer de beschreven rekkingsoefeningen uit.
- Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.



## Wat kun je doen als je rugklachten hebt?

Als deze rugklachten toch zijn ontstaan, voer dan in ieder geval de bovenstaande blessurepreventieve maatregelen uit. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om klachten weer te laten verdwijnen. Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). om een (sport-)arts de blessure te laten beoordelen. Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de oorzaak (oorzaken) te ontdekken. Veelal kan bij de behandeling van deze klachten volstaan worden met "gedoseerde rust", waarbij naast adviezen met betrekking tot de kracht- en sprongkrachttraining, vooral het instrueren van een goede houding bij staan, zitten en tillen. Daarnaast is het belangrijk dat de spieren rondom de rug en het bekken goed op lengte- en op kracht zijn. Dagelijks aandacht dus voor rekkingsoefeningen en spierversterkende oefeningen! In voorkomende gevallen kan het zinvol zijn om nieuwe schoenen te kopen, als deze bijvoorbeeld versleten zijn of te weinig schokdempend / ondersteunend zijn of om bijvoorbeeld een beenlengte-verschil te corrigeren door in- of onder de schoen een verhoging aan te brengen. Een fysiotherapeut kan bovenstaande natuurlijk begeleiden en in voorkomende gevallen ook ondersteunen door een specifieke behandeling (mobilisatie / manipulatie).

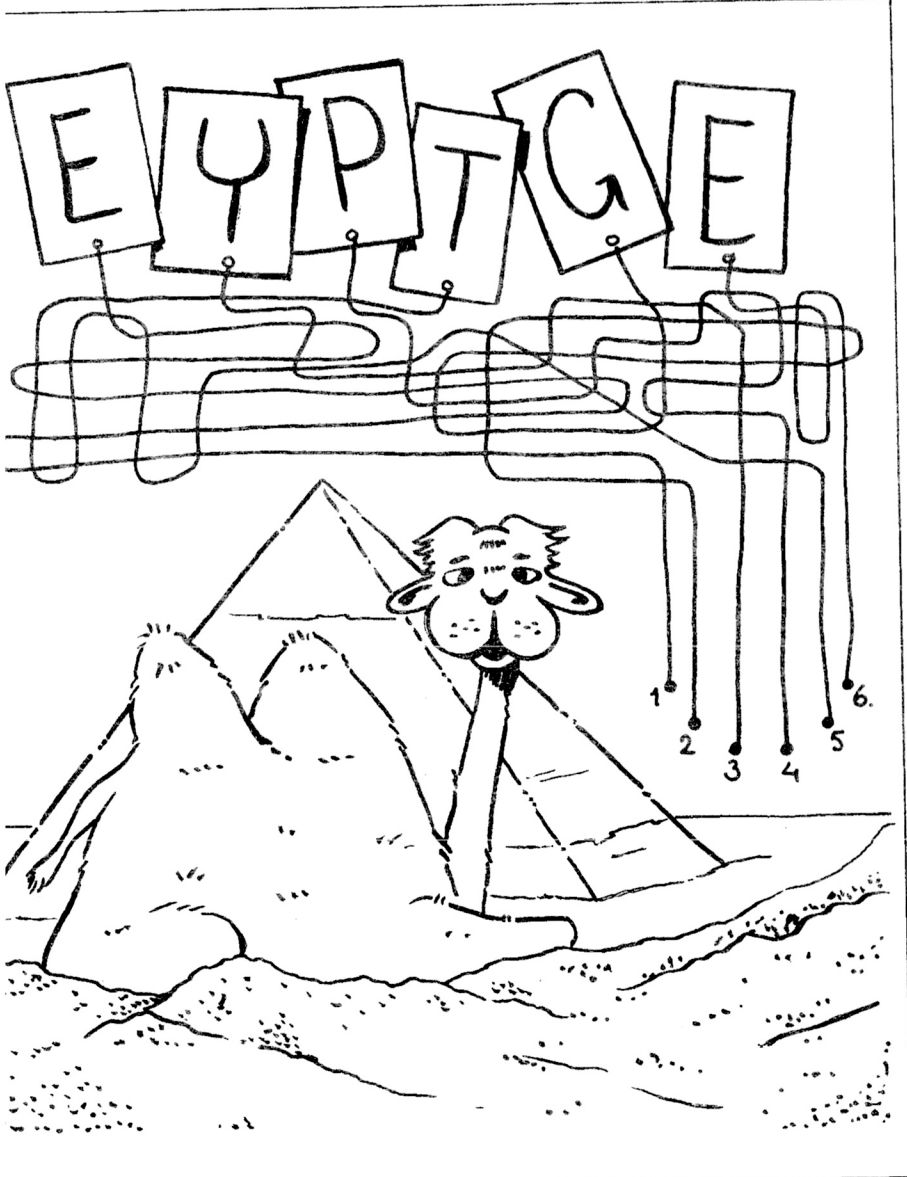
Mochten de klachten desondanks toch aanhouden, dan kan het soms nodig zijn om nadere diagnostiek te laten uitvoeren (bijvoorbeeld door röntgenfoto's te laten maken) of om een consult aan te vragen bij een specialist (orthooped / neuroloog).



# ZOEKPLAATJE



Hieronder vind je een tekening met een wirwar aan lijnen.  
Elke lijn loopt naar een letter, als je bij nummer 1 begint  
en de lijnen goed volgt, kun je zien in welk land deze  
kameel is. Doe je best!



# KRUISWOORDRAADSEL



## HORIZONTAAL

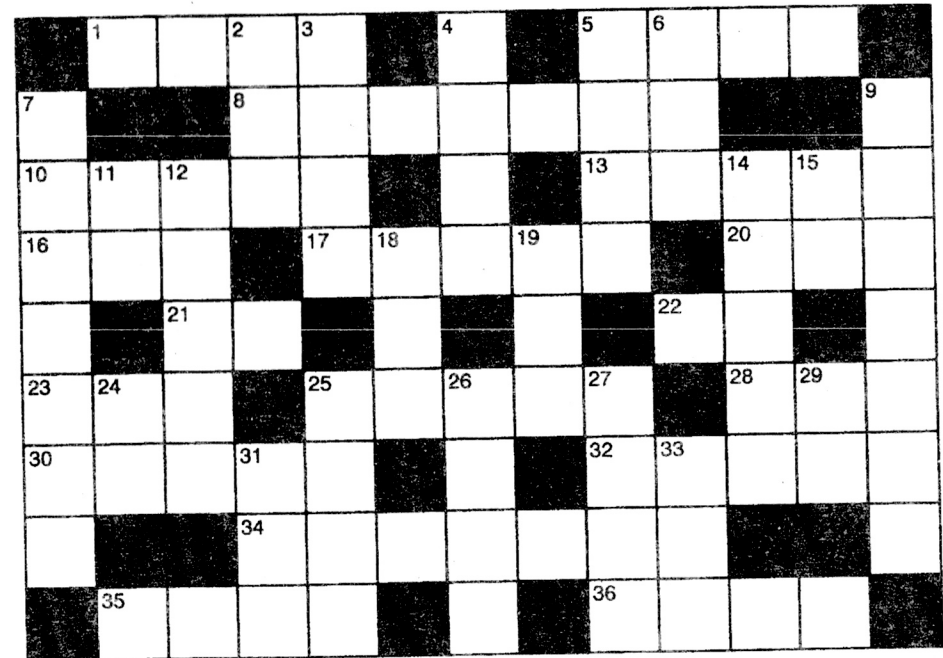
- 1 lekkernij
- 5 deel van een boomstam
- 8 vrouwelijk persoon die je haar knipt
- 10 sein
- 13 voordat
- 16 iemand uit Ierland
- 17 rivier in België
- 20 moeilijke naam voor iemands afstammelingen
- 21 laagwater
- 22 en volgende (afk.)
- 23 dier dat melk geeft
- 25 door de indianen vereerd symbool

- 28 soort bier
- 30 wondvocht
- 32 planeet
- 34 balsport
- 35 vervoermiddel
- 36 deel van een boom

- 5 groot roofdier
- 6 vlaktemaat
- 7 smerig ruiken
- 9 aaien
- 11 water in Friesland
- 12 gil
- 14 bandiet
- 15 muzieknoot
- 18 Latijns voor ik
- 19 een zeker persoon
- 24 Oude Testament (afk.)
- 25 slaginstrument
- 26 kansspel waarbij je kunt wedden op voetbalwedstrijden
- 27 rivier in Nederland
- 29 en dergelijke (afk.)
- 31 eerste vrouw op aarde
- 33 bepaalde zangstem

## VERTIKAAL

- 2 in orde
- 3 gebouw
- 4 levenslucht



**WEEKEND 'UIT' met AV NOVA naar Vlieland !**

**'Gaan we weer eens naar een eiland' ?????????? Die vraag werd ons vaak gesteld.**

**Het is zo ver ! We gaan**

**van vrijdagavond 14 t/m zondag 16 april 2000**

**naar Kampeerboerderij 't Westend op Vlieland.**

**We rekenen op deelname van veel NOVA-leden, zowel de (wedstrijd)-atleten als de bodywalkers !**

**De kosten zijn f. 135,- per persoon.**

**Inbegrepen:**

- bootovertocht Harlingen-Vlieland
- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest.....)
- tussendoortjes
- fietsuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het traditionele fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de kosten van vervoer

**Programma:**

**De (wedstrijd)-atleten trainen zowel op zaterdag- als op zondagmorgen. Voor de bodywalkers wordt een apart programma gemaakt (ook voor de zaterdag- en zondagmorgen)  
Daarnaast zullen we op zaterdagmiddag een fietstochtje maken.**

**Als je mee wilt, geef je dan bij ons op (graag tijdig i.v.m. reserveringskorting boot)!**

**Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338)  
(Bankrekening 3585.61.000)**

✂-----

**Aanmeldingsformulier Weekend 'Uit' met AV NOVA van 14 t/m 16 april 2000 naar Vlieland**

**Naam / Namen** \_\_\_\_\_

**Telefoonnummer** \_\_\_\_\_

**gaat / gaan mee.**

**Wil / kan tegen vergoeding met de auto naar Harlingen rijden: Ja / Nee**

## 6e Wintercomtetiteloop op het eiland Texel.

Zondag 30 januari gaan we naar het eiland Texel.

Om daar toch een beetje bijzondere loopdag van te maken, ben ik gaan bellen met de fam. Dogger, die de loop organiseert voor de A.V. Texel.

Het parcours gaat over bospaden met een klein stukje verharde weg naar de finish.

Het is een rondje van 3,1 km. De senioren lopen 9,3 km.

Voor de jeugd is er een rondje van 1,3 km (tot 11 jaar).

Start is om 11.15 uur.

s'Morgens vertrek vanaf de Nova baan tussen 08.30 uur 08.40 uur.

Vertrek van de boot om 09.35 maar er moeten nog kaartjes worden gekocht dus hebben we onze tijd nodig.

Daar worden we om 10.00 uur van de boot gehaald en naar het bos gebracht. Bij de start is geen grootse kleedgelegenheden. Dus is het verstandig om je meeste loopkleren alvast aan te hebben. Er wordt ingeschreven bij Restaurant Bos en Duin, waar ook de start en finish is.

Het zwembad bij het hotel is in verband met 'legionellagevaar' gesloten. Wel jammer, maar niets aan te doen.

Evenals vorig jaar staat er in het restaurant een brunch/lunch voor ons klaar.

We krijgen soep - broodje kroket - broodjes ham - kaas - en zoetigheid

Koffie, thee, melk en karnemelk zullen evenmin ontbreken.

We zullen om ongeveer 14.45 weer vertrekken om de boot van 15.05 te kunnen halen. Dan zijn we 15.30 aan de andere kant en om ongeveer 16.15 weer bij de Nova baan.

De kosten zijn:

Boot - transfers op het eiland - lunch - inschrijfgeld:

- tot en met 11 jaar f 25.-

- vanaf 12 jaar f 30.-

Daar komt dan eventueel nog f 2,50 bij voor de chauffeur die je van Warmenhuizen naar Den Helder brengt.

Wil je onderstaande strook vóór 20 januari as bij mij inleveren? (Peter Robert, Beuninge 80, Warmenhuizen. tel. 0226-393338)

p.s. supporters kunnen uiteraard ook mee (voor dezelfde prijs !)

✂-----

Naam : \_\_\_\_\_ Leeftijd: \_\_\_\_\_ (i.v.m. bootkaartje)

Loopt mee: Ja / Nee

Wil/kan naar Den Helder rijden: Ja / Nee

## FINALE SENIOREN COMPETITIE LELYSTAD

19 september 1999 was de finale van de seniorencompetitie. Mede door ons gigantisch goede tweede wedstrijd hadden wij ons hiervoor geplaatst. Nu konden helaas twee toppers niet meedoen. Jasper zat met zijn been in het gips (gaat gelukkig weer veel beter met hem) en Koen koos terecht voor de Dam tot Dam loop. Ook niet erg slim van de KNAU om een competitie finale gelijk te plannen met zo'n groot evenement. Maar goed. Voor onze andere Novatoppers was dit een extra stimulans om goede prestaties neer te zetten om toch zoveel mogelijk punten te verzamelen. En dit lukte aardig.

