

juni 1955

<u>Nova Bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	02269-2405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	02269-2339
Jose Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	02269-2922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	02269-1602
Theo de Nijs		De Baan 33	02269-1963
Truus Rood		Pimpelmeesstraat 11	02269-2036
Piet Meijer		Oudevaart 40b	02269-1424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	02269-3048
Piet Stuyt		De Kloet 3	02269-3177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	02269-2190

### Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie pupillen, fl. 75,00 p/jaar  
    juniores, - 90,00 p/jaar  
    seniores, - 110,00 p/jaar

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

### Redactie van het Nova clubblad

Nel Meijer	Oudevaart 40b	Warmenhuizen	02269-1424
Margret de Boer	De Flint 23	Tuitjenhorn	02269-3709
Anique Mooy	Veilingweg 2a	Tuitjenhorn	
Kirsti Ootjers	Dergmeerweg 57	Warmenhuizen	02269-4136
Ilse Kroon	Diepgatweg 4	Waarland	02245-1891

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

## Redactioneel Jaargang 1995 nr.4 26 juni

Met een bijna nagelnieuw redactieteam, zullen wij ons best doen om een zo leuk, leesbaar en informatief clubblad in elkaar te zetten.

Anja, Sylvia en Mariska bedankt voor jullie jarenlange bijdrage aan deze krant.

Wij kunnen uiteraard niet zonder onze leden, die ons regelmatig voorzien van een boeiend reisverslag, een emotioneel en/of aangrijpend relaas van een geleverde prestatie, of een gezamenlijk Nova gebeuren zoals het 15 jarig bestaan of het Nova-Weekend.

Want zonder deze geheel belangeloze en vrijwillige bijdrage zou deze krant lang niet zo interessant zijn.

Wij houden ons beschikbaar voor allerlei initiatieven, wilt u iets kwijt op papier, heeft u goede ideeën, of gewoon een prachtig verhaal te vertellen, stuur het naar de redactie.

Aansluitend hierop willen wij op verzoek van de jongste leden een rubriek maken waarbij hij/zij iets vertelt over wat hij heeft meegemaakt, of een tekening, een zelfgemaakte puzzel, raadsel, mop, noem maar op.

Rene Tijn bijt de spits af, hij is geïnterviewd door Ferry Dekker, dus aan Ferry de beurt om iets te vertellen over de vakantie misschien?

Alle evenementen zijn zo'n beetje achter de rug, het Nova feest, wat weer zeer geslaagd was. Hierbij werden de bestuursleden en de redactieleden van het 1ste uur in de bloemen gezet.

Een week later was er het nova-weekend, ook dit was weer uitermate gezellig, veel lol maar hierover leest u verder in deze krant.

De sportweek moest het deze keer zonder een Novateam stellen, misschien volgend jaar een team bestaande uit de huidige zomercompetitie deelnemers.

Het weekend voor de jeugd in het kader van het 15-jarig bestaan was ook zeer geslaagd, aanvankelijk niet zo zonnig, maar toch redelijk weer. Ook hierover een verslag in de krant.

Nog even een huishoudelijke mededeling:

Bij het trainingsweekend in Gaanderen is er een spijkeroverhemd blijven liggen, deze kan je afhalen bij Nel Meijer.

Bij het weekend voor de jeugd is er een T-shirt XL bij Muus Rietveld in de tas geraakt. Muus woont op Oudevaart 50

Rest ons nog om iedereen een heel fijne vakantie toe te wensen, thuis of in het buitenland.

In Bergen op Zoom zijn de Nederlandse kampioenschappen atletiek misschien een idee!!!!!!!!!!!!

Kopij voor de volgende krant inleveren uiterlijk 22 aug. 1995.

VAN DE VOORZITTER

Op het moment dat ik dit schrijf zijn alle kruitdampen weer opgetrokken, want er was nogal wat aan de hand sinds de laatste krant. Zo vierden wij het 15-jarig bestaan in de zaal van Harberts. Dit was heregezellig, mede dankzij een aantal vrijwilligers die ons van een natje en een droogje voorzagen. Het feest duurde in ieder geval langer dan het bestuur gepland had. Tijdens het feest namen we afscheid van Anja, Silvia en Maritska, die samen met Nel de redactie van de Nova-krant vormden. Met als hoogtepunt de onthulling van de nieuwe klok, die door sponsoring van de Nova-krant gekocht kon worden. Ook vanaf deze plaats wil ik de dames nogmaals hartelijk bedanken voor hun jarenlang inspanning. Ondertussen heeft Nel een nieuw redactie-team gevormd. Deze krant is hun eerste geesteskind. Ik wens hun veel succes.

In het weekend daarna was het Nova-weekend. In Doetinchem was de samenkomst. Wij zouden op tijd starten, want de meiden hadden niet echt zin om in het vrije weekend te koken.

Zwager Ron was niet op de afgesproken tijd klaar met zijn werk. Een bom op zijn werk maakte dat we wat later van start konden. In donker was het logeeradres niet zo heel gemakkelijk te vinden. Toen we aankwamen, liep ober Lau al met volle bladen. Toen we zondagsavonds thuis kwamen, hadden we het gevoel dat we een week op vakantie geweest waren.

Vervolgens was de viering van het 15-jarig bestaan voor de jeugd. Toen ik 's morgens wakker werd en naar buiten keek zei ik "poep" in het engels. De straat was nat en het regende zachtjes. Geen weersomstandigheden waar je als organisator op hoopt. Toen op de Nova-baan aan kwam was de voorbereiding nog volop aan de gang. Het regenen stelde niet veel meer voor. Hoewel het bewolkt was, waren de gezichten zonnig. Iedereen had er veel zin in. De jongste jeugd deed een soort ganzebord spel. Dit sloeg zo in dat de kopieën door ouders meegenomen werden, om dit thuis bij feestjes nog eens te gebruiken. Na afloop stonden de gezichten nog steeds zonnig, want de dag was vrijwel droog verlopen en ook gezellig en ontspannen. De oudere jeugd had ondertussen de slaapzakken uitgerold en waren per fiets richting Schoorl vertrokken voor een spel in het Eekhoorntjesdal. In de avond werd het weer aanzienlijk slechter, want ik moest mij onder een paraplu verschuilen. Enkele Nova-leden deden mee aan de halve marathon van Bergen. Rene won de scholierenloop en Klaas werd tweede op de 5 kilometer. Terwijl de playback-show in de Nova-kantine gaande was, liep Gerrit de 10 kilometer evenals zoon Daan en Niels Trentelman. Het eerste rondje van Gerrit was langzaam, hij liep met zoon Daan mee. De tweede ronde was buitengewoon snel, want Gerrit pakte Niels nog even en die liep echt niet slecht. Met een bosje bloemen in de hand zagen we Gerrit in de stromende regen finishen. Zoals het een goed huisvader betaamt, ging hij toen Daan nog even ophalen. Bij Daan was het licht goed uit gegaan in de tweede ronde, want 10 kilometer is ver. Zagen wij het verkeerd of kwam Gerrit in gezelschap van Daan weer met een bosje bloemen over de streep. Zeker is dat Daan eigenlijk wel twee bosjes verdiend had. De playbackshow in de kantine duurde voort, de regen hield aan. De Nova-dapperen starten op de halve marathon. Achter de hielen van Francis Naali, de winnaar, die het zo onmogelijk koud had, dat hij na afloop drie broeken aantrok en nog zeurde om een vierde. Achter die Naali zag ik vier Nova-mensen. Eerst Peter Wokke, die door de organisatie speciaal was ingehuurd, om een belg

door het peleton te lootsen, op de fiets wel te verstaan. Daarna kwam Ron Jansen die fluitend 1.27 liep, gevolgd door Ton Zwanink, 1.37, de laatste ronde was voor Ton verschrikkelijk lang. Louis v.d. Berg liep 1.41. Hij oogde nog vrij fris. Tussendoor kwam ook Peter Wardenaar nog voorbij, nog steeds geen lid van Nova, ook voor hem was het lang in regen en kou. Gelukkig had ik voldoende kleren aan en ook een paraplu is een uitkomst zo'n avond. De Nova playbackshow was ook ten einde en lang daarna kwam de leiding van het jeugd Nova-weekend aan een uurtje slaap toe. Om de volgende dag weer richting Schoorl te gaan, in een lekker zonnig weertje. Toen ik om een uur of vier eens ging informeren, hoe een en ander was verlopen, keken ze me maar tevreden terug op een geslaagd weekend.

Reden genoeg om allen die aan al deze evenementen hebben meegewerkt, in hoofdletters te bedanken. MENSEN BEDANKT, ook alle vaders en moeders die geholpen hebben. Deze dagen komen de clubsfeer enorm ten goede.

Ondertussen zijn de eerste Nova-clubwedstrijden voor de jeugd achter de rug. Met de nieuwe klok in gebruik en de nieuwe hoogspringbak in orde. Dit laatste heeft heel wat gekost, we hopen dat het nu AF is en dat op deze mat de persoonlijke records aan de lopende band sneuvelen.

Silvia Kruier liet in elk geval haar 1500 meter record sneuvelen. De KNAU zond haar uit naar Basel voor een Europa Cup wedstrijd. Silvia werd vierde. Een persoonlijk record zat er net niet in, doordat de eerste ronde een zg boemelronde was. Dat haar pr binnenkort weer sneuvelt is wel zeker. Sven deed mee aan wedstrijden in Israel, waar hij over de horden vloog. Binnenkort zijn de nederlandse kampioenschappen in Bergen op Zoom. Onze deelnemers wens ik veel succes, wellicht in nieuw clubtenue.

Het wordt zo al eens wat, ik wens U en de Uwen een sportieve en zeer prettige vakantie.

Jos de Groot.

1. Theo Tesselaar	3.423 m.
2. Bobbes de Ruyter	3.415 m.
3. Ger Schrijver	3.325 m.
4. Mathijs de Groot	3.252 m.
5. Ron Jansen	3.240 m.
6. Joop van Wonderen	3.200 m.
7. Ton Zwanink	3.175 m.
8. Peter Wokke	3.170 m.
9. Klaas van Wonderen	3.076 m.
10. Rene de Nijs	3.074 m.
11. Kees Mosch	3.066 m.
12. Piet Stuyt	3.000 m.
13. Luc Rademakers	2.999 m.
14. Jan de Groot	2.969 m.
15. Louis v.d. Berg Marian Nolten	2.957 m.
17. Joop Kooij	2.900 m.
18. Piet v.d. Welle	2.863 m.
19. Ivar Rood	2.805 m.
20. Jan Blankendaal	2.800 m.
21. Plonie Kramer	2.715 m.
22. Ineke Bas	2.635 m.
23. Bertie Meijn	2.595 m.
24. Ilse Kroon	2.575 m.
25. Carol Rademakers	2.546 m.
26. Jos de Groot	2.466 m.
27. Mirjam Ligthart	2.419 m.
28. Marian van Wonderen	2.405 m.

We hebben deze keer voor het eerst gebruik  
gemaakt van de nieuwe tijd klok !  
Het beviel heel goed !

Je kunt je conditie aflezen op de onderstaande tabel

De jury, Marian R. en Lauw Groot

LEEFTIJD

		ONDER 30	30 - 39	40 - 49	50+
Uw conditie is:					
zeer slecht	M	0-1600	0-1500	0-1400	0-1300
	V	0-1500	0-1400	0-1200	0-1100
slecht	M	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	V	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
redelijk	M	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	V	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
goed	M	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	V	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
zeer goed	M	2800-3200	2700-3100	2500-2900	2400-2800
	V	2700-3100	2500-2900	2300-2700	2200-2600
uitstekend	M	3200-3600	3100-3500	2900-3300	2800-3200
	V	3100-3500	2900-3300	2700-3100	2600-3000

Al diegenen die een langere afstand lopen dan het maximale wat in hun tabel  
aangegeven staat hebben een buitengewoon goede conditie.

## *De Rotterdam Marathon : 23 april 1995*

Ik zit op een warme zondagmiddag achter m'n tekstverwerker op zolder. "Hoe komt dat nu zo?" ,zult u zeggen. Tja..... tijdens het Nova feest op zaterdag 13 mei ben ik erin getrapt.

Niet geheel helder meer door de hoeveelheid bier die ik tijdens dit geweldige feest tot mij genomen had, werd er geopperd dat ik maar een verslag over de marathon van Rotterdam moest schrijven voor het Nova blad. Ik weet niet eens meer wie me erin geluisd heeft, maar ik geloof dat het Bobbes de Ruyter was.

Hij is sowieso een beslissende factor geweest in het welslagen van mijn eerste marathon, want iedere week informeerde Bobbes trouw tijdens de Nova trainingen hoe de zaken er voor stonden. Na een indringende speciale "Bobbes "peptalk" kon ik er dan weer een weekje tegenaan. Ook in het postmarathon tijdperk is Bobbes van eminent belang voor me geweest, want zoals hij me er tijdens het Nova-trainingsweekend doorheen heeft gesleept beste lezers.....dat grenst aan het onwaarschijnlijke!!!!

(Al heeft ie tijdens de kwis op zaterdagavond nog wel een poging gedaan om mijn zelfvertrouwen danig te ondermijnen, maar daarover leest u elders in dit prachtige blad.)

Zo en dan nu de marathon. Hoe kom je zo gek om een marathon te gaan lopen? .....Heel simpel, een kwestie van de verkeerde loopmaten. Ga eens een keertje met een select gezelschap - bestaande uit de heren P. Wokke, L. v.d. Berg, R. de Nijs, H. Ofman en er zullen vast nog wel enkele van deze kanjers bij geweest zijn - een onschuldige duurloopje in de duinen maken en voor je het weet zit je een inschrijfformulier van een marathon in te vullen!!! De enige topper met verstand uit dit gezelschap is Hans O., want hij zei meteen al iets in de trant van: "Jullie bekijken het maar, jullie zijn hartstikke knettergek".

Niet wetende dat Hans over paragnostische gaven beschikte, vulde ik dus argeloos het inschrijfformulier van de Rotterdam marathon in.

Tja, wie A zegt moet ook B zeggen. Op een doordeweekse avond in december ging ik bij René langs om trainingsschema's te maken. Blijkt die jongen van de Nijs een prachtig computerprogramma te hebben zeg!! Fantastisch!!!! Die computer rekent precies uit hoeveel je moet trainen en welke tijd je gaat lopen. (De computer vergat er alleen bij te vertellen dat je zelf moest lopen, maar dat terzijde.)

Na een werkelijk fantastisch schema opgesteld te hebben werd er dus begonnen met trainen. In het begin trainde ik vaak samen met Peter Wokke en René de Nijs. Peter zat al verder in z'n schema, want hij had besloten dat hij in februari in Schoorl de marathon wilde lopen. (U zult intussen wel vernomen hebben, dat hij dit op zijn debuutmarathon in de indrukwekkende tijd van 3.06 uur gedaan heeft)

Louis trainde in de maanden december en januari heel voorzichtig voor zichzelf, want hij ondervond veel hinder van een lastige knieblesure.

In januari begonnen we met zo'n 60 km in de week en de langste duurloop ging in twee uur. Voor het snelheidswerk gingen we naar de Nova baan waar we dan ons eigen programma afwerkten. Het ging heel professioneel allemaal, zelfs met hartslagmeters!! Toch wel eens leuk om met die dingen te trainen en je hebt er avonden en trainingen lang gesprekstof over! De meest interessante dialogen ontstaan ook tijdens de trainingen met de hartslagmeter: Bijvoorbeeld:

"Piep jij nou of is het de mijne die piept?" "Nee, ik geloof dat ik piep hoor" enz.

Helaas moest René eind januari afhaken met een achillespeesblesure. De blessure genas zo langzaam, dat René helaas af moest zien van zijn voornemen om in Rotterdam te starten.

Zelf kreeg ik ook wat pech. Op vrijdag 3 februari stapte ik op mijn fiets en .... pats, daar ging ik door m'n rug. Ik kon geen kant meer op. Het zat muurvast. Al met al kostte dit grapje me twee weken van mijn marathonvoorbereiding, maar gelukkig heb ik er daarna geen last meer van gehad.

Inmiddels ging het met Louis weer veel beter en zelfs zo goed, dat hij alsnog besloot om mee te gaan naar Rotterdam.

Samen deden we steeds onze lange duurlopen, onze langste was 3 uur en 15 minuten !!! .In de zwaarste week van m'n schema maakte ik 100 km!! Uiteindelijk begon ik zo eind maart, begin april de weken af te tellen, want het werd toch steeds zwaarder. Je hebt in zo'n fase van je trainingsopbouw te maken met allerlei factoren, die je van tevoren niet allemaal incalculeert.: Je hebt het in die periode net hartstikke druk op je werk, het "thuisfront" begint kritische vragen te stellen en opmerkingen te maken("Moet je nou al weer trainen papa?" "Kijk Bob, die man in dat trainingspak dat is je papa!!!") en je krijgt last van allerlei kleine pijnjes hier en daar. Toch ben je blij dat je er dan door heen komt en uiteindelijk is het dan zover..... zondag 23 april 1995. De wedstrijddag. Louis en ik hadden besloten om ieder onze eigen wedstrijd te gaan lopen en Louis ging met een bus met TAS uit Schagen mee naar Rotterdam, evenals Gerrit Schrijver die intussen ook besloten had om in Rotterdam te gaan lopen..

Ik besloot samen met m'n vrouw met de auto te gaan. We reden naar het plaatsje de Lier ,vlakbij Rotterdam. Ik heb daar jaren gewoond, voordat ik in Warmenhuizen ben komen wonen. Een vriend van mij woont daar nog steeds en hij is een fanatieke marathonloper en hij is ook atletiektrainer. Toen ik hem begin december van mijn voornemen vertelde om een marathon te gaan lopen, bood hij meteen spontaan aan om met mij mee te gaan lopen. Zoiets is natuurlijk nooit weg. Een persoonlijk, ervaren begeleider op je eerste marathon... wat een weelde!!!

Ik heb die dag in Rotterdam heel bewust proberen te ervaren en ik moet zeggen dat ik het een onvergetelijke gebeurtenis vond.

De start op de Coolsingel, midden in het centrum van Rotterdam ....fantastisch!!! Met 10.000 lopers sta je daar te wachten in het voorjaarszonnetje op het startschot. Nu was dat zonnetje natuurlijk wel lekker bij de start, maar we maakten ons toch zorgen. De thermometer gaf 18 graden aan, zo warm was het nog niet geweest.Het was in de voorliggende periode steeds vrij koud geweest en nu ineens dit! Zou dit niet nadelig voor ons zijn, zou het niet te warm zijn? Twijfels die zo vlak voor de start nog door je hoofd spelen en de aandrang om toch nog maar even gauw een plasje te gaan doen maken je wat onzeker.

En dan..... eindelijk is het 13.00 uur! Het startschot ..... een oorverdovend lawaai , want er wordt een heus kanon afgeschoten!! Dan zet de massa zich in beweging, een fantastisch gezicht. Onderweg genieten we van al die duizenden enthousiaste toeschouwers langs het parcours. Fantastisch wat een ambiance. Onderweg gaan we al snel over de befaamde Willemsbrug richting Zuid. We komen langs de vernieuwde Kuip. Indrukwekkend, al wordt het nieuwe stadion in Amsterdam natuurlijk nog véél mooier.

Ik kom lekker in m'n ritme. Arjo(zo heet mijn vriend uit de Lier) vraagt regelmatig hoe het gaat en ik moet beamen dat het lekker gaat. We zijn weggegaan op een schema van 3 uur 20.

Na 15 km merk ik dat dit toch iets te ambitieus is en we besluiten het tempo wat te drukken.

Op de halve kom ik door in 1 u 43. Het gaat redelijk, als ik zo door ga kom ik uit op een tijd van rond de 3.30. Daar zou ik heel tevreden mee zijn. De volgende kilometers gaan ook nog goed, al merk ik wel dat het wat zwaarder gaat. De 30 km passeren we in 2 u 28.(schema 3 u 28).

Maar dan..... de overbekende man met de hamer. Ik krijg toch een klap van 'm , het lijkt wel of ik meteen wordt geplet. Goiedag, wat een inzinking!! Iedereen die wel eens een marathon heeft gelopen heeft je er van tevoren voor gewaarschuwd: start niet te snel, want de marathon begint pas echt tussen de 30e en 35e km. En toch ga je in de fout. Waarschijnlijk heeft ook het warme weer een rol gespeeld, al weet je dat natuurlijk nooit helemaal.

In ieder geval waren de kilometers 30 t/m 40 loodzwaar. Het is een lange weg van afzien en lijden. Het gevoel dat je in je bovenbenen krijgt is haast niet uit te leggen. De hele boel verzuurt en je boven benen gaan zo verschrikkelijk zeer doen. Dit gevoel had ik(gelukkig) nog nooit gehad.

Om je heen zie je allerlei lotgenoten die waarschijnlijk hetzelfde gevoel hebben als jij.Aan de ene kant wil je er ook aan toe geven en net als vele anderen gaan wandelen. Er is echter een stem in je hoofd die zegt dat je moet blijven lopen, anders wordt het helemaal een lijdensweg.

Het feit dat er andere lopers zijn die door jou worden ingehaald , houd je toch ook wel weer een beetje op de been. Ik moet ook eerlijk bekennen dat ik het zonder Arjo waarschijnlijk ook niet gered zou hebben, want hij heeft me er in deze moeilijke fase geweldig doorheen gesleept. Na 40 km loop je dan eindelijk het centrum weer binnen en dacht je daarnet nog even van "ik haal het niet", nu zie je het toch weer wat positiever in.

We lopen richting finish op de Coolsingel en al die duizenden toeschouwers klappen voor jou net zo hard als voor Bert van Vlaanderen. Een fantastische ervaring en ik pers er dan ook nog een soort van eindsprint uit .Het gevoel van het passeren van de finishlijn is onbeschrijflijk. Hier heb je het toch allemaal voor gedaan. Mijn eindtijd is 3.39.21 en naar later blijkt ben ik gefinisht als nr.3221.Ik ben dan ook best wel tevreden, ondanks het feit dat ik mijn streeftijd niet heb gehaald.

Het gevoel na afloop van de marathon is heerlijk. Een grote euforie!! Alleen die verschrikkelijke bovenbenen!! Ik kan twee dagen de trap niet op of af, zo stijf ben ik. 's Avonds bellen er allerlei mensen om te informeren hoe het is gegaan en iedere keer vertel ik enthousiast m'n verhaal. De belangstelling doet je goed en het is toch heerlijk om te vertellen dat je je eerste marathon met succes volbracht hebt.

Inmiddels is er - terwijl ik dit verslag zit te typen - al weer een maand verstreken en ik kijk nog steeds met een heel plezierig gevoel op deze dag terug. Het was een onvergetelijke gebeurtenis en ik ben een fantastische ervaring rijker. Normaal geef ik niets om medailles en al dat soort prullaria , maar wie nu huize Zwanink betreed kan in de huiskamer nog steeds de medaille van de Rotterdam marathon 1995 zien hangen, met daarnaast het officiële certificaat met de klassering en de eindtijd. Hoezo trots?

Ton Zwanink



13 mei 1995. Het werd weer hoog tijd om bij NOVA een feest te organiseren. Er was wel 5 jaar over een aanleiding nagedacht en jawel hoor, er was weer wat te vieren n.l. het 15 jarig bestaan van de club.

Ter gelegenheid hiervan werd een idyllische locatie gezocht en gevonden te weten 'de Moriaan'.

Na binnenkomst is er eerst koffie met overheerlijke glace's, mijn favoriete soort.

Muzikaal wordt de avond opgeluisterd door een professionele band, Cry Out.

Na de koffie als iedereen net zo'n beetje aan de borrel zit houdt de voorzitter een vlamme speech en worden de vertrekkende en jubilerende redactieleden in het zonnetje gezet.

Ook wordt de laatste technische aanwinst van NOVA onthuld, een wedstrijdklok, NOVA's eerste stap in het digitale tijdperk?

De klok was trouwens verscholen achter een minder technisch maar daarom niet minder mooie NOVA vlag. Met de hand gemaakt door Loes Suiker.

Om de clubkas te spekken werd er een rad van avontuur gehouden met vele prachtige - waaronder levende - prijzen.

Het rad werd bestuurd door operator/ spreekstalmeester (dubbelfunctie) Bobbes de Ruiters (familie van Leontine?) Op onnavolgbare wijze maakt hij van alle prijzen één klaterend prijzenfestival waar ze bij RTL jaloers op zouden zijn.

De aanwezigen raken helemaal buiten zinnen en daarom werden alle prijzen verdeeld over twee ronden.

Nadat iedereen weer een beetje tot zichzelf is gekomen en z'n prijzen heeft bewonderd gaat de avond muzikaal weer verder, en als ik zo hier en daar mijn oor eens te luisteren leg passeert een bonte rij onderwerpen de gespreksrevue variërend van het werk en de vakantie tot het sportweekend en de vormen van de aanwezige vrouwen.

Het feest gaat tot diep in de nacht door en een enkeling raakt bijna het spoor bijster en dreigt zelfs buiten te moeten bivakkeren. Maar alles komt toch nog goed en zo kunnen we terug kijken op een zeer geslaagde feestavond.

René de Nijs

## Verslag van 10e NOVA-weekend in de Achterhoek

19 mei was het dan weer zover!! Het jaarlijkse NOVA-trainings-weekend. En wel een jubilerende want in de 15 jaar dat NOVA bestaat werd dit de 10e keer. Voor velen was het overigens het eerste weekend maar er waren ook veel "ervaren" leden mee. De uitverkoren plek was dit jaar de Ooymanhoeve te Gaanderen. Dit bleek al direkt de eerste training voor de chauffeurs want de routebeschrijving was minimaal en bovendien lag de herberg in the middle of nowhere. Eenmaal gevonden ging een ieder snel op zoek naar een goede slaapplek in één van de luxe slaapzalen. Voor de als allerlaatste arriverende 'de Groten' was er een apart landhuis gereserveerd. Men zegt omdat de rest vol was maar ook andere geluiden doen de NOVA-ronde. De rest van de avond werd al spellend doorgebracht, muzikaal omlijst door accordeonmuziek van Marian en haar vriendin. Ook de bediening, verzorgd door Lou Groot, bleek van hoog niveau. Na een wat rommelige nacht probeerden iedereen weer zo fris mogelijk aan de ontbijttafel te verschijnen. Dit lukte helaas niet iedereen. Na het ontbijt gingen we trainen of wandelen. Door Peter en Marian was er een route van 900 meter uitgestippeld en die mocht een ieder naar believen lopen. De wandelgroep maakte daarentegen een romantische wandeling onder deskundige begeleiding van Anneke Smit.

Na de lunch stond er een fietsroute op het programma. Er was afgesproken dat de fietstocht dit jaar niet zo lang zal zijn als vorig jaar. Niets bleek echter minder waar. Omdat we zo'n 1½ uur te vroeg waren voor het opsteekpunt moest er nog een behoorlijk tijdje om Hengelo gecirkeld worden. In de achterhoede van de fiets-colonne konden voor een goed luisteraar wel wat vloekjes en andere boze woorden opgevangen worden. Dus was de opluchting bij de koffie des te groter en smaakte de vlaai des te zoeter. De terugreis was in strakke lijn, gezien de lucht dreigend werd. Op een paar regendruppels na bleef het gelukkig toch droog. Zo'n 3½ uur later en 40 zere konten verder kwam de hoeve weer in zicht. Om een uur of zes kon er dankbaar worden aangevallen aan de de warme prak. Heerlijk verzorgd door de keukenprinsessen. Ondergetekende heeft meerdere mensen horen zeggen dat geen van der Valk hier tegenop kan en dat is toch een leuk compliment. Voor de avond was er op een geweldige manier een enerverende kwis in elkaar gezet. De deelnemers waren allemaal 'gehusseld' en vervolgens in 6 teams ingedeeld. Het was vervolgens de bedoeling om met snelle vragen, algemene vragen, ja-nee vragen en super-vragen een zo hoog mogelijke score te behalen.

Het no-limit team van Gerrit heeft alles uit de kast gehaald om de overige 5 teams te verslaan. Hierin bleken zij aardig te zijn geslaagd. Als eerste prijs kregen zij een CD overhandigd. De overige teams wonnen o.a. een weekend Wenen, toastpakket, diner bij candelight, schuurfeest en een weekend vol verrassingen. Deze prachtige prijzen werden allemaal beschikbaar gesteld door de Rabobank Schoorl-Bergen. Na de prijsuitreiking om ca. half 12 kwam Marian met de trieste mededeling dat het bier op was. Dit vond niemand erg want we stapten over op de wijn en sterke drank. Om half één ontstond er een danswedstrijd onder muzikale begeleiding van Marian Robert en haar muziekmaatje. De jury was

# Nova in Beeld



Ton Zwanink (1944) tijdens de marathon van Rotterdam 23 april 1995.



Prijswinnaars van de quiz tijdens het weekend. Bobbes de Ruiter, Mirjam de Groot, Anique Mooy, Gerrit van Riemsdijk, Thomas Ligthart & Niels Trentelman



Annie Hopman.....  
en gezellig was het zeker.



Koffiepauze onderweg met de deelnemers aan het sportieve weekend.

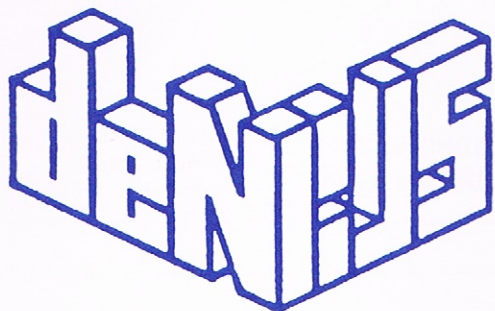
wel een beetje corrupt maar er kwam toch een winnend danspaar uit de bus; Bobbes en Margret de Boer. Na nog enkele polonaises zocht iedereen zijn of haar bed weer op. Zondagochtend na het ontbijt maakten iedereen zich weer startklaar voor een wandeling of duurloop. De groep wandelaars onder begeleiding van Anneke Smit liep eerst een stuk door het bos en toen langs een weg. Ze kwamen al snel twee mannen tegen met paarden en een karretje. Je raadt het zeker al. Anneke stapte in zo'n karretje met nog een paar zogenaamde wandelaars. Ze werden na een uur in de bossen gereden te hebben weer veilig thuis gebracht door de mannen. De echte wandelaars daarentegen kwamen gewoon te voet thuis.

Voor de hardlopers stond er een parcours van 5 km op het programma. Aangekomen bij het startpunt kwam er ook bij hen een paard en karretje langs. De enige die bij deze groep zo brutaal was om in te stappen was Piet Meijer. Tot grote verbazing bleef hij in de kar en verdween al spoedig uit zicht. Net toen Nel echter wat verloren begon te kijken kwam hij weer in beeld. Snel werd haar een bos dovenetels als boeket in de handen gedrukt en begon de rest "hier komt de bruid" te zingen. Nadat de hereniging had plaatsgevonden en 't stel lieflijk naast elkaar zat kwam Taxen met de opmerking: " Volgens moin is dut peerd geiler als de bruid". Hierna moest er dan toch echt gelopen worden. Weer liep dit uit op een ontnuchterende gebeurtenis omdat bij het beginpunt alle jasjes weg bleken te zijn. Maar weer was Taxen in de buurt. Na een door hem ingesteld diepgaand onderzoek kwam hij na 1½ uur terug met alle jasjes. Teruggekomen bij de hoeve nam iedereen een douche en maakten zich gereed voor de terugreis.

Er werd nog een heerlijk buffet klaar gezet en nadat we allemaal lekker hadden gegeten gingen we richting Warmenhuizen. Namens alle deelnemers willen we nogmaals alle organisatoren van dit weekend bedanken. En hopelijk tot volgend jaar!!!

Groetjes Miriam en Anique

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



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

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF  
**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom:  
Baan 33  
Warmenhuizen  
Tel. 02269-1964

VOOR UW AUTO- EN  
MOTORRIJLES OP NAAR:

## **AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon 02269-2011

## **AAD MEIJER / VAKSCHILDER**

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN  
TELEFOON 02269 - 2629

### **Afwerking en adviezen**

## **"DE SMIDSE"**

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**



handgemaakte maatfietsen

## **Frank Groot**

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

**Een winkel vol fietsplezier!!**

# M v/d BERG

## BOUWBEDRIJF

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

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154



SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

## STRAK & KANTIG

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



## bouwbedrijf gebr. meijer warmenhuizen bv

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



### Biljart Centrum

## "DE LIEFHEBBER"

### Warmenhuizen

Oudewal 25 ● ○

TEL: 02269-2774



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

**ledere dag geopend**



Kaasmakerij

## PRONK

Veilingweg 70  
WARMENHUIZEN  
Tel. 02269-2989

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere  
zuivelproducten

Wij zijn  
geopend:  
dinsdag,  
vrijdag en  
zaterdag.



## SPORTHAL

# HARENKARSPPEL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

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

Voor informatie: Telefoon 02269-3599 b.g.g. 2196 Dagelijks geopend



Kwaliteitsslagerij

## Blankendaal

Dorpsstraat 49  
Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 4668

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? *Matthijs de Groot*
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? *Ik ben 16 jaar en geboren in Warmenhuizen*
- 3: Op welke school zit je? *Ik ben pas gedraagd voor het PCC (MAVO) in Bergen en ga nu naar het PCC te Alkmaar*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? *Mijn favoriete TV-programma is "uit de School geklapt"*
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova?  
*Ik zit al ± 9 jaar op NOVA en ik vind alles leuk behalve kogelstoten en Speerwerpen.*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek?  
*Silvia, Sven, Jorg, Jeroen en natuurlijk Gerben Botman*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? *Alles behalve Speerwerpen en Kogelstoten*
- 8: Heb je nog wensen of ~~ideeën~~ op het gebied van Nova? *meer leden bij de A en B junioren*
- 9: Wat is je mooiste c.d.? *Keep the Faith van Bon Jovi*
- 10: Grootste hekel aan? *Bami, Spagetti, Macaroni, Speerwerpen*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? *Ik lees liever geen boeken maar als ik toch moet kiezen: De Cock en de dood van een Monk theodorus van Brantjeer.*
- 12: Hobby's? *Afleschied*
- 13: Laatste ~~film~~, of video die je gezien hebt. *Speed*
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ?  
*Pauk (Fie de Cross Kabouter) Adlers*

# Medisch

Het lijkt zo'n stevige 'kabel': de pees die de verbinding vormt van de oppervlakkige en diepe kuitspier met het hielbeen. Bij 'gewoon' gebruik gaat dat ook wel op, maar hardlopers vragen nu eenmaal meer van hun spieren en pezen. Dan gaat het nogal eens mis. Ook met de in deze aflevering van de medische rubriek centraal staande achillespees, waarover KNAU-arts Els Stolk middels haar brochures blessurepreventie, trainer/docent Jan Heusinkveld en de sportfysiotherapeuten van Trias Fysiotherapie & Sportrevalidatie alsmede Trias Testing Advisory & Consultancy Utrecht hun licht doen schijnen.

Ze worden gevreesd omdat ze hardnekkig zijn en na herstel nogal eens willen terugkomen. Achillespeesklachten hebben de (slechte) reputatie die ze ten volle 'verdienen', want de slechte doorbloeding van de pees is er oorzaak van dat herstel na een overbelasting of bij letsel traag verloopt. Zoals ook het bindweefsel waaruit de achillespees is samengesteld een trage herstelsnelheid heeft. Bovendien is het al erg moeilijk om in een normaal bewegingspatroon de

achillespees te ontlasten. Immers, bij het staan wordt de pees al belast en die belasting wordt bij lopen en hardlopen natuurlijk beduidend groter. Een 'lastpak' dus, die blessure.

De sportfysiotherapeuten van Trias leggen met deze opsomming heel duidelijk de vinger op de zere plek. De zwakke plek die achillespees heet. De zwakke plek die de in zijn wapenrusting onkwetsbare Griekse held Achilles toch ook bleek te hebben. Godin Thetis maakte

één foutje bij het onkwetsbaar maken van Achilles. Bij zijn geboorte werd Achilles in het vuur van Hefaistos en het water van de Styx gehard. Maar het plekje waar godin Thetis hem vast hield, de hiel, ontkwam aan dat hardingsproces en juist daar sloeg later een pijl in.

## KLACHTEN

De tijd van pijn en boog is voorbij maar menig hardloper wordt getroffen door achillespeesletsel "dat vrijwel nooit plotseling optreedt. De klachten worden geleidelijk aan erger. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure, waarbij de pijn meestal gevoeld wordt in een gebied 3 tot 5 centimeter boven het hielbeen. Eerst is er 's morgens nadat de vorige dag zwaar of langdurig is getraind een stijf en/of licht zeurend gevoel. Zonder tegenmaatregelen zullen de pijnklachten ook optreden bij het begin van de training.

Die klachten verdwijnen in eerste instantie nog tijdens de warming-up, maar keren terug naar

sportbeoefening. Sport men dan toch door, dan wordt de pijn nog heviger en zal hardlopen niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing kan maanden gaan duren," schrijft Els Stolk in de serie atletiekblessures.

## EIGENSCHAPPEN VAN DE PEES

De achillespeesblessure is overigens niet onder één noemer te vangen. De ontsteking van de pees is de bekendste vorm, maar er kunnen ook scheurtjes in de pees zitten, losse vezels kunnen pijn veroorzaken, de pees kan voor een groter of kleiner deel losgescheurd zijn van het hielbeen en bij een ontsteking kan het ook nog gaan om een slijmbeurs tussen pees en hiel, zo somt Jan Heusinkveld op. De trainer/docent die eerst enkele eigenschappen van de achillespees noemt.

"De achillespees is de langste pees van het lichaam. Het is een pees waarin rek zit, meer dan tien procent. Van alle pezen zit in de achillespees de meeste elastische energie, te vergelijken met het elastiekje dat je uittrekt en dat vanzelf weer samentrekt. En zoals bekend: elastische energie kost geen of op z'n minst niet zoveel zuurstof.

Wie technisch goed hardloopt, heeft weinig te vrezen. Want de enkelhoek verandert in de fase waarin echt kracht gezet moet worden zo weinig dat de rekmogelijkheden van de achillespees het vrijwel alleen aankunnen. De spieren hoeven niet te verkorten. Ze hoeven alleen maar statisch aan te spannen om de pezen de gelegenheid te geven die elastische energie op te slaan en weer terug te geven. Nogmaals, bij technisch goed hardlopen dus."

"Een vaak vergeten oorzaak van achillespeesproblemen is de hefboomarm waarmee de achillespees moet werken. De voet strekt en buigt in het enkelgewricht. De achillespees zit vast aan het hielbeen en zorgt ervoor dat je met je voorvoet kunt afzetten. De afstand van de voorvoet naar het enkelgewricht is veel groter dan de afstand van het enkelgewricht naar de achillespees. Bij het landen is het op te vangen gewicht toch al twee tot drie keer het lichaamsgewicht. Bij het landen op de voorvoet komt er voor die extra hefboomwerking een nóg een aantal keren grotere spanning te staan; tot wel 500 tot 1.000 kilo."

"Dat geldt voor iedereen, maar het verschil tussen atleten is, dat het hielbeen bij de ene loper wat verder achter het enkelgewricht doorloopt dan bij de andere. Hoe dichter het hielbeen bij de enkel blijft, hoe groter de spanning op de pees is, want de hefboom is immers korter. Je kunt het ook omkeren. Hoe verder het hielbeen achter de enkel doorloopt, hoe minder kracht het kost en hoe sneller iemand kan lopen. Misschien ook wel: hoe langer hij een bepaald tempo kan volhouden. Dat zou dus inhouden dat het talent voor het lopen voor een groter of kleiner deel in dat hielbeen zit. Niet alleen bij de sprinter, ook bij de midden- en lange afstandloper. Bovendien ben je er ook nog minder blessuregevoelig door. Overigens er is nog iets opmerkelijks. Hoe peziger het onderbeen - dus hoe meer achillespees en hoe minder kuitspier - des te beter de midden- en lange afstandloper uit de voeten kan. Want des te meer elastische energie er opgewekt wordt, des te minder metabole energie," aldus Jan Heusinkveld.

## OORZAKEN VAN DE BLESSURE

Wat zijn nu de meest voorkomende oorzaken?

Eenstemmigheid is er over de aandacht die er moet zijn voor een goede trainingsopbouw. Een 'goed' staat voor 'geleidelijk'. Dat geldt ook na een blessure, ziekte of verandering van trainingsinhoud. Zeker als in dat laatste geval overgeschakeld wordt op meer intensiteit, terwijl in de trainingspraktijk de omvang niet echt afneemt. Te snel opvoeren van vooral de trainingsomvang, maar ook van de intensiteit is gevaarlijk omdat de pees zich minder snel aanpast aan de nieuwe belasting.

Een bij atleten bekend advies is: loop niet voortdurend op **harde ondergrond**. Een terecht advies "al is het compleet overschakelen op zachte ondergrond ook niet de oplossing," vindt Jan Heusinkveld. "De hiel kan dan te ver doorzakken en een extra rekbelasting voor de achillespees vormen. Zeker als je hiellander bent en die zachte ondergrond zoekt in het mulle zand. Zacht maar ook niet te zacht dus eigenlijk. Let bij training op hard wegdek wel op de aan weerszijden iets aflopende 'holle' wegen. Benut afwisselend beide kanten, waarbij je wel wat in conflict komt met de veiligheidsvoorschriften om 'tegen het verkeer in te lopen'. Lopend aan de rechter kant van de weg moet men dan ook extra alert zijn of voor die 'holle' wegen kiezen die verkeersarm zijn," raadt Jan Heusinkveld aan.

Er zijn meer aandachtspunten. Een atleet die structureel **te korte kuitspiