

<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		De Wieder	0226-392209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	0226-392814
Telefoon Novakantine			0226-391082

**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. 90,00 p/jaar
	Junioren:	- 110,00 p/jaar
	Senioren:	- 135,00 p/jaar
	Steunend lid incl. Novakrant:	- 30,00 p/jaar
	Donateur:	- 10,00 p/jaar
	Body walking:	- 135,00 p/jaar

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

**Redactie van het Nova Clubblad:**

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg 2 H19	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Slochterwaard 10	Alkmaar	0725-403250
Marianne de Groot	Rietzangerstraat	WH	

**Trainingstijden vanaf 6 april 2000:**

Dinsdag:

17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.

18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

O.l.v. Tineke Hidding

Donderdag:

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

17.00 tot 18.00 meisjes geboren 1988 + 1989

jongens geboren 1989.

18.00 tot 19.00 meisjes geboren 1986 + 1987

jongens geboren 1985, 1986, 1987 + 1988

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Richard Toorenent  
en Elles Stuyt

O.l.v. Louis v.d. Berg en  
Richard Toorenent

O.l.v. Peter Robert

**Body walking:**

Maandagmorgen 10.00 uur

Zaterdagmiddag 15.00 uur

O.l.v. Peter Robert

O.l.v. Miriam Lighart

## REDACTIONEEL JULI 2000.

Nova van harte met het 20- jarig bestaan. Het programma ziet er voor jong en oud goed uit. Dus dat gaat gezellig worden. Op dit moment kunnen we nog geen bruisende informatie over het feest terug vermelden. Maar je weet maar nooit alles is mogelijk anno 2000. Er zou best eens een feest verslag in deze krant kunnen komen. Zo niet, dan wordt het zeker de volgende keer. We hopen dat ieder lid op een leuke manier het 20-jarig bestaan van de Nova club gevierd heeft. Op naar de 25 jaar.

Natuurlijk feliciteren we Victor Gielen en Kirsti Ootjers. Zij zijn 18 mei de trotse ouders van Tijn geworden. Veel geluk samen, en met alle sportieve achtergronden, zal Tijn ook vast een snelle jongen worden ( Opa en Oma Ootjers ook van harte).

Dan hebben de junioren ontzettend hun best gedaan tijdens de grasbaan kampioenschappen te Monnickendam. We hopen hier een verslag en natuurlijk de fantastische tijden van een ieder hier in deze krant te lezen. Dan is er in Zaandam ook zomer competitie geweest, ook hier heeft Nova weer zijn beste beentje voor gezet.

De senioren zijn ook gestart met de loopnummers voor de zomer competitie. Dit wordt voortgezet op zaterdagmiddag 9 september met alle atletiek onderdelen. En zoals gebruikelijk afgesloten met de barbeque. Dit alles is altijd een leuke inspanning en als beloning lekker eten en borrelen. Dus we gaan er weer voor. Dit geldt vooral voor de dames van Nova. Te veel dames lieten voorgaande jaren verstek gaan, en dat kan je de club eigenlijk niet aandoen. Dus stimuleer elkaar.

Er zijn een aantal mensen die al weer ver in de tijd denken. Dus..... Noteer:

Wintersport met Nova: 2 t/m 11 februari 2001. Bestemming, is mij even niet bekend, maar Peter en Marian weten er meer van.

Esther Spruit is gestopt met training geven aan de body walkers. Esther bedankt voor je inzet al die jaren toch alweer.

Natuurlijk al onze vaste rubrieken. Mevr. Rijkeboer heeft de jeugdhoeke weer verzorgd. Louis van de Berg heeft ook het één en ander over de jeugd te melden. We hebben een schrijversnieuws en Koken met Will.

**De jeugd die donderdag middag traint van 16.00 t/m 19.00 uur.  
Heeft 3 augustus t/m 24 augustus VAKANTIE.**

De rest van de jeugd/junioren spreekt in overleg met de trainer of men wel dan niet traint.

De training van de **senioren** gaat **altijd** door.

Er is dus voor junioren ook een mogelijkheid om hierbij aan te haken.

De volgende krant komt weer in september uit. Dus graag kopie voor 25 augustus op de bekende adressen.

Veel leesplezier.

En voor iedereen een hele prettige vakantie gewenst. En veel plezier op de kermis.

## Van de Voorzitter

### Grasbaan Kampioenschappen.

Gezamenlijk hebben we net de video bekeken die Ria van de Grasbaan Kampioenschappen had gemaakt. Het was wel weer even leuk om de NOVA- successen weer even te zien. Wat weer een prachtig evenement. Dit jaar te Monnickendam. Wat te denken van de drie gouden medailles van Margret Hink. De gouden plak van Leon Ineke. De zilveren van Roy Glas, Martine Blankendaal en van Monique Schrijver. Ook goud was er voor Rene Tijm bij het hoogspringen en ook brons bij het verspringen. De plak of plakken van Nelina zijn mij dit jaar moet ik tot mijn schande bekennen een beetje ontgaan. Zilver op de 800 dat weet ik zeker, maar de 100 was misschien nog krap aan brons. Verder hadden we nog Jasper en Koen, beiden met brons. Jasper met de kogel en Koen op de 5000 meter. Natuurlijk zijn er nog vele eervolle vermeldingen. Eigenlijk teveel om op te noemen. Een uitzondering moet ik daarbij maken voor Aad Vader. Aad dacht geen vermelding te krijgen wegens het ontbreken op deze wedstrijden van Gerrit Schrijver. Aad bij deze. Wat was het weer een prachtig evenement. Eigenlijk het grootste evenement van Nederland op atletiek gebied. 900 deelnemers uit alle windstreken. Talloze wedstrijden met talloze prijsuitreikingen. Hier en daar een foutje in de organisatie met serieindelingen, ook werden die nogal eens laat bekend. De geluidsinstallatie werkte matig. Verder had men het prima in de hand. De opening was spectaculair, een bekende Nederlander?, Rick uit Sesamstraat, opende de wedstrijden met een achteruitloopwedstrijd tegen wat jonge dames, o.a. onze Nienke Rijkeboer. Rick verloor dik van deze getrainde atletes, van wie sommigen moesten ontdekken dat achteruit lopen nog niet zo simpel is. Opvallend was wel dat Jasper de Nijs het enige NOVA-lid was die precies wist wie er uit de helikopter kwam. Geeft niet hoor Jasper, je moet maar denken iedere gek heeft zijn gebrek. Vermoeid zijn zulke dagen wel. Als jurylid heb ik zaterdagmorgen 300 ballen moeten rapen bij het bal werpen. Dit was de volgende morgen duidelijk te voelen. Van stramheid kon ik nauwelijks uit bed komen. Vermoeiend, maar wel leuk. Gelukkig konden we zondag veel supporters uit Warmenhuizen begroeten. We zullen zien of ze bij de volgende Grasbaan kampioenschappen ook weer van de partij zijn. Die worden gehouden in Someren bij 't Jaspersport. Wij zijn er weer.

### Ropa Run

Vermoeiend, maar wel leuk. Dat is een understatement voor een sportieve prestatie die wat mij betreft gelijk staat aan het uitlopen van een marathon of misschien wel het uitrijden van de elfstedentocht bij 10 graden onder nul. Op 24 mei werd ik door Peter de Ruijter, U weet wel de keienkoning van de Alingterp opgehaald en vertrokken wij naar Alkmaar. Daar pikten wij triatleet Jan Meester op. Nou valt Jan qua omvang wel mee, maar de spullen die hij allemaal mee had logen er niet om. Zijn hele huisraad aan sportkleding en sportvoeding werden in het toch niet zo kleine busje van Peter geperst. In Castricum kwam daar nog eens een voorraad bij. Zodat wij met 18 personen verdeeld over twee busjes naar Rotterdam gingen. Zeven van de achttien waren lopers. We hadden een loopster. We parkeerden bij AHOJ en gingen met de metro richting Coolsingel. Daar was het een drukte van belang. Hier starten nagenoeg alle deelnemers voor de promorun over tien kilometer. Start 13.00 uur. Aankomst te AHOJ 14.00 uur. Waarna de officiële start om 15.00 uur bij Ahoj was. Met het busje moesten wij naar Klaaswaal, want de eerste 30 kilometers mocht het busje niet in de buurt van de lopers blijven. Hier wisselden 4 mensen van fiets en loper. Zij gingen vers van start. Over de Zuid-Hollandse eilanden naar Brabant. In Oude Tonge waren reeds de eerste rijen mensen langs de kant. In Brabant was het op sommige plaatsen compleet carnaval. Fantastisch om door te rijden. Met name Bergen op Zoom en Ossendrecht waren uitschieters. Tegen de schemer kwamen we België binnen. Zonder toeschouwers door het saaie industriegebied van Antwerpen. Om aan de overkant van de Schelde de loper weer op te pikken was een groot probleem, uiteindelijk vonden we onze Coen in gezelschap van David op de fiets. En kon er weer gewisseld worden. In het donker was toen de weg naar de Franse grens. Rond zeven uur passerden wij de grens, dat ging over een lelijk stukje parcours. Ik had niet gedacht dat daar zulke steile heuveltjes waren. Vlak voor de Franse grens zagen we politie, brandweer en ambulances uitrukken. Later bleek dat een veel te hard rijdende Belg een busje van Roparun-deelnemers had geramd. Wij hoorden dit ongeveer twaalf uur later. Een deelnemer en de Belg kwamen hierbij om het leven. Dit lijkt mij de schrik van elke organisatie. Na 34 uur en 23 minuten bereikten wij het vliegveld Le Bourget waar de finish was. Van feestelijkheden was toen natuurlijk geen sprake meer. Wel van een herdenking van de slachtoffers. Persoonlijk vond ik dit erg indrukwekkend. Op het evenement zelf kijk ik met gemengde gevoelens terug. Aan de ene kant de slachtoffers, aan de andere kant een indrukwekkend gebeuren richting Parijs. Een negende plaats voor een ploeg met louter toppers. Prachtig, *Jos*

## HEREN

	nummer	400m tijd	3000m tijd
Matthijs de Groot	1888	0.53.99	
Leon Ineke	1892	0.56.38	
Ivar Rood	1891	1.00.24	
Kees van Wonderen	1889	1.03.16	
Jasper Rood	1890	1.04.10	
Adrian de Nijs	1887	1.04.98	

## VERBETERANEN

Aad Vader	1894	1.04.97	
Peter Kruijer	1898	1.05.52	
Aad Pancas	1899	1.16.02	13.21.13
Piet van de Welle	1892	1.27.60	13.36.69

## DAMES

Bertie S	1900	1.17.22	
Miriam de Groot	1901	1.20.16	
Prisalla Jonkmans	1896	1.20.51	
Nel Meijer	1893	1.32.29	
Loes Suiker	1895	1.33.56	
Yvonne Boerdijk.	1897	1.35.03	

### Matthijs de Groot

HEERHUGOWAARD - Tijdens de vrijdagavond gehouden stuifwedstrijden van Herard Nova-atleet Matthijs de Groot winnaar van de series op de 400 meter. Hij rondde de baan in 51,80 seconden.

Ivar Rood liep de 800 meter in 14,4. B-junior Margret Hink verbeterde op die afstand haar persoonlijk record met vijf seconden en bracht het op 2.17,2 minuten. Bondscoach Willem van de Worp had voor een uitverkiezing in de regioselectie een tijd onder de 2.20 als limiet vastgesteld. De atlete uit Warmenhuizen gaat door haar tweede opeenvolgende zege op de 800 meter aan de leiding in het klassement van het baancircuit. B-junior Adrian de Nijs presteerde op de 800 meter beter dan ooit: 2.23,1. Bij de C-junioren gold hetzelfde voor Job Meijer: 31,2.

Leeftijdgenoot René Tijm brak zijn record op de 400 meter. Tijm had 56,2 nodig. Jorg Ootjers moest in Emmeloord tijdens de Nationale meerkamp met een kwetsuur afhaken. De jongste Ootjers staakte na 100 meter vanwege een onwillige chillespees de strijd.

## Mannenploeg Nova pakt goud bij competitiestrijd

ZAANDAM - De mannenploeg van Nova heeft afgelopen weekeinde in Zaandam de competitiewedstrijd in de derde divisie gewonnen. Jeroen Paarlberg werd eerste bij het hoogspringen (1.90 m) en tweede op de 400 meter (56,1). Matthijs de Groot liet op de 800 meter iedereen achter zich. Hij had 2.03,1 nodig voor twee ronden bij A.V. Zaanland. Bij het speerwerpen (53,56 m) behaalde Jorg Ootjers de eerste plaats. Jeroen Binnenwijzend sprong verder dan hij ooit deed: 5.09 meter, wat goed was voor de tweede

plaats.

De Nova-atleten stonden na de Zweedse estafette weer op de hoogste trede van het erepodium. De Groot, Ootjers, Binnenwijzend en Paarlberg kwamen op 2.06,1 uit. Jasper Rood was het beste bij het kogelstoten: 11,15 meter. Bij het speerwerpen (28,16 m) moest hij één tegenstander voor zich dulden. Coen Schoonheden brak zijn persoonlijk record op de 5000 meter. Achter zijn naam staat nu een tijd van 17.04,6 vermeld in de Nova-boeken. Schoonheden werd daarmee tweede.

## Ootjers verovert zilveren medaille op meerkamp

EMMELOORD - Sven Ootjers, voormalig inwoner van Warmenhuizen, verwierf zich afgelopen weekeinde tijdens de nationale meerkamp in Emmeloord een plaats tussen de beste Nederlandse tienkampers.

De tegenwoordig voor Trias (Heiloo) uitkomende atleet zag dat zijn puntentotaal (7.164, een persoonlijk record) alleen door Jurren Valkenburg van het Apeldoornse AV'34 werd overtroffen. Valkenburg behaalde 7.456 punten.

Ootjers verbeterde het clubrecord speerwerpen van Michel Singer door 52,70 meter te overbruggen. Het polsstokhoogspringen leverde een persoonlijk record op: 3,90 m. Daarnaast droegen de 100 meter (10,92), de 400 meter (49,80) en het hoogspringen (2,06 m) bij aan zijn goede totaalprestatie. Ootjers hoopt nu op een invitatie voor de Europacupploeg.

## Schrijversnieuws.

Omdat ik na de marathon van Rotterdam vaak vermoeid was, had ik maar een paar weken rust genomen. Maar tijdens de Ronde Hoeploop in Ouderkerk aan de Amstel ging ik het toch weer proberen en ondanks dat ik de avond ervoor was wezen glaskantelen durfde ik het toch aan om met vrouwlief naar Ouderkerk aan de Amstel af te reizen. Je vraagt je misschien af wat ik zo ver van huis moet, want het ligt nou niet direct naast de deur voor een uurtje lopen, maar ik heb er een kennis wonen waar ik vroeger regelmatig mee trainde. Elk jaar word ik, mits mijn agenda dat toelaat, uitgenodigd bij deze kennis, die ik gemakshalve maar Piet noem, om de doodeenvoudige reden dat hij ook zo heet. Samen met zijn vrouw worden we altijd hartelijk ontvangen. Voor Piet is dit zo'n beetje het belangrijkste evenement van het jaar zoals voor vele dorpsgenoten, want er waren ruim 600 deelnemers en dat is toch opmerkelijk voor zo'n klein dorp.

Ik ben nog vergeten te vertellen dat Piet toevallig een broer van Bertie Meijn (Smit) is en dus ook van een sportief geslacht afstamt. Ik loop hier graag, alleen al voor het uitzicht, want we lopen grotendeels langs de Amstel en voor de rest over een soort omringdijk, maar dan anders. Het is dan ook een grote ronde van ruim 17 km. Toevallig stond ik pool position, dus gelijk ging de beuk erin en wist ik me de eerste 5 km in de tweede groep te handhaven, al ging die voor mij wel iets te snel, want ik kwam in 19 minuten rond door, dat komt neer op een km-tijd van 3.48 en dat 5x, nou dat red ik donderdags op de training niet eens. Na 8 km kwam ik al de man met de hamer tegen, maar dat was mijn eigen dikke bulte schuld met mijn snelle start. Ik zag ze links en rechts voorbijvliegen en het was nog zo verrekte bloedheet ook, vooral voor de wind. De 10 km ging net binnen de 40 minuten, dus aardig wat verval, maar na 12 km kwamen we weer langs de Amstel te lopen en met een licht tegenwindje van het water gaf dat toch wat verkoeling. Door de plaatselijke bevolking waren er een soort regen-installaties gebouwd en dat friste zo op dat ik toch wat opknapte en toch weer mijn mannetjes kon passeren en in de laatste kilometers kon ik toch aardig de vaart erin houden.

Ik finishte als 29<sup>e</sup> in 1 uur 09.02, wat toch een p.r. betekende en dat was niet verkeerd op me ouwe dag. Bij Piet thuis was ik na een frisse douche aardig opgeknapt en na een lekker kommetje soep scheurde ik van de dorst en omdat we grotendeels langs de Amstel hadden gelopen, hebben we ook maar een paar Amsteltjes naar binnen gekieperd. En die smaakte extra lekker na een uurtje zweten en zwoegen.

Tot schrijfs. .

# Uitslag Lottotrekking

De 6 winnende  
Lottogetallen  
zijn:

11 38 31

19 45

Het Bonusgetal is:

15 28

## 'U heeft gewonnen'

Jackpot	6 goed	f 1.000.000,- (1)
2e prijs	5 goed + B	f 100.000,- (1)
3e prijs	5 goed	f 1.000,-
4e prijs	4 goed + B	f 250,-
5e prijs	4 goed	f 25,-
6e prijs	3 goed + B	f 10,-
7e prijs	3 goed	f 5,-

B = Bonusgetal.

Onder voorbehoud van (type)fouten. (1) De jackpot en de 2e prijs worden bij meerdere winnaars gedeeld.

Bel voor meer informatie naar 026 - 483 45 09 of kijk op [www.sportkas.nl](http://www.sportkas.nl)

## WANDELTEST.

Het zou misschien wel weer eens leuk zijn om een wandeltest op de Nova baan te doen. Een datum hiervoor zou 15 juli kunnen zijn om 15.30 uur.

Test doen - kopje thee – bijpraten en misschien zijn er nog ergens vragen over.

Ook hier een vraag over op het antwoord strookje.

### **Wandeldag Groot Waterland.**

Enkele weken terug, 21 mei, hebben we met de sportiefwandelgroep gewandeld in Groot Waterland. Dit nadat er gevraagd was om ook met de wandelaars eens een dagje uit te gaan.

Fien wist een mooie route die begon in Amsterdam Noord. Zij heeft dat van te voren een keer uitgeprobeerd. Vier uur wandelen en een uurtje opsteken. Ook heeft zij toen in Broek in Waterland onze komst hiervoor bij restaurant de “Swaen” aangemeld, zodat daar voldoende gebak aanwezig zou zijn. We gaan met vier auto’s richting Amsterdam Noord nadat we ons om 09.15 uur bij de Nova baan verzameld hadden. Aangekomen in Amsterdam Noord nemen we eerst nog een kopje koffie uit een thermoskan en natuurlijk met een plakje cake, waar Mirjam voor gezorgd had. Het regent licht zodat het regenjack aanmoet. Om 10.40 uur vertrekken we vanaf de Nieuwendammerdijk. Een oude dijk die in het verleden bescherming bood tegen de Zuiderzee. Het heeft een heel speciale sfeer. Aan beide zijden de huizen vlak op de weg. Veel houten huizen. Een beetje Zaaans en toch ook weer niet. En dit alles als je nog in Amsterdam loopt. Deze dijk hebben we 3 a 4 kilometer gevolgd voordat we onder de A10 het gebied van Groot Waterland inliepen. De overgang is dan groot als je die weidsheid van de polder voor je ziet. We lopen eerst naar Zunderdorp, langs sloten waar het riet ritselend wuift in de frisse wind. Je wandelt over de eeuwenoude dijkjes en landweggetjes. Een gebied waar kieviten en tureluurs het voor het zeggen hebben en waar de koeien staan te malen in het gras. Andere plaatsjes in dit gebied zijn Holysloot, Zuiderdorp en Ransdorp. Plaatsjes waar het jachtige leven aan lijkt voorbij te gaan. Van Zunderdorp lopen we langs de Grote Blauwe polder, de Burkmeer en de Volgermeerpolder naar Broek in Waterland. Wat vooral nog opvalt zijn de grote hoogte verschillen tussen de ene en de andere polder. De Volgermeerpolder is helemaal afgehekt vanwege vervuiling in het verleden. Wat daar verder mee gebeuren zal daar wordt nog over gebakkeleid. Onder de oude E10 door komen we in Broek in Waterland. Aangekomen in de “Swaen” zijn we toe aan een lekkere bak koffie met appelgebak. Ook dit restaurant ademt een aparte sfeer uit die bij dit gebied past.

## **Sportiefwandelbrief.**

### **Training zaterdagmiddag. Stoppen in de vakantie periode.**

Nadat Esther gestopt is zijn de volgende afspraken gemaakt.

Elke zaterdag wordt er om 15.30 uur gestart vanaf het bezoekerscentrum.

De ene week gaat Mirjam mee de andere week ga ik mee.

Hoe we dat verder in de zomervakantie doen daar wil ik eerst jullie mening nog even over peilen via een strookje aan het einde van dit stukje.

Vorig jaar zijn we de maand augustus gestopt. Mijn voorstel is om dat dit jaar weer te doen. Veel mensen zijn dan op vakantie of willen wel een paar weken vrij.

Dit geldt dan ook voor de maandag morgen.

Zijn er wel genoeg mensen die doorwillen gaan dan doen we dat natuurlijk.

### **Groep op zaterdag.**

De groep op zaterdag is erg klein. Meestal zijn er vier à vijf mensen. Twaalf tot vijftien mensen zou een mooi aantal zijn.

Dit is leuk voor degene die de training geeft en voor de groep die mee gaat.

Om weer wat meer mensen enthousiast te krijgen wil ik na de vakantie periode een stukje in de regionale kranten zetten. Voor die tijd heeft dat geen zin meer.

Wellicht weet jij iemand die hier zin in heeft. Neem gerust iemand mee om het een paar keer uit te proberen.

Verder: mensen die, om wat voor reden ook, gestopt zijn of al een tijdje niet meer geweest zijn kom het toch nog weer eens proberen.

Hoe meer zielen hoe meer (wandel) vreugd !

### **Bedankt.**

Esther, tijdens het wandeluitje naar Waterland gaf je te kennen om te stoppen als wandeltrainster. De nieuwe winkel in het centrum van Tuitjenhorn neemt meer tijd als toen de winkel nog aan huis was. Jammer voor Nova, maar toch hopen we jullie nog te zien op de trainingen van Nova en straks weer tijdens de nieuwe wintercompetitie, want het is goed om in beweging te blijven !

Verder ben je natuurlijk altijd welkom om eens een keer op zaterdag mee te wandelen als je eens tijd hebt. Esther ik wil je nogmaals bedanken voor de periode als wandeltrainster. Verder wil ik jou en Ton heel veel succes toe wensen met jullie nieuwe winkel.

Na een pauze van ongeveer een uur gaan we via de andere kant van de Volgermeerpolder door een zeer laag veengebied weer richting Amsterdam. De waterhoogte in de sloot ligt zowat gelijk met de weg. Weer genieten we van de rust, de vogels en een zwaan die ons de doorgang verspert vanwege het nest wat hij in de hoek van de weg heeft. We lopen maar een stukje om en nemen het risico van een klap met zijn vleugel niet. De kilometers beginnen lanzaamaan te tellen en daarom maar een pauze van vijf minuten ingelast om een broodje te eten en wat te drinken. Flats van Amsterdam Noord komen weer in zicht. De laatste vijf kilometers zijn zwaar, vooral die weer over de Nieuwdammerdijk. Deze lijkt nu wel 2x zolang. Weer bij de auto aangekomen nemen we eerst de schade op. Hier en daar een blaar en de benen beginnen bij sommige al wat stram te worden. Allen ingestapt en om ongeveer 17.00 uur waren we weer bij de Nova baan terug. Lia Nieuwland heeft nog een tijdje achter een “verkeerde” auto aangereden maar is ook weer in Warmenhuizen aangekomen. De volgende dag schijnen sommige mensen wat moeite gehad te hebben om op gang te komen. Voor herhaling vatbaar is deze wandeldag zeker. Dus als je nog een mooi wandelgebied weet: kom er mee voor de dag. Wel moet de afstand denk ik iets korter zijn, een stop meer behoort ook tot de mogelijkheden. Deze dag hebben we ongeveer 25 km gewandeld in ongeveer 4 ½ uur met 1 ¼ uur pauze. De volgende wandeling zou met ongeveer 20 km lang genoeg zijn.

Wil je onderstaande strook bij mij inleveren ?

Peter Robert

✂-----

De maand augustus wil ik **wel/niet** door trainen.

Ik doe **wel/niet** mee op 15 juli met de wandeltest op de Nova baan om 15.30 **uur**.

Naam : \_\_\_\_\_



# SPORTBEHA

Els Stolk, juli 1996



## INLEIDING

Pas de laatste jaren wordt meer aandacht besteed aan de ontwikkeling van goede sportbeha's, waarmee veel (pijn-) klachten bij hardlopende vrouwen kunnen worden voorkomen!

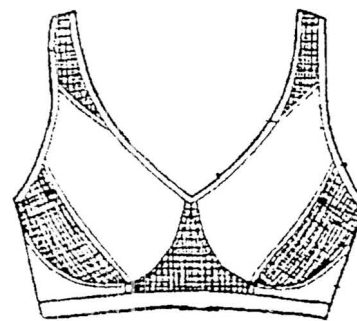
## ANATOMIE

De vrouwenborst bestaat voornamelijk uit vet- en klierweefsel en in geringe mate uit bindweefsel. De borst wordt op haar plaats gehouden door de huid en door bindweefselstructuren (ligamenten van Cooper), waarmee de borst aan de dieper gelegen grote borstspier (m.Pectoralis) vastzit. De natuurlijke ondersteuning van de borst is dus minimaal en afhankelijk van de kwaliteit van het bindweefsel. De rekbaarheid van deze ligamenten is in het algemeen echter groot, zodat de borsten zonder kunstmatige ondersteuning snel kunnen gaan hangen.

De borst zelf heeft geen spierweefsel en het is dus een fabeltje dat hangborsten door een gerichte training weer in hun oorspronkelijk vorm kunnen komen. Door spierversterkende oefeningen uit te voeren kan de grote borstspier wel ontwikkeld worden, maar dat heeft slechts een minimale invloed op de vorm van de borst zelf. Wel is het zo, dat onder invloed van hardlopen het vetpercentage bij veel vrouwen daalt, waarmee vaak ook het vet in de borst, en daarmee de grootte van de borst, afneemt.

## SPORTBEHA

Bij hardlopen gaat de borsten door hun gewicht omhoog en omlaag, waardoor de bindweefsel-structuren het zwaar te verduren krijgen. Hierdoor treden bij meer dan 30% van de vrouwen pijnklachten op tijdens of na het lopen. Een goede sportbeha is in staat om deze bewegingen van de borsten met 45% te beperken en in alle richtingen te beperken tot minder dan 2 cm., waardoor de genoemde pijnklachten voorkomen worden en de kans op beschadiging van de bindweefsel-structuren afneemt.



Het is natuurlijk de vraag, of iedere vrouw een sportbeha moet aanschaffen om deze klachten te voorkomen. De aanschafprijs is fors ( $\pm f$  80.-) en vaak kunnen vrouwen met kleinere borsten uitstekend toe met de steun die het elastisch materiaal van het topje of het club-tenue geeft. Voor vrouwen met grotere borsten blijkt deze steun vaak onvoldoende en blijkt ook de gewone beha onvoldoende steun te geven. Dat is natuurlijk ook te verklaren uit het feit dat deze beha's gemaakt zijn om in het dagelijks leven de borst te ondersteunen, waarbij het uiterlijk van de beha minimaal net zo belangrijk wordt gevonden als de functionaliteit. De sportbeha daarentegen heeft maar één doel en dat is optimale steun geven aan de borsten tijdens sporten. Materiaal, vormgeving, maakwijze en afwerking dienen uitsluitend een functioneel doel, waarbij aan een goede sportbeha onder andere de volgende eisen gesteld worden:

- Het materiaal dient stevig en niet-elastisch te zijn met goede (zweet)absorptie eigenschappen.
- Er mogen geen naden aan de binnenkant van de sportbeha zitten, die de borsten kunnen beschadigen.
- De sportbeha moet goed strak zitten en niet verschuiven of schuren.
- De sportbeha moet gemakkelijk schoon te houden (te wassen) zijn.

**Resumerend** kan gesteld worden dat een sportbeha zeker voor vrouwen met grotere borsten een aanwinst is en (pijn)klachten kan voorkomen.

## VRIJDAG AVOND WEDSTRIJDEN 12 MEI 2000

12 mei is de eerste vrijdagavond wedstrijd weer gehouden. Het was mooi weer en er waren veel novaleden in actie, nl. 61 een nieuw record.

### Uitslagen:

#### Mini + pupillen C en pupillen B (geboren 1991 t/m 1994):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>600 meter</u>
Petra Schrijver	7.2	3.26	11.14	2.36.9
Maarten Elsenaar	8.0	2.56	16.64	2.22.4
Mitchell Rood	6.9	3.05	19.34	2.08.9
Maarten Blankendaal	7.7	2.99	16.72	2.18.7
Paul Glas	7.4	3.17	17.60	2.31.0
Martine Blankendaal	8.5	2.22	10.12	3.11.5
Perry Stet	7.7	2.91	19.78	2.26.2
Jeroen Lagema	8.5	2.30	13.27	3.06.8
Hugo Vader	8.4	2.52	8.14	
Sjoerd Kruyer	8.4	2.06	7.33	2.51.2
Lars van Baar	8.5	2.21	12.35	3.16.3
Job de Vries	7.8	2.84	17.26	2.30.4
Sjoerd de Vries	9.2	2.19	8.34	3.10.9
Jorien Dekker	8.0	2.91	5.44	2.59.3
Jim Kruiver	8.0	2.69	12.36	2.36.0
Roy Glas	8.1	2.39	7.75	2.52.5
Bram Berkhout	8.2	2.29	4.76	3.15.5

#### Pupillen A 1 (geboren 1990):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Lieke Jansma	11.5	2.60	4.00	4.43.7
Tess Vader	11.3	3.10	3.63	4.34.1
Bart van Bannisekt	10.1	3.44	5.06	3.57.0
Thijs Tesselaar	10.4	3.06	4.54	
Dennis Tuinman	10.2	3.07	4.21	4.12.6
Jelle Kruijer	10.1	2.78	5.35	4.13.5
Chiel de Ruyter	11.5	2.63	4.56	4.25.4
Josselyn Ineke	10.5	2.87	4.26	4.30.9
Tim Kruijer	9.4	3.28	7.50	3.46.5
Margriet Berkhout	10.8	2.95	3.32	4.15.3
Jessie Nannes	10.4	2.74	5.07	4.39.0
Mirelle Mak	11.2	2.74	3.60	4.58.0
Simone Schouten	10.7	3.21	4.40	4.20.0
Madeleine Stoop	10.0	3.19	4.74	4.13.8

Pupillen A2 (geboren 1989):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogelstoten</u>	<u>1000 meter</u>
Moniek Schrijver	9.6	3.65	8.52	3.59.7
Bas de Roo	10.2	3.20	7.67	3.45.8
Lindsey Tijm	10.4	3.03	6.16	
Nienke Rijkeboer	10.2	3.21	4.73	4.19.4
Renée Kaandorp	10.8	2.89	4.38	4.39.9
Annelies Koeman	10.8	3.05	6.26	4.30.8
Bas Elsenaar	11.1	2.79	5.44	3.57.6
Raoul Collenteur	9.9	3.38	5.82	3.53.1
Chris Blankendaal	10.1	3.05	5.33	4.19.4
Rory Burger	9.6	3.30	6.23	3.50.6
Amber Leguit	11.0	3.03	4.90	4.38.4

Junioren D (geboren 1988 – 1987):

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>speer</u>	<u>1000 meter</u>
Elizabeth Vader	9.6	1.10	10.40	4.55.6
Lisa Blom		0.95	10.18	
Yvonne Gootjes	9.5	1.15	11.57	4.08.0
Manon Kruiver	9.4	1.05	10.61	3.40.0
Maaïke Tesselaar	8.6	1.20	16.13	4.26.4
Tom Dekker	9.5	1.35	19.87	3.43.4

Junioren C/B (geboren 1983 t/m 1986):

<u>Naam</u>	<u>80/100 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>speer</u>	<u>1000 meter</u>
Adrian de Nijs	14.1	1.50	17.74	3.12.1
Hans van Wonderen		1.25	20.15	
Kim Grootjes	14.8	1.30	14.48	3.56.1
Paula Tijm	16.9	1.15	11.08	4.41.2
Karen Kruijer	17.1	1.20	6.98	4.33.7
Nienke Kruijer	15.4	1.20	11.98	4.38.1
Dieke Mooy	12.8	1.15	12.02	4.07.9
Anne Pronk	12.3	1.30	8.65	3.51.7
Laura Pronk	11.9	1.20	10.38	4.06.7
Ester Nolten	12.3	1.15	14.96	3.37.8
Judith Stuyt		1.15	9.30	4.33.0
Tessa Kruijer	12.1	1.15	8.44	3.44.7
Rene Tijm		1.60	23.22	

Afstanden en gewichten kunnen verschillen, vooral bij de laatste groep!  
Alle hulpen bedankt!!!



## ZOMERSE MAALTIJDSALADE

4 PERSONEN

### KERRIERIJST MET FRUIT EN AMANDELEN

- Benodigdheden:
- 250 gr rijst
  - 1 zakje kerriekruiden voor rijst (Silvo)
  - ca 450 gr doperwtjes
  - 1 zakje kruidenmix 'Curry-Cocos' (honig)
  - yoghurt
  - 1 blikje gemengd exotisch fruit
  - 1 dubbele gerookte kipfilet (ca 300 gr)
  - 1 zakje kleine wortelblokjes of snippers (ca 150 gr)
  - eventueel vers koriandergroen (in Alkmaar bij de turkse winkel.
  - een zakje amandelschaafsel
  - bladeren ijsbergsla

#### Bereiding:

- Kook de rijst zoals op het pak staat in 6 dl water met de kerriekruiden en laat het, al omscheppend afkoelen.
- Verhit een koekenpan en rooster hierin het amandelschaafsel goudbruin. Strooi het op keukenpapier.
- Roer de kruidenpasta met yoghurt tot sausdikte.
- Knip het blad van de koriandertakjes fijn.
- Laat het blikfruit uitlekken (vang het vocht op)
- snijd de gerookte kipfilet in plakjes.
- Meng alles en voeg eventueel nog wat fruitnat toe, als het te droog is.
- Serveer de rijst in een slablad

Eventueel lekker met geroosterd stokbrood, of brioche. Op de Westfriesse dijk, bij de griek, daar naast Rubra, kun je lekkere dingetjes kopen.

Eet smakelijk, Will

# Competitie Senioren

14 mei 2000

Hera

## Sen. Mannen ,100 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Fabian Kool	82 Atverni	11.3	679
2 Gijs Waverijn	-- Texel	11.3	679
3 Seppo Pieterse	72 Haarl.meer	11.8	572
4 Matthijs de Groot	79 NOVA	12.0	532
5 Hans v.d. Meulen	61 Aalsmeer	12.6	419

## Sen. Mannen ,400 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Wilbert v.d. Griendt	81 Atverni	52.8	681
2 Jeroen Paarlberg	74 NOVA	55.4	582
3 Joury Kersloot	80 Aalsmeer	55.6	575
4 Frank Marcus	82 Haarl.meer	56.6	539
5 Niels Binsbergen	-- Texel	59.2	453

## Sen. Mannen ,800 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Matthijs de Groot	79 NOVA	2.02.3	709
2 Fabian Ernst	71 Haarl.meer	2.04.1	679
3 Jaap Witte	-- Texel	2.04.5	673
4 Erwin Walgers	69 Atverni	2.04.8	668
5 Haico Koopstra	82 Aalsmeer	2.05.0	665

## Sen. Mannen ,1500 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Erwin Metselaar	70 Aalsmeer	4.26.1	616
2 Boudewijn Bmo	79 Atverni	4.26.6	613
3 Ivar Rood	79 NOVA	4.33.8	564
4 Jaap Witte	-- Texel	4.45.4	492
5 Michel Verhagen	82 Haarl.meer	4.48.7	472

## Sen. Mannen ,5000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Coen Schoonheden	68 NOVA	17.07.3	594
2 Hans de Mik	81 Atverni	18.06.7	499
3 Fabian Ernst	71 Haarl.meer	18.30.3	464
4 Dik v.d. Stelt	61 Aalsmeer	19.15.0	402
5 Erik v. Zoonen	-- Texel	19.53.1	352

## Sen. Mannen ,110 mtr horden

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Jorg Ootjers	75 NOVA	16.0	727
2 Seppo Pieterse	72 Haarl.meer	19.1	490
3 Joury Kersloot	80 Aalsmeer	20.2	424

## BINDSTAND Sen. Mannen

Club	PNT
1 NOVA	7240
2 HAARL.MEER	6596
3 ATVERNI	6521
4 AALSMEEER	6139
5 TEXEL	5690

## Sen. Mannen ,Hoogspringen

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Jeroen Paarlberg	74 NOVA	1.95	813
2 Remon v.d.Eckv.Sluis	74 Atverni	1.85	725
Erik Witpeerd	68 Aalsmeer	1.85	725
4 Ivo v.d. Raad	81 Haarl.meer	1.75	634
5 Ronny Keyzer	-- Texel	1.70	587

## Sen. Mannen ,Verspringen

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Peter de Jong	81 Atverni	6.09	625
2 Ivo v.d. Raad	81 Haarl.meer	5.82	564
3 Gijs Waverijn	-- Texel	5.39	465
4 Hans v.d. Meulen	61 Aalsmeer	5.27	437
5 Ivar Rood	79 NOVA	4.65	284