Het weer was heel goed. Niet te warm en ook niet te koud. Een mooie dag dus. Dat was maar goed ook want het programma hadden ze uitgesmeerd over de hele dag. Om 12.25 zou onze estafette ploeg de spits afbijten en om kwart voor zes zou Ivar op de 1500 meter de laatste punten aan het totaal toevoegen. Zo kwamen we op 7113 punten en werden daarmee vijfde. Dit moest natuurlijk gevierd worden en zo zaten we met de competitie ploeg en nog enkele trouwe supporters om 20.00 uur bij de Chinees in Warmenhuizen. Hier werden nog enkele roddels doorgenomen. Deze zal Matthijs wel in de Novakrant publiceren bij de Wist u datjes. Een gezellige afsluiting van een hele leuke dag. Atleten en supporters bedankt!

### Uitslagen:

Estafette	Jeroen Paarlberg, Jorg, Matthijs en Jan	45.5	1417	4 <sup>e</sup> tijd
100 meter	Matthijs de Groot PR!!!	11.9	552	8 <sup>e</sup>
	Jan Blankendaal	12.5		12 <sup>e</sup>
400 meter	Matthijs P.R.!!!	51.4	738	4 <sup>e</sup>
1500 meter	Ivar Rood P.R.!!!	4.34.5	560	10e
5000 meter	Niels Trentelman	18.21.0	477	8 <sup>e</sup>
	Jeroen Binnewijzend	19.51.3		12 <sup>e</sup>
110 horden	Jorg Ootjers	15.9	736	2 <sup>e</sup>
Discuswerpen	David van der Welle	19.20	201	10 <sup>e</sup>
Kogelstoten	Jeroen Binnewijzend	8.63	356	14 <sup>e</sup>
	Ivar Rood	8.56		15 <sup>e</sup>
Speerwerpen	Jorg Ootjers	52.20	662	2 <sup>e</sup>
Hoogspringen	Jeroen Paarlberg	1.90	769	1 <sup>e</sup>
Verspringen	Jeroen Paarlberg	6.18	645	2e

### Eindstand:

1.	Noordkop	7746
2.	Sagitta	7508
3.	Spirit	7268
4.	Waterland	7265
5.	NOVA	7113
6.	Triathlon	6641
7.	Edam	6323
8.	Aalsmeer	6072
9.	Spartaan	5856
10.	PAC	5050
11.	AKU	4538

## A G E N D A

- 9 jan. 28e Nike Egmond halve marathon
- 15 jan. Crosscompetitie pupillen en junioren Aro"88 Obdam
- 16 jan. Bosloop AV Nova in Schoorl  
tevens wintercompetitie senioren en jeugd
- 23 jan. Kloetloop te Grootebroek 15/25 km
- 30 jan. Trimloop De Dennen op Texel  
tevens wintercompetitie senioren en jeugd
- 6 febr. Halve marathon Kreileroord
- 12 febr. Crosscompetitie pupillen en junioren Texel
- 20 febr. Marathon Schoorl 42, 30, 21, 10 en 5 km  
wintercompetitie senioren heren 21 km, dames 10 km
- 27 febr. Crosswedstrijd voor de wintercompetitie jeugd rond  
onze eigen accommodatie
- 27 febr. Rabo polderloop ARO'88 Obdam 3,5/5/10 km
- 5 mrt. Den Helder-Schagen 25 km loop start 12.00 uur
- 11 mrt. Finale crosscompetitie pup/jun. Noordkop Den Helder
- 19 mrt. De Graaf Keukens Cross Anna Paulowna 1/2,5/8/12 km
- 26 mrt. Dijkenloop Hoorn  
wintercompetitie senioren 10 km, start 11.30 uur
- 2 apr. Grote sponsor-estafetteloop Westfriese Omringdijk  
met start en finish op de Oostwal bij het gemeentehuis
- 9 apr. Clubcross, tevens afsluiting wintercompetitie van  
zowel senioren als jeugd.

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

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