

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

### 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

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

REDACTIONEEL NOVEMBER 1997  
=====

Het is al weer de laatste krant van het jaar 1997. Het jaar is nog lang niet voorbij, want er moet natuurlijk nog weer van alles gebeuren op het sportieve gebied. En we hebben ook nog vele uitslagen te melden. Zo hebben we de uitslag van de coopertest en ook de uitslag van de verlichtingsloop. Maar ondertussen is de wintercompetitie ook weer begonnen. Dit was de kermisloop in Petten. Zowel de jeugd als de senioren waren goed vertegenwoordigd. Heel veel mensen hadden leuke prijzen gewonnen. Peter Wardenaar heeft een verslag gemaakt van deze wedstrijd. David en Nelina zijn in hun categorie eerste geworden met het rondje IJsselmeer. Van harte gefeliciteerd. Ook hiervan een verslag in de krant. Afgelopen zondag de halve Marathon van Nova. Wat weer een lekker polders rondje. ( of twee). Natuurlijk de uitslag in deze krant. 15 November is de eerste wedstrijd cross competitie voor de pupillen en junioren. Dit is een thuiswedstrijd dus voor de jeugd is dit een goeie stimulatie als er ook publiek hun aanmoedigd. Na deze wedstrijd wordt de baan weer gereed gemaakt voor het schaatsplezier, als het weer dat deze winter toelaat. Mocht het binnenkort wel gaan vriezen, is er altijd een mogelijkheid om te trainen bij Hylas. Neem contact op met je trainer.

De jeugdhoeke heeft weer van alles te melden. Verder zijn er weer nieuwe shirts voorradig en met name de grote maten. ( Xl, XXL ). Met natuurlijk onze hoofd sponsor: bouwbedrijf gebr. Meijer op de rug vermeld.

Het is wat vroeg maar we wensen iedereen alvast een leuke sinterklaas met vele kadootjes en een gezellige kerst met lekker eten toe.

Veel leesplezier.

Kopie weer op de bekende adressen voor 31 december 1997.

NOVA in de winter

*Nu de winter weer in aantocht is, heeft de ijsclub SIS weer de oudste rechten wat betreft het gebruik van het NOVA/SIS terrein.*

*Dit houdt in dat als de ijsbaan geopend is, NOVA de schelpenbaan niet mag gebruiken. Dit geldt ook als de ijsbaan is bevroren maar nog niet geopend.*

*Als dit het geval is wordt de training aangepast door te gaan lopen in de omgeving, of een andere locatie i.o.m met de trainer.*

*In geval van twijfel kan je contact opnemen met P. Meijer tel. 391424.*

## VAN DE VOORZITTER

Het winterseizoen is weer volop gaande. We konden dat zien aan de deelname bij eerste wedstrijd voor de wintercompetitie. De eerste start was in Petten. Met maar liefst 41 keer NOVA-blauw aan de start. Het weertje was stralend. Iets wat de jury buitengewoon goed uit kwam. Spragend in het zonnetje kon de uitslag worden opgeschreven. Geen blauwbekkende Anneke en Jos. Duidelijk werd wel dat het een zwaar loopje was, want gaande de wedstrijd zagen wij A-junioren en jonge senioren afhaken. Conclusie: krachten niet goed verdeeld, bij deze tamelijk hoge temperaturen.

Bij de jeugd stond 16 man aan de start. We hebben besloten om de jeugdwintercompetitie weer nieuw leven in te blazen. Na de mislukte poging van verleden jaar gaan we het nu met een heus comitee iets gedegener aanpakken. Verderop in dit blad leest U er meer over. We hebben een heuse prijzensponsor in de vorm van EUROCOL. Aan de finish kunnen nu andere mensen staan dan je gewend was. De taken zijn wat dat betreft verdeeld.

Ook de KNAU wintercompetitie staat weer voor de deur. De eerste wedstrijd organiseren we, bijna tradititegetrouw, weer op de NOVA-baan. Het programma staat elders in dit blad vermeld. De finale is in Baarn.

Tijdens de jeugdclubkampioenschappen is de polsstokhoogmat in gebruik genomen. Dit gebeurde op buitengewoon ludieke wijze. Verder waren de wedstrijden een groot succes, mede door het schitterende weer. Alleen hopen we dat de volgende keer nog meer jongens en meisjes meedoen of moet ik zeggen durven mee te doen. Naast de sportieve prestaties was het ook gezellig en dat is iets waar je met zijn allen bij een sportclub aan moet werken.

Schreef ik in de vorige krant wat ontdeugende dingen over het passeren van de bus bij de verlichtingsloop. Nu kan ik U meedelen dat hierover twee overleg is geweest met het gemeentebestuur. Dit overleg gebeurde in goede harmonie. De conclusie was dat de bus met een beetje passen en meten en wat begeleiding gewoon over parcours kan rijden. Dit houdt in dat we volgend jaar de verlichtingsloop weer gewoon op het "oude" parcours kunnen houden. Want wat was het weer een sfeervol gebeuren op die Dorpsstraat. Met een topper als winnaar: Bert van Vlaanderen. Om nog maar niet te spreken over al onze eigen jeugdige toppers, waarvan er velen aan de start stonden. Zelfs het toeschouwers aantal viel ondanks de concurrentie van Nederland-Belgie niet tegen. U ziet genoeg redenen om het verlichtingscomitee aan te moedigen weer een aansprekend programma samen te stellen voor de editie van 1998.

Ook deze weken is er weer hard gewerkt om de accommodatie voor de winter weer in orde te maken. Zo is er een werpbak gemaakt op de schelpenbaan, zodat erook geworpen kan worden als de ijsbaan onder water staat. Ook de schelpenbaan is opgeknapt, zodat er weer snellere meters gemaakt kunnen worden. Het lijkt zo gewoon dat zoiets gebeurd, maar dat is het niet. Iedereen die hieraan meegewerkt heeft, hartelijk bedankt. Ik wens iedereen weer en snelle winter toe.

Jos

## IJSSELMEERLOOP 1997

Het was weer zover. Op 18 en 19 oktober is de 10e IJsselmeerloop gehouden, waar opnieuw een aantal NOVA-atleten aan meededen. Na een 17e, 4e en 8e plaats in de voorgaande jaren moest het dit jaar gebeuren. Gerben, Bob, Nelina en ondergetekende als lopers en Peter de Ruyter, Kirsti Ootjers en Rieneke Dekker als begeleiders van een ploeg die voornamelijk uit de regio Heiloo komt.

Voor degenen die de IJsselmeerloop niet kennen, dit is een estafetteloop om het IJsselmeer van 382 km. Je mag zelf bepalen wanneer je elkaar afwisselt. Bij wedstrijdploegen mogen maximaal 8 lopers meedoen, bij de recreanten mag je een onbepaald aantal lopers mee laten doen. De lopers die niet lopen worden met busjes en soms zelf hele touringcars vervoerd. Wij deden mee als recreantenploeg met 12 lopers. In de voorgaande jaren was gebleken dat de looptijd per loper vooral niet te lang moest zijn. Hoe korter je loopt, des te hogere snelheid kan je vasthouden. Met deze wetenschap gingen wij van start met 5 minuten lopen per keer. Dit hield dus in dat we 1 maal per uur moesten lopen. De start was in Almere om 12 uur 's middags. Dit betekende om 9 uur verzamelen in Heiloo en om 9.30 op weg naar Almere. Alle voorbereidingen waren gereed, de route was verkend, de plattegronden van het parcours waren gekopieerd en de vorm was groots.

Het eerste uur bleven de 62 (!) ploegen nog redelijk bij elkaar in de buurt wat dus een file gaf met zoveel begeleidende busjes, campers en touringcars. Gelukkig wisten wij ons al snel los te maken van de grote groep en na een paar uur lopen liepen we op de 3e plaats, dit was wel zeer onverwacht. De twee ploegen voor ons waren beide van NEA-Volharding, de atletiekvereniging uit Purmerend. De strijd om de tweede plek ontbrandde hevig en er werd constant gewisseld van plek. Dan lagen wij weer voor, dan zij weer, het gat werd nooit groter dan 1min30. In Emmeloord werd onze groep gesplitst, 6 personen gingen eten en 6 personen liepen 4 maal in 2 uur. Daarna werd er gewisseld en ging de andere groep lopen/eten. De chinees zit daar langs de route en buitengewoon veel ploegen maken daar gretig gebruik van.

De strijd ging verder en vlak voor de Afsluitdijk was de koploper, die 7 minuten voorsprong had gehad, achterhaald en liepen we met drie ploegen binnen één minuut van elkaar. Als snel bleek dat er van de eerste ploeg een aantal lopers enigszins doorheen zaten. Zij wisten echter nog bij te blijven, mede doordat de strijd tussen de beide NEA-teams groot was. Op de Afsluitdijk moest de ploeg gesplitst worden omdat er maar een auto kon volgen op het fietspad. De spanning was dus te snijden aan het eind van de dijk; wie zou als eerste onder het fietserstuneltje vandaan komen om richting het Robbenoordsbos te gaan. Nog steeds lag de eerste ploeg van NEA vooraan, op 45 sec gevolgd door ploeg twee van NEA en weer 15 seconden daarachter kwamen wij. Het gat werd echter zeer snel dicht gelopen door een in bloedvorm verkerende Gerben. Vervolgens bleven we in de mist vlak bij elkaar tot, wat later het cruciale punt in de wedstrijd bleek te zijn; de passage door Medemblik. Terwijl de laatste kroegtijgers de kroeg uitgeveegd werden, vlogen wij door dit buitengewoon mooie plaatsje.

In Medemblik was de route verlegd in verband met een wegomlegging. De wegomlegging bleek echter op de dag van de loop niet meer aanwezig te zijn en dus was er een bericht van de wedstrijdorganisatie dat de kortste route genomen werd. Onze tegenstanders hebben dit bericht echter niet gelezen, want zij hadden de route een dag eerder verkend en zij dachten de route te kennen. Zo gebeurde het dat wij van 1 minuut achterstand ineens 1min30 voor lagen. Bovendien werd besloten om nog korter te gaan lopen, omdat een aantal van ons het hoge tempo geen 5 minuten meer konden bolwerken. We gingen 2min30 lopen zodat we het tempo hoog konden houden. Al snel bleek deze tactische zet een gouden greep te zijn en we liepen weg bij de andere ploegen. Bij Edam was de voorsprong reeds 7 minuten, bovendien was een van de ploegen nog maar met vier lopers dus daar hadden we niets meer van te duchten. Op

volle snelheid gingen we naar Amsterdam waar we inmiddels politiebegeleiding hadden gekregen. Alle kruisingen werden afgezet, alsof er om 7.30 uur ook maar iemand in Amsterdam wakker is. De laatste tijdmeldingen waren gunstig, 9 minuten voorsprong. Dat was ook wel nodig want inmiddels ging het licht bij een aantal van ons wel uit. Nog bijna werd er vlak voor Muiden verkeerd gereden, maar de chauffeur keerde bliksemsnel en ging weer achter de looper aan. Na de laatste tunneltjes en drempels in Almere te hebben overwonnen gingen wij zegevierend met de hele ploeg over de eindstreep. Onze tijd: 21 uur 52 min 37 sec. Langzaam werd ik wakker uit mijn droom .....

Nu nog even iets anders: ook een nieuw lid van NOVA, Ben Kleinbekman, deed mee aan de loop. Hij werd bij de wedstrijd ploegen eerste (!) met de STG Geestmerambacht. Deze ploeg eindigde in een tijd van 22 uur 30 min ??sec.

De volgende uitdaging; wellicht Rotterdam-Parijs, maar eerst even uitrusten.

David

LEVERWORST OF EEN HANGSLOT??  
-----

Petten, 19 oktober 1997

Hondsbossche Zeewering, ECN in de duinen en het ongezelligste centrum van Noord-Holland dat is Petten. Maar als de zon aan de hemel staat, er kermis is en als de Kermisloop wordt georganiseerd, dan is alles anders. Dan is Petten: zee, strand, duinen, bos, stoere dijk en gezellige terrassen.

Om precies 11 uur werd de 5 en 10 kilometerloop weggeschoten. Altijd blijf ik een beetje uit de buurt van een starter, want je weet maar nooit. Veel blauwe shirts onder de lopers en zelfs een familielid. Was de organisatie prima, het parcours afwisselend door het dorp, de duinen en het bos, de zwaarste beproefing kwam pas na de finish.

Na een korte prijsuitreiking mocht ik ook deelnemen aan de veloting. Wethouder mevr. Kruit samen met nog enige dames en een heer regelden dit gebeuren. In een klein zweterig zaaltje stonden honderden begerig te kijken naar de verloting, die uiteindelijk ruim anderhalf uur zou duren. Een ware beproefing. Het enige wat ik ervan nog weet was dat John Vader een fles wijn won en er twee deelnemers ruzie kregen over wie het hangslot had gewonnen of toch die leverworst die na uren in de zon te hebben gelegen al een beetje bewoog.

Peter R. Wardenaar

## Bert van Vlaanderen wint de verlichtingsloop!!!

Bert van Vlaanderen kwam, zag en overwon, al moest hij er nog wel voor lopen. Met veel souplesse en in een vloeiende stijl liep hij het parcoursrecord, van Gerard Nijboer van 29.48 min aan diggelen. De nieuwe toptijd is 28.41 min. over de zes Engelse mijlen.

Naast John Vermeule, Bert van Vlaanderen grootste belager, was er ook geduchte concurrentie van de prima lopende Peter Hopman, uit Egmond-binnen, en het jonge aanstormende talent Hugo van de Broek, uit Castricum.

John Vermeule nam bij aanvang van de zes Engelse Mijlen het initiatief door met een aanvangstempo een beslissing te kunnen forceren, maar Bert van Vlaanderen had geen enkele moeite met deze tactieken nam na twee ronden de kop over, en gaf hem niet meer af, maar sloeg in de derde ronde een gaatje van vijf seconden, die halverwege de wedstrijd was vergroot tot vijftien seconden en de beslissing was daar. John Vermeule hield de prachtig lopende Bert van Vlaanderen echter steeds in het oog op het sfeervol verlichtte parcours en finishte op negenveertig seconden in 29.30 min. , ook nog binnen het oude parcoursrecord. Peter Hopman en Hugo van de Broek vochten een keiharde strijd uit die gewonnen werd door de eerstgenoemde, door een goed geplaatste laatste eindsprint. Een vijfde plaats was er voor Louis Dam, en Edwin Aardenburg werd zesde in dit zware veld!

Bij de dames werd het parcoursrecord niet verbeterd .Wilma van de Eng, uit Castricum, deed nog wel een verwoede poging dit record aan te scherpen, maar bleef op 45 seconden steken, haar tijd werd 36.38 min. Ria Goet van Hera werd goed tweede in 37.37 min. , en clubgenote Linda Tesselaar eiste het brons voor zich op met 39.37 min.

Bij de veteranen 1 eveneens uitstekende tijden. Victor Maily, uit Den Haag, was erg snel voor deze categorie, hij had 31.06 min. voor de zes Engelse Mijlen nodig. Remco Peetom werd tweede in 31.53 min., en Jan van Baar (Hera) derde in 32.43 min., ook prachtige tijden!

Bij de veteranen 2 won Ronald Mercelina in een tijd van 32.40 min! Wim de Maare was tweede in 34.51 min.

Bij de niet KNAU-leden, die vier Engelse Mijlen liepen, ging de strijd tussen Jos Hoogeboom (Nova), uit Tuitjehorn, en Ruud Doodeman uit Warmenhuizen. Het tweetal bleef lang bij elkaar, maar twee rondjes voor het einde was Jos Hoogebooms wedstrijdervaring doorslag gevend en nam hij de benen, hij finishte precies een halve minuut eerder als Ruud Doodeman in 22.41 min.

Ook de jeugd was zeer goed vertegenwoordigd in Warmenhuizen om mee te dingen naar de zeer aantrekkelijke natura prijzen, medailles en herinneringen. Niet alleen lopertjes uit Warmenhuizen maar ook atleetjes uit Almere en Enkhuizen weten deze mooie loop al op de juiste waarde te schatten!

Hieronder volgen de uitslagen;

### Jongens 5 en 6 jaar

- |                        |    |
|------------------------|----|
| 1. Luka Duimel         | WH |
| 2. Paul Glas           | WH |
| 3. Maarten blankendaal | WH |

### Meisjes 5 en 6 jaar

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| 1. Tess Vader      | St. Maarten |
| 2. Cyndy v. Duin   | WH          |
| 3. Renate Schouten | WH          |

### Jongens 7 en 8 jaar

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| 1. Ramon Mosch    | WH     |
| 2. Reyer Krikke   | Dhorn  |
| 3. Steven Houwing | Bergen |

### Meisjes 7 en 8 jaar

- |                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. Nicole Berkhouwer | Enkh.  |
| 2. Hestia Veldboer   | TH     |
| 3. Mascha Koot       | Limmen |

### Jongens 9 en 10 jaar

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. Robin v.d Gulik | Hhw |
| 2. Jasper Horio    | WH  |
| 3. Jasper de Nijs  | WH  |

### Meisjes 9 en 10 jaar

- |                   |    |
|-------------------|----|
| 1. Esther Nolten  | WH |
| 2. Marion Kruiver | TH |
| 3. Tanja de Roos  |    |

### Jongens 11 en 12 jaar

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| 1. Rene de Geus    | WH        |
| 2. Gideon Kok      | Spierdijk |
| 3. Andre v.d Fluit | Sch'brug  |

### Meisjes 11 en 12 jaar

- |                 |       |
|-----------------|-------|
| 1. Hanneke Weel | Hhw   |
| 2. Mimi Nuyens  | Opdam |
| 3. Anne Pronk   | WH    |

### Jongens 13, 14 en 15 jaar

- |                   |        |
|-------------------|--------|
| 1. Hessel Postuma | Heemsk |
| 2. Rens Dekkers   | Hhw    |
| 3. Dennis Bruin   | Hhw    |

### Meisjes 13, 14 en 15 jaar

- |                 |    |
|-----------------|----|
| 1. Margret Hink | WH |
|-----------------|----|

# UITSLAGEN VERLICHTINGSLOOP 6 SEPTEMBER 1997 JEUGD

## Jongens 5 en 6 jaar

1. Luka Duimel	Wh
2. Paul Glas	Wh
3. Maarten Blankendaal	Wh
4. Roel Blom	Wh
5. Mark Schoorstra	Wh
6. Rik v.d. Gulik	HHw
7. Hielke de Vries	Wh
8. Ivar Buitter	Wh
9. Berend Pronk	Wh
10. Robin Kuilboer	Th
11. Robin Serne	Wh
12. Jelle Kruyer	Wh
13. Joshua Veldboer	Th
14. Rick Mosch	Wh
15. Nick Mosch	Wh
16. Bas Schneider	Bergen
17. Sjon Mosch	Wh
18. Roy Glas	Wh
19. Koen Hollenberg	Th
20. Bram Berkhout	Wh
21. Jaron Bruin	Wh
22. Max Houwinning	Bergen
23. Geert Dekker	Wh
24. Ricardo Elzinga	Th
25. Wessel Blom	Wh

## Jongens 7 en 8 jaar

1. Ramon Mosch	Wh
2. Reyer Krikke	DHorn
3. Steven Houwing	Bergen
4. Guido Wokke	Wh
5. Sven Schneider	Bergen
6. Ingmar Koot	Limmen
7. Thijs Greven	Wh
8. Bas de Roo	Th
9. Yordi de Herder	Wh
10. Erwin Verhagen	Wh
11. Tom Henneke	Bergen
12. Jeroen Stam	Wh
13. Bas Dekker	Wh
14. Jelmer de Vries	Wh
15. Mark Vis	Wh
16. Rik v.d. Ploeg	Wh
17. Steef Pepping	Eadh
18. Shane Duimel	Wh
19. Leon Pater	Wh
20. Koen de Groot	Schoorl
21. Tom Kuhl	Wh
22. Dennis Tuinman	Wh
23. Daan de Nijs	Wh
24. Jacob v.d. Velden	Wh
25. Tom Mosch	Wh
26. Wesley Deurwaarder	Wh
27. Peter Hooiveld	Wh
28. Jik Mosch	Wh
29. Robin Koning	Wh
30. Reinier de Ruyter	Wh

## Meisjes 5 en 6 jaar

1. Tess Vader	St. Maar
2. Cyndy v. Duin	Wh
3. Renate Schouten	Wh
4. Anne de Nijs	Wh
5. Joanna Nijman	Th
6. Tess Nannes	Wh
7. Liza de Herder	Wh
8. Jorien Dekker	Wh
9. Susan Houwing	Bergen
10. Stefanie Bertolo	Bergen
11. Fleur Kools	Limmen
12. Josefien Veldboer	Th
13. Susan Olthof	Wh
14. Melody Ligthart	Wh
15. Amber Ligthart	Wh

## Meisjes 7 en 8 jaar

1. Nicole Berkhouwer	Enkh.
2. Hestia Veldboer	Th
3. Mascha Koot	Limmen
4. Desy Regensburg	Schagen
5. Annelies Koeman	Wh
6. Nienke Rijkeboer	Wh
7. Chantal v.d. Gulik	HHw
8. Caro Tesselaar	Th
9. Anouk Treuschke	Almere
10. Josselyn Ineke	Wh
11. Ilse Nannes	Wh
12. Barbera Smit	Wh
13. Renee Kaandorp	Wh
14. Inge Kools	Limmen
15. Sanne Hopman	Bergen
16. Laura v. Eikel	Th
17. Iris Hollenberg	Th
18. Simone Schouten	Wh
19. Anouk Corver	Wh
20. Lindsey Mosch	Wh
21. Meredith Dorn	Wh

Jongens 9 en 10 jaar

1. Robin v.d. Gulik	HHw
2. Jasper Horio	Wh
3. Jasper de Nijs	Wh
4. Jeroen v.d. Molen	Wh
5. Tom Dekker	Wh
6. Marko van Duin	Wh
7. Maikel Ineke	Wh
8. Stephan Wokke	Wh
9. Joeri Trauschke	Almere
10. Jan Hopman	Bergen
11. Niels Pepping	Eadh
12. Kevin Kooy	Th
13. Joeri Broers	Wh
14. Jack Weel	HHw
15. Sjors Duineveld	Wh
16. David v.d. Horst	Wh
17. Leander Veldboer	Th
18. Joris Kuhl	Wh
19. Pieter Mosch	Wh
20. Tim v.d. Ploeg	Wh
21. Jochem Zutt	Wh
22. Vincent Molthoff	Wh
23. Remco Korver	Wh

Meisjes 9 en 10 jaar

1. Ester Nolten	Wh
2. Manon Kruiver	Th
3. Tanja de Roo	Alkmaar
4. Ylene Koster	Wh
5. José Wiering	Wh
6. José Stuyt	Th
7. Elisabeth Vader	St.Maart
8. Petra Beemsterboer	Wh
9. Anne de Groot	Schoorl
10. Anne de Groot	Wh
11. Evelien Suiker	Wh
12. Manon de Vries	Wh
13. Chantal Sprengeling	Th
14. Lynn Buiters	Wh

Jongens 11 en 12 jaar

1. Rene de Geus	Wh
2. Gideon Kok	Spiersd
3. Andre v.d. Fluit	Schbrug
4. Job Meijer	Wh
5. Hans van Wonderen	Wh
6. Jacco Koot	Limmen
7. Erik Henneke	Bergen

Meisjes 11 en 12 jaar

1. Hanneke Weel	HHw
2. Mimi Nuyens	Opdam
3. Anne Pronk	Wh
4. Laura Pronk	Wh
5. Judith Stuyt	Th
6. Eveline v.d. Wijk	HHw
7. Roos Wardenaar	Wh
8. Susan v.d. Heide	Th
9. Milona Zutt	Wh
10. Nienke Kruyer	Th
11. Krista de Roo	Alkmaar
12. Marjolein Houwing	Bergen

Jongens 13, 14 en 15 jaar

1. Hessel Postuma	Heemsk
2. Rens Dekkers	HHw
3. Dennis Bruin	HHw
4. Klaas van Wonderen	Wh
5. Stef Deriks	Castr
6. Martijn van Leeuwen	Castr
7. Kees van Wonderen	Wh
8. Adrian de Nijs	Wh

Meisjes 13, 14 en 15 jaar

1. Margret Hink	Wh
-----------------	----



## Runnersworld Alkmaar is verhuisd naar de Schoutenstraat!

Met ingang van 1 september jongstleden heeft Runnersworld Alkmaar een nieuw pand betrokken. Runnersworld is verhuisd van de Wendelaarstraat (Wastora) naar de Schoutenstraat in het centrum van Alkmaar (voorheen de winkel van Hink Sport). Onlangs kreeg Runnersworld te kampen met rookschade ontstaan door brand. Bram de Wilde en Marcel Combee gingen over tot drastische maatregelen. Een nieuwe huisvesting is het gevolg. U vindt Runnersworld Alkmaar nu in het hartje van Alkmaar, op de Schoutenstraat nummer 3.

U kunt op het nieuwe adres terecht voor alles op het gebied van loopschoenen, wandelschoenen, kleding en accessoires. Uiteraard kunt u op het nieuwe adres ook terecht voor een deskundig advies; er kan een loopanalyse gemaakt worden middels een Karhu-computer, een voetspiegel, een loopband en een loopbaan.

Bij Runnersworld Alkmaar bent u ook aan het juiste adres als het gaat om de wandelsport en de indoorsporten; Voor aerobic, fitness, squash, volleybal en badminton zijn de juiste schoenen voorradig. Mocht u desondanks een speciaal model willen hebben, wordt deze uiteraard voor u besteld. Naast een uitgebreide schoenenafdeling heeft Runnersworld een ruime sortering aan kleding. Van naadloze sokken tot loopkleding voor alle weersomstandigheden. Daarnaast maken accessoires als sporthorloges, hartslagmeters, drinksystemen, zonnebrillen, etc. het assortiment compleet.

Koffie en thee staan altijd klaar, want het aanmeten van schoenen en de juiste kleding kost tijd. Die nemen Bram en Marcel voor iedereen, ook weer in de Schoutenstraat!

### **10% korting voor leden !!!**

Denk ook aan uw vereniging; 1% van alle kassabonnen door u ingeleverd bij uw vereniging wordt aan het eind van het jaar in de clubkas gestort!!!

**RUNNERSWORLD<sup>®</sup>**  
**RUNNERSWORLD**  
*PLEZIER IN JE SPORT BEGINT BIJ RUNNERSWORLD*

Runnersworld Alkmaar, Schoutenstraat 3, 1811 GR Alkmaar, (072) 520 32 93

S C H O O N M A A K B E U R T E N

Na een laaste geweldige poetsbeurt van Anique en Margret mogen onderstaande dames de laatste weken van 1997 voor hun rekening nemene ;

Week 45 (3-11 t/m 8-11) Brenda Schekkerman  
Paula Tijm

Week 49 (3-12 t/m 7-12) Miriam Ligthart  
Silvia Bas

Sleutels van de kantine bij de bestuursleden te verkrijgen  
Onderling ruilen zelf regelen svp.

Met dank voor jullie inzet !

Namens het bestuur Truus R.

.....

Blad1

**Coopertest AV NOVA 25 september 1997**

	<b>Naam</b>	<b>Afstand</b>
1.	David v.d. Welle	3500 m.
2.	Gerben Botman	3500 m.
3.	Ronald Schipper	3400 m.
4.	Theo Tesselaar	3390 m.
5.	Bobbes de Ruyter	3242 m.
6.	Jasper Rood	3200 m.
7.	Aad Vader	3075 m.
8.	Peter Robert	3065 m.
9.	Joop Kooij	3064 m.
10.	Nel Meijer	2583 m.
11.	Everdien de Vet	2382 m.
12.	Jos de Groot	2345 m.
13.	Miriam Ligthart	2325 m.
14.	Marjan van Wonderen	2217 m.
15.	Marja Slotemaker	1910 m.

**BOUWBEDRIJF**

**M v/d BERG**

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

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



SCHILDERWERK HOEFT NIET  
TE DUUR TE ZIJN....

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf  
gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



**Biljart Centrum**

**"DE LIEFHEBBER"  
Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



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

*ledere dag geopend*



Kaasmakerij

**PRONK**

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere zuivelproducten  
Maandags gesloten.

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN  
Telefoon (0226) 392989



**SPORTHAL**

**HARENKARSPeL**

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBIJART, DARTEN.

Ook voor bedrijfssportevenementen.

Voor informatie: Telefoon (0226) 393599 b.g.g. 392196

Dagelijks geopend

Kwaliteitsslagerij

**Blankendaal**

HET ADRES VOOR:

EIGENGEMAAKTE WORST  
HEERLIJKE VLEESWAREN

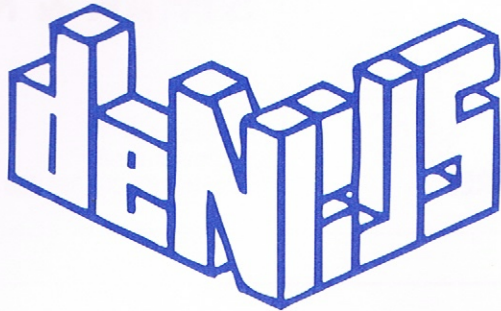
EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:

FONDUE SCHOTELS  
GOURMET SCHOTELS  
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn  
Telefoon (0226) 394668

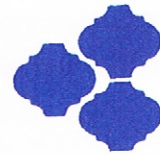
&  
Dorpsstraat 36/38 Dirksborn  
Telefoon (0224) 552252

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



postbus 1  
1749 ZG warmenhuizen  
telefoon (0226) 392944  
telefax (0226) 392974

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom:

Baan 33  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391964

VOOR UW AUTO-  
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL  
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392011

**JB** Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392807 b.g.g. (0224) 551252

KADO SHOP  
HUISHOUDELIJK  
DOE-HET-ZELF-SHOP  
RIJWIELEN  
TUINARTIKELEN  
WASMACHINES  
ENZ.



**"DE SMIDSE"**

H.J. Heman  
Dorpsstraat 158  
WARMENHUIZEN  
Telefoon (0226) 391223

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

**HANDGEMAAKTE RACE- EN TOERFIETSEN  
VAN REYNOLDS OF COLUMBUSBUIZEN.**

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

**EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!**



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

W.M. Dudokweg 13 1703 DA Heerhugowaard  
Bedrijventerrein Beveland Telefoon (072) 5712345

## SCHRIJVERSNIEUWS



Het nieuwe loopseizoen ben ik weer gewoonte getrouw begonnen met onze eigen verlichtingsloop. Ondanks dat ik weinig loopkilometers in de benen had ging het toch wel redelijk. Door mijn fietskilometers was mijn conditie toch aardig op peil gebleven. In de eerste rondes liep ik met Henry op die er een lekker tempo op nahield. Maar halverwege besloot ik toch nog even op avontuur te gaan en liep wat naar voren om even te kijken hoe ik er conditioneel voor stond. Dat zat dus wel goed maar vier mijl is wat aan de korte kant en dan ligt het tempo automatisch wat hoger en ik ben ook niet de jongste meer en ging zodoende in de laatste ronde het kaarsje toch langzamerhand uit.

Bij de eerste loop van de wintercompetitie kreeg ik weer een nieuwe kans om mijn prestatie nivo wat op te krikken. Al had het met winter niet veel van doen want het leek meer op een zomercompetitie daar in Petten. Want het kwik steeg aardig richting twintig graden. Maar ik ging toch vol goede moed van start. Het ging niet onverdienstelijk want in de eerste kilometers kon ik Ron nog volgen en die is naar horen zeggen in een superconditie. Daar kwam ik dus ook achter want hij ging voor mij toch een stapje te hard en moest ik hem toch laten gaan. En in mijn eigen tempo zette ik mijn weg maar voort. Na Matthijs te hebben gepasseerd liep ik daarna op Jasper af maar ik moest zomaar nog pittig doorstampen voordat ik bij hem kon komen. Maar ik ben dan toch maar vol door gegaan en liep zodoende vrij rap op Ronald in en op het moment dat ik bij hem kwam ging ik heel mans der op of der onder want Ronald is geducht om zijn eindschot dus moest ik het met een verrassingsaanval proberen. Maar ik kwam al heel gauw van een kouwe (Pettemer) kermis thuis. Want op het steilste klimmetje leek het wel of ik op mijn knieën omhoog ging want ik kwam de man met de hamer flink tegen. En ik was niet meer vooruit te branden. Ronald profiteerde natuurlijk van mijn inzinking en wist me weer te passeren en liet me gelijk ter plekke. Mijn overmoedigheid werd door Ronald flink afgestraft. Maar er zijn dit seizoen plenty kansen. Dus hoop ik dat het de volgende keer wat beter gaat.



TOT SCHRIJFS



# 24. BERLIN MARATHON

## 28. September 1997

Eindelijk was het dan zover, al was de tijd van trainen voor dé Marathon wel snel voorbij gegaan. Johan Korver en Sjaak Klaver hadden in 1996 het idee al geopperd om weer eens een andere uitdaging aan te gaan. Een hele marathon lopen, ja dat was het, maar dan niet in Nederland. Er moet een uitje aan vast zitten!! Dit jaar, na onze fietsvakantieweek in Frankrijk kwam het idee opnieuw ter sprake. "Aaf, we gaan in september de Marathon van Berlijn lopen" ? Oh dat is snel, dan hebben we niet veel tijd. Oké ik ga mee. Het was voor mij alweer vijf jaar geleden dat ik een marathon had gelopen en een korte voorbereidingstijd, dat ligt me wel. Ik had precies tien trainingsschema's en we begonnen alle drie vanaf 0 kilometers. Na mijn vakantie - half juli - meteen begonnen (Johan en Sjaak lagen op schema en waren al even onderweg). Ook Peter Blokdijs sloot zich bij ons aan en is de gehele voorbereidingsperiode het loopmaatje van Johan geweest - onafscheidelijk - . Helaas moest Sjaak afhaken. 10 weken lang bijna probleemloos heerlijk - nou ja af en toe behoorlijk afzien in die hitte- getraind. Weinig wedstrijden tussendoor gelopen en dat maakte me wel onzeker en het feit dat die twee mannen maar op schema lagen en alles ging heel relaxed. Johan maar lachen als we het over die marathonvoorbereiding hadden. Hij viel geen kilo af en was nooit moe. Ik snapte er geen hout van en als ik met hem liep zag ik af en hij maar relaxen. Mijn trainingsschema was 4 dagen lopen per week met een top week van bijna 100 kilometer tot een gemiddelde van 60 à 70 kilometer per week.

Vrijdags met z'n vijven naar Berlijn vertrokken. Christien en Marian waren onze supporters.

De gehele dag gereden en 's avonds rond half acht ons Hotel gevonden. Een luxe hotel met veel comfort. Zaterdag onze startnummers opgehaald en per citytour en auto Berlijn bekeken. (niet teveel lopen van tevoren dat was niet verstandig!!) Nadat we 's avonds nog een heerlijke pastamaaltijd hadden genuttigd en de nodige mentale "blufklappen" waren uitgedeeld gingen we vroeg plat. Peter met de nodige doping, die was inmiddels snipverkouden geworden.

Zondag om 6.45 uur opgestaan. De "kwetsbare" delen met vaseline ingesmeerd of ingetapet. (perfect geholpen, maar één blaartje achteraf) en maar twijfelen. Trek ik een of twee hemdjes aan?? Als ontbijt lekker banaan, yoghurt en een krentenbol gegeten en niet te vergeten

onze - Peter en ik- vitamine doping. Dat moest ons vandaag naar een wereldtijd helpen, volgens de waarzegster van een firma. Om 8.00 uur in de bus die ons richting de start zal brengen. Wat een stank in die bus van alle massageolie en angstzweet. (Terug was het nog erger) Rondom de omgeving van de start was het al heel druk en in een groot gedeelte van de stad was geen verkeer mogelijk. Wat een organisatie en wat is er veel mogelijk op zo'n dag. Rond half tien zijn we onze startvakken gaan opzoeken. Ik dacht dat er speciale vakken voor dames waren en dat we op nummer in vakken zouden worden geplaatst, dus gingen we ieder ons weegs. Tot mijn schrik bemerkte ik dat het één groot startvak was en het startdoek nog ver bij me vandaan was. Zoals ik ben opgevoed door George moet ik naar voren lopen want dat scheelt tijd. Onder het mom van 'ik zoek me medelopers', schoof ik langzamerhand naar voren totdat ik dacht, nu kan ik echt niet verder. Langzamerhand werd ik al flink zenuwachtig en begon ik mijn schema van 3.45 uur nog eens na te rekenen. Om 10.00 uur klonk het startschot onder prima weersomstandigheden FANTASTISCH. Wat een massa die in beweging komt. Na 1½ minuut ging ik over de "Chipmatten" en onder het startdoek door. Niet slecht als er met jou 18.000 mensen starten. Heel enerverend als je na 1 km onder de Branderburgertor doorloopt. Het is inmiddels al weer zeven jaar geleden dat de muur is gevallen. Daar waar de Muur is weggehaald is een rode streep voor in de plaats gekomen, zodat je nog kan zien hoe deze heeft gelopen. In Oost-Berlijn staat heel veel in de steigers en er wordt met man en macht gewerkt om er een grote wereldstad van te maken.

Kort na de start moest ik alweer naar de WC, vlug de bosjes in en weer verder. Eerste vijf kilometer in 25.36. Prima, vond ik en zo langzaam blijven lopen, al valt het niet mee om constant de rem erop te houden. Ik had lering getrokken uit mijn eerste marathon en goed het parcours verkend en dat was niet vlak. Het moeilijkste stuk begon na 22 kilometer tot 37 kilometer en dat is nu net zo'n moment dat je de "man met de hamer" behoorlijk tegen kan komen. Enfin, ik liep relaxed door, had zelfs oog voor de omgeving. Mijn blik was vooral gericht op Johan want die ging weg op een eindtijd van 3.30 uur. Na ongeveer 10 kilometer zag ik Marian en Christien aan de kant staan, die ons probeerden te vinden tussen de massa lopers. Ik zag ze wel heel verbaasd

# Marathon van Berlijn



Kijken en dat deden ze ook toen ik ze bij 22 kilometer weer zag staan. Ik begon een klein beetje te hopen dat ik nog voor die jongens zat, maar dat gooide ik al gauw overboord. Het 25 kilometerpunt passeerde ik in 2.05.54 en ik liep nog steeds voor op mijn schema welk ik voorzichtig begon bij te stellen. Ik rekende me suf en durfde niet te denken aan een tijd rond de 3.30 uur.

30 kilometerpunt. Het gaat nog steeds goed - 2.31.15. Zal ik Johan nog zien? Vanaf 10 kilometer heb ik bij alle drinkposten een bekertje water gedronken. 35 kilometerpunt: 2.56.23 en nog steeds gaat het goed. Allengs werd ik zenuwachtiger en onrustiger, want dit tempo wilde ik nu volhouden. Bij 37 kilometer kreeg ik het even zwaar. De bovenbenen begonnen zeer te doen en mijn darmen te protesteren. Toen werd het bijten en mijn tijd vasthouden. Met de blik op iedere laatste kilometer hield ik mijn tempo vast en kreeg ik de laatste twee kilometers vleugels. Ik bleef maar mensen inhalen en had mijn pad vlak langs het publiek goed gevonden. Hier gingen lopers niet abrupt stilstaan. De laatste 1200 m liep ik nog in 5.36. Eenmaal dat finishdoek in zicht perste ik er alles nog uit en "vloog als een dolle indiaan" over de finish.

Zo blij als ik was met mijn prestatie en mijn nieuwe PR. 3.32.15 uur. Meteen op zoek naar Johan. Die moest volgens planning al binnen zijn. Peter, daar had ik geen idee van. Overal kijken, niets te zien. Alleen onze twee supporters met een verbaasde opmerking "Ben je er nu al? Ja, en waar is Johan?" Die moest vlak achter me zitten, want op 22 km zat hij nog vlak achter me, volgens hen. Ik liep weer een stukje terug in de massa maar kon Johan niet vinden. Eindelijk zag ik het afgetekende gezicht van Johan. Ik dacht, oh jee die heeft echt afgegaan, zo ken ik hem niet. Voorzichtig benaderen en niet veel vragen. Vooral niet "ging het". Johans eindtijd van 3.45 uur voor de eerste keer niet verkeerd, maar hij was niet echt tevreden. Na 30 kilometer was het kaarsje uitgegaan en was het afzien geblazen. Nooit meer, zei hij in eerste instantie maar 's avonds onder het genot van een heerlijk pint moest het plan worden bijgesteld en wordt Rotterdam de volgende. Nadat we waren gefinisht en ons in het plastic omslagdoek hadden gewikkeld bleef het wachten op Peter. Dit duurde voor ons erg lang. We werden koud en hadden het vermoeden dat we hem in de mensenmassa waren ontglipt. Na 4.00 uur was Peter ook door de finish, snipverkouden en niet fit. Die baalde flink. Hij had vanaf de eerste kilometer afgezien. Nou ik vind het klasse als je dan nog doorloopt met zo'n "wattenhoofd". Na veel zoeken en elkaar kwijtraken, vonden we elkaar weer bij de bus die ons terugbracht naar het hotel. Na een warm bad en even te hebben gerust gingen we terug naar de stad om nog iets van het Berlijnse

avondleven te proeven. Het bleef bij één restaurant en een paar heerlijk pinten. Maandag na het ontbijt terug naar huis en nog steeds heerlijk weer. Alle drie last van stijve benen. Opeens is het dan voorbij. Een weekend van veel lol en afzien, een grote medaille, stijve benen, alleen maar over lopen kunnen praten, één gericht doel, weken van



trainen en niet volop van de geneugten van het leven kunnen genieten voorbij. HERINNERING.

Marian en Christien bedankt voor jullie aanmoedigingen.

Afra.





de jarigen van november en december zijn:

NOVEMBER:

1. Marije Beemsterboer
4. Susan vd Heide  
Glenn Pronk
7. Michael Bruin
12. Niek Barsingerhorn  
Ineke Bas  
Marian Robert
17. Theo de Nijs
22. Koen Rood
23. Anouk Kruiver  
Nienke Kruijer
26. Jose Wiering
29. Jasper Rood
30. Noortje v. Schie

DECEMBER:

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

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

*NIEUWE LEDEN:*

*Chiel de Ruyter, Bart Raven, Josselyn Ineke, Cees Ruiter, Ilse Nannes, Yvonne Gootjes, Dennis Tuinman, Jik Mosch, Daphne Weijers, Joanna Nijman, Rory Burger, Bas de Roo, Tess Vader, Jeroen Bruin, Marja Riegen, Jeroen Stam, Mel Koorn, Annemieke Bes en Michael Bruin.*

*WELKOM BIJ ONZE VERENIGING!!!!!!!!!!!!!!*



## MARATHON ETTEN-LEUR 26 OKTOBER 1997.

Na de halve marathon van Bergen houden we elk jaar bij Fred Schotten thuis een nabespreking van het seizoen onder het genot van een hapje en een drankje. Op deze avond werd het idee geboren om de hele marathon van Etten-Leur te gaan lopen op 26 oktober 1997. Dit betekende dus, dat het schema dat Fred zou gaan maken voor deze marathon, reeds op 30 juni 1997 zou aanvagen. Het schema bestond uit 16 weken "kwaliteitstraining". M.a.w.: Fred heeft zijn marathonschema's een iets andere wending gegeven. De nadruk ligt nu niet voornamelijk op hele lange duurlopen, maar meer op de zogenaamde "kwaliteitskilometers" zoals de extensieve tempotrainingen over 1500 en 2000 meter en de minutenlopen. Bijvoorbeeld op dinsdag 5x2000 meter, een week later 6x2000 meter, weer een week later 3x1500 en 4x2000 meter in een tempo van 3m50s per km.

En op donderdag minutenlopen, b.v. 4-5-6-5-4, een week later 6-8-8-8-6, weer een week later 6-8-10-8 in tempo 10 km oftewel ongeveer 03m50s per km. Op woensdag liep ik meestal woon-werk, 's-morgens van Tuitjenhorn naar Bergen en 's-avonds weer terug. (2x 11 km). De weekenden waren over het algemeen verdeeld in zaterdag een duurloop (tempo 5m/km) en 's-zondags een tempowisselloop. Gedurende die 16 weken heb ik eigenlijk maar 3x een duurloop gelopen van 2 1/2 uur (30 km). De rest van de duurlopen waren 2 uur of minder. Gemiddeld over de 16 weken heb ik 72 km per week gelopen. De lange duurlopen liep ik meestal met Marja Wokke, die ook Etten-Leur zou gaan lopen.

Eind juni heb ik met de fiets (met kilometerteller) en een pot witte verf met kwast een parcours uitgezet, dat loopt van Tuitjenhorn, 't Rijpje, St. Maarten, St. Maartensvlotbrug, St. Maartenszee naar Callantsoog. Elke kilometer op dit parcours staat nu voor jaren duidelijk aangegeven. Van Tuitjenhorn naar Callantsoog en terug is ruim 30 km. Op zo'n manier kan je goed meten welk tempo je loopt en er voor zorgen dat je niet te hard gaat.

Daar wij nog enkele eurohotelcheques thuis hadden, zijn we in het boekje met de hotels, die hieraan meedoen, gaan kijken welk hotel het dichtst bij Etten-Leur lag. Dit bleek een hotel in Alphen te zijn (vlakbij Baarle-Nassau). Toen onze burens hoorden, dat wij daar een lang weekend heen zouden gaan en dan ook meteen een bezoekje zouden afleggen in Goirle waar in mei j.l. onze andere burens heen zijn verhuisd, wilden ze ook mee. Geen probleem, ik had nog genoeg hotelcheques (voor f. 5,- per persoon per nacht). Vrijdagmorgen 24 oktober 1997 vertrokken we met 2 auto's met fietsen richting Uithoorn, waar wij de hond onder moesten brengen bij een broer van Marjan. Na een bakkie leut zijn we verder gereden naar Goirle, waar we om 13.00 uur aankwamen. Daar werden we ontvangen met een uitgebreide lunch en een goed glas wijn. Deze gezelligheid duurde tot 16.30 uur en om 17.00 uur waren we in ons hotel. Gelukkig hadden ze daar een hele goede kok in de keuken staan: het eten was perfect. Zaterdag hebben we met de fiets het parcours van de marathon gereden, na eerst de beschrijving hiervan opgehaald te hebben bij de organisatie in Etten-Leur. Onderweg stopten we in het bos bij een oude boerderij, welke voor een deel was omgebouwd tot een café-restaurant. Hier kwamen we een echtpaar tegen uit Apeldoorn, die ook het parcours aan het

fietsen waren. De man was 63 jaar en loopt al jaren marathons. Ook de marathon van Schoorl heeft hij wel eens gelopen, maar omdat deze tegenwoordig medio februari wordt gehouden, komt hij niet meer in Schoorl. Zijn vrouw had hem beloofd, dat als hij Etten-Leur binnen de 03u40m zou lopen, zij samen naar de marathon van Boston zouden gaan op haar kosten. **Waar vind je nog zo'n echtgenote?** 's-Avonds in ons hotel ben ik eerst een praatje gaan maken met de kok. Ik zei tegen hem, dat ik de volgende dag de marathon zou lopen en dat ik dus veel koolhydraten moest hebben. Dat was voor hem geen probleem. Mijn voorgerecht was snert, het hoofdgerecht pasta met groenten en veel saus en het nagerecht vers fruit met ijs en slagroom. Je kunt je misschien wel voorstellen, dat dit bij elkaar behoorlijk zwaar op de maag lag. Maar na een goede nachtrust (+ 1 uur extra vanwege einde zomertijd) was er niets meer aan de hand en voelde alles goed aan. Na een licht ontbijt (verse witte kadetjes met banaan) zijn we op weg gegaan naar Etten-Leur. Daar kwamen we om 10.00 uur aan en om 12.00 uur was de marathon. Toen we de auto hadden geparkeerd en richting Centrum liepen, kwamen we Marja Wokke tegen. We zijn met haar nog even naar haar hotel gegaan om de luze hotelkamer te bewonderen met bubbelbad. De kamer keek uit over de Markt waar de start en finish plaatsvonden. Zo konden we vanachter het hotelraam om 11.00 uur de start van de halve marathon heel mooi zien (2300 lopers die onder het hotelraam langskwamen: schitterend!). Om 11.45 uur zijn we naar beneden gegaan richting start. Het was bewolkt, weinig wind en 10 graden. Alleen de luchtvochtigheid was vrij hoog. Na de start ging Marja meteen met een groepje mee (1e km in 03m55s). Ik deed het wat rustiger aan (04m25s). Bij de passage van de 20 km kwam ik weer bij Marja lopen en ben bij het 1/2 marathontpunt (01u33m09s) met een ander groepje meegegaan. Tot de 30 km waren mijn 5 km tijden: 21.33-22.24-22.23-21.45-22.21 en 21.21. Bij het 30km punt had ik een tijd van 02u11m49s. Een paar kilometer voor het 30km punt was het groepje waarin ik liep al behoorlijk uit elkaar gevallen. We begonnen met 20 man en bij het 30km punt waren we nog maar met twee man. Mij medeloper heeft daarna steeds op kop gelopen en ik in zijn kielzog. Hij had ook een fietser mee die hem voorzag van het nodige vocht (in bidon). Bij het 35km punt had ik nog een 5km tijd van 22m05s, daarna moest ik toch lossen, omdat de verzuring had toegeslagen. De volgende 5 km gingen in 26m04s, dit betekende dus 4 min. inleveren en het laatste stuk (2195 meter) ging in 11m28s. Mijn eindtijd kwam daardoor op **03u11m27s**.

Ik heb toch het gevoel dat een tijd van 03u06m moet kunnen. Dit gaan we volgend jaar september weer proberen, waarschijnlijk in Berlijn. Marja Wokke kwam in een tijd van 03u19m binnen en werd daarmee kampioen van Nederland in de klasse dames veteranen 40-44 jaar. Hoeveelste ik geworden ben in mijn klasse (veteranen 45-49 jaar) weet ik nog niet. De uitslag is nog niet binnen. In mijn klasse deden ongeveer 60 mannen mee. Na de marathon zijn we met de burens uit Goirle nog een borrel gaan drinken in Etten-Leur en zijn daarna weer richting hotel gereden, waar we nog genoten hebben van een heerlijk diner. De volgende morgen hebben we nog de Baronie-fietstocht gereden die o.a. door Baarle-Nassau voerde. 's Middags zijn we weer rustig naar Tuitjenhorn gereden.  
Tot de volgende marathon!!

**Afz. Ron Janssen.**

KOKEN MET WILL  
=====

PANZEROTTI (4 PERSONEN)  
=====

BENODIGDHEDEN:  
=====

- \* 12 pannekoeken gemaakt van 300 gr. bloem, 200 gr. suiker  
6 eieren en een scheutje melk.
- \* 1 pakje diepvries spinazie, 750 gr.
- \* 1 doosje champignons
- \* 1 liter kruidenbouillon, gemaakt van 2 blokjes tuinkruiden  
bouillon van Knorr.
- \* ± 2 eetlepels Italiaanse tuinkruiden
- \* ± 3 eetlepels bloem
- \* klontje boter
- \* zakje parmesankaas
- \* grote ovenschaal, hapjes- c.q. braadpan.

BEREIDING:  
=====

- \* Spinazie ontdooien en opwarmen.
- \* Ondertussen de champignons wassen; in plakjes snijden en in  
de boter laten sudderen.
- \* De bloem aanmaken met ± halve beker bouillon; klontvrij  
roeren.
- \* De overige bouillon bij de champignons doen, opwarmen tot  
koken, en ± 5 min. sudderen met deksel op de pan.
- \* Bloempapje toevoegen, goed roeren.
- \* Vuur uit!!!!!!
- \* Kaas en tuinkruiden toevoegen, goed roeren.
- \* De spinazie verdelen over de pannekoeken, de pannekoeken  
oprollen en naast elkaar in de ovenschaal leggen. De cham  
pignonsaus over de pannekoeken doen.

De schaal ± 45 min. in de oven op 175°.

Eet smakelijk, Groet Will.

## KORTADEMIGHEID TIJDENS OF NA INSPANNING

Els Stolk, bondsarts KNAU

### INLEIDING

Ademhalen gaat bijna altijd "vanzelf". Als het goed is, merk je daar niets van. Terwijl er per dag toch zo'n 10.000 liter lucht de longen in- en uitgaan. Als je hardloopt, regelt het lichaam zelf dat je sneller en dieper gaat in- en uitademen. Bij een zware inspanning ga je "vanzelf" hijgen. Dit "hyperventileren" tijdens inspanning is een aanpassing van het lichaam waardoor er meer zuurstof uit de inademiingslucht opgenomen en meer koolzuurgas (afbraakproduct van de energie-levering) uitgedemd wordt.

Bij een flinke verkoudheid merk je vaak pas hoeveel moeite ademhalen kan kosten. In de regel duurt een verkoudheid niet langer dan een paar dagen. Als de moeilijkheden met ademhalen steeds terugkomt, is dat niet normaal. Zeker niet als het hijgen veel langer aanhoudt dan bij de anderen die dezelfde training afwerken of als het overgaat in "piepen". Wordt dat nou veroorzaakt door een slechte conditie of door iets anders ?

### INSPANNINGS-ASTMA

Inspannings-astma kan optreden na een zware inspanning die minstens enkele minuten volgehouden wordt. Zeker als er hardgelopen wordt in een koude of droge lucht (indoorwedstrijden!), treden de klachten sneller op. De sporter blijft dan lang nahijgen, kan gaan hoesten en zelfs "piepen" en "gieren" bij de in- en uitademing. Meestal houden de klachten zo'n 5-15 minuten na de inspanning aan. Soms treden deze klachten echter pas uren na de training op.

Het is bekend dat inspannings-astma vaker optreedt bij mensen die allergisch zijn (geweest). Denk hierbij aan mensen die in hun jeugd eczeem hebben gehad of bekend zijn (geweest) met astmatische bronchitis. Zo'n 3-4 % van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg waarbij de kleine luchtwegen op bepaalde prikkels (sterk) kunnen vernauwen. Bij inspannings-astma reageren de luchtwegen vooral op een sterk verhoogde in- en uitademing ("hijgen"), een lage temperatuur en een lage vochtigheidsgraad van de inademiingslucht. Het is niet zo, dat mensen waarbij de aanleg voor inspannings-astma geconstateerd, in de toekomst ook de "gewone" astma(-tische bronchitis) zullen ontwikkelen. Het omgekeerde is (bijna altijd) wel het geval. Als mensen bekend zijn met astma(-tische bronchitis), is lichamelijke inspanning bij hen vaak een aanleiding voor een aanval van inspannings-astma.

### WAT TE DOEN BIJ INSPANNINGS-ASTMA ?

Natuurlijk is het lastig als je een vorm van inspannings-astma hebt. Het handigst is om binnen de atletiekbeoefening nummers uit te kiezen, waarbij er geen klachten op zullen treden. Het zal iedereen duidelijk zijn dat je bij de gebruikelijk training voor de werp-, sprint- en springnummers geen last zult krijgen van inspannings-astma. Nogmaals: om klachten van je aanleg tot inspannings-astma te krijgen is het noodzakelijk om langer dan enkele minuten achter elkaar met een hoge intensiteit te sporten.

Vaak zal echter pas in de praktijk van de training blijken of een sporter klachten krijgt van de luchtwegen die door inspannings-astma veroorzaakt worden. Niet iedereen wil of kan dan nog van nummer veranderen.



### **Wat kun je zelf doen om zo min mogelijk klachten te krijgen?**

Als je aanleg hebt voor inspannings-astma, kun je vaak een aanval voorkomen door de volgende richtlijnen op te volgen:

- Sport zoveel mogelijk in een warme, vochtige omgeving. Moet je toch in een koude omgeving sporten, probeer dan een sjaal voor de mond te dragen en blijf zolang mogelijk door de neus ademen.
- Voer een goede warming-up uit, omdat gebleken is dat hierna gedurende ½-1½ uur een verminderde neiging zal bestaan tot een vernauwing van de luchtwegen. Ook in de warming-up moet niet langer dan enkele minuten achter elkaar hardgelopen worden. Korte onderbrekingen, bijvoorbeeld voor het uitvoeren van rekkings-oefeningen, zijn aan te raden.
- Bekijk (samen met je trainer) of het mogelijk is om de training aan te passen. Zo kan het helpen om met een lagere intensiteit te trainen of om de lange-tempo training te vervangen door korter intervalwerk.

### **Welke medicijnen helpen goed?**

Als bovenstaande richtlijnen niet helpen, kunnen medicijnen uitkomst bieden. Bijna altijd kan een aanval van inspannings-astma voorkomen worden door het inademen van het medicijn Ventolin (Salbutamol) voor aanvang van de sportbeoefening. Slechts zelden zijn er (ook) andere medicijnen nodig, waarbij je als atleet rekening moet houden met de doping-reglement van de IAAF/KNAU. Volgens dit doping-reglement is het toegestaan om de medicijnen Terbutaline (b.v. Bricanyl) en corticosteroiden (b.v. Pulmicort en Becotide) in te ademen. Alle medicijnen waar Atrovent, Cromoglicaat (b.v. Lomudal) en Theofylline (b.v. Theolair) mogen zowel ingeademd als geslikt worden. Het is **niet toegestaan** om andere dan bovengenoemde medicijnen te gebruiken. Slikken of spuiten van Salbutamol, Terbutaline of corticosteroiden is ook verboden, maar dat is ook niet nodig om inspannings-astma te voorkomen.



### **HYPERVENTILEREN**

Bijna altijd gaat het hïjgen ten gevolge van de inspanning "vanzelf" weer over. Soms echter gaat dit hïjgen na de inspanning te lang door. De sporter voelt zich kortademig, maar haalt in feite te snel en te diep adem. Bij hyperventileren wordt er teveel koolzuurgas uitgedemd, waardoor een verstoring van de zuurgraad in het bloed optreedt. Als gevolg hiervan kunnen lichamelijke klachten ontstaan, zoals bijvoorbeeld overmatig ("angst-")zweeten, een "droge mond", tintelingen rondom de mond en in de handen, misselijkheid (soms zelfs met braken), duizeligheid en soms zelfs flauwvallen.

Niet altijd is duidelijk waardoor het hyperventileren optreedt. Soms treedt het hyperventileren in combinatie met een (lichte) aanval van inspannings-astma op, waarbij de sporter zich ook "benauwd" voelt. Vaak is de sporter angstig, waardoor het hyperventileren blijft bestaan of zelfs versterkt wordt. Als een sporter hyperventileert, is het belangrijkste om hem of haar gerust te stellen. Vaak werkt dit afdoende maar soms is het noodzakelijk om iemand die hyperventileert in een zak te laten in- en uitademen.

### **SAMENVATTING**

Het is altijd gebrek aan conditie als een atleet tijdens of na de sportbeoefening langer dan normaal kortademig is. Er kan sprake zijn van inspannings-astma. Een aanval kan vaak voorkomen worden door eenvoudige maatregelen te treffen tijdens de sportbeoefening, soms echter is het noodzakelijk om een

Sen. Mannen ,100 mtr 1e Serie (+2.5 m/s)

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Jim van de Mee	63 Noordkop	12.00	581
2 Steffan Reekers	77 Noordkop	12.27	
3 Peter Huisman	66 Blauw Wit	12.41	499
4 Peter de Vink	69 Blauw Wit	13.48	

Sen. Mannen ,100 mtr 2e Serie (+2.3 m/s)

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Diem Kemper	73 Waterland	11.82	618
2 Marijn Janssen	78 Clytoneus	12.22	536
3 Tymen Zentveld	74 Clytoneus	12.51	
4 Roy Ingalls	-- AV Hylas	12.72	441
Arno v.d. Wurff	76 Atverni	12.72	441

Sen. Mannen ,100 mtr 3e Serie (?.? m/s)

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Jeroen Paarlberg	74 AV NOVA	11.79	624
2 Mark v.d. Steenhoven	79 PAC	11.95	591
3 Olivier van Veen	79 AV DEM	12.18	544
4 Arnout van Veen	78 SC Reeuwijk	12.29	522
5 Pascal Hutten	78 Triathlon	12.48	486
6 Hans Rawee	60 Triathlon	12.93	

Sen. Mannen ,400 mtr 1e Serie

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Diem Kemper	73 Waterland	50.62	778
2 Lester Gill	70 Blauw Wit	52.31	706
3 Jan Joost Kolsteeq	64 Atverni	52.75	688
4 Steffan Reekers	77 Noordkop	54.05	637
5 Bart Blom	72 Blauw Wit	55.30	

Sen. Mannen ,400 mtr 2e Serie

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Marcel de Jong	78 AV Hylas	53.14	673
2 Tymen Zentveld	74 Clytoneus	57.41	516
3 Carl Oosterling	63 Triathlon	58.88	
4 Jeroen van Dam	77 SC Reeuwijk	61.32	
5 Jerry v.d. Wijngaard	76 Atverni	62.90	

Sen. Mannen ,400 mtr 3e Serie

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Remco van Gageldonk	76 SC Reeuwijk	53.02	678
2 Jelle van Etten	78 AV DEM	54.10	636
3 Matthijs de Groot	79 AV NOVA	54.29	628
4 Ferdi van Engelen	69 PAC	57.47	514
5 Peter Reinsma	60 Triathlon	58.25	488

Sen. Mannen ,110 mtr horden 2e Serie (+3.6 m/s)

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Sven Ootjers	73 AV NOVA	13.82	985
2 Remco van Gageldonk	76 SC Reeuwijk	15.98	751
3 Yvo de Ruiters	74 PAC	16.91	668
4 Remon Eck v.d. Sluys	74 Atverni	17.36	632
5 Sebastiaan v/d Broek	79 Triathlon	17.66	608
6 Jurjen Visser	78 AV DEM	21.70	356

Sen. Mannen ,1500 mtr 1e Serie

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Jiri Kemper	77 Waterland	4.08.83	744
2 Arno van der Berg	70 Noordkop	4.09.45	739
3 Jasja van der Horst	75 AV Hylas	4.13.83	705
4 Joost Pluymen	79 AV Hylas	4.23.71	
5 Sander van Vliet	79 Atverni	4.24.94	624
6 Bart Visser	78 Noordkop	4.31.15	
7 Edwin Wouters	64 Clytoneus	4.37.52	
8 Maxim Scholten	59 AV DEM	4.42.27	511

Sen. Mannen ,1500 mtr 2e Serie

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Ron de Graaf	78 PAC	4.16.81	683
2 Joeri van Hoeve	78 Blauw Wit	4.17.25	679
3 Menno Koomen	63 Triathlon	4.20.93	653
4 Pim van der Meer	75 Clytoneus	4.22.93	638
5 Gerben Botman	63 AV NOVA	4.25.39	621
6 André de Bruijn	68 SC Reeuwijk	4.39.65	527
7 Peter Reinsma	60 Triathlon	4.45.37	
8 Ivar Rood	79 AV NOVA	4.46.96	
9 Kees Vrolijk	63 Blauw Wit	dnf	

Sen. Mannen ,5000 mtr 1e Serie

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Wil Does	65 AV Hylas	15.10.30	817
2 Ralph Apeldoorn	76 AV DEM	16.30.32	659
3 Menno Theunisse	65 Noordkop	16.46.33	630
4 Marco Eskes	62 Waterland	17.15.43	
5 Eymert Mudde	59 Blauw Wit	17.27.12	561
6 Alex van Giesen	70 Clytoneus	17.33.21	551
7 Jeroen Binnewijzend	74 AV NOVA	18.18.46	

Sen. Mannen ,5000 mtr 2e Serie

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Piet van Malsen	54 Atverni	16.32.04	656
2 Ronald op der Heyde	67 Triathlon	16.37.31	646
3 Hans Rawee	60 Triathlon	16.54.59	
4 Menno Wilmans	65 Waterland	17.01.95	603
5 David v.d. Welle	69 AV NOVA	17.17.84	576
6 Ferdi van Engelen	69 PAC	17.37.44	544
7 Boudewijn Emo	-- Atverni	17.40.39	
8 Thierry Droog	77 SC Reeuwijk	17.47.22	529

Sen. Mannen ,110 mtr horden 1e Serie (+2.3 m/s)

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Chiel Arensman	72 Waterland	16.33	719
2 Reinder Brolsma	77 AV Hylas	16.64	691
3 Jeroen Sengers	71 Clytoneus	16.94	666
4 Olivier de Hom	72 Blauw Wit	17.96	585
5 Fokko Poortvliet	73 Noordkop	20.02	448

Timmerbedrijf

Meijer  
Berkhout

**Joop Meijer**  
Beuninge 78  
1749 BR Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392922

**Wil Berkhout**  
Goudsboer 7  
1749 BM Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 393319

# VELKO

## bandenservice

De Mossel 6 1723 HZ Noord-Scharwoude  
Bel voor een prijsopgave: Telefoon (0226) 314751

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

**ligthart**  
warmenhuizen



Goudsmid - Juwelier - Horloger - Antieke klokken  
Dorpsstraat 142 - Telefoon (0226) 391539  
Vrijdagavond koopavond / Maandag gesloten

Accountantskantoor

**RAMDHANI BV**

Accountant-Administratieconsulent



Postbus 29, 1749 ZG Warmenhuizen  
Sportlaan 11, Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391645

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

Voor een  
traktatie bij  
de koffie  
naar:



BANKETBAKKERIJ

**MOOIJ**

Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391343  
Dorpsstraat 72



**Kies het zekere voor het onzekere...  
kies Mercedes-Benz**



**A. GOMES B.V.**

Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

**AAD RUITER**

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDE- EN  
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN  
OUDEWAL 6  
TELEFOON (0226) 391277  
SCHOORL  
PAARDEMARKT

Adviesburo: **Wil de Groot**

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



# ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125



BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391374 - Fax (0226) 392032

## J.M. BOUWBEDRIJF deurwaarders b v

**SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT**

Kantoor:  
Oudewal 27  
1749 CA WARMENHUIZEN  
Tel. (0226) 392544

Vestiging:  
Slijperweg 12c  
1032 KV AMSTERDAM  
Tel. (020) 6341220

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie  
projectontwikkeling

## AUTO REIN DE GROOT

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

\*\*\* Levering en reparatie  
alle merken auto's \*\*\*

\*\*\* Levering van nieuwe en  
gebruikte auto's \*\*\*

Bij schade gratis leenauto!!  
Erkend APK II-keuringstation

\*\*\*\*\*  
Wij maken werk van ieder merk!  
\*\*\*\*\*

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

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392371



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

### MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



## Blijf in beweging...

Running Center weet hier alles van. Laat u eens voorlichten door de echte vakman op het gebied van uw favoriete sport zoals running, atletiek, triathlon of walking...  
Door ons groot scala sportschoenen van alle bekende topmerken plus een professioneel assortiment kleding en accessoires, zijn wij in staat u vakkundig te adviseren met behulp van een loopband met video analyse.  
Bezoek daarom nog deze week onze winkel!

Running  
Walking  
Triathlon  
Indoor  
Aerobics

# RUNNING<sup>®</sup> Center

ALKMAAR

Achterstraat 43 - Alkmaar  
Tel. 072 - (5)11327

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391284



Sen. Mannen ,4\*100 mtr 1e Serie

Club	Ploeg	Prest.
1 Waterland	1	45.12 1476
2 Clytoneus	1	46.69 1300
3 SC Reeuwijk	1	47.03 1264
4 Blauw Wit	1	47.49 1215
5 Atverni	1	48.58 1103

10 Arnout van Veen	78 SC Reeuwijk	5.35	456	-0.5
11 Marcel de Jong	78 AV Hylas	5.26	434	+2.8
12 Gerard Advocaat	51 PAC	4.96	362	+0.5
13 Frank Kaandorp	67 AV NOVA	4.61		+1.3
14 Carl Oosterling	63 Triathlon			

Sen. Mannen ,4\*100 mtr 2e Serie

Club	Ploeg	Prest.
1 AV DEM	1	46.61 1309
2 Noordkop	1	46.63 1307
3 Triathlon	1	47.91 1171
4 AV Hylas	1	47.96 1166
5 AV NOVA	1	gediskw
PAC	1	gediskw

Sen. Mannen ,Kogelstoten

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Marcel Mahie	72 Noordkop	16.32 866
2 Jurg Ootjers	75 AV NOVA	11.71 580
3 Ronald v.d. Gun	76 Atverni	10.62 505
4 Jacob Swart	61 PAC	10.60 503
5 Erwin Bel	68 PAC	10.23
6 Erik Hexspoor	77 Waterland	10.07 465
7 Jasper Rood	77 AV NOVA	10.01
8 Dennis Heemskerk	77 SC Reeuwijk	9.98 459
9 Ian Somers	78 Atverni	9.84
10 André de Bruijn	68 SC Reeuwijk	9.73
11 Dolf van Noord	77 Blauw Wit	9.72 440
12 Pascal Hutten	78 Triathlon	9.71 439
13 Dave de Graaf	78 AV DEM	8.62 356
14 Renee Zoetigheid	66 AV Hylas	7.83 292
15 Floris Steenvoorde	76 Waterland	7.65
16 Harry Boxhoorn	61 Clytoneus	7.18 237

Sen. Mannen ,Hoogspringen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Maurice Geugjes	70 Blauw Wit	2.00 857
Sven Ootjers	73 AV NOVA	2.00 857
3 Remon Eck v.d. Sluys	74 Atverni	1.80 680
Reinder Brolsma	77 AV Hylas	1.80 680
5 Jork Geraerts	76 Waterland	1.75 634
Jeroen van Dam	77 SC Reeuwijk	1.75 634
7 Ivar Veldhuizen	78 Clytoneus	1.70 587
Fokko Poortvliet	73 Noordkop	1.70 587
Marcel Jansen	72 Triathlon	1.70 587
10 Mark v.d. Steenhoven	79 PAC	0.00 0
Olivier van Veen	79 AV DEM	0.00 0

Sen. Mannen ,Discuswerpen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Marcel Mahie	72 Noordkop	44.98 781
2 Jurg Ootjers	75 AV NOVA	34.18 566
3 Alex van der Nol	69 SC Reeuwijk	32.66 534
4 Dolf van Noord	77 Blauw Wit	32.22 524
5 Erwin Bel	68 PAC	32.08 521
6 Ian Somers	78 Atverni	32.06 520
7 Jiri Kemper	77 Waterland	29.16 455
8 Pascal Dupuis	78 AV DEM	27.28 411
9 Sander Rutten	77 Triathlon	26.72 397
10 Renee Zoetigheid	66 AV Hylas	24.88 352
11 Harry Boxhoorn	61 Clytoneus	21.20 256

Sen. Mannen ,Verspringen

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt	Wind
1 Jeroen Sengers	71 Clytoneus	6.48	710	+1.3
2 Maurice Geugjes	70 Blauw Wit	6.32	675	+0.3
3 Jeroen Paarlberg	74 AV NOVA	6.18	645	+0.7
4 Jeffrey van Rossum	77 Atverni	5.83	567	+2.4
5 Sebastiaan v/d Broek	79 Triathlon	5.73	544	+1.8
6 Robert Kooij	78 AV DEM	5.68	532	+1.8
7 Chiel Arensman	72 Waterland	5.54	500	+0.6
8 Lester Gill	70 Blauw Wit	5.53		+1.6
9 Bart Visser	78 Noordkop	5.38	463	+1.9

Sen. Mannen ,Speerwerpen

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Ivar Veldhuizen	78 Clytoneus	50.98 646
2 Frank Kruijne	65 PAC	49.72 629
3 Erik Hexspoor	77 Waterland	46.34 583
4 Alex van der Nol	69 SC Reeuwijk	44.24 553
5 Dave de Graaf	78 AV DEM	39.70 487
6 Jasper Rood	77 AV NOVA	39.14 478
7 Ronald v.d. Gun	76 Atverni	36.92 444
8 Rob Lodewijks	52 Blauw Wit	36.22 433
9 Jim van de Mee	63 Noordkop	36.08 431
10 Ronald op der Heyde	67 Triathlon	32.98 380
11 Joost Pluymen	79 AV Hylas	29.52 322

EINDSTAND Sen. Mannen

Club	PNT
1 WATERLAND	7575
2 NOORDKOP	7470
3 BLAUW WIT	7174
4 SC REEUWYK	6907
5 ATVERNI	6860
6 CLYTONEUS	6643
7 AV HYLAS	6573
8 AV NOVA	6560
9 TRIATHLON	6399
10 AV DEM	5801
11 PAC	5015

## JEUGDHOEK

Na 3 weken in het warme Brazilië geweest te zijn ( op bezoek bij mijn zus ) vanmiddag (23 okt.) mijn eerste Nova training weer. Iets over Brazilië: Een land zo groot als heel Europa, waarvan wij een speldeprik hebben gezien. Rio de Janeiro heeft 14 à 16 mln. inwoners, prachtige baaien en stranden, heel veel verkeer, nog grotere files en heel veel stank van auto's enz.

Het grote Christusbeeld bezocht, dit staat bovenop een heuvel en is 38 mtr. hoog en 28 mtr. breed. Hier komen heel veel toeristen evenals op de Sugarloaf ( suikerbroodberg ). Hier ga je met een grote gondel aan een ( meer ) kabels heen. Gelukkig waaide het niet.

Het grote voetbalstadion ( Maracanã ) gezien maar geen atletiekbaan.

Van 35 graden C in Rio terug naar 15 graden C in Nederland, even wennen, maar weer goed om terug te zijn en alle Nova-atleten weer op de training te zien.

Ivar Rood is de nieuwe trainer geworden voor groep 2 en Sylvia Kruyer is inmiddels ± 7 weken bij groep 1 als trainster gekomen. Er zijn veel nieuwe jeugdleden bijgekomen dus met deze versterking zijn wij allemaal heel blij. Groep 1 wordt nu vaak gesplitst en doen b.v. eerst een spel en dan een technisch onderdeel, verspringen-sprint-balgooien-kleine horden enz.

Alle nieuwe leden van harte welkom bij Nova en een hele leuke, sportieve tijd bij ons.

Vanaf 1 nov. gaan wij in de zaal trainen, de deur van de sporthal gaat om ± 15.50 uur open kom dus niet te vroeg. Over een maand komt Zwarte Piet bij NOVA. Wij hopen dat hij op donderdag 4 dec. tijd heeft om op de training te komen, dit horen jullie eind november op de training.

Ieder een heel gezellige november- en december maand en groeten van Joop.

Nel van harte gefeliciteerd met je verjaardag van de donderdagmiddag groep en heel veel groeten van ons allemaal.

## JEUGDWINTERCOMPETITIE

In Petten was 19-10-97 de eerste wedstrijd voor de wintercompetitie. Gelukkig een hele horde blauw aan de start. Gekozen kon worden voor 1 of 5 kilometer.

Op de 1 kilometer haalden atleten van NOVA bij de jongens de eerste en tweede plaats, bij de meisjes de eerste en derde plaats. Bij de 5 kilometer vielen we net buiten de podiumplaatsen.

De uitslag was als volgt:

1 KM

1. Leon Ineke	3.49
2. Job Meier	4.01
3. Hans van Wonderen	4.16
4. Hestia Veldboer	4.28
5. Manon Kruiver	4.30
6. Noortje van Schie	4.45
7. Micheal Ineke	4.56
8. Kim Grootjes	5.09
9. Yara Grootjes	5.21
10. Elisabeth Vader	6.00
11. Tess Vader	6.02

Bij de 5 kilometer:

1. Rene de Geus	20.24
2. Kees van Wonderen	20.52
3. Anouk Kruiver	28.20
4. Roos Wardenaar	30.34
5. Ruurd Schouten	36.30

Dat Nova vogels van diverse pluimage kent, behoort geen betoef. Zo doet Piet van "win Net" mee aan het keken van de grootste piek van Nederland. Op zondag 2 november vindt de officiële roeping van deze piek plaats. Het kan zijn dat de start van de halve marathon hierdoorlichte verhoging oploopt. Gelukkig is de prijsuitkering pas in een later stadium, want de naam van de vereniging "de dorstige piek" doet het ergste vermoeden. Vanaf als je piek en Net een beetje kent, wil zijn mij nieuwsgierig naar de uitslag en naar deze houwigant de benoeming van een veldboer.

OFFICIELE GEBEURTENIS

Portret van een Novalid.

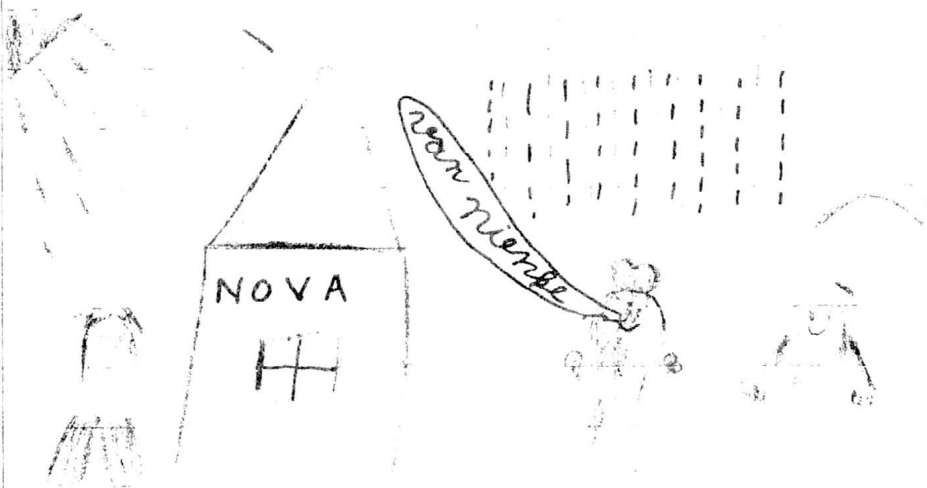
- 1: Hoe heet je? Stefanie Kouwen.
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 12 jaar, in het ziekenhuis in Alkmaar.
- 3: Op welke school zit je? B.S.G. Bergse Scholen Gemeenschap.
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? Peil Geluk
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? ongeveer 2½ jaar het 2e. gezellig
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? Sven Catjens en Silvia Kraayen
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? Speerwerpen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? softbaden
- 9: Wat is je mooiste c.d.? Backstreet 's Back (B513)
- 10: Grootste hekel aan? 1000 meter.
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? Matilda, leuk, grappig
- 12: Hobby's? Atletiek, Dansen, lezen.
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. Nutty Professor.
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid "? Nienke, D

2-10-1997

Hallo ik ben Nienke Rijkeboer  
en ik vind het heel leuk op nova  
de leukste dingen op nova zijn  
van mijn: versprongen, sprinten,  
en de duizendmeter.

Dit is de verspring  -bak

Ik zit nu ongeveer een jaar op nova





# WOORDZOEKER



Hieronder staan verschillende soorten muziekinstrumenten. Deze muziekinstrumenten staan allemaal verborgen in het diagram. Ze staan alle kanten op, ook schuin en achterstevoren. Kun jij ze allemaal opzoeken?

## MUZIEKINSTRUMENTEN

ACCORDEON  
BLOKFLUIT  
CLAVECIMBEL  
CONCERTPIANO  
DOEDELZAK  
DWARSFLUIT  
GITAAR  
JAZZTROMPET  
MANDOLINE

MONDHARMONIKA  
ORGEL  
PEDAALHARP  
PIANO  
SLAGGITAAR  
TRIANGEL  
TROMMEL  
TROMPET

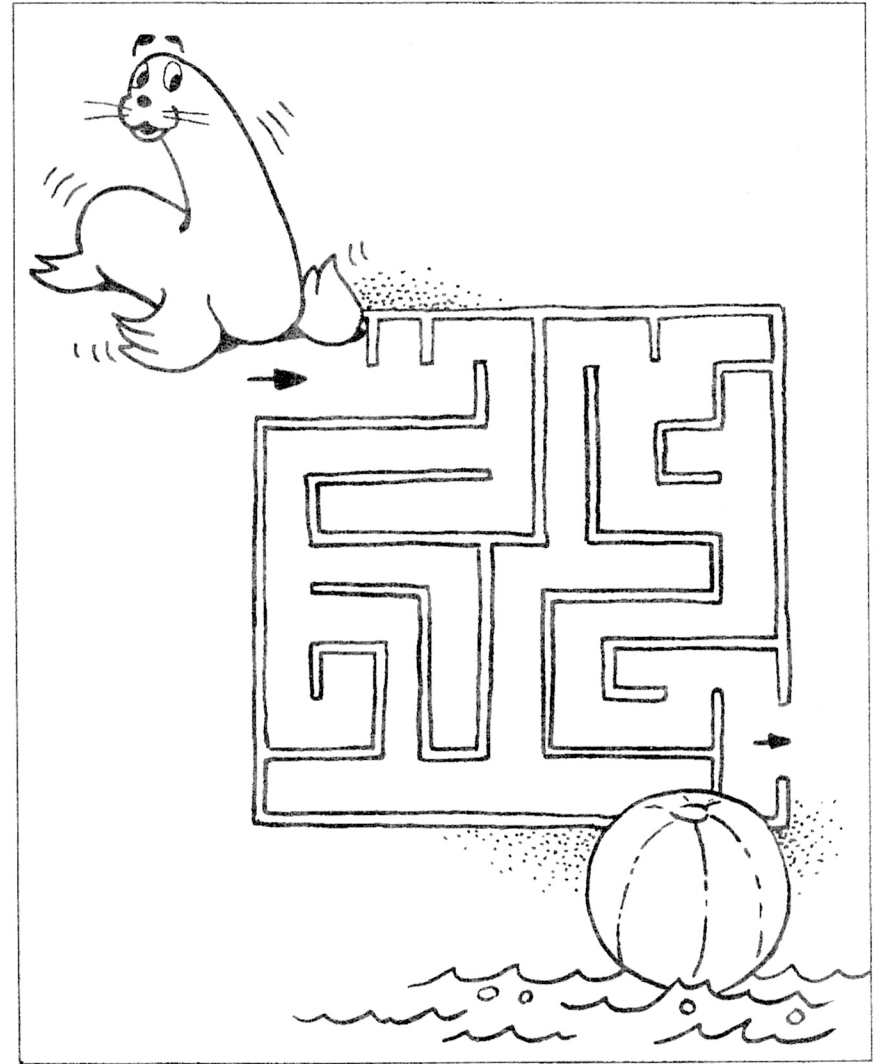
W	K	E	R	L	E	B	M	I	C	E	V	A	L	C	P	E
I	V	O	S	J	O	K	E	S	J	T	K	Z	E	E	A	A
N	J	N	R	G	P	I	A	N	O	I	R	G	E	N	Z	D
S	X	A	D	A	U	E	E	B	N	G	G	O	O	S	W	O
T	R	I	Z	M	A	N	D	O	L	I	N	E	M	A	U	E
T	Q	P	D	Z	J	T	M	A	T	O	D	U	R	M	S	D
E	O	T	H	U	T	R	I	A	A	R	K	S	U	R	E	E
P	E	R	E	R	A	R	A	G	O	L	F	F	E	V	O	L
M	E	E	G	H	N	R	O	C	G	L	H	G	L	I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



# DOOLHOF



Flapper de zeehond wil gaan spelen met zijn bal, maar hij weet niet waar de bal gebleven is, kun jij hem de weg wijzen?



## Diverse uitslagen

Hoewel het baanseizoen inmiddels al weer achter ons ligt hebben wij nog wel de nodige uitslagen te vermelden van wedstrijden waaraan leden van onze vereniging deel hebben genomen.

### Seniorenwedstrijd 8 aug. 1997 Achilles-Top te Kerkrade

Silvia Kruijjer                      Vrouw 3000 m                      9.23.0

### Instuif 17 aug. 1997 Hera te Heerhugowaard

Hestia Veldboer	MPB	40 m	7.8	
		ver	2.93	
		kogel	4.25	
		800 m	?	4e pl
Leander Veldboer	JPA	60 m	11.6	
		ver	2.62	
		kogel	4.49	
		800 m	2.35.7	
Margret Hink	MD	800 m	1.54.2	3e pl
		kogel	9.65	1e pl

### Philips Games 23 aug. 1997 PSV te Eindhoven

Silvia Kruijjer                      Vrouw 1000 m                      2.45.32                      1e pl

### Instuif op 29 aug. 1997 Hera te Heerhugowaard

Peter Pronk	JA	1500 m	5.39.9	
Silvia Kruijjer	Vrouw	3000 m	9.14.5	
David van der Welle	Heer	3000 m	9.53.3	
Jeroen Binnenwijzend	Heer	3000 m	10.18.7	
Margret Hink	MD	kogel	10.42	1e pl
		discus	17.18	1e pl

### Columbus Pupillen Games op 30 aug. 1997 Startbaan te Amstelveen

Hestia Veldboer	MPB	ver	2.85	
		bal	14.80	
		40 m	7.3	
		1000 m	4.07.4	3e pl

### Pupillenwedstrijd op 3 sept. 1997 Suomi te Santpoort-Noord

Hestia Veldboer	MPB	40 m	7.1	
		ver	3.24	
		kogel	4.35	
		1000 m	4.05.4	4e pl

### Regiokampioenschap C/D junioren 6 sept 1997 Hylas te Alkmaar

Ruurd Schouten	JD	80 mh	13.2	1e pl.
		800 m	2.52.9	7e pl
		discus	17.20	6e pl
		hoog	1.45	1e pl
		in meerkamp		2e plaats
Ferry Dekker	JD	80 mh	19.8	
		800 m	3.20.2	16e pl
		discus	10.90	17e pl
		hoog	1.15	15e pl
		in meerkamp		17e plaats
Rene Tijn	JD	80 mh	17.0	
		800 m	2.53.5	8e pl
		discus	13.78	12e pl
		hoog	1.30	4e pl
		in meerkamp		7e plaats

**Gerrit Vos bokaal op 6 sept. 1997 Hollandia te Hoorn**

Hestia Veldboer	MPB	40 m	7.7	
		ver	2.96	
		kogel	4.04	

**Instuif op 9 sept. 1997 Hollandia te Hoorn**

Silvia Kruijer	Vrouw	5000 m	18.03.8	
----------------	-------	--------	---------	--

**Instuif op 14 sept. 1997 AVC te Castricum**

Margret Hink	MD	kogel	10.32	1e pl
		1000 m	3.35.2	1e pl

**Arena Games op 14 sept. 1997 GAC te Hilversum**

Silvia Kruijer	Vrouw	800 m	2.07.04	3e pl
Sven Ootjers	Heer	100 m	11.28	
		200 mh	24.58	3e pl

**Pupillenwedstrijd 14 sept. 1997 AV Edam te Edam**

Hestia Veldboer	MPB	40 m	7.7	
		ver	2.94	
		bal	13.68	
		1000 m	4.02.3	

**Instuif 19 sept. 1997 Hera te Heerhugowaard**

Margret Hink	MD	60m	9.7	
		kogel	10.02	1e pl.
		discus	17.22	2e pl

**Pupillenfinale van de regio op 20 sept. 1997 Hera te Heerhugowaard**

Aan deze finale deden een aantal pupillen van onze vereniging mee. Er werd een 3-kamp gehouden en hier volgen de uitslagen:

		40 m	bal	hoog	
Hestia Veldboer	MPB	7.3	16.92	0.85	18e pl
Manon Kruiver	MPB	7.1	14.16	0.85	19e pl

		60 m	kogel	ver	
Jasper Horio	JPA 1	9.9	6.87	3.11	15e pl
Tom Dekker	JPA 1	10.4	6.63	3.28	19e pl
Jasper de Nijs	JPA 1	10.4	6.48	3.13	23e pl
Leander Veldboer	JPA 1	11.3	4.33	2.52	35e pl

Hans van Wonderen	JPA 2	9.8	8.00	3.72	8e pl
Job Meijer	JPA 2	10.2	6.81	3.35	26e pl

Inge Bruin	MPA 1	10.3	3.58	3.32	18e pl
Monique v.d.Burght	MPA 1	11.4	2.62	2.51	31e pl

Ester Nolten	MPA 2	10.2	5.91	3.43	14e pl
--------------	-------	------	------	------	--------

**CROSSCOMPETITIE 1997/1998**

De crosscompetitie voor de pupillen en junioren gaat binnenkort weer van start. De eerste wedstrijd op 15 november a.s. organiseren wij zelf, dus dat wordt weer een thuiswedstrijd. We hopen natuurlijk dat veel Nova-atleten aan de start verschijnen. Deelname kan door het aanmeldingsformulier hiervoor in te vullen en in te leveren bij de trainers of bij Piet van der Welle, wedstrijdsecretaris.





**CROSSKOMPETITIE 1997/1998**

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

Deze competitie is voor alle junioren, alsmede de pupillen A, B en C. Dit houdt in dat leden geboren na 1990 nog niet mogen meedoen.

De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 15 november 1997 bij ons. **Een thuiswedstrijd dus.** \*

zaterdag 17 januari 1998 bij A.V. Texel in Den Hoorn

zaterdag 14 februari 1998 bij Aro'88 te Obdam.

De finale is op 14 maart 1998 bij BAV te Baarn.

**Wil je meedoen geef je dan voor 8 november op door de onderstaande strook ingevuld in te leveren bij de trainers of bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen.**

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

Voor de wedstrijd op Texel zal het vervoer alleen naar de boot zijn. Vanaf de boot naar de wedstrijdplaats zullen er bussen rijden.

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

Bestuur en trainers.

-----

Naam : . . . . .

Adres : . . . . .

Woonplaats : . . . . .

Geboortedatum : . . . . .

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 1997/1998

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

zaterdag 17 januari 1998 naar Den Helder/Texel \*)

zaterdag 14 februari 1998 naar Obdam \*)

\*) doorhalen wat niet schikt.

## DE EUROCOL JEUGDWINTERCOMPETITIE 1997-1998

### VOOR ALLE JEUGDLEDEN

Het verdere programma van de jeugdwintercompetitie ziet er als volgt uit:

1.	09-11	Dijkgatboscross	Wieringerwerf	3km	11 uur
2.	23-11	Molenvaartloop	Anna Paulowna	div.afst.	10.45
3.	14-12	Rimi Duincross	Den Helder	div.afst.	10.00
4.	26-12	Kerstcross	Opmeer	3 en 5 km	10.30
5.	04-01	Rabo bosloop	Castricum	4 km	10.35
6.	01-02	Krommeniedijk	Krommenie	2.2 en 5	11.15
7.	22-03	de Graaf P'hof	Anna Paulowna	1.2 en 2.5	11.15
8.	19-04	Clubcross	Nova baan	1 en 2	10.30

De spelregels:

- Bij de cross in het Dijkgatbos krijgt ieder kind een borstnummer die gebruikt moet worden bij elke wedstrijd die volgt, behalve bij de Kerstcross. Daar krijgt iedereen een nummer van de organisatie. Dit nummer is bedoeld om de herkenbaarheid van de NOVA-atleetjes te vergroten. Kan je in het Dijkgatbos niet meedoen dan krijg je het nummer de volgende wedstrijd.

- Van iedere wedstrijd wordt een uitslag opgemaakt, deze wordt vermeld in het eerst volgende clubblad. Er worden geen punten toegekend.

- Ieder kind dat 5 keer heeft deelgenomen, krijgt een prijs. We hebben hiervoor een sponsor gevonden in het bedrijf Eurocol. Aan het einde van de wintercompetitie maken we een progressie-klassement op. Progressie is een moeilijk woord voor vooruitgang. Diegenen die het meest vooruit zijn gegaan, winnen nog eens een extra prijs. (geen beker) Zowel bij de jongens als bij de meiden geldt dat voor de eerste drie. Iedereen maakt dus kans. Dit hebben we gedaan vanwege het verschil in leeftijd en de verschillende afstanden die soms gelopen moeten worden. Een onafhankelijke jury neemt hier beslissingen over.

- Je moet aan 5 van de negen wedstrijden meedoen, liefst aan allemaal natuurlijk, maar we kunnen ons verstellen dat sommige kinderen de afstand soms te lang vinden. Daarom hebben we voor een gevarieerd programma gekozen.

- Je start altijd in clubkleding, dit is om de herkenbaarheid voor de jury groter te maken. Als je in clubkleding met borstnummer start, hoef je je niet van te voren te melden. Behalve bij de Kerstcross i.v.m. de andere nummers.

- De prijzen worden uitgereikt na de clubcross.

Het jewicocomitee

## Halve en kwart marathon Nova

Zondag 2 november, de eerste zondag van november, weer onze halve en kwart marathon door Tuitjenhorn, Eenigenburg en Warmenhuizen. Na de vele voorbereidingen was het afwachten hoeveel lopers en loopsters er dit jaar weer aan het evenement mee zouden doen. Het werd een record aantal. Op de halve schreven we 213 deelnemers in en op de kwart 233. Zoveel atleten verschenen er bij ons nog nooit aan de start. Voor ons evenement natuurlijk een lekkere opsteker.

Op de halve marathon is de toename zeker het gevolg van opname in het Noordhollands Dagblad loop circuit waardoor onze loop meer publiciteit krijgt. Op ruime schaal worden de folders verspreid en voor deelnemers zijn er leuke prijzen te winnen. Ook hield onze buurvereniging TAS '82 uit Schagen weer het clubkampioenschap halve marathon bij ons. Op de kwart marathon was van invloed de deelname van een groot aantal Volendamers die hier een onderlinge wedstrijd hadden.

Op de kwart marathon hadden we een sterke winnaar in het looptalent van Noordkop Arno van den Berg uit Hippolytushoef. Hij won in 35.02. Tweede werd veteraan Dick ten Bruggencate uit Broek op Langedijk in 38.26 en derde Jan Zwarthoed uit Volendam. Eerste Nova-atleet werd Bob Haanappel in 39.15. Eerste dame werd Angelic Keijzer uit Volendam en lid van A.V. Edam in 39.50. Zij liep een nieuw parkoers record. Het oude stond op naam van Corina Dekker in 40.04. De overige tijden van Nova-atleten waren:

Ronald Schipper	42.01
Ben Rofekamp	42.48
Marja Riegen-Wokke	43.17
Ger Schrijver	43.38
Jeroen Binnewijzend	44.45
Ton Zwanink	44.56
Joop Kooij	53.01
Hans Ofman	53.06
Everdien de Vet	55.37
Margret de Boer	56.23
Loes Suiker	56.52
Anique Mooij	59.10

De halve marathon werd een uitgetekende overwinning voor Raymond Blok uit Egmond aan Zee en lid van A.V. Castricum. Raymond die regelmatig haas was voor Silvia liep de 21 km in 1.09.50. Tweede werd Jurgen Ratelband van TAS '82 uit Schagen in 1.12.27. Hij haalde ruim 5 min. van zijn p.r. af. Derde werd veteraan Ab Vos van Noordkop uit Den Helder in 1.14.58. Op deze afstand veel lopers van Noordkop, een vereniging die deze loop zeker weet te waarderen. Theo Tesselaar werd eerste Nova-atleet in 1.20.58. Een beste tijd van Theo. Eerste dame was Hetty Everhardus van Noordkop in 1.22.13. Ook zij is een trouwe deelneemster aan onze halve marathon. Ook op deze afstand liepen er een aantal Nova-leden mee. Hun tijden waren:

Pieter Jongeneel	1.28.32
Renee de Nijs	1.29.00
Bobbes de Ruijter	1.30.35
Rene Strooper	1.30.43
Henry Hofman	1.34.03
Aad Vader	1.34.14
Joop van Wonderen	1.36.17
Ron Ligthart	1.39.06
Louis v.d. Berg	1.41.52

Voor degenen die deze afstande te lang vonden was er nog een trimloop over 4,3 k.m. De uitslag hiervan verdeeld over verschillende leeftijdsgroepen:

jongens 5 t/m 8 jaar	1. Stef Pepping
jongens 9 t/m 11 jaar	1. Bart Dignum 2. Job Meijer 3. Rick van Reimsdijk
meisjes 9 t/m 11 jaar	1. Manon Kruiver 2. Anouk Kruiver 3. Yara Grootjes
jongens 12 t/m 15 jaar	1. Kees van Wonderen 2. Vincent Houwing 3. Johan Sol
meisjes 12 t/m 15 jaar	1. Margret Hink 2. Kim van Riemsdijk.

Aan alle medewerkers natuurlijk onze hartelijke dank, want zonder hun is het niet mogelijk om een dergelijk evenement te organiseren.

#### OVERZICHT VAN TRAININGSTIJDEN NOVA

- dinsdag 17.30 - 19.00 uur jongens en meisjes junioren B/C/D  
en oudere pupillen A 11 t/m 16 jaar  
19.30 - 21.00 uur oudere jeugd + senioren

vanaf 1 december 1997 t/m 28 februari 1998 wordt de training van de junioren B/C/D en oudere pupillen A gegeven in de sporthal Harenkarspel van 17.00 - 18.00 uur.

Deze trainingen staan o.l.v. Tineke Hidding

- donderdag 16.00 - 17.00 uur jongens en meisjes pupillen  
6 t/m 10 jaar

vanaf 1 november 1997 t/m 31 maart 1998 wordt deze training gegeven in de sporthal Harenkarspel

Deze trainingen worden verzorgd door: Jeroen Paarlberg  
Ivar Rood  
Silvia Kruijer  
Joop Nota

19.30 - 21.00 uur oudere jeugd + senioren

Deze training wordt verzorgd door Peter Robert

- vrijdag 17.00 - 18.00 uur jongens 11 t/m 14 jaar  
18.00 - 19.00 uur meisjes 11 t/m 14 jaar

vanaf 1 november 1997 t/m 31 maart 1998 wordt deze training gegeven in de sporthal Harenkarspel

Deze training wordt verzorgd door Sven Ootjers en  
Jeroen Paarlberg

In overleg met de trainers kan in sommige gevallen voor plaatsing in een andere groep worden gekozen.

Zijn er vragen of suggesties kom dan naar de trainers of bel voor informatie met Joop Nota (tel. 391602). Jaarlijks schuiven er groepen door. Dit gebeurt meestal met ingang van 1 november.

Tijdens de vakanties gaan de trainingen in principe gewoon door, behalve tijdens de bouwvakvakantie voor de donderdagmiddag. De andere groepen horen dit tijdig van hun trainer/trainster.

Uitslag 1e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
Blad1						
19-okt-97 Kermisloop Petten						
Heren: 10 km			Dames 5 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	Frans Muileboom	39,37	50 vet.	1.	Marja Riegen	20,58 50.
2.	Theo Tesselaar	40,30	49 vet.	2.	Ester Huiberts	24,46 49.
3.	Ron Jansen	40,36	48 vet.	3.	Anique Mooij	26,33 48.
4.	Ronald Schipper	41,50	50.	4.	Nel Meijer	26,33 50 vet.
5.	Gerrit Schrijver	42,22	49.	5.	Everdien de Vet	27,37 47.
6.	Henry Hoffman	42,58	48.	6.	Loes Suiker	28,28 49 vet.
7.	Marja Riegen	43,10		7.	Jolanda Strooper	29,48 46.
8.	Rene Strooper	43,28	47.	8.	Mirjam Ligthart	31,02 45.
9.	Aad Vader	44,58	47 vet.			
10.	Dick Smit	45,47	46 vet.			
11.	Joop Kooij	46,30	45 vet.			
12.	Piet Stuijt	47,07	44 vet.			
13.	Joop van Wonderen	47,12	46.			
14.	Ron Ligthart	48,56	45.			
15.	Ester Huiberts	49,06				
16.	Piet vd Welle	49,29	43 vet.			
17.	Nico de Nijs	51,31	42 vet.			
18.	Ton Huiberts	53,45	44.			
19.	Hans Ofman	55,13	43.			

**2e en volgende wedstrijden Wintercompetitie 1997 / 1998:**

Datum	Organisatie	Heren	Dames
09-11-97	Dijkgatcross Wieringermeer Organisatie: AVW Start: 6 km.: 11.05 uur / 10 km. 11.45 uur Informatie: 0227-602269	10 km	6 km
23-11-97	Molenvaartloop Anna Paulowna Organisatie: Dokev Start: 6 km. 10.20 uur / 9 km. 11.00 uur Informatie: 0223-533487	9 km	6 km
07-12-97	St. Georgecross Spierdijk Organisatie: AV Hera Start: 4,2 km: 11.20 uur / 8,2 km: 11.30 uur Informatie: 0229-543096	8,2 km	4,2 km
26-12-97	Kerstcross Opmeer Organisatie: VVS '46/AV Hera Start: 5 km.: 11.20 uur / 10 km. 11.30 uur Informatie: 0226-352401	10 km	5 km
18-01-98	Bosloop Schoorl Organisatie: NOVA Start: 10.30 uur	12 km	5 km
01-02-98	Rondje Krommeniedijk Organisatie: AV Lycurgus Start: 10.30 uur Informatie: 075-6176115	16,1 km	10 km
15-02-98	Marathon Schoorl Organisatie: NOVA Start: 10 km.: 10.30 uur / 21 km: 12.15 uur	21 km	10 km
22-03-98	Gr. Pieterscross Anna Paulowna Organisatie: Dokev Start: 12.00 uur Informatie: 0223-533487	12 km	6 km
19-04-98	Clubcross	9 km	6 km



## TRAININGSWEEKEND AV NOVA

Midden in de uitgestrekte bossen van Hooghalen ligt ons onderkomen voor het trainingsweekend 1998:

van vrijdagavond 3 t/m zondag 5 april

We hebben de beschikking over een heel knusse houten boerderij, met een rieten dak !

Alle junioren AB en senioren (mét partners) kunnen mee !

De kosten zijn f. 100,- per persoon (Inderdaad, de kosten zijn lager dan voorgaande jaren)

Inbegrepen:

- 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:

Trainen / wandelen / fietsen / zorgen voor de inwendige mens / ?????

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op !

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

✂-----

Aanmeldingsformulier Trainingsweekend 3 t/m 5 april 1998 naar Hooghalen

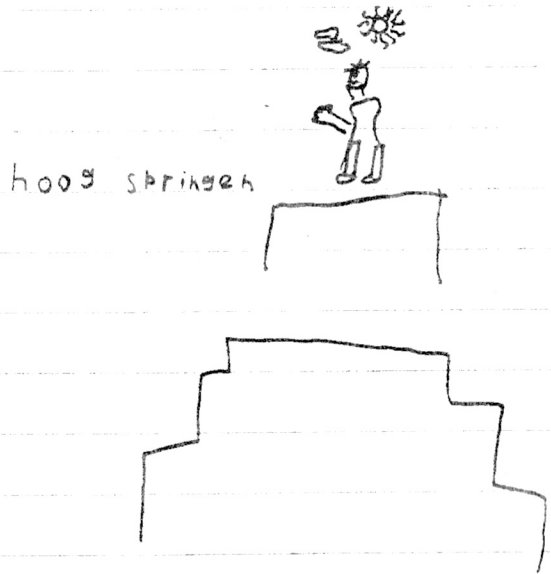
Naam / Namen \_\_\_\_\_

Telefoonnummer \_\_\_\_\_

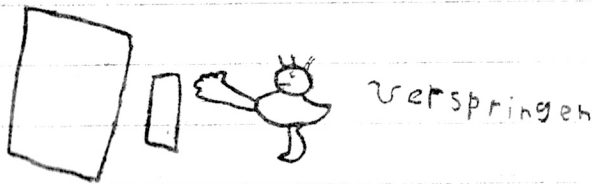
gaat / gaan mee.

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

vda tessa vader



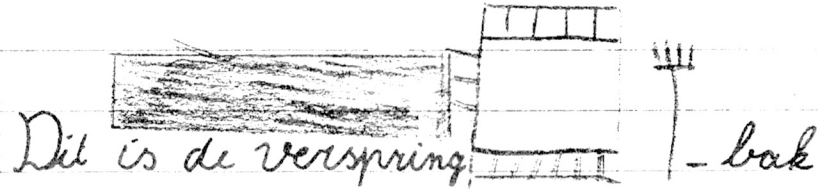
hoog springen



verspringen

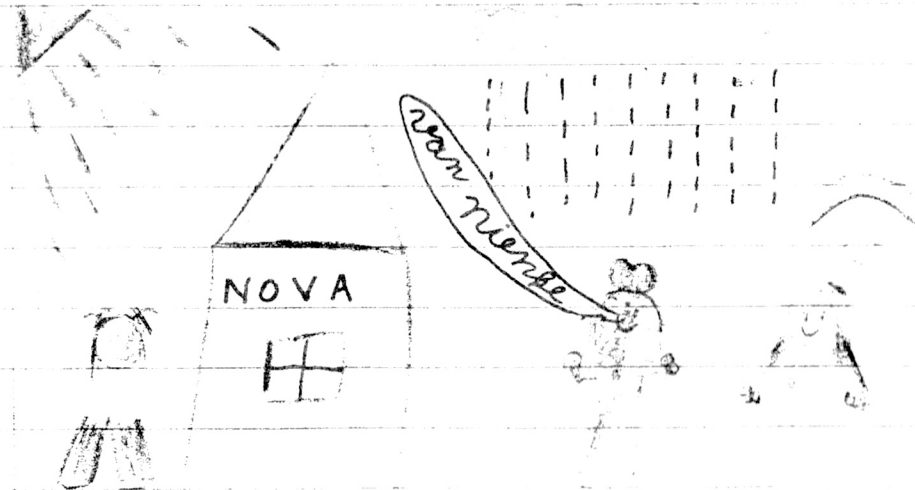
2-10-1997

Hallo ik ben Nienke Rijkeboer  
en ik vind het heel leuk op nova  
de leukste dingen op nova zijn  
van mijn: verspringen, sprinten,  
en de duizendmeter.



Dit is de verspring  
-bak

Ik zit nu ongeveer een jaar op nova



## A G E N D A

- 15 nov. 1e wedstrijd cross-competitie pupillen en junioren  
te Warmenhuizen/Tuitjenhorn
- 9 nov. Dijkgatcross Wieringermeer (wintercompetitie)
- 23 nov. Molenvaartloop NHD-circuit en wintercompetitie
- 7 dec. St. Georgecross te Spierdijk wintercompetitie
- 21 dec. Bosloop Nova te Schoorl
- 26 dec. Kerstcross te Opmeer NHD-circuit en wintercompetitie
- 17 jan. 2e wedstrijd cross-competitie pupillen en junioren  
te Den Hoorn op Texel
- 18 jan. Bosloop Nova te Schoorl wintercompetitie
- 1 febr. Rondje Krommeniedijk te Krommenie (wintercompetitie)
- 14 febr. 3e wedstrijd cross-competitie pupillen en junioren  
te Obdam
- 15 febr. Marathon Schoorl NHD-circuit en wintercompetitie
- 22 febr. Rabobosloop te Castricum NHD-circuit
- 1 mrt. Den Helder-Schagen NHD-circuit
- 14 mrt. finale cross-competitie pupillen en junioren  
te Baarn
- 22 mrt. Graaf Pieterscross te Anna Paulowna (wintercompetitie)
- 19 apr. Clubcrosskampioenschap tevens afsluiting wintercompetitie
- 10 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie
- 21 mei 2e wedstrijd seniorencompetitie
- 6 sept. finale/degradatiewedstrijd seniorencompetitie
- 20 sept. promotie/degradatiewedstrijd seniorencompetitie

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