

SEPT. 1999

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

### **Belangrijke informatie:**

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

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 SEPTEMBER 1999

Het seizoen gaat weer van start.

Heel veel Nova leden waren vertegenwoordigd op de kermis.

Hopelijk is het eenieder goed gekomen en de drank al weer even uit de benen om weer een seizoen lekker te trainen.

Namens Nova feliciteren we onze voorzitter nog met zijn 25-jarig huwelijk. Als we het goed begrepen hebben is het een prachtig feest geweest. De trainer van Nova, onze Peter, is ook een feestnummer, en geeft maandag 23 augustus een feest in een tent voor zijn 50-jarig bestaan. We gaan er allemaal mee van genieten, en hopen op een succesvolle avond.

Maar nu alvast weer serieus. 4 september a.s. is er de verlichingsloop, een thuiswedstrijd dus we hopen op vele blauwe Nova shirtjes. 11 september zijn er 's middags de

clubkampioenschappen met de barbecue als afsluiting. Ook hier rekenen we op voldoende deelname. Vele lijken tegen het hoogspringen op te zien, maar als iedereen dat heeft, heb je toch weer iets samen. Dus kom op. Hoe meer mensen, hoe gezelliger het wordt.

Soms lijkt redactioneel, niet zo betrouwbaar. Zo is er al tweemaal aangekondigd dat er iets over het Nova-weekend in zou komen te staan. Maar de auteur van dit stuk, is gek op gevatte teksten. Ja, en dat lukt gewoon niet altijd. Mirjam hoe los je dit op?

Piet en Nel Meijer hebben hun vakantie in Polen doorgebracht. Nel doet hier verslag van.

Theo de Nijs schrijft het vervolg van de nieuwe rubriek: **Terugblik 1980-1999**.

Joop wat heb je dat in de vorige krant leuk geschreven. Hiervoor onze dank.

De commissie van de wintercompetitie is allang samengesteld, en binnenkort verwachten we het nieuwe programma.

Body walkster Fien Vermeij heeft de wandel vierdaagse in Nijmegen gelopen, en laat ons hiervan meegenieten. Verder natuurlijk onze vaste rubrieken.

Veel leesplezier. En veel loop succes.

We hopen de komende tijd weer veel blauwe shirtjes te ontmoeten.

Kopie op de bekende adressen voor 24 oktober inleveren.

### **Van de voorzitter**

Met gezwinde spoed gaat het richting een vijftal evenementen in NOVA kringen.

### **Peter**

Al eerste is daar de verjaardag van Peter Robert, onze trainer. Dinsdag, deze NOVA-krant is dan nog niet uit, viert hij het feit dat hij tot de veteranen 2 gaat behoren. Peter van harte proficiat namens de hele NOVA-familie.

Natuurlijk kon hij het vorige week niet laten om bij instuifwedstrijden bij Trias het veteranen record op de 5000 meter scherper te stellen. Met Marian als een soort Henk Gemser langs de baan, het schemaboek in de hand. Helaas klopte het schemaboek van geen kanten. Peter ging weg op een schema van onder de 19 minuten. Volgens het boek ging het voortreffelijk eerst 2, later 9 seconden onder het schema. Het zag er volgens het boek naar uit dat Peter onder de 18.50 terecht zou komen. De rondetijden klopten. Groot werd er naar het boek gekeken toen de doelstelling maar net gehaald werd 19.59. Prima natuurlijk, maar het noopte Marian wel om eens kritisch naar het schemaboek te kijken. Hopelijk heeft Henk Gemser deze winter een boek wat wel klopt. Zo niet dan kan Postma het wereldkampioenschap wel vergeten.

### **Verlichtingsloop**

Het tweede evenement is de verlichtingsloop. In deze krant is het chronologisch overzicht opgenomen. Jaarlijks maken we ook op de scholen reclame voor de verlichtingsloop, maar deze zijn nog niet begonnen vanwege de late vakanties. Aan alle NOVA-leden dus de opdracht maak zoveel mogelijk reclame in je omgeving, om zoveel mogelijk lopers naar dit evenement te krijgen. Ik hoop velen van jullie aan de start te mogen begroeten.

### **Clubkampioenschappen**

Dan zijn er ook de clubkampioenschappen, zowel voor senioren als voor junioren en pupillen. Ook hier rekenen we op een grote deelname. Bij de senioren zijn er al een aantal onderdelen afgewerkt. Deze leverden nog wel wat verrassingen op. U kijkt zelf maar even langs de uitslagen die vast wel vermeld staan in deze krant.

### **Finale competitie mannen**

Op 19 september a.s. staan onze mannen in de finale van de tweede klasse. Natuurlijk wensen we hun veel succes en hopen we dat er naast hen ook een groot aantal supporters mee zullen gaan naar deze wedstrijd. De bezetting van de wedstrijd is vrijwel compleet, maar ook hier is last van de concurrentie van de Dam tot Damloop. Jammer dat deze zaken niet beter op elkaar zijn afgestemd

### **Trainingsavonden**

Nu de zomervakanties weer voorbij zijn, hoop ik dat de bezetting op de trainingsavonden weer goed zal zijn. Ons trainerscorps loopt er niet voor niets. Ook wil even aandacht vragen voor het gebruik van het materiaal. Soms vinden we nog gebruikt materiaal langs de baan. Mensen ruim dit a.u.b. zorgvuldig op. Deze spullen zijn **brandduur** en het kost veel moeite om dit alle keren elders in het land op d te halen. **Laat niks slingeren.** Bedankt voor jullie medewerking.

### **Wintercompetitie**

Binnenkort verschijnt weer het programma voor de wintercompetitie. Wij hopen dat de animo om mee te doen weer groot zal zijn en de prestaties hartverwarmend, zodat de jury niet langs de kant staat te blauwbekken voor niks.

*Jos*

## HET TRAININGSWEEKEND

Enigzins duf, maar zeker voldaan, begin ik aan wederom een epistel. Dit keer over het trainingsweekend. Eindelijk is het dan zover, 23 april, klaar om te gaan in de richting van Apeldoorn. Bobbes haakte in verband met zijn werk op het laatste nippertje af, bleef over voor ons om op te halen: Anique. Echter op weg naar Oase verschieft ik van kleur en moet Ron gaan bekennen dat ik de tas niet goed heb gepakt. Ik weet namelijk zeker dat er geen sport-b.h. is ingepakt. Voor Ron is dat niet zo erg, maar feitelijk hoef ik zonder niet mee te gaan. Gelukkig keerde hij zonder zeuren, enigzins lacherig, weer richting Krankhoorn. Evengoed was het nog voor half 7 en dus op naar de baan, om te kijken of er nog auto's wilden "klonteren". Goed gemutst maar enigzins sceptisch over de vindbaarheid van de kampeerboerderij, vertrokken we even later met z'n vieren achter elkaar. Het sportweekend is dan ook direct begonnen, want een uur of twee later, als je in de buurt kom van de plek die is uitgekozen door Peter en Marian, komt de eerste sport om de hoek kijken; kaartlezen!! Deze keer ging het er echter op lijken dat het direct vindbaar was!!! Bij de rotonde rechts, eerste links en bij de eerste kruising staat de kampeerboerderij. Dus niet! Gelukkig gingen we toch nog een keertje fout, anders had het wel heel saai geweest. Waarachtig had iedereen het toch goed kunnen vinden en waren we al vroeg compleet. De aangesleepte, zelfgebakken, taartjes en cakes vormden een plezierig ogende berg op het aanrecht. Uiteraard werd er het ondertussen vertrouwde elfstedenspel, klaverjas en glaskantelen (in de keel welteverstaan) volop gepeeld, en wel tot in de kleine uurtjes. Even na 12 zochten de meesten hun slaapgevallen op. Het woord bed was dit keer namelijk nauwelijks van toepassing. Maar, zoals u wel verwacht, maakt dit soort dingen zo'n weekend alleen maar leuker. Gelukkig waren er de volgende ochtend evengoed nog mensen te vinden die klaarblijkelijk wel goed hadden geslapen en deze stonden dan ook opgewekt de tafels te dekken voor de rest. Na een kalm ontbijt ging de groep in tweeen verdeeld richting (je geloofd 't niet) het Solse Gat. Het kan ook het Solse Bos zijn, in ieder geval iets met Sol, bos en gat.

Aldaar konden we echter de eerder vertrokken body walkers en wandelaars niet meer vinden, die onder de bezielende leiding van Peter, iets eerder waren vertrokken. Marian begon echter spontaan uit bed te klappen en begon te poeperen: "Peter is overal goed in!!!! maar hierin niet????? Nou ja, gelukkig hoorden we even later de schaterlach van Anneke en werden we herenigd. Er was een leuke ronde uitgezet van ongeveer een kilometer en we kregen de opdracht deze zo vaak mogelijk te lopen. Zo gezegd, zo gedaan en konden we enige tijd later moe maar voldaan (weer of nog steeds, dat mag je zelf invullen) terug naar de kampeerboerderij en zijn heerlijke berg op de aanrecht. Hierna en na nog een snelle hap, togen we, meerendeels lopend, richting Garderen, om de fietsen te bestijgen. Marian had ons van te voren gemaand niet te veel te eten en een gigantisch "gat" in de maag over te houden, voor de enorme punt die we onderweg zouden gaan nuttigen. Iedereen besprong de fiets dan ook vol goede moed en flink nieuwsgierig. Over het fietsen zal ik niet te veel uitwijden. De mensen die mij ooit hebben meegemaakt op trainingsweekend weten dat fietsen niet mijn sterkste kant is, en op een tandem moet je me al helemaal niet zetten. Gelukkig waren die, waarschijnlijk al met voorbedachte rade, niet gehoord. Afijn, na een kilometer of 27, met het end in de bek, een zure truus (sorry hoor) en volledig afgeplatte schaamlippen, dan wel voor de mannen afgeplatte ballen, kwamen we op het hoogste punt van de omgeving aan bij het restaurantje. Nou, om snel ter zake te komen: de rondgedeelde appelpunten waren groot!!! Piet van der Welle zag er zeker nogal hongerig uit, want die kon amper over zijn punt heen kijken!! Verder waren er gigantische megagrote overheerlijke tompoucen, en viel hel door Nel M. uitgekozen vlaaitje eigenlijk in het niet. U begrijpt dat we na een kwartiertje of 3 weer opgefleurt op de fiets

stapten. Om de hierboven omschreven, niet te herhalen edele delen echter niet te erg te verwonden ging dit wat rustiger dan een paar uur daarvoor. Na nog een kilometer of 10 door de omgeving, over de hei en door het bos te hebben gezigzagd kwam dan, voor mij gelukkig, Garderen weer in zicht. En tijdens het stukje teruglopen naar de kampeerboerderij, konden de hierboven, wederom niet weer te noemen edele delen, weer wat ik goede vorm terugkomen. (gelukkig gaan we volgend jaar naar een eiland, en kan de ronde nooit zo groot zijn)

Teruggekomen bij de kampeerboerderij bleek de keuken vol te zijn gelopen met allerlei verschillende elementen die met elkaar het diner aan het voorbereiden waren. Afgezien van het feit dat Gerrit - no limits - van R. (die zijn vrouw overigens helaas ziek thuis achter had moeten laten) alle groente, dus doperwten met wortelen en sperciebonen, in een pan stond te flikkeren, ging alles goed en kon even later de keukenploeg, onder leiding van Tineke K. 't spul zo op het fornuis gooien. Gerrit had ondertussen de gele kaart gehad en de keuken was voorlopig tot verboden terrein uitgeroepen voor hem.

Zo'n 30 volle buiken en een aantal uur verder begonnen we aan de kwis, die de zaterdagavond zou opsieren. Voor de prijsuitreiking werd er door ons eigen jury-hoofd een opvolgster benoemd in de vorm van Atie P. Door Anneke zelf opgemaakt werd zij even later aan ons voorgesteld als Leontien. Nico heeft duidelijk iets gemist, want ze was dusdanig opgemaakt dat ze nog maar nauwelijks te herkennen was en haar gezicht aan alle kanten "trok". Moet even gezegd dat ze haar rol vanaf minuut 1 perfect speelde.

De kwis zelf leek verdacht veel op de kwis van 2 jaar geleden maar dat is na een paar borreltjes zo weer vergeten. Een van de grote verschillen was de winnaar. Jos de Groot wist voor een keer niet de hoofdprijs in de wacht te slepen en dat scheelt ondergetekende gelukkig wekenlang zeuren. De prijsuitreiking door Leontien had veel weg van een one-woman-show, werkelijk Joop van de Ende weet niet wat hij aan haar mist. Of het hierdoor kwam of door de drank of van alles bij elkaar, het was het begin van een nog nooit vertoonde moppentoppers. Spontaan passeerden uit allerlei onverwachte hoeken de meest gore moppen. Heerlijk, ik hoef U niet te vertellen dat dit recht in het straatje van ondergetekende was, en ik ook een bescheiden duitje in het zakje heb gedaan. Ook Anneke S. liet zich overigens niet onbetuigd en zodoende kon het gezelschap in de kleine uurtjes met stijve kaken en nog heel wat andere stijve spieren in de kooi.

Zondagochtend waren de meesten toch wat duffer in het hoofd dan de ochtend ervoor maar begonnen we toch met moed aan de lange afstand. Eerst weer in de benen naar Garderen alwaar een ronde was uitgezet. Deze al uitgestippelde ronde was niet eerst gelopen door Peter of Marian, iets wat zij anders wel altijd doen, maar dat zou toch wel loslopen! Niet dus. Zo'n beetje 50 procent van alle lopers verdwaalden. Bleek dat de uitgestippelde route van geen kant klopte en de pijlpalen niet aansloten.

Hierdoor kwam maar heel druppelsgewijs iedereen weer binnen, behalve een groep vrouwen die een lange afstand zouden lopen. Deze waren nog niet terug. Gelukkig waren er nog een aantal goed getrainde mensen die wederom op de fiets sprongen om te gaan zoeken. (nee, maakt U zich geen zorgen, ik niet) Ook deze raakten bijna weer zoek, maar uren en uren na vertrek was alles weer bij elkaar. Snel douchen en toen was het wachten op de sagen en legenden vertellende boswachter. Helaas eisten de enorme inspanningen zijn tol en kon ondergetekende de ogen niet openhouden. Gelukkig (voor mij) waren er meer. Huub K. had zelfs het fatsoen om te gaan zitten snurken!! Ik heb nog wat opgevangen van het Solse Gat en een of ander klooster wat in dit gat verdween maar goed navertellen lukt niet meer. Hopelijk de volgende keer beter.

Niet lang hierna mochten we zonder schoonmaak (dit zat al bij het bedrag in) enigzins verbrouwereerd, moe en voldaan naar huis. Rest mij te zeggen: Peter en Marian, het was weer als vanouds, BEDANKT en ik zie nu al weer uit naar volgend jaar!!!! Miriam L.

Ter gelegenheid van Peter Robert zijn 50<sup>e</sup> verjaardag hebben wij dit lied gezongen in de feesttent op het nova terrein.

Op de wijze van:  
Peter - Sweet sixteen -

Wie traint ons al 20 jaar,  
Schema 's liggen klaar, ja dat is Peter  
Ja, dat is Peter  
2 x 1000, 1 x 4  
doen wij met plezier, dat komt door Peter,  
dat komt door Peter,

Peter is nu 50 jaar,  
Novatrui en grijzend haar  
Lopend voor een clubrecord,  
Staat nu toch maar op dat bord.  
Peter gooit niet graag met speer,  
Gaaf liever een ronde meer, want zo is Peter,  
Want zo is Peter  
Peter, Peter veteraan  
Zullen wij jou ooit verslaan,  
Peter is 50 jaar.



Peter wij hopen met elkaar.  
Dat jij ons traint nog menig jaar  
En is er dan een coopertest,  
Dan doen wij erg ons best,

Peter is nu 50 jaar,  
Novatrui en grijzend haar  
Lopend voor een clubrecord,  
Staat nu toch maar op dat bord.  
Peter gooit niet graag met speer,  
Gaaf liever een ronde meer, want zo is Peter,  
Want zo is Peter  
Peter, Peter veteraan  
Zullen wij jou ooit verslaan,  
Peter is 50 jaar.

**BOUWBEDRIJF**

**M v/d BERG**

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

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



SCHILDERWERK HOEFT NIET  
TE DUUR TE ZIJN....

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf  
gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



**Biljart Centrum**

**"DE LIEFHEBBER"  
Warmenhuizen**

Oudewal 25 ● ○

TEL.: (0226) 392774



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

*ledere dag geopend*



Kaasmakerij

**PRONK**

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere zuivelproducten  
Maandag en Woensdag gesloten

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN  
Telefoon : 0226 ~ 392989

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

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

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

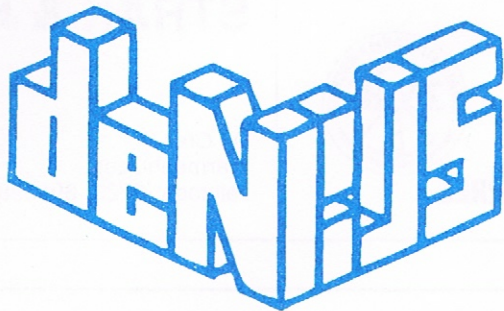


Kwaliteitsslagerij  
**Blankendaal**

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

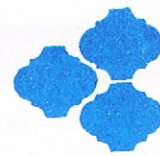
Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn  
Telefoon : 0226 ~ 394668

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



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

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom :

Baan 33  
Warmenhuizen  
Telefoon : 0226 ~ 391964  
Faxnr : 0226 ~ 392172

VOOR UW AUTO-  
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL  
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392011

**JB** Jos van Baar Schilderwerken

Ook voor al uw glas - in - lood

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen  
Telefoon : 0226 ~ 39 28 07 Mobiel : 06 ~ 51554448  
Faxnr : 0226 ~ 394492

KADO SHOP  
HUISHOUELIJK  
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



## *Wintercompetitie 1999 - 2000*

De WC-commissie is nog niet bijeen geweest. Dus..... een programma is nog niet bekend. Zodra dit wel het geval is zullen wij je het programma toesturen (én in de volgende Novakrant zetten).  
Peter en Marian

---

### *Bodywalking*

Maandagavond 6 september beginnen we weer met bodywalken. (Vertrek: 19.30 uur bij Bezoekerscentrum Staatsbosbeheer, Schoorl). De hele maand september blijven we nog op de maandagavond. Kom op tijd, want het begint al weer vroeg donker te worden !  
Op 2 oktober gaan we weer op zaterdagmiddag (om 15.00 uur) aan de slag en vanaf 4 oktober weer op de maandagmorgen (09.00 uur).  
Peter.

---

### *Krachtraining 'Fit for Life'*

In september zouden we weer kunnen beginnen met de krachttraining. Als je daarvoor belangstelling hebt wil je dan oeven met mij contact opnemen ? Dan kunnen we ons weer als Nova bij 'Fit for Life' aanmelden. In principe gaan we weer op woensdagavond om 19.30 uur.  
Peter.

---

### *50 jaar, en dan..... (veteraan 2a)*

Maandagavond 23 augustus hebben we m'n verjaardag gevierd. Niet zo maar een verjaardag, maar die nacht 'zag ik Abraham'.  
Het feest werd gevierd in een tent op het Novaterrein. En mede dank zij vele Nova-leden werd het een mooi feest. Wij hebben er in ieder geval van genoten !  
Bedankt !  
Peter (en Marian)

---

### *Ruige Route, wandelen en fietsen langs de Waal*

Wij gaan 'pas' in oktober op vakantie. En om nu even de tijd te doden hebben wij begin juli 'De Ruige Route gedaan'.  
Dit is een 5-daagse herbergtocht, wandelen en fietsen door de uiterwaarden van de Waal. Beginpunt is het station van Nijmegen, eindpunt station Gorkum.  
We verlaten Nijmegen op de fiets. Het is heerlijk weer en lekker rustig. Dus we nemen het er van. Wat we niet wisten (zeg maar: niet goed gelezen hadden), de pont van Gent/Millingen gaat om 13.00 uur. Redelijk laat kwamen wij hier achter, dus werd het racen (op een fiets zonder versnellingen). Met een natte rug de pont op, varen een stukje stroomopwaarts en worden afgezet bij het oudste oobos van Nederland. Door dit bos fietsen we naar de beroemde theetuin van Millingen. Prachtig, deze tuin. Een aanrader om er zomaar eens heen te gaan. Van daaruit maken we een wandeling van plm. 10 km. Via een kruipdoor en sluipdoor-route komen we weer bij de fietsen en vervolgen onze weg naar Oortjeshikken in Ooij. 's Avonds lopen we nog rond de Bisonbaai. Door de hoge waterstand kunnen we niet rond, maar we geven het niet zomaar op. Dus: natte voeten. We slapen in een boerenschuur, tussen oude aardappelrooimachines en ploegen in, met heel veel katten.

Na een ontbijt in Oortjeshekken fietsen we weer terug richting Millingen. Daar staat een schipper op ons te wachten en vaart ons naar Weurt. De fietsen blijven staan, dus wandelen we nu echt door de uiterwaarden. Prachtig al die bloemen (in een drassige ondergrond). Via de Moeskopse waard komen we bij Marlies Hermans. Dit is een biologische boerin, waar we vannacht zullen slapen. In principe moeten we nog een stukje doorlopen, maar we hebben geen water meer, dus: even langs Marlies om water te halen. Op het pad naar haar boerderij worden we al welkom geheten door een 'waakse gans', en vervolgens door een 'waakse bok'. Voor het oog: een gigantische troep. We ontmoeten de vriend van Marlies, hij laat ons de slaapplek zien. De schuur was net schoon gespoten, de matrassen lagen er nog niet. Het toilet (in de bokkenstal) moest worden doorgespoeld met water uit een emmer, ook de douche (inclusief veel vliegen) was eveneens in de bokkenstal. Buiten lopen talloze katten, honden, geiten, ganzen. Snel vertrekken we weer (met water) naar de Ewijkse plaat. Hier lopen de koeien van Marlies. Zij heeft er tussen de 100 en 200. Ze worden niet gemolken, maar ze worden 'aangewend' voor biologisch vlees. In de namiddag komen we terug bij Marlies. In de schuur liggen inmiddels matrassen op de grond, tevens lopen er kippen en geiten door 'onze slaapkamer'. Marlies blijkt een heel leuk mens te zijn. Zij runt deze boerderij met mensen, die elders moeilijk aan de bak komen. Wij kunnen niet in haar keuken kijken / komen (wordt bewaakt door de vele honden), maar wij hebben wél heerlijk (biologisch) bij haar gegeten. Zo goed en zo kwaad als het kon hebben wij een hek voor de slaapkamer gezet en heerlijk geslapen. Al vroeg worden we wakker van de hanen, die kraaiden. Tijdens het ontbijt worden we ook weer omringd door geiten, één springt zelfs op tafel !

Onze fietsen zijn inmiddels bij de boerderij aangekomen en wij vervolgen onze tocht al fietsend langs de Waal. Via Ewijk, Winssen, Deest, Puiflijk komen we aan in Boven-Leeuwen. We laten de fietsen weer staan en gaan lopen verder, door Kaliwaal, een nieuw natuurgebied met veel geulen. Op een gegeven moment is een geul toch wel heel erg diep. Wat schetst onze verbazing: er ligt een heel klein bootje op ons te wachten om ons over te zetten. Op het meest westelijke puntje van de Kaliwaal (Beneden-Leeuwen) ligt een waalschokker op ons te wachten om ons naar Tiel te brengen. In Tiel was een jazz-festival aan de gang, dus heerlijk even 'terrassen'. We vervolgen onze weg weer lopend door de Passewaay, ook een nieuw natuurgebied. Eenmaal aangekomen in herberg De Roode Molen vinden wij dat een biertje wel verdiend is. Tevens eten we er, maar slapen in de schuur is nog niet mogelijk. We slapen 'bed-en-breakfast', in de buurt van de herberg. Gelukkig maar, want.....in de herberg hebben we voedselvergiftiging opgelopen. De volgende morgen regent het, en omdat we toch al in een niet zo goede conditie waren, hebben we het bezoek aan de steenfabriek maar afgelast. In de (stromende) regen lopen we door de Stifitse waard naar Varik. In deze uiterwaarde verdwalen we, door de regen én een niet zo duidelijke beschrijving van de route. Eenmaal in Varik gaan we op zoek naar koffie (thee). Niet dus, op maandagmorgen. In Varik zouden we een uiteenzetting van kunstenaars krijgen over 'de Waal en Kunst'. Een man in een auto zag ons, dit bleek een kunstenaar te zijn. Hij nam ons mee naar het atelier, zette koffie en gaf een uiteenzetting over kunst en de Waal op het gebied van schilderkunst en keramiek. Heel leuk (én we zaten droog én we kregen koffie !). De pont bij Varik lag uit de vaart, én het regende nog steeds én we hadden last van de voedselvergiftiging. Dus: met een taxi naar de energieboerderij van Elly de Wit in Hurwenen. Snel droge kleren aan en naar bed. 's Avonds 'uit eten' naar Zaltbommel (bouillon en een banaan). Wij slapen in de boerderij, maar het was de bedoeling, dat we in rieten huisjes, in een 'kas' zouden slapen. (Gelukkig) waren deze huisjes nog niet klaar !

De volgende dag fietsen we via Zaltbommel, Nieuwaal, Zuilichem en Brakel naar Slot Loevestein. Onderweg maken we nog een wandeling door de Kil van Hurwenen.

Na een bezoek aan Slot Loevestein varen we naar Fort Vuren. Eigenlijk moeten we hier slapen, maar wij gingen uit van een 5-daagse trip, dit bleek een 6-daagse te zijn. Dus gingen we met de trein (via Utrecht) naar Nijmegen, en met de auto naar Warmenhuizen. Inderdaad..... niet zo slim om met de auto naar Nijmegen te gaan!

Wij waren de eerste deelnemers, dus kinderziektes waren niet te vermijden. Maar al met al was het een heel leuke, afwisselende trip in een gebied waar je niet zo maar naar toe gaat. Een aanrader !  
(Je kunt overigens ook een deel van deze trip doen in een weekend of zo.) Peter en Marian.

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

Naam	80 meter	hoog	speer 600 gram	1000 meter
Nienke Kruijer	13.1	1.20	11.24	4.52.7
Kim Grootjes	18.3			
Sanna Buter	12.8	1.35	16.97	4.31.0

Naam	100 meter	hoog	speer 600/700 gram	1000 meter
Adrian de Nijs	14.9	1.35	14.20	3.30.6
Léon Ineke	13.2	1.40	15.78	3.02.3
René Tijm	13.5	1.65	21.68	3.11.5
Paula Tijm	17.8	1.20	8.60	4.52.7
Karen Kruijer	18.3	1.15	9.85	

Alle hulpen en supporters **BEDANKT!!!**

ZATERDAG 4 SEPTEMBER 1999

# VERLICHTINGSLOOP WARMENHUIZEN



## PROGRAMMA :

17.30 uur	jongens en meisjes, 5 en 6 jaar	1 ronde
17.40 uur	jongens en meisjes, 7 en 8 jaar	1 ronde
17.50 uur	jongens en meisjes, 9 en 10 jaar	1 ronde
18.00 uur	jongens en meisjes, 11 en 12 jaar	1 ronde
18.15 uur	jongens en meisjes, 13,14 en 15 jaar	2 rondes
18.30 uur	4 en 6 Eng.mijlen recreatieloop	6/9 rondes
19.30 uur	6 Eng.mijlen heren veter. I, II en III KNAU	9 rondes
19.30 uur	6 Eng.mijlen dames KNAU.	9 rondes
19.30 uur	6 Eng.mijlen dames veter. I, II en III KNAU	9 rondes
20.30 uur	6 Eng.mijlen heren KNAU.	9 rondes

**SAUCONY**

**asics**



**newbalance NB**

**START :** aan de Dorpsstraat (kleedruimte aanwezig)  
 inschrijving : Dorpshuis  
 inschrijfgeld: jeugd: f 3,50 / senioren: f 7,00  
 KNAU-voorinschrijving f 5,00  
 tevens grandioze loterij !!!!!

ORGANISATIE :



## Schrijversnieuws

In de zomermaanden maak ik niet zoveel evenementen mee. De vakantie kwam er ook nog aan, maar ondanks ik weinig zinvols te melden heb ben ik er toch nog in geslaagd een pagina vol te krijgen. Al heb het niet zoveel met Nova uit te staan. Het is nieuws en daar gaat het nou eenmaal om in deze rubriek en de redactie heeft graag een gevulde krant. Weeks voor mijn vakantie werd ik uitgenodigd om rondje ijsselmeer te fietsen, met de bedoeling om voor gangmaker te spelen, want anders wilde ze me niet zo graag mee hebben. Dus vertrokken we voor dag en dauw met elf man richting Enkhuizen. Voor deze 260km lange rit. Dat is nog een heel endje, dus hield ik me tot de dijk rustig waar het nog goed mistig was. Dus reed ik op kop flink door, want van het uitzicht was niet veel te genieten. Al had dat ook niet veel om het lijf, want in Lelystad stond de brug open, wat overigens nog een paar keer gebeurde deze dag. Al hadden sommige er geen hekel aan, want het was een extra rust pauze. In de polder trok de mist weg en werd het aardig warm, dus werd het een kwestie van goed drinken. In het Gaasterland kreeg ik toch een kleine inzinking, dus bungelde ik even aan de staart en genood ik toch van het friese landschap. Na flink wat eetwerk naar binnen te hebben gestauwd ging het weer perfect, want bijna de hele afsluitdijk heb ik samen met ex-prof Rene Kos op kop zitten te buffelen. Het was af en toe van hoho dus de gang zat er lekker in, maar ondanks in Barsingerhorn aangekomen er een paar flink doorheen zaten bleken we in Warmenhuizen aangekomen toch gemiddeld 31km per uur te hebben gereden. Dat was niet verkeerd over zo'n lange afstand. Mijn volgende fietstochtjes waren in het Franse vogezen gebergte waar ik op vakantie was. Mijn eerste rit ging gelijk al via klimmetjes van toch al zo'n 800 meter, maar de uit de tour (de france ) bekende ballon d'alzac wat toch wel een serieuze col was. Want hij liep gelijk al flink stijl omhoog, maar na 9km klimmen bereikte ik toch de 1241 meter hoge top. Na een mooie afdaling begon het flink te donderen en beneden brak de hel los. Er was een ware wolkbreek na een schuil plekje te hebben gevonden, reed ik later door flink ondergelopen wegen weer naar de camping terug. Die buien zijn niet nieuw hier, want de natuur is hier even mooi en groen. Ik waagde ook nog een tochtje via wat kleine colletjes die onderweg automatisch tegenkom naar de hoogste gelegen col de grand ballon, wat na enig vertalingspeurwerk grote pukkel betekent. Nou dit was toch wel een col van een hogere categorie. De eerste kilometers waren nog te doen, maar na elke bocht leek het wel steiler te worden. Halverwege werd ik gepasseerd door een franse renner, die ik ondanks hij twee keer zo hard reed toch enige kilometers kon volgen. Ik blies me eigen een beetje op en werd het Een ware overlevingstocht. Het ergste moest nog komen, want de laatste kilometers waren tussen de 12 en 16 % stijl. Hoe meer ik bij de top kwam werd het op de weg al voller met de bekende namen gekalkte vedetten. Al was het wel heel veel virenque waande ik me een ware tour renner. Maar na veel zwoeg en zweet werk wist ik toch deze 16km lange klim de 1428 hoge top te bereiken. Het uitzicht was adembenemend en ondanks het vrij warm was blis er boven een frisse wind. Na een krantje onder mijn shirt te hebben gestopt, dook ik met een razende vaart de afdaling in. Heelhuids wist ik toch de camping weer terug te vinden. Een extra attractie was de niet zo vaak voorkomende zonsverduistering. Al zat de lucht potdicht besloot ik samen met Meta en Geert de dichtstbijzijnde berg op te lopen om dit schouwspel beter te overzien. Zo'n berg bewandelen is toch een inspannende bezichtheid. Met de smalle paadjes en rotsen was het toch nog zweten geblazen. Al had Geert er geen moeite mee, want die wou het eerst boven wezen, wat hem uiteindelijk nog lukte ook. Boven was het nog flink bewolkt, maar die werd toch wat dunner. De maan was uiteindelijk toch goed waarneembaar toen de zon bijna achter de maan weg school werd het niet echt donker. Al ging in de stad wel de verlichting aan. De natuur was toch wel van slag want de haan begon alweer te kraaien en de vogels kwamen ook weer te voorschijn. Bergafwaarts ging toch makkelijker. 's Middags

ging ik nog voor een laatste fietstochtje, want de vakantie zat er bijna op. Langs de mooie rivier de Moselotte met zijn vele watervalletjes bereikte ik de Col de Feigne (1022 meter) die met een stijging tussen de 4 en 9% langer vol te houden was en langs ski oorden liep. Door een prachtig bos gebied kwam ook nog een biathlon stadion tegen en in een mooie afzink reed weer terug en zat de vakantie erop.

TOT SCHRIJFS



# FOUTJE



De tekenaar heeft een leuke tekening voor jullie gemaakt.  
Maar als je goed kijkt, zie je dat er 6 dingen niet kloppen. Weet jij wat er fout is?



## VIERDAAGSE NIJMEGEN – een impressie van Fien.

Na mijn terugkomst uit Nijmegen even een berichtje over mijn ervaringen aldaar tijdens het meedoen aan de Vierdaagse. Hoewel het niets te maken heeft met atletiek, het heeft ermee gemeen dat het om lopen gaat. En lopen doe ik bij NOVA ook, bodywalken op de maandagmorgen.

Maandag melden de deelnemers zich bij het startbureau bij De Vereniging te Nijmegen. Daar krijgt men een informatiepakket en de startkaart. Daarna gaan de meesten de stad in, waar het heel gezellig is, want de Zomerfeesten, die sinds dit jaar Vierdaagsefeesten heten, zijn al in volle gang.

Dit jaar kampeerden mijn man en ik voor het eerst op de camping in Groesbeek. De vorige jaren logeerde ik op een particulier adres via het V.V.V. De camping was geheel vol met Vierdaagselopers. Gelukkig hadden wij gereserveerd.

Dinsdag begint het dan echt. Degenen die 40 km. per dag lopen, waaronder ik, moeten starten om zes uur. Mannen tot 50 jaar lopen 50 km. per dag, en starten om vier uur. Wij werden dan ook elke nacht om half drie wakker van de wekker van de buurman. Voor de Vierdaagselopers rijden in en rond Nijmegen de gehele nacht bussen. Ook de N.S. hebben hun dienstregeling aangepast, zodat iedereen op tijd aan de start kan zijn. 's Avonds was het opvallend stil op de camping. Om negen uur ging iedereen al naar bed en was alles in diepe rust. Wij ook, want om half drie hoorden we onze burens alweer opstaan.

Naast de camping stond een grote legertent, waar men massage en voetverzorging kon krijgen (tegen betaling). In de kantine was elke dag een Vierdaagsemenu verkrijgbaar, 's morgens een Vierdaagse-ontbijt, en er waren lunchpakketten te koop. Kortom, de gehele camping stond in het teken van de Vierdaagse.

De massagetent voorzag in een behoefte, want van al dat lopen krijg je spierpijn en vaak ook blaren. Waarom doen we het dan eigenlijk? Voor de gezelligheid – tijdens het lopen heb je veel aanspraak met de andere lopers; voor de sfeer – als je er even doorheen zit is er altijd het publiek langs de kant dat je aanmoedigt. Dan voel je geen pijnlijke spieren en voeten meer. Je wordt gedragen door de enthousiaste menigte langs de weg, het meest op de vierde dag, bij de intocht. Dat is het leukte van de Vierdaagse, datgene waar je het allemaal voor doet.

Na de intocht op de vierde dag de terugkomst op de camping, waar iedere Vierdaagseloper bij de ingang gladiolen kreeg. De terugkerende lopers, sommige strompelend, hinkend, of steunend op een mede/wandelaar, maar allemaal met vrolijke gezichten. Volgend jaar doe ik niet meer mee, hoor je velen zeggen. Maar toch komen ze het jaar erop allemaal weer terug voor de volgende Vierdaagse. 's Avonds dan tenslotte een blarenbal in de kantine.

Vierdaagse lopen is afzien, vroeg opstaan, spierpijn, blaren, maar ook vier dagen lang feest, muziek, sfeer, gezelligheid. De inwoners van de doorkomst-plaatsen maken er een geweldige happening van.

Tenslotte nog iets over mijn eigen prestatie: ik had minder spierpijn dan de vorige jaren, geen behoefte aan massage, en een heel klein blaartje. Hoe dat komt? Waarschijnlijk door het bodywalken, iedere week op maandagmorgen. Dat zorgt voor een hele goede conditie. Daarom: dit is voor iedereen aan te bevelen, ook als je niet aan de Vierdaagse wil meedoen. En het is nog gezellig ook.

Fien Vermij-de Bree.

Hans van den Berg  
**BOUWTECHNIEK**

Bouwkundig tekenwerk  
Advies en Begeleiding  
Calculatie

De Kloet 1  
1747 TA Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 392879  
Fax: 0226 ~ 395954

a perfect styl **Grow Group** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootcholten B.V.

Geestweg 146a Postbus 118  
2671 MC Naaldwijk 2670 AC Naaldwijk  
Telefoon: 0174 - 625377  
Telefax : 0174 - 629301

**Jos de Groot**

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

**Eurocol**<sup>®</sup>

Ontwikkelt  
Fabriceert  
Adviseert  
Begeleidt

TEGELLIJMEN  
VOEGPRODUCTEN  
EGALISATIEMIDDELEN

*europool* *Dynamisch in lifetechniek*

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

**RADIXON**

Professionals in Automatisering

**K.WORTEL**  
DIRECTEUR

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



**Fysio Fitness en Sporting Center**  
"Fit For Live"

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

Oostwal 21  
1747 EZ Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 395391

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

**ATELIER**

Ton . Huiberts

voor al u horloge of klok reparatie,s

wij repareren, creeren, ontwerpen en vervaardigen, al uw gouden en zilveren sieraden. **ook verkoop!!!!**  
Bel voor vrijblijvend en deskundig advies.

Ton Huiberts  
Ban sloot 5  
1747 JL Tuitjenhorn  
Tel/ Fax: 0226 ~ 395998  
Mob: 06 ~ 54281412

WIJ VERKOPEN DIVERSE MERKEN  
ZOALS:

*Only you*  
Made

**BAD  
BOYS**

*BY MEXX*

meiden - jongens  
dames - heren kleding

oxbow

**O.N.L.Y**  
jeans wear

Dorpsstraat 194 1749 WARMENHUIZEN  
Telefoon: 0226 ~ 3955 76

**BOB HAANAPPEL, DO.**  
**OSTEOPAAT**

**DOORBRAAK 8**  
1479 AM WARMENHUIZEN

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie  
outer**



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

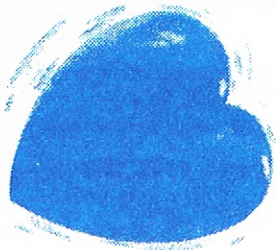
**SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING**

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

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



De grootste voorraden van Europees  
hout bijoprukt hart van de houthandel.  
\* Gespecialiseerd in alle houtsoorten: eiken,  
kastanje, berken, kastanje, kastanje,  
kastanje en berken.  
\* Ook voor particuliere klanten worden  
verhuur en onderhoud van houtsoorten  
voor particuliere diensten.  
\* Onze verrijfde voorraad de juiste kleur  
en maat.  
\* Erken is ons eigen houtsoorten  
van houtsoorten, met KOMO-certificaat  
en 10 jaar productgarantie. (ZBP)  
Afmeting 71 x 121 mm, dikte 6-30 mm.



# HET KLOPPEND HART

## BOERDIJK VISHANDEL PALINGROKERIJ

- \* Gerookte paling
- \* Gebakken vis
- \* Zoute haring
- \* Visschotels

Ind. terrein ' De Banne '  
C. de Vriesweg 30  
1746 CM Dirkshorn  
Tel: 0224 ~ 552236

### Jeany Vrijtijdsmode

voor jeans en vrijetijdskleding

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

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



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

Openingstijden: ma t/m do 9.00 - 17.00  
vrij 9.00 - 21.00  
za 9.00 - 16.00  
Dorpsstraat 8  
1747 HD Tuitjenhorn Tel: 0226 ~ 395259

## AUTO REIN DE GROOT

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

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

Bij schade gratis leenauto!!  
Erkend APK II-keuringstation

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



## ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheeken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125

## Drukkerij G & G

Het adres voor:

Zakelijk drukwerk  
Lichtdrukken  
Computers

Grote sloot 238 A  
1752 JR St. Maartensbrug  
Tel: 06 ~ 54 72 19 12  
Fax: 0224 ~ 56 12 50



De Speciaalzaak met 11 jaar ervaring op gebied van hardlopen ,  
Acrobie, Wandelen en Zaalporten

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

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

ALKMAAR Achterstraat 43  
072 ~ 5111327

HOORN Grote noord 28  
0229 ~ 233444

## Silvia Bruin reclame - advies Dirkshorn

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

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

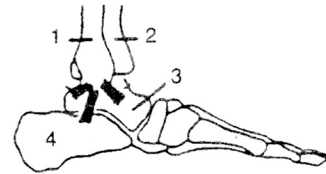
C. de Vriesweg 8 1746 CL Dirkshorn  
Tel:0224 ~551882 Fax:0226 ~ 423705  
B.G.G. 0226 ~ 422505



## Enkelverzwikking

### Inleiding

Bij atletiek kan een verzwikking van de enkel optreden met een (gedeeltelijke) scheuring van de enkelbanden. Bijna altijd betreft het hier beschadiging van de buitenste enkelbanden. Vaak treedt een zwelling op en is na verloop van tijd een bloedingstorting te zien. Bij een wat ernstiger enkelverzwikking is bewegen en belasten van het enkelgewricht pijnlijk of zelfs onmogelijk.



1 kuitbeen  
2 scheenbeen  
3 spronbeen  
4 hielbeen

● buitenste enkelbanden

### Oorzaken van deze enkelblessure

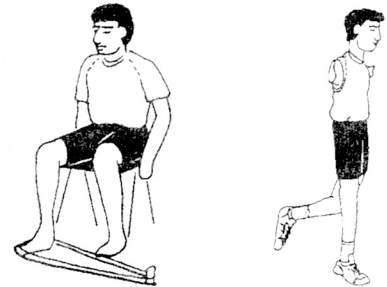
Een enkelverzwikking kan optreden door:

- "Verstappen" bijvoorbeeld op een zachte ondergrond (bos!) of op de rand van de binnenbaan.
- Een verkeerde afzet of landing bij bijvoorbeeld verspringen of hordenlopen. Een sporter die deze enkelblessure al eerder heeft gehad is vaak extra kwetsbaar voor het opnieuw oplopen daarvan.

### Hoe voorkom je deze enkelblessure?

Om deze enkelblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" na te leven bij het sporten:

- **Warming up**  
Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan een specifieke warming-up uit.
- **Goede trainingsopbouw**  
Zorg voor een goede conditie en een goede techniek bij de afzet en landing.
- **Ondergrond**  
Hou je concentratie erbij tijdens het sporten. Laat je niet afleiden door je mede-atleten en kijk goed waar je je voeten neerzet, met name tijdens het lopen op een zachte of oneffen ondergrond. Zorg (ook) zelf voor veilige omstandigheden. Hark bijvoorbeeld de verspringbak regelmatig aan tijdens de training of zorg dat er geen kogels achter de balk liggen waar je op kunt stappen.
- **Sportschoenen**  
Draag stevige, goed passende sportschoenen.
- **Evenwichtstraining / spierversterkende oefeningen**  
Bij zwakke enkels of eerder doorgemaakte enkelblessures verdient het aanbeveling om voor de spieren, die rondom het enkelgewricht aanhechten, extra spierversterkende oefeningen uit te voeren. Voer daarnaast eenbenig uitgevoerde "evenwichtsoefeningen" uit.
- **Tape**  
Tijdens trainingen en wedstrijden kan een ondersteuning van de enkel nuttig zijn in de vorm van een zwachtel, tape of een enkelbrace. Een deskundige (bijvoorbeeld een sportarts of een fysiotherapeut) kan je advies geven over de aankoop van zo'n enkelbrace of over het aanleggen van een zwachtel of tape. Let goed op, zodat je het na een aantal keren zelf kunt doen.
- **Cooling-down**  
Beëindig de training altijd met een cooling-down, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd kunnen worden. Deze cooling-down bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen.

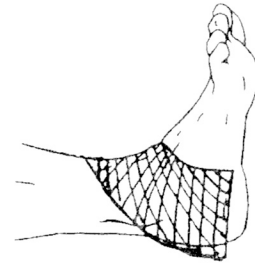


### Wat kan je doen als deze enkelblessure (toch) is ontstaan ?

Als eenmaal een enkelverzwikking is ontstaan, is het zaak "erger" te voorkomen door:

- **Rust**
  - ▶ Loop of steun niet op de geblesseerde enkel.
  - ▶ Vermijd bewegen van de geblesseerde enkel en hou het been zoveel mogelijk omhoog. Op deze manier blijft een eventuele bloedingstorting zo klein mogelijk.

- ▶ Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de enkelverzwikking de enkel zo min mogelijk te belasten. Gebruik in overleg met je arts eventueel elleboogkrukken.



- **Koelen**

- ▶ Koel direct door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker 15 tot 20 minuten volgehouden worden. Zorg er wel voor dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd om huidbeschadiging door bevroering te voorkomen. Blijf doorgaan met koelen, waarbij je een periode van 15 tot 20 minuten koelen afwisselt met een periode van 20 minuten zonder koeling.
- ▶ Ga zeker 48 uur door met koelen, zodat de bloeditstorting zo gering mogelijk blijft. Deze bloeditstorting ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de gewrichtsbanden gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!

- **Drukverband**

Leg zelf of laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen en laat dit zo mogelijk 48 uur zitten. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling weer verloren gaat.

- **Niet laten masseren**

Laat de enkel niet masseren en gebruik geen warmte of warmte-inbrengende zalven. Hierdoor bestaat namelijk de kans dat de bloeditstorting ten gevolge van de enkelverzwikking toeneemt. Blijf de enkel meerdere keren op een dag koelen zolang de enkel gezwollen is. Eventueel kun je na twee tot drie dagen in plaats van koelen wisselbaden toepassen.

- **Vraag sportmedisch advies**

Raadpleeg na bovengenoemde E.H.B.O.-maatregelen je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam zijn in een ziekenhuis, Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.) of Olympische Steunpunt. Deze (sport-)arts kan je adviseren of nader onderzoek (bijvoorbeeld een röntgenfoto) van het gewricht gemaakt moet worden. Dat zal alleen het geval zijn als een botbreuk vermoed wordt. Zonodig kan je naar een fysiotherapeut doorverwezen worden.

## Wanneer kan je de training hervatten?

- Al snel kun je met de enkel binnen de pijngrens "naar onder en boven toe" bewegen. Je kunt deze oefening ook "isometrisch" uitvoeren, waarbij je met je voet kracht zet tegen bijvoorbeeld een handdoek, maar waarbij je je enkel niet beweegt. Begin ook met deze oefenvorm met "naar onder en boven toe" bewegen, later aangevuld met "de rand van de voet naar buiten bewegen". In een later stadium moet de spierkracht van de spieren die aanhechten rondom het enkelgewricht aanvullend worden getraind. Daarnaast moet je het "evenwicht" (coördinatie) trainen door eenbenige standoefeningen. Deze eenbenige standoefeningen kun je moeilijker maken door het andere been heen en weer te zwaaien of door op een zachte mat of oefentol te gaan staan. Natuurlijk kan je daarnaast ook andere spierversterkende oefeningen uitvoeren, waarbij de enkel niet belast wordt. Denk hierbij bijvoorbeeld aan bankdrukken, buikspierversterkende oefeningen, "leg-press" en hamstrings-versterkende oefeningen.
- De meer algemene training kan in de meeste gevallen na de eerste week weer voorzichtig aangevangen worden met fietsen en als dat pijnvrij kan, weer met dribbelen. Bedenk echter wel dat een enkelverzwikking een blessure is die vaak terugkomt wanneer de training te snel wordt hervat. Neem dus de tijd (zeker 4-8 weken!) voor de revalidatie. Overleg met je trainer en eventueel je fysiotherapeut, over een goede trainingsopbouw. Hierbij moet veel aandacht worden gegeven aan
  - ▶ Eenbenige evenwichtsoefeningen
  - ▶ Spierversterkende oefeningen
  - ▶ Rekkingsoefeningen voor de kuitspieren.
- Zeker in de herstelfase is het aan te bevelen de enkel met een zwachtel, tape of enkelbrace te ondersteunen. Als de enkel echter "zwak" blijft aanvoelen, of als je er nog wel eens doorheen gaat, is het verstandig om de enkel gedurende langere tijd te blijven ondersteunen.
- Je bent pas volledig trainingsbelastbaar als je geen pijn meer voelt, als de spieren rondom de enkel weer volledig op kracht is en de kuitspieren weer hun oorspronkelijk lengte hebben. Globaal kan de trainingsopbouw na een enkelverzwikking uit de volgende stappen bestaan: onbelast oefenen; wandelen of fietsen; rustig lopen; versnellingsloopjes en langere tempolopen; submaximaal sprinten; voluit sprinten op de training, springen op de training en uiteindelijk ook sprinten.

## Diverse uitslagen

Nationale meerkamp op 22 en 23 mei 1999 AV NOP te Emmeloord  
Jorg Ootjers man 100 m 11.31 ver 6,63 kogel 13.23  
hoog 1.93 400 m 50.42 110 mh 15.42  
discus 35.92 polsh. 3.80 speer 58.15  
1500 m 4.41.94 totaal 7027 pnt. goed  
voor een 4e plaats

Ook Sven deed aan deze wedstrijd mee. Zijn prestaties op de bovengenoemde onderdelen waren 10.98, 6.80, 11.59, 1.93, 51.44, 14.30, 34.15, 3.70, 52.40 en 5.25.34. Totaal 6768 pnt en een 7e plaats.

Instuifwedstrijd Noordkop Den Helder op 2 juli 1999  
Margret Hink MC 1 EM 5.28.7 1e plaats  
kogel 11.25  
Ivar Rood Man 3000 m 10.23.4  
Peter Fronk Man 1 EM 5.43.4  
speer 19.76

Instuifwedstrijd Trias Heiloo op 9 juli 1999  
Margret Hink MC 1500 m 5.05.0 1e plaats  
kogel 11.32 1e plaats

Instuifwedstrijd Trias Heiloo op 30 juli 1999  
Margret Hink MC 1000 m 3.08.7  
kogel 10.90  
Peter Robert ManV 3000 m 10.53.4

Instuifwedstrijd Trias Heiloo op 13 augustus 1999  
Margret Hink MC kogel 11.19  
Matthijs de Groot Man 800 m 2.00.7  
Ivar Rood Man 800 m 2.10.7  
Peter Robert ManV 5000 m 18.59.9

**Noordhollands Weekblad Loop Circuit gaat weer van start**  
Dit loopcircuit gaat het 4e jaar in. Hoofdsponsor is nu het Noordhollands Weekblad in plaats van het Noordhollands Dagblad. Verder is de opzet ongeveer gelijk gebleven als voorgaande jaren. Alleen is er een persoonlijk klassement toegevoegd om de Unive Cup met een totaal aan prijzengeld van ruim f 2.500,--. Ook onze vereniging is in het circuit opgenomen met onze halve marathon op 7 november a.s. De eerste wedstrijd is op 24 oktober te Santpoort, de Pim Mulierloop over 15 km.

Verder volgen verspreidt over het seizoen:

28 november 1999 Molenvaartloop te Anna Paulowna  
12 december Rabobosloop te Castricum  
28 december Kerstcross te Opmeer  
23 januari 2000 Kloetloop te Grootebroek  
20 februari Marathon Schoorl  
5 maart Den Helder-Schagen  
12 maart Runnersworldloop te Zaandam  
9 april Open Zaanse Kampioenschappen Krommenie  
21 mei 10 EM van Schagen  
1 juni Hooge Huys Vestloop te Alkmaar  
3 juni 10 en 21 km van Bergen

Voor meer informatie zie de folders in de kantine.

## Polen / Biebrza wandel- en kanotocht

28 juli vertrokken wij per trein naar Polen. Op ons kaartje stond Alkmaar- Bialystok. Overstappen in Amsterdam, Duisburg, Warschau, Bialystok. Onze eindbestemming was Monki in het noordoosten van Polen, waar we om 15.00 aan kwamen in het hotel. Wij zouden van daaruit een wandel- en kanotocht maken met overnachtingen bij een boswachter en een ecologische boer, en kamperen tijdens de kanotocht. Bij de logeeradressen werd er geen Engels of Duits gesproken, en daarom hadden we foto's meegenomen van Warmenhuizen. Met gebarentaal en plaatjes kom je een heel eind. Tijdens de treinreis hadden we al een indruk van Polen gekregen. Het landschap was vlak, kleinschalige stukjes landbouwgrond, braakliggend terrein, erg open. De steden hadden ondanks de ruimte die er is veel hoogbouw, erg lelijk en saai. Ontzettende slordige bouwwerken en slecht afgewerkt. De bevolking in de steden verschilde niet met andere westerse steden.

De volgende dag kwam de boswachter ons halen, en bracht ons naar de plek waar de wandeling zou beginnen. Van Osowiec naar Piaseczna 16.5 km. Een wandeling door het Biebrzamoeras. Ja, het uitspreken van de Poolse taal is ondoenlijk, wij hebben er wel 4 dagen over gedaan voordat we goede morgen konden zeggen(dzjen dobre).

's Avonds zouden we bij de boswachter eten en overnachten. De boswachter en zijn woning voldeden niet helemaal aan onze verwachtingen. Geen hoed met een veertje, geen wandelstok en ook geen houten blokhut met een open haard. Maar een smakeloze woning aan de rand van het bos.

De boswachters vrouw sprak Italiaans, maar helaas verder dan bon giorno zijn wij nooit gekomen. De boswachter sprak wel engels, maar had het veel te druk met het organiseren van fiets- en kanoverhuur en het wegbrengen en ophalen van mensen. Hij kwam zo rond 18.00uur aan en vroeg hoe laat wij wilden vertrekken morgenochtend voor de wandeling. Hij zelf had geen bezwaar als het vroeg zou zijn, hoe laat is vroeg, vroegen wij hem. Nou ongeveer 03.00 uur, dat vonden wij wel erg vroeg tenslotte hebben we vakantie. Dus werd het 08.00 uur. Meteen werd de mededeling gedaan dat het eten klaar was en we aan tafel konden gaan. Voor 2 man was er gedekt dus geen Poolse familie aan tafel. (geen plaatjes en gebarentaal) De soep, aardappelen, groente en vlees het stond allemaal op tafel, en de familie vertrok zonder iets te zeggen.

Dat gaf de burger geen moed voor de volgende dag, want dan zouden we met de boswachter een wandeling maken in een bosreservaat van Wolka Piaseczna. Zonder begeleiding van een boswachter mag je daar niet wandelen.

's Morgens om 8.30 vertrokken wij met Jerzy (de boswachter) zijn vrouw was alweer weg met de kinderen zonder gedag te zeggen.

We hadden afgesproken dat we een wandeling van ca. 25 km. zouden maken. Vol goede moed togen we op pad. Al heel snel maanden Jerzy ons tot rust, er was een hert in de buurt. En inderdaad we zagen hem. We hebben die dag een ontzettende mooie wandeling gemaakt door bos, moeras, weilanden, dorpjes alsof je terug ging in de tijd. Maar wij vonden het jammer dat Jerzy mee was, want het had geen meerwaarde. We dachten (misschien wel naïef) dat een boswachter van nature een natuurfreak zou zijn. Iemand die het hele bos goed kent en weet waar er uilennesten en arendhorsten zitten. En die gewoon ontzettend veel vertelt over de natuur. Jerzy was meer geïnteresseerd in het geld dat hij verdiende op deze manier.

's Middags bracht hij ons naar Kuligi een dorpje 60 km verder het noordoosten in. De aankomst was meteen gezellig, er was een enclave van Nederlanders en twee Belgische dames. We overnachten niet echt bij de boer. Hij had voor de gasten een huis gebouwd, waar ook een van zijn dochters woonde met haar man en zoontje. Dit zag er goed uit. (ook volgens de kenner). Hier hebben we 2 nachten geslapen en ook hier weer prachtig gewandeld.

De flora en fauna in Polen is bijzonder groot. Doordat ze arm zijn en het economisch geen ontwikkeld gebied is, infrastructuur ontbreekt, heeft de natuur hier nog zijn oorspronkelijk begroeiing.

Ooievaars zijn hier net zo talrijk als mussen bij ons.(ook de zwarte ooievaar) Roofvogels in alle soorten en maten. Allerlei planten, grassen en bloemen die je bij ons niet meer ziet. Hele mooie vlinders, kraanvogels die over vliegen, uilen hoor je 's nachts roepen.

Het kanoën was helemaal bijzonder mooi. We kregen een kajak voor 2 personen proviand voor 5 dagen een tent met slaapmatjes en kookgerei. Eerst een meer oversteken en daarna door de rivier ons laten afzakken ongeveer 100 km. stroom-afwaarts. Geweldig.

De rivier was uitermate helder. Alsof je een schoolplaat van vroeger zag, waterplanten, vissen, salamanders, kleine padjes, en niet te vergeten het ijsvogeltje. En regelmatig sporen van bevers en otters.

's Avonds bij een klein strandje gekampeerd. De dorpsjeugd kwam daar te zwemmen, op een gegeven moment kwam er een Lada aan met 9 kinderen en een volwassene erin. Shampoo en zeep mee en wassen maar.

Ondertussen hadden wij een kampvuurtje gemaakt, en daar kwamen ze lekker bij staan om zich te warmen. Een prachtig gezicht, zulke mooie koppies, en heel blij.

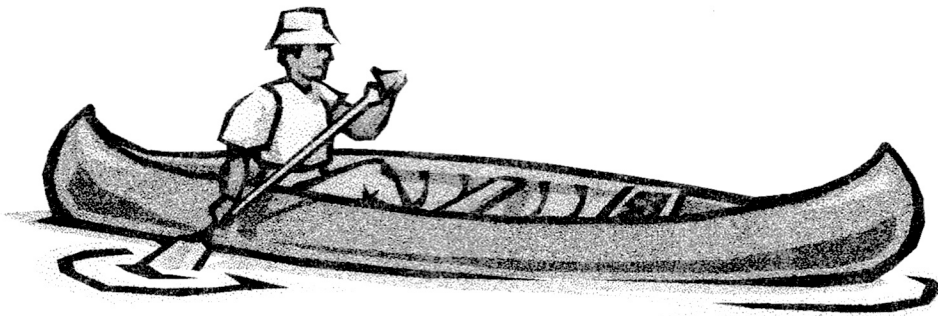
Zo hebben wij 5 dagen gekanood, soms kwam je iemand tegen. Als je het warm kreeg weer even zwemmen. En dan weer heel ontspannen verder. Het was 's avonds vroeg donker al rond 9 uur. Daardoor vroeg naar bed, maar ook weer vroeg eruit. 's Morgens tussen 07.00 uur en 07.30 uur waren we alweer op pad.

De voorlaatste dag kwamen in een plaatsje aan Byrzyn, dit was nog echt vooroorlogs. Voor ons ontzettend leuk om te zien, voor de bewoners misschien iets minder leuk om te wonen. Geen tuinen, maar erven bij de huizen en een waterput. 2 Vrouwen die een koe aan het melken zijn.

De een melkt en de ander streelt de koe met een tak met bladeren om haar rustig te houden. Kippen die over straat lopen, een boer met 3 koeien op weg naar huis om te melken.

En helaas dan ziet het erop, nog een halve dag in Warschau de oude stad bezocht. Ontzettend mooi en gezellig. Al met al een mooie en bijzondere vakantie in Polen gehad. Zondag 8 augustus waren we weer thuis.

Piet en Nel



## ESTAFETTE VAN TUITJENHORN

Jawel, daar was hij weer, aan de vooravond van de Warmerhuizer kermis, de stratenloop met estafette van Jaap Bouwen. Hij wilde dit jaar 200 teams aan de start hebben en was al maanden bezig met zijn p.r. werkzaamheden. Waarschijnlijk door onder andere vakantie lukte dit bij lange na niet. Aan de start stonden ongeveer 120 teams. Wel zeer uiteenlopende teams overigens. Van 4 ukkies van een jaar of 8 tot 4 oudjes van vele jaren meer, gemengd, snelle lopers, wat langzamere lopers, mannen, vrouwen, jongens of meisjes. Ze waren er allemaal weer.

Van Nova waren er ook weer heel wat bekende gezichten, op een team na overigens niet lopend voor Nova. Zelf had ik met mijn grote mond ooit eens tegen Jos Bes gezegd dat ik wel een vrouwenteam bij elkaar kon krijgen. Zo snel als ik ook wel eens ben met het inleveren van Nova-krant-kopie, zo snel was ik echter ook met het bijeen zoeken van een ploeg. Oftewel dit was kort van te voren. Gelukkig kwam ik op het lumineuze idee om Everdien te bellen die meteen enthousiast reageerde en ook nog wel een loopster wist in de vorm van Nel Slagter van loopgroep 2000. Toen nog op zoek naar nummer 4. Om een lang verhaal kort te maken zei Marian Robert, nadat ik al enige middagen bezig was allerlei verschillende vrouwen te bellen, om te praten enz., gewoon direkt ja, ik doe mee. Eigenlijk had ik het kunnen weten en mijzelf heel wat zweetdruppels kunnen besparen.

Vlak voor de start werd nog even de indeling gewijzigd en gingen we opgewekt naar de start. Afijn, zo'n 20 minuten te laat was het dan toch zover en klonk het startschot. Wat een chaos, wat een toestand. Een meisje voor mij (ik had de eer als eerste te mogen starten) stootte haar hoofd en lag bijna bij me op schoot, om mij heen struikelden bijna een aantal mensen, maar een honderd meter verder begon het dan toch op lopen te lijken. Na de 1100 meter moest ik Nel aantikken. Dit bleek moeilijker dan gedacht aangezien ik haar pas had leren kennen en dus goed moest kijken. Ook was dit de eerste keer dat ik meedeed dus was het e.e.a. buiten de chaos ook nog wat onwennig. Nel tikte vervolgens na een zeer snelle ronde Everdien en die op haar beurt weer Marian aan. Bij elkaar bleven we net binnen de 20 minuten en was ook onze sponsor tevreden met ons. Het herenteam van Jos Bes met sterloper Ron Ligthart bleef binnen de 15 minuten.

De heren van Nova, bestaande uit Matthijs, Ivar, Adriaan en Peter liepen ongeveer 13.51 min. en dit was inderdaad binnen de door hun beoogde 14 minuten.

De heren van Velko, bestaande uit o.a. Henry en Aart moesten het doen zonder sterloper Joop Kooij. Volgens Joop was dit voor het eerst in 15 jaar dat hij verstek moest laten gaan maar een andere heer wist te vermelden dat dit om 5 jaar ging. Nou we houden het er maar op dat Joop door de griep wat verstrooid was en hopen dat hij volgend jaar weer meedoet. Hun tijd kan ik U niet vermelden aangezien ik die niet weet.

Ook beide Margretten liepen weer als vanouds te speren. Tijden kan ik U ook van hun niet geven, ware het niet dat het ongetwijfeld snel was. Het niet geïdentificeerde team waarin Margret de B. meedeed kwam in ieder geval iets voor ons team over de streep.

Verder zijn er nog meer mensen van Nova in sportkleding gesignaleerd maar van hun kan ik nog minder vertellen, dus zal ik dat dan ook achterwege laten.

Grote afwezigheid in deze chaotische toestand was Rene "pluk" de Groot. Hij zou voor Mats Blom lopen maar lag met de ziekte van Bachus in bed (of hing boven de wc-pot). Verdere details hierover zal ik U besparen. Al met al was het voor degenen die gezond genoeg waren om mee te doen of te supporteren weer een leuk evenement en gaan we met verwachting richting de (hopelijk en waarschijnlijk wat minder chaotische) verlichtingsloop!!

Miriam L.

J.M.

**d**eurwaarder

**BOUWGROEP**

*ontwikkelen - bouwen - onderhoud*



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

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

J.M.

**BOUWBEDRIJF**

**d**eurwaarder <sup>b</sup>/<sub>v</sub>

***SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT***

*Kantoor:*

Oudewal 27  
1749 CA WARMENHUIZEN  
Tel. 0226-392544

*Vestiging:*

Slijperweg 12a  
1032 KV AMSTERDAM  
Tel. 020-6341220

**nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie**



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

### MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



# VELKO

## bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

Eigen reparatie atelier

**ligthart**  
warmenhuizen



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

Accountantskantoor

**RAMDHANI BV**

Accountant-Administratieconsulent



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

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



**BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.**

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

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



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



**A. GOMES B.V.**

Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

## AAD RUITER

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
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!*



## KOKEN MET WILL

### Speciale spinaziequiche 4 personen (vegetarisch)

#### Benodigdheden:

- Ovenschaal ± 2 liter inhoud.
- Beetje gesmolten boter en bloem.
- Pakje bladerdeeg
- ± 150 gr. Feta kaas.
- 10 eieren, beetje peper.
- 1 Pak lente spinazie met room uit de vriezer. In de diepvries laten.
- 2/3 eetlepels sesamzaadjes (reformwinkel)
- Beetje paneermeel.

#### Bereiding:

- De ovenschaal invetten, met bloem bestrooien en bekleden met bladerdeeg. Bodem bestrooien met paneermeel.
- De spinazie in de vorm strooien, nu pas laten ontdooien. (Als je de spinazie in de zak laat ontdooien, dan blijft het allemaal aan de zak kleven).
- De feta in blokjes snijden en over de spinazie verdelen.
- De eieren opkloppen met de peper en voer de spinazie gieten.
- De sesamzaadjes erover
- De schaal in de oven op ± 180°C en ±45 minuten.

Dit gerecht is makkelijk en snel te bereiden.

Bovendien staat het nog een tijdje in de oven. Je hebt dus alle tijd om er een lekkere salade bij te maken. Ik denk dat jullie deze nog niet hebben:

Het geheim van Waldorfsalade. (4personen)

De echte waldorfsalade is een simpel recept van de beroemde Franse kok Auguste Escoffier, gemaakt van o.a. blokjes appel, eventueel gare knolserderij, wat walnoten en een fijne mayonaise. De vegetariërs onder ons kunnen de kipfilet eventueel vervangen door tahoeblokjes of quorn.

#### Benodigdheden:

- 300 gr. Kipfilet
- 1 kippenbouillontablet
- 200 gr bleekselderij
- 2 appels
- Citroensap
- 200 gr. Druiven

- 75 gr. Walnoten
- Mayonaise ± 1 dl.

**Bereiding:**

- Zet de kipfilet op met 1 bouillontablet en ½ liter water, laat het 30 minuten trekken en laat dan de kipfilet afkoelen.
- Snijdt de bleekselderij in dunne reepjes, blancheer ze ± 2 minuten en spoel ze koud.
- Boen de appels schoon; klokhuis eruit; en snij ze met schil in reepjes of blokjes. Leg ze in water met het citroensap, dan worden ze niet bruin.
- Halveer de druiven, (en haal de pitten eruit).
- Snijdt de koude kipfilet in mooie reepjes/blokjes.
- Hak de walnoten fijn.
- Roer de mayonaise dun met wat bouillon
- (Voor de vegetariërs met wat suiker en azijn).
- Meng alles door elkaar, serveren in 4 aparte kommetjes.

**Eet smakelijk.**

**Groete van Will.**

## VRIJDAGAVOND WEDSTRIJD 16 JULI 1999

De derde vrijdagavondwedstrijd had opnieuw mooi weer voor de deelnemers. Niet te warm maar wel een aangename temperatuur. De deelname was iets minder dan de vorige keren, misschien dat een aantal atleten al in de vakantiestemming waren. De prestaties waren wel van een hoge kwaliteit, er werd weer menig persoonlijk record verbeterd.

De vakantie komt er al weer aan; iedereen een mooie vakantie gewenst!

De volgende belangrijke wedstrijd vindt plaats op 4 september 1999; de Verlichtingsloop in Warmenhuizen! Daar verwachten wij natuurlijk alle Nova-atleten aan de start!!

En zondag 12 september 1999 zijn de clubkampioenschappen!

### DE UITSLAGEN:

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

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Madeleine Stoop	7.1	2.96	12.78	4.19.5
Tess Vader	7.8	2.43	7.27	5.12.1
Petra Schrijver	7.3	2.96	12.70	4.37.3
Fabiënne Stoop	8.4	2.25	9.74	5.50.7
Josselyn Ineke	7.5	2.77	13.58	4.24.9
Tim Kruijer	7.2	3.05	29.19	4.15.8
Paul Glas	7.8	2.83	18.44	4.11.1
Ivar Buiten	7.7	2.83	18.25	
Arnold Kraakman	8.9	2.40	19.39	4.58.3
Chiel de Ruyter	8.5	2.49	15.42	4.32.7

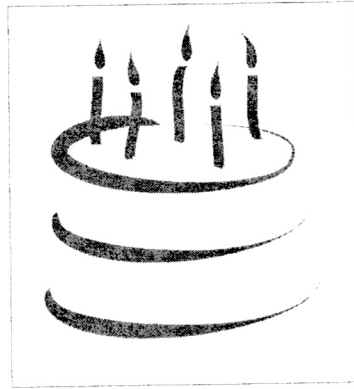
#### Pupillen A (geboren: '88 – '89):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel 2 kg</u>	<u>1000 meter</u>
Moniek Schrijver	10.3	3.04	5.89	4.34.8
Nienke Rijkeboer	10.3	3.12	4.51	4.18.5
Annelies Koeman	11.5	2.87	5.82	4.38.9
Renee Kaandorp	11.4	2.53	4.38	5.03.7
Bas de Roo	10.5	3.14	5.79	3.55.9
Bas Elzenaar	11.0	2.42	5.01	4.16.9
Thomas Wensink	10.5	3.18	5.89	4.06.1
Anouk Korver	12.3	2.31	3.68	6.24.3
Sylvia Verwer	11.3	2.95	4.72	4.23.4
Yvonne Gootjes	10.1	3.40	4.87	4.36.8
Elizabeth Vader	10.0	3.51	6.28	4.52.5
Maike Tesselaar	9.5	3.64	7.17	4.24.8
Manon Kruiver	9.8	3.54	6.58	3.41.7

#### Junioren D (geboren '87 – '86):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer 400 gram</u>	<u>1000 meter</u>
Dieke Mooy	10.2	1.15	13.66	4.16.4
Ester Nolten	9.9	1.15	11.46	3.55.5
Anne Pronk	9.8	1.30	11.48	4.09.8
Laura Pronk	9.5	1.20	11.48	4.10.4
Maikel Ineke	9.6	1.10	16.20	3.52.0

H a p p y  
B i r t h d a y



de jarigen van september en oktober zijn:

SEPTEMBER

2. Kick Glas
3. Jeroen Paarlberg
4. Nienke Rijkeboer
5. Nico Groot
6. Silvia Kruyer
15. Maikel Ineke  
Luka Duimel  
Sjoerd Kruijer
16. Dieke Mooy
17. Brenda Schekkerman  
Jessie Nannes
18. Margriet Leguit
19. Leo Suiker
23. Danny van Schagen
24. Renée Kaandorp
27. Elles Stuyt
28. Crisje Schouten
30. Ester Nolten

OKTOBER

2. Jeroen Stam
4. Alie Genet
5. Jaap Nieuwland  
Leon Ineke
6. Joop van Wonderen
7. Menno Beers
10. Rory Burger
12. Sietse Jongeneel
15. Lia de Nijs
17. Silvia Verwer  
Arnoud Hulst
20. Simone Schouten
22. Nel Ootjers
24. Bas de Roo
25. Gisouk Joemrati
27. Sara Driesse
29. Tess Vader
30. Arjan Dieterman

***Alle jarigen van harte gefeliciteerd !!!!***

*Nieuwe leden:*

Bas Druif, Theo Mes, Roy Glas, Simone Schouten, Bram Berkhout,  
Margriet Berkhout, Etiënne Wilkens, Mirelle Mak en Jessie Nannes

***Welkom bij onze vereniging en veel sportplezier !!!!!***

Portret van een Novalid.

1: Hoe heet je ?

Elles Stuyt

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

17 jaar, Ziekenhuis van Alkmaar

3: Op welke school zit je ?

Hoge school Alkmaar op de PABO

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

Heart break tigh, Tampie, Zaai

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

10 jaar, het training geven aan de pupillen

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

Robin Korving

7: Wat is je favoriete onderdeel ?

Ju vind alles even leuk.

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

Een mooie kantine met een tap.

9: Wat is je mooiste c.d. ?

Feeling strangely fine - Semisonic

10: Grootste hekel aan ?

The great subconscious club - mobiele telefoons en dan vooral mensen k's choice die overal bellen.

11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ?

Sjakie en de chocolade fabriek → mooi verteld en fantasierijk verhaal

12: Hobby's ?

Uitgaan en met kinderen omgaan

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

Foxfire

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

José Stuyt

## Pupillencompetitie

Op 10 juli 1999 was de derde competitiedag voor de pupillen.  
Deze werd gehouden bij S.A.V. in Grootebroek.  
Hier volgen de uitslagen

		40 m	ver	kogel		1000 m
Madeleine Stoop	MPB	7.2	2.94	4.82	3e pl.	4.18.5
Josselyn Ineke	MPB	7.4	2.65	3.78	7e	4.48.1
Tess Vader	MPB	7.8	2.67	3.84	12e	5.49.9

		60 m	hoog	bal		1000 m
Nienke Rijkeboer	MPA1	10.3	0.95	11.91	15e pl.	4.35.2
Sara Driesse	MPA1	10.5	0.90	11.30	19e	4.40.4
Gwendolynn Grootae	MPA1	11.0	0.90	11.51	22e	5.50.5

Maaïke Tesselaar	MPA2	9.5	1.15	17.24	5e	5.10.4
Manon Kruiver	MPA2	9.9	0.95	19.62	9e	3.40.8
Elisabeth Vader	MPA2	10.1	1.05	12.69	12e	5.17.8

		40 m	hoog	bal		600 m
Paul Glas	JPC	7.6	0.90	26.82	2e pl.	2.23.0
Perry Stet	JPC	7.9	0.75	23.94	7e	2.34.5
Mark Schoorstra	JPC	7.8	0.80	17.06	9e	2.33.8

		40 m	ver	kogel		1000 m
Tim Kruijjer	JPB	8.9	2.98	5.79	4e pl	4.11.0
Bart v.Bannisekt	JPB	7.3	3.27	4.90	6e	4.18.5
Sebastiaan Nolten	JPB	7.6	3.24	4.68	7e	4.45.7
Jelle Kruijjer	JPB	7.1	2.85	4.28	8e	4.35.4
Chiel de Ruijter	JPB	8.7	2.79	4.51	15e	4.37.0

		60 m	hoog	bal		1000 m
Bas Elsenaar	JPA1	10.9	1.00	19.68	14e pl.	4.06.4

## Nagekomen uitslagen

Instuif op 16 juli 1999 bij Hylas in Alkmaar

Matthijs de Groot	Man	3000 m steeple	11.23.3	6e pl
Ivar Rood	Man		11.30.2	7e pl

Coen Schoonheden	Man	3000 m	10.07.6	6e pl
Peter Robert	ManV	3000 m	11.01.0	

Margret Hink	MJC	1 EM	5.34.7	1e pl
		kogel	11.23	1e pl



# REBUS



Je weet vast wel hoe een rebus werkt, als je 'm goed oplost komt er een spreekwoord of gezegde uit.



# IN KRUISWOORDKRAADSEL



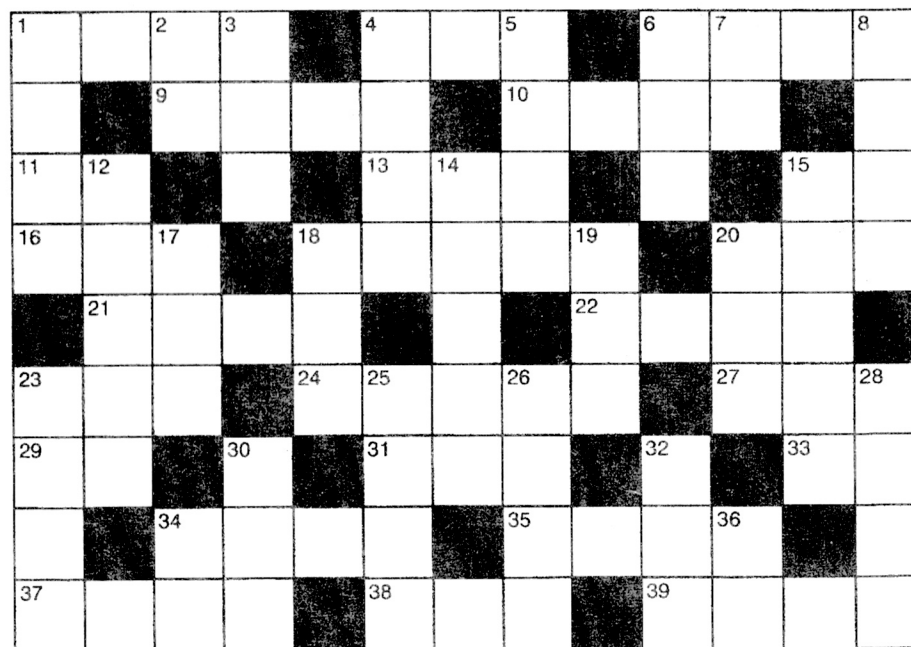
## HORIZONTAAL

- 1 halt
- 4 loofboom
- 6 zuivelprodukt
- 9 deel v.e. schip
- 10 voetbalclub
- 11 reeds
- 13 stekje
- 15 wiskundig getal
- 16 boogbal
- 18 vloerbedekking
- 20 toestel om dieren mee te vangen
- 21 land in Zuid - Amerika
- 22 verharde huid
- 23 onderwijs
- 24 krachtig
- 27 vierhandig dier
- 29 ingenieur (afk.)

- 31 vlaktemaat
- 33 voorzetsel
- 34 geld
- 35 van adel
- 37 meubelstuk
- 38 afsluiting op een fles
- 39 mogelijkheid dat iets kan gebeuren

## VERTIKAAL

- 1 verblijf voor dieren
- 2 rivier in Siberie
- 3 ribbestoot
- 4 stekelhuidig dier
- 5 lekkere snack op stokjes
- 6 vloerkleed
- 7 vroegere vriend(in)
- 8 gegraven diepte
- 12 sleutel die op verschillende sloten past
- 14 naar beneden
- 15 friet
- 17 kleine vrucht
- 18 zoen
- 19 vloer van een schip
- 20 nagerecht
- 23 gevaarlijk
- 25 deel v.h. gebit
- 26 langwerpige stuk chocolade
- 28 dierevacht
- 30 bedorven
- 32 idioot
- 34 naschrift op brieven
- 36 muzieknoot

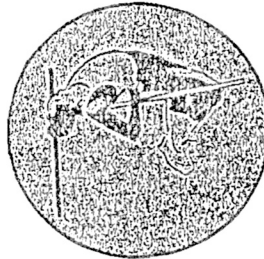


# AGENDA

- 4 sept. Verlichtingsloop Warmenhuizen
- 10 sept. Regio 04 Instuifcircuit SAV dames/heren/junioren A/B
- 11 sept. Clubkampioenschap senioren en junioren A/B 14.00 uur
- 12 sept. Pupillen en junioren C/D Hollandia Hoorn
- 18 sept. Finale pupillencompetitie regio 4 bij Hylas in Alkmaar
- 19 sept. Finale seniorencompetitie heren Lelystad
- 19 sept. 15e Nike Dam tot Damloop Amsterdam/Zaandam
- 24 sept. Instuifwedstrijd senioren en junioren Hera, Heerhugowaard
- 7 nov. Halve marathon Nova, tevens 10,5 km, 4,3 km en 1,5 km
- 20 nov. Crosscompetitie pupillen en junioren Tas '82 Schagen
- 15 jan. Crosscompetitie pupillen en junioren Aro"88 Obdam
- 12 febr. Crosscompetitie pupillen en junioren Texel
- 11 mrt. Finale crosscompetitie pup/jun. Noordkop Den Helder

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).



## CLUBKAMPIOENSCHAP a.v.NOVA, 1999

- Voor Senioren. Veteranen en Junioren A + B.  
Zaterdag 11 september, (aanvang 14.00 uur)  
Zowel voor de dames als de heren:  
Verspringen, hoogspringen, kogelstoten, discuswerpen en 800m.
- VOOR ALLE PUPILLEN EN JUNIOREN C EN D OP ZONDAG 12 SEPTEMBER  
De pupillen werken een 3-kamp af plus 1.000 m. De junioren doen een 6-kamp.  
Aanvang pupillen : 12.00 iedereen geboren in 1988 of later  
junioren C/D: 11.00 iedereen geboren in 1984/1987