## Sen. Mannen ,Kogelstoten

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Jasper Rood	77 NOVA	11.47	564
2 Michel Gomez	-- Texel	10.38	488
3 Gijs Scholten	79 Haarl.meer	10.07	465
4 Remon v.d.Eckv.Sluis	74 Atverni	9.31	409
5 Sietse Reijnen	80 Aalsmeer	8.74	365

## Sen. Mannen ,Discuswerpen

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Danny Stotijn	-- Haarl.meer	31.49	508
2 Michel Gomez	-- Texel	31.17	501
3 Jasper Rood	77 NOVA	29.43	461
4 Sietse Reijnen	80 Aalsmeer	23.82	325
5 Hans de Mik	81 Atverni	21.40	262

## Sen. Mannen ,Speerwerpen

Naam	Gbj Club	Prest.	Pnt
1 Jorg Ootjers	75 NOVA	50.62	641
2 Erwin Walgers	69 Atverni	41.80	518
3 Peter Blokker	64 Haarl.meer	40.18	494
4 Haico Koopstra	82 Aalsmeer	36.52	438
5 Ronny Keyzer	-- Texel	33.03	381

## Sen. Mannen ,Zweedse Stafel.t

Club	Ploeg	Prest.	Pnt
1 Atverni	1	2.05.9	842
2 NOVA	1	2.10.7	769
3 Aalsmeer	1	2.12.2	748
4 Haarl.meer	1	2.14.6	715
5 Texel	1	2.22.0	619

## TWEEDE VRIJDAG AVOND WEDSTRIJD

9 Juni was de tweede vrijdag avondwedstrijd alweer. Ook nu troffen we heel mooi weer. De deelname was iets minder dan de vorige keer waarschijnlijk vanwege het pinksterweekend. Ook was het voor veel scholen vakantie. Ondanks dat werd er weer geschreden voor de p.r.'s.

### Uitslagen:

#### Mini + pupillen C en pupillen B (geboren 1991 t/m 1994):

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>600 meter</u>
Maarten Blankendaal	7.9	0.95	5.75	2.21.2
Tim Kramer	7.5	0.95	3.21	2.26.0
Jelle Kramer	9.1	0.75	3.74	3.06.6
Hugo Vader	8.4	0.85	3.32	3.08.9
Petra Schrijver	7.3	1.00	5.41	2.41.9
Jeroen Langemaat	8.5	0.75	3.95	2.55.8
Martine Blankendaal	8.6	0.75	3.90	3.36.8
Perry Stet	7.9	0.95	2.63	2.28.8
Paul Glas	7.6	0.95	4.35	2.30.5
Bram Berkhout	8.5	0.80	3.23	2.41.2
Roy Glas	8.5	0.75	3.56	2.49.0
Jorien Dekker	7.9	0.90	2.97	2.53.1
Amber Barsingerhorn	8.0	0.90	2.68	2.45.7
Jim Kruiver	7.8	0.90	4.41	2.35.2
Bonny Klaver	9.1	0.80	3.80	3.28.2

#### Pupillen A1 (geboren 1990):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Jessie Nannes	10.4	1.00	12.52	4.52.1
Thijs Tesselaar	11.2	1.10	22.50	4.47.9
Lieke Jansma	11.5	1.00	12.70	
Dennis Tuinman	10.3	1.00	15.90	4.20.4
Margriet Berkhout	10.6	0.85	14.20	4.26.8
Femke Mosch	10.4	1.00	17.44	4.39.5
Tess Vader	10.8		9.66	4.48.6
Mirella Mak	10.5	1.00	8.88	5.07.0

#### Pupillen A2 (geboren 1989):

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoog</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Nienke Rijkeboer	9.8	1.10	15.20	4.12.2
Moniek Schrijver	9.8	1.25	28.60	4.06.3
Chris Blankendaal	10.0		25.70	4.28.0
Lindsey Tijm	10.9	0.95	22.10	

Junioren D (geboren 1988 – 1987):

<u>Naam</u>	<u>60/80 meter verspringen kogel</u>			<u>1000 meter</u>
Maaïke Tesselaar	8.9	4.00	7.99	4.35.6
Yvonne Gootjes	9.3	3.26	5.75	4.04.7
Tom Dekker	12.2	3.94	7.65	3.32.1
Elizabeth Vader	9.7	3.49	7.13	4.53.2
Jasper Horio	12.3	3.75	7.45	3.47.3
Manon Kruijver	9.6	3.34	6.05	3.39.4

Junioren C/B (geboren 1983 t/m 1986):

<u>Naam</u>	<u>80/100</u>	<u>verspringen kogel</u>		<u>1000 meter</u>
Margret Hink	14.3	4.00	11.92	
Dieke Mooy	12.6	3.14	6.11	3.57.9
Adrian de Nijs	14.4	3.97	7.43	3.18.7
Anne Pronk	12.4	3.76	5.65	3.45.9
Laura Pronk	11.7	3.78	6.21	4.09.8
Ester Nolten	12.6	3.82	6.90	3.48.9
René Tijm	12.9	5.55	11.00	3.15.7
Karen Kruijjer	17.3		5.14	4.22.2
Nienke Kruijjer	16.1	3.26	6.87	4.31.6
Paula Tijm	16.9	3.31	5.95	4.40.6
Judith Stuyt	12.9	3.70	6.52	
Tessa Kruijjer	12.7	3.63	5.76	3.49.5

De volgende wedstrijd is gepland op **14 juli 2000**. We hopen dan ook weer op veel deelname. Alle vrijwilligers bedankt voor jullie hulp!

org.: av Zaanland Vincent v Goghweg Zaandam  
 18 juni 2000

mannen, 3e divisie

100 m

		geb		prest.	punt
1	Gijs Waverijn	82	Texel	11.4	657
2	Frank Marcus	82	Haarl'meer	12.3	474
2	Jan Blankendaal	79	Nova	12.3	474
4	Hans vd Meulen	61	av Aalsmeer	12.5	437

400 m

		geb		prest.	punt
1	Erik Witpeerd	68	av Aalsmeer	51.7	726
2	Jeroen Paarlberg	74	Nova	56.1	557
3	Marcel Keijzer	79	Texel	56.5	543
4	Frank Marcus	82	Haarl'meer	57.0	525

800 m

		geb		prest.	punt
1	Matthijs de Groot	79	Nova	2.03.1	695
2	Haico Koopstra	82	av Aalsmeer	2.04.2	677
3	Jaap Witte	82	Texel	2.08.1	617
4	Floris de Ruyter	82	Haarl'meer	2.21.6	432

1500 m

		geb		prest.	punt
1	Erwin Metselaar	70	av Aalsmeer	4.22.7	640
2	Ivar Rood	79	Nova	4.39.1	530
3	Jaap Witte	82	Texel	4.44.0	500

5000 m

		geb		prest.	punt
1	Robert Bakker	79	Texel	16.55.6	614
2	Coen Schoonheden	68	Nova	17.04.6	598
3	Sietse Reijen	80	av Aalsmeer	19.28.8	383

110 horden

		geb		prest.	punt
1	Niels Binsbergen	68	Texel	19.0	497
2	Seppo Pieterse	72	Haarl'meer	19.3	478
3	Youri Kersloot	80	av Aalsmeer	19.8	447
4	<del>Ivar Rood</del> <i>Matthijs</i>	79	Nova	20.1	429

verspringen

		geb		prest.	punt
1	Ivo vd Raad	81	Haarl'meer	5.60	514
2	Jeroen Binnenwijze	74	Nova	5.09	393
3	Marcel Keijzer	79	Texel	5.05	384
4	Hans vd Meulen	61	av Aalsmeer	4.87	339

hoogspringen

		geb		prest.	punt
1	Jeroen Paarlberg	74	Nova	1.90	769
2	Erik Witpeerd	68	av Aalsmeer	1.80	680
3	Ivo vd Raad	81	Haarl'meer	1.75	634
4	Gijs Waverijn	82	Texel	1.65	540



## kogelstoten

		geb		prest.	punt
1	Jasper Rood	77	Nova	11.15	542
2	Gijs Scholten	79	Haarl'meer	10.59	503
3	Sietse Reijen	80	av Aalsmeer	8.70	362
4	Niels Binsbergen	68	Texel	7.79	289

## discuswerpen

		geb		prest.	punt
1	Seppo Pieterse	72	Haarl'meer	29.37	460
2	Jasper Rood	77	Nova	28.16	432
3	Youri Kersloot	80	av Aalsmeer	23.32	312

## speerwerpen

		geb		prest.	punt
1	Jorg Ootjers	75	Nova	53.56	680
2	Seppo Pieterse	79	Haarl'meer	38.46	468
3	Haico Koopstra	82	av Aalsmeer	34.61	407
4	Robert Bakker	79	Texel	16.36	58

## zweedse estafette

			prest	punt
1		Nova	2.06.1	839
2		av Aalsmeer	2.10.1	778
3		Haarl'meer	2.11.5	758
4		Texel	2.18.7	660

## Totaalstand mannen, 3e divisie

	1	2	3	4
	Nova	av Aalsme	Texel	Haarl'mee
100 m	474	437	657	474
400 m	557	726	543	525
800 m	695	677	617	432
1500 m	530	640	500	
5000 m	598	383	614	
110 H	429	447	497	478
ver	393	339	384	514
hoog	769	680	540	634
kogel	542	362	289	503
discus	432	312		460
speer	680	407	58	468
Zweeds	839	778	660	758
totaal	6938	6188	5359	5246

## Diverse uitslagen

### Instuif Hylas Alkmaar op 28 april 2000

Margret Hink	MB	kogel	12.25
		1000 m	3.03.9
Rene Tijn	JC	1000 m	3.00.3
Adrian de Nijs	JB	1000 m	3.09.6
Matthijs de Groot	Man	1000 m	2.46.2
Ivar Rood	Man	1000 m	2.53.7

### Brijderloop Alkmaar op 11 mei 2000

Miriam Ligthart	Vrouw	10 km	0.55.45
Marianne de Groot	V 45+	10 km	0.56.28
Ron Janssen	Man 50+	10 km	0.38.48

### Baancircuit Lycurgus Krommenie op 21 mei 2000

Margret Hink	MB	kogel	11.43	
		discus	22.53	
		800 m	2.18.3	gediskw.

### Trias Heiloo op 1 juni 2000

Rene Tijn	JB	400 m	58.5
		hoog	1.75
Adrian de Nijs	JB	400 m	61.4
		hoog	1.50
Margret Hink	MB	800 m	2.24.8
		kogel	10.87
Leon Ineke	JB	800 m	2.07.0
Matthijs de Groot	Man	800 m	2.00.2
Ivar Rood	Man	800 m	2.11.6
Jorg Ootjers	Man	kogel	13.00
		discus	36.02

### Amsterdam Open, Phanos in Olympisch Stadion Amsterdam 4 juni 2000

Matthijs de Groot	Man	800 m	2.02.81
Ivar Rood	Man	800 m	2.11.42

### De Spartaan Lisse, Ter Specke-bokaal op 12 juni 2000

Margret Hink	MB	kogel	12.22
		800 m	2.19.32

### Instuif Hera Heerhugowaard op 19 juni 2000

Adrian de Nijs	JC	800 m	2.23.9
Job Meijer	JC	800 m	2.31.1
Margret Hink	MB	800 m	2.17.2
		kogel	10.85
Rene Tijn	JB	400 m	56.2
		100 m	12.4
Matthijs de Groot	Man	400 m	51.8
		100 m	11.8
Ivar Rood	Man	800 m	2.14.4

## Wintersportnieuws

Wellicht heb je het reeds vernomen: we organiseren in 2001 weer een wintersportreis.

**Wanneer:** van vrijdagavond 2 t/m zondag 11 februari 2001

**Waar naar toe:** Hotel La Douce Montagne in Allemont. Dit plaatsje ligt op 730 m. in Vallee L'eau Dolle, vlakbij Bourg d'Oisans, het bekende startpunt van L'Alpe d'Huez.  
Het hotel beschikt over 2-3-4 persoonskamers, variërend van kamers met complete badkamer en balkon tot (één) eenvoudige kamer met wastafel.

**Hoe gaan we er naar toe:** Met 'n Royal Classbus vanuit Warmenhuizen.

**Wat is er te doen:** Skiën: plm. 15 min. met de bus naar Oz en Oisans, 1350 m. Je bent dan in het geweldige ski-gebied van L'Alpe d'Huez. Hier zijn mogelijkheden te over, zowel voor beginners als gevorderden. In Oz en Oisans is een skischool, je kunt hier tevens ski's huren.  
Langlaufen: Indien er voldoende sneeuw ligt in het dal worden er loipes getrokken, zowel richting Bourg d'Oisans als richting Le Rivier Allemont. Indien er onvoldoende sneeuw ligt, dan kan je terecht in het ski-gebied, waar 50 km. getrokken loipes te vinden zijn.  
Wandelen: zowel vanuit het hotel als in het skigebied zijn wandelroutes. Wij hebben begin juni het gebied bezocht en hebben ski-kaartjes, langlaufoverzichten en 'n wandelkaart meegenomen.

**De kosten:**

Je hebt keuze uit:

2 persoonskamer met douche/toilet/balkon	f. 550,-
2 persoonskamer met douche	f. 500,-
2 persoonskamer	f. 450,-
3/4 persoonskamer douche/toilet/balkon	f. 525,-
3/4 persoonskamer douche	f. 475,-

Deze prijs is per persoon, inclusief logies, ontbijtbuffet en diner.  
De kosten van de bus zijn f. 140,- per persoon  
Wil je zelf voor een eventuele reis- en/of annuleringskostenverzekering zorgen?

**Wie gaan / kunnen mee:** Iedereen. Wie het eerst komt, het eerst maalt. Maximaal 45 personen.

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

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

✂

*Aanmeldingsformulier Wintersport 2 t/m 11 februari 2001*

**Naam, Adres, Postcode, Woonplaats** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ **telefoon nr.** \_\_\_\_\_

**Keuze kamer:** \_\_\_\_\_ **ad.f.** \_\_\_\_\_

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je ? *Yara grootjes*  
Kim grootjes
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ? *16 jaar, in tuitjenhorn*  
16 jaar, in tuitjenhorn
- 3: Op welke school zit je ? *ga naar het Horizon College in Aikmaar*  
ga naar het Horizon College in Aikmaar
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? *7th heaven*  
7th heaven
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ? *+/- 3 jaar De gezelligheid*  
+/- 3 jaar De gezelligheid
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van athletiek ? *iedereen*  
iedereen
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? *sprint*  
sprint
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ? *nee*  
nee
- 9: Wat is je mooiste c.d. ? *live distance to here*  
live distance to here
- 10: Grootste hekel aan ? *Ruzie ?*  
Ruzie ?
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ? *Bloemen op zolder } 21elig en mooi !*  
Bloemen op zolder } 21elig en mooi !  
Bloemen in de wind }
- 12: Hobby's ? *athletiek, staplen*  
athletiek, staplen
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. *scream 3*  
scream 3
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? *yara grootjes*  
yara grootjes

Eigenlijk wist ik het al van te voren: een feest bij Nova is gewoon goed. Met al die sportievelingen moet zoiets goed gaan. Maar ja, helemaal zeker weten doe je het niet... tot je er geweest bent. En voor de thuisblijvers onder ons: jammer hoor, want het was echt beregezellig. De tent die was ingezet bij het feest van trainer Peter kon helaas niet gebruikt worden omdat hij schade had opgelopen bij de laatste storm. Dus werd de zaak verplaatst naar de SIS-kantine, met daarnaast dan toch nog een klein oranje tentje. Volgens Truus een knuffelroom, maar dat viel wel mee, een enkele jongere stond er wat te zoenen, maar daar blijf het bij. Eerst was er aandacht voor de serieuze kant: om 9 uur zou de speer geworpen worden door Jasper Rood. Dus dromde het al aanwezige publiek de kantine weer uit naar buiten, waar het zachtjes regende en bepaald niet warm was. Wie zou zijn portemonnee mogen spekken met het aangename bedrag van fl. 500? Die uitslag liet nog even op zich wachten, want Jasper had wel even nodig om een vak te raken. Zelf noemde hij het een warming up, omstanders beweerden dat de wind verkeerd stond en dat het veld maar gedraaid moest worden enz. enz. Maar goed, Jan Blankendaal jr. vond natuurlijk alles best, want hij was de gelukkige die zomaar opeens fl. 500 toegestopt kreeg... Zijn vrienden profiteerden mee, want dat betekende natuurlijk gauw een rondje... Daarna was er nog een bloemenhulde voor de aanwezig bestuursleden: Theo de Nijs, Jopie Nota, Piet v.d. Welle en Truus Rood. Ook Mirjam als immer trouwe juffrouw van de catering viel in de bloemen... En toen begon het echte feest. Iedereen greep naar zijn consumptiebonnen, die door de snelle medewerkers van de SIS-kantine werden ingewisseld voor veel goudgele rakkers. Inmiddels was er wel zo'n honderd man binnen. De band uit Tuitjenhorn, de "Heffe breek bent" deed het uitstekend, van rock en roll tot pop, tot onvervalst Amsterdams en zelfs de nieuwe Engelbert Humperdinck zat in het repertoire. De Nova-leden lieten zien dat het met het benewerk wel goed zit: de dansvloer was bijna doorlopend gevuld. Naarmate de avond vorderde werden de danspassen niet even nauwkeurig meer uitgevoerd, het was springen en hossen en zelfs werd er een lichte poging ondernomen om een polonaise te houden... Mirjan zwaaide met haar dienblad met besmeerde stokbroodjes tussen de dansenden en Aad voerde een klein Kozakkendansje uit... Het was leuk en het bleef leuk. Om half 2 hielden mijn ega en ik het voor gezien. Hij als buitenstaander vermaakte zich trouwens uitstekend, al had hij de volgende morgen meer last van de benen dan ik, haha, moet-ie ook maar gaan lopen... Nou zal het dus wel weer wachten zijn op het 25-jarig bestaan vermoed ik, of is ieder jaar erbij ook reden voor feest?

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 start **GrowGroup** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootsholten B V

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

**Jos de Groot**

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

**AUTO**  
**REIN DE GROOT B.V**

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  
Airco - service

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

**Ton  
Huiberts**

**SIERADEN - EN  
HORLOGE ATELIER**

Sportlaan 1 A  
1747 GR Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 395998

Di./m za geopend  
van 09.00 tot 18.00 uur  
Ma. en 's avonds op afspraak

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



Fysio-Fitness en  
Sportingcenter

**Fit For Life**

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

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



**Versbakkerij**

**JAN HAAN**

Alkmaar Tel./Fax. 072-5621124

Bezorgt dagelijks in de regio (Harenkarspel)  
"VERSE" specialiteiten o.a.

25 soorten gebak a f2.00  
Diverse soorten taarten en smaken  
Sarah's of Abraham's van moscovich of koek  
Moscovich of krenten tulbanden  
Cake en koekwerk.

U kunt dagelijks van 's morgens 8.00 tot  
's middags 16.00 uur en  
zaterdags tot 12.00 uur uw bestelling  
telefonisch of per fax aan ons doorgeven.



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

Woudmeerweg 33  
1746 CD Dirksborn

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie**

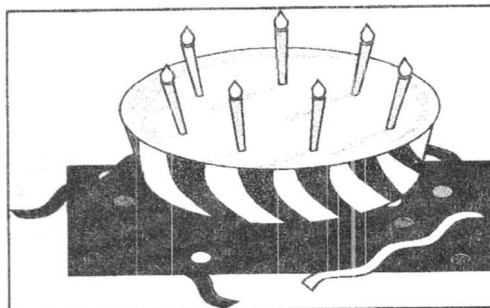


**ERKEND GAS-, WATER-  
EN ELEKTROTECHNISCH  
INSTALLATEUR**

**outer**

**SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING**

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



*De jarigen van juli en augustus zijn:*

**Juli**

- 3 Truus Rood
- Amber Leguit
- Karin Roozendaal
- Anne Schalkwijk
- 5 Adriaan de Nijs
- 8 Ton Duimel
- 10 Gerrit van Riemsdijk
- Jeroen Binnenwijzend
- Sanna Buter
- 11 Marieke Pronk
- Piet Stuyt
- Denise Pascaal
- 12 Bertie Meyn
- Priscilla Jonkmans
- Mel Koorn
- 13 Tessa Kruijer
- Jeroen Lagemaat
- Bas Druif
- 13 Angelo Nieuwland
- 16 Jeroen Lagemaat
- 18 Wietse de Vries
- 19 Ted Hollenberg
- 22 Job Meijer
- 23 Stefan Boerman
- 27 Piet Meijer
- 28 Tineke Hidding
- Jasper de Nijs
- 31 Bob Haanappel
- Etienne Wilkens

**Augustus**

- 2 Martine Blankendaal
- 4 Marcel vd Oord
- 5 René de Nijs
- Willem Dekker
- 9 Anouk Korver
- 14 Kees Modder
- 19 Kimm Meyer
- 21 Nelleke Pomper
- Boyan Holla
- 24 Nico de Nijs
- Peter Kruijer
- Peter Robert
- 25 Ron Ligthart
- 27 Lisanne de Haas
- Margriet Berkhout
- 28 Aik Ligthart
- 30 Ton Zwanink

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

**Nieuwe leden:** Jorien Dekker, Robin Tijm, Lia Raat, Lindsey Tijm, Ton Duimel, Jelle Kramer

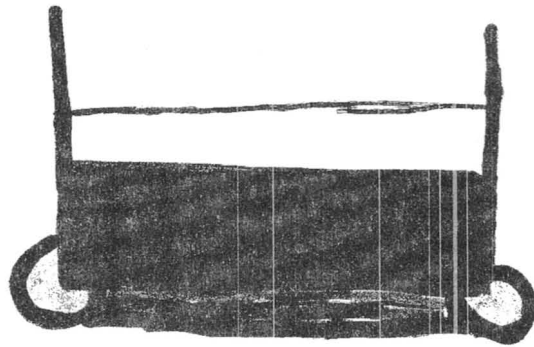
**Welkom bij onze vereniging en veel loopplezier toegewenst!!!!!!!!!!!!!!**

Hoi allemaal !

Zaterdag 17 juni was er een competitie,  
van de mp a.z.j. waren er 34 kinderen.

We moesten: estafette, sprint, verspringen,  
kogelstoten en 1000 m.

Het was de hele dag (in de hitte) in  
Hoorn/Hollandia.



Ik vind hoogspringen het leukste onderdeel  
met atletiek, daarom heb ik het getekend

Nou, Doei!

Groetjes

-XXX-jes

Climber

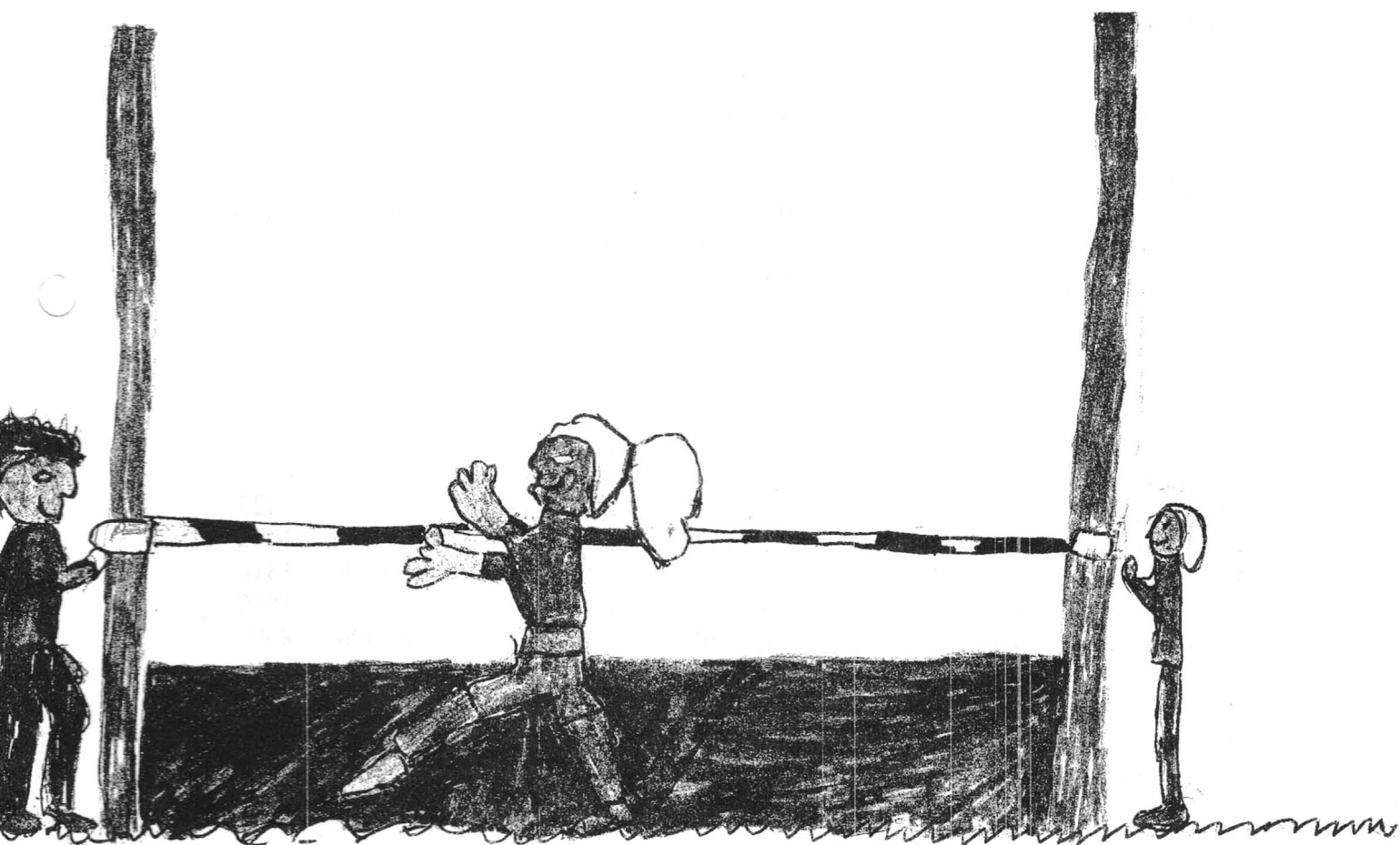


Hoi allemaal, ik ben nienke en ik ben 10 jaar.

Ik was zaterdag 24 en zondag 25 juni mee naar de Nederlandse grasbaan kampioenschappen.

Dat was heel leuk. Zaterdag ochtend om ongeveer half 9 was de vlaggenparade. Elke vereniging liep met zijn eigen vlag. We stonden net stil voor de drumband toen er opeens een helikopter heel laag boven ons kwam vliegen en weetje wie daar in zat? Dat was Rik van sesamstraat. Toen hij uit de helikopter kwam liep een man naar ons toe. Hij koos 6 kinderen uit van allemaal verschillende verenigingen. Bij ons koos hij lieke uit maar die wou niet dus mocht ik. We moesten een wedstrijdje achteruitlopen. We begonnen, ik ging in het begin best wel hard maar toen flikkerde ik. Toen we klaar waren kregen we een medaille. Dit moest ik even schrijven.

Groetjes nienke



Martine  
Blankendaal

## GRASBAANKAMPIOENSSCHAPPEN 24-25 JUNI IN MONNICKENDAM

Vrijdag 23 juni 2000 vertrok het grootste gedeelte van de NOVA delegatie richting Monnickendam. Daar werden dit jaar de Nederlandskampioenschap Grasbaan gehouden. Om onze club te vertegenwoordigen waren 55 atleten en 10 supporters/begeleiders/ juryleden opgegeven. Dit was alleen om ook te kunnen overnachten. Zaterdag en zondag kwamen nog verschillende novaleden en ouders ons aanmoedigen. Héél leuk!!! Dat is het voordeel als het dichtbij georganiseerd wordt.

Ook dit jaar werd er goed gepresteerd. Ondanks de grote deelname (900) waren er verschillende Nova-leden die mee mochten doen in de finale. Maaïke Tesselaar bijvoorbeeld ging met verspringen als derde de finale in. Helaas kon zij haar prestatie in de finale sprongen niet verbeteren, waardoor zij uiteindelijk zesde werd van de 66 deelnemers!!! Toch een gigantische prestatie.

Zij had zich, dachten wij, ook geplaatst voor de finale van de 60 meter. Helaas niet. Ze werd vijfde in de halve finale, met uiteindelijk de zevende tijd (acht finale plaatsen). Dit ging echter om de eerste twee + twee tijdsnelste. Maaïke zat er dus net naast.

### UITSLAGEN:

#### Meisjes pupillen C meerkamp:

Naam	hoog		bal		40 meter		totaal
1. Florina Pham	0.80	196	10.94	171	6.46	621	988
2. <b>Martine Blankendaal</b>	0.80	196	18.64	298	7.90	334	828
3. Iris Vlaanderen	0.75	19	13.67	220	8.01	317	696

#### 600 meter:

1. Florina Pham	2.25.99
2. Iris Vlaanderen	2.31.77
3. Lieke Huybregts	2.41.93
4. <b>Martine Blankendaal</b>	2.45.24

#### Meisjes pupillen A1 meerkamp:

Naam	bal		hoog		60 meter		totaal
26. <b>Lieke Jansma</b>	11.79	187	0.90	269	11.27	276	732
32. <b>Tess Vader</b>	8.63	124	0.85	232	10.93	317	673

#### 1000 meter:

Tess Vader	4.50.04
------------	---------

#### Meisjes pupillen A2 meerkamp:

Naam	bal		hoog		60 meter		totaal
1. Janske v/d Wal	26.22	399	1.20	489	9.40	535	1423
2. <b>Monique Schrijver</b>	25.18	386	1.20	489	9.37	540	1415
3. Ilse Maas	21.53	339	1.15	452	9.50	519	1310
10. <b>Nienke Rijkeboer</b>	12.33	196	1.05	379	9.53	514	1089
25. <b>Renée Kaandorp</b>	12.64	202	0.85	232	10.25	406	840

#### 1000 meter:

4. Monique Schrijver	4.09.72
Renée Kaandorp	4.25.44
Nienke Rijkeboer	4.28.22

Jongens pupillen mini meerkamp:

Naam	ver	bal	40 meter	totaal
6. Roy Glas	2.35	188	8.83 128	7.91 333 649

600 meter:

1. Bram Tjalma	2.33.94
2. Roy Glas	2.35.71
3. Teun Derks	2.38.09

Jongens pupillen B meerkamp:

Naam	bal	ver	40 meter	totaal
6. Paul Glas	20.52 325	3.09 336	7.52 400	1061
7. Nick Holla	21.41 337	2.73 264	7.22 456	1057
9. Maarten Blankendaal	24.74 381	2.85 288	7.66 375	1044
17. Mark Schoorstra	14.93 241	2.74 266	7.47 409	916

600 meter:

Maarten Blankendaal	2.18.13
Mark Schoorstra	2.21.88
Nick Holla	2.26.18
Paul Glas	2.27.05

Jongens pupillen A2 meerkamp:

Naam	bal	ver	60 meter	totaal
13. Chris Blankendaal	21.20 334	3.29 376	10.20 413	1123

1000 meter:

Chris Blankendaal	4.41.68
-------------------	---------

Meisjes D:

Elizabeth Vader:	60 meter	9.84	
	Verspringen	3.20	41° plaats
	Kogelstoten	5.90	32° plaats
Maaïke Tesselaar	60 meter	8.60	serie
		8.94	halve finale (7° tijd!!!)
	verspringen	4.00	6° plaats
	kogelstoten	7.29	22° plaats
Yvonne Gootjes	60 meter	9.74	
	1000 meter	4.13.15	
	verspringen	3.26	36° plaats
Manon Kruiver	60 meter	9.61	
	1000 meter	3.34.01	3° plaats!!!
	Verspringen	3.28	35° plaats
	Kogelstoten	4.90	41° plaats
Lisa Blom	verspringen	2.40	54° plaats
	Speerwerpen	8.91	38° plaats

Jongens C:

Job Meijer	1500 meter	5.09.02	10 <sup>e</sup> plaats
	Verspringen	3.86	26 <sup>e</sup> plaats
Hans van Wonderen	100 meter	14.91	
	Hoogspringen	1.25	23 <sup>e</sup> plaats
	Speerwerpen	21.75	21 <sup>e</sup> plaats
René Tijm	100 meter	12.48 serie	
		12.59 halve finale	
		12.65	6 <sup>e</sup> plaats
	hoogspringen	1.65	1 <sup>e</sup> plaats
	verspringen	5.54	3 <sup>e</sup> plaats

Meisjes B:

Kim Grootjes	100 meter	15.01 serie	
		15.00 halve finale	
	Verspringen	3.70	21 <sup>e</sup> plaats
Sanna Butter	100 meter	14.76 serie	
		14.79 halve finale	
	Verspringen	4.11	10 <sup>e</sup> plaats
Nienke Kruijer	800 meter	3.11.76	8 <sup>e</sup> plaats
	Verspringen	3.79	17 <sup>e</sup> plaats
Margret Hink	800 meter	2.24.75	1 <sup>e</sup> plaats
	Discuswerpen	28.85	1 <sup>e</sup> plaats
	Kogelstoten	11.60	1 <sup>e</sup> plaats
Paula Tijm	100 meter	16.43	
	800 meter	3.11.18	7 <sup>e</sup> plaats
	verspringen	3.45	27 <sup>e</sup> plaats
Karen Kruijer	100 meter	17.30	
	800 meter	3.12.03	

Jongens B:

Stefan Boerman	100 meter	13.09	
	800 meter	2.12.85	3 <sup>e</sup> plaats
	Hoogspringen	1.60	5 <sup>e</sup> plaats
	Verspringen	4.81	9 <sup>e</sup> plaats
Kees van Wonderen	800 meter	2.12.64	4 <sup>e</sup> plaats
	Discuswerpen	17.33	10 <sup>e</sup> plaats
Willem Bas	Hoogspringen	1.55	6 <sup>e</sup> plaats
	Discuswerpen	18.59	9 <sup>e</sup> plaats
Leon Ineke	100 meter	12.47 serie	
		12.52	4 <sup>e</sup> plaats
	800 meter	2.08.?	1 <sup>e</sup> plaats
Adrian de Nijs	800 meter	2.31.77	10 <sup>e</sup> plaats
	Hoogspringen	1.50	9 <sup>e</sup> plaats
	Kogelstoten	6.80	15 <sup>e</sup> plaats

Dames:

Nelina Bruin	100 meter	14.42 serie	
		14.60	3 <sup>e</sup> plaats

	Verspringen	3.98	9 <sup>e</sup> plaats
	800 meter	2.36.?	2 <sup>e</sup> plaats
<u>Heren:</u>			
René de Groot	400 meter	62.09	
	Discuswerpen	20.71	31 <sup>e</sup> plaats
Matthijs de Groot	100 meter	12.41 serie	
		12.23 halve finale	
		12.35	7 <sup>e</sup> plaats
	400 meter	55.52 serie	
		53.30 halve finale	
		53.29	4 <sup>e</sup> plaats
Jan Blankendaal	Discuswerpen	23.67	24 <sup>e</sup> plaats
	100 meter	12.97 serie	
	discuswerpen	19.37	34 <sup>e</sup> plaats
Ivar Rood	100 meter	13.88	
	400 meter	59.92 serie	
		60.69 halve finale	
	Discuswerpen	19.63	32 <sup>e</sup> plaats
Peter Pronk	5000 meter	18.34.69	
	Verspringen	3.72	29 <sup>e</sup> plaats
Jasper Rood	Discuswerpen	25.83	16 <sup>e</sup> plaats
	Kogelstoten	10.96	3 <sup>e</sup> plaats
Jeroen Binnewijzend	100 meter	12.66	
	400 meter	61.64	
	verspringen	5.22	16 <sup>e</sup> plaats
	5000 meter	20.07.28	
Jeroen Paarlberg	100 meter	12.41 serie	
		12.29 halve finale	
		12.08	5 <sup>e</sup> plaats
	400 meter	58.65	
	Verspringen	6.31	2 <sup>e</sup> plaats
Coen Schoonheden	5000 meter	17.07.16	3 <sup>e</sup> plaats
<u>Heren veteranen:</u>			
Aad Vader	5000 meter	19.22.27	9 <sup>e</sup> plaats

Jury-leden; Jos, David en Aad, begeleiders en supporters BEDANKT!!!

## A G E N D A

- 30 juni Hollandia 3e wedstrijd instuifcircuit regio 4 senioren/junA/B
- 1 juli Competitie pupillen, 3e wedstrijd bij Trias in Heiloo
- 1 juli Hylas Alkmaar, open regiokampioenschap CD-junioren
- 1 juli Feestavond oudere leden en medewerkers 20-jarig bestaan Nova
- 2 juli Nea-Volharding Purmerend, baancircuit NH junioren
- 2 juli SAV Grootebroek, instuifwedstrijd senioren en AB-junioren
- 7 juli Hylas Alkmaar, instuifwedstrijd senioren en AB-junioren
- 8/9 juli Jeugdweekend i.v.m. 20-jarig bestaan Nova
- 9 juli Hera Heerhugowaard, juniorenwedstrijd
- 12 juli Trias Heiloo, instuif CD-juniorenwedstrijd
- 12 juli Noordkop Den Helder, pupillenwedstrijd
- 14 juli Onderlinge wedstrijd voor pupillen en junioren
- 28 juli Trias Heiloo, instuifwedstrijd senioren en AB-junioren
- 6 aug. Lycurgus Krommenie, senioren en AB-juniorenwedstrijd
- 11 aug. Trias Heiloo, instuifwedstrijd senioren en AB-junioren
- 19 aug. Lycurgus Krommenie, CD-juniorenwedstrijd
- 25 aug. Hera Heerhugowaard instuifwedstrijd senioren en junioren
- 30 aug. Hera Heerhugowaard instuifwedstrijd pupillen
- 1 sept SAV, 4e wedstrijd instuifcircuit regio 4 senioren/jun A/B
- 2 sept Nova, verlichtingsloop Warmenhuizen**
- 9 sept Hollandia, CD-junioren en pupillenwedstrijd
- 15 sept Noordkop Den Helder, finale instuifcircuit regio 04 senioren en junioren A/B (met dubbele punten)

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. 0228-392339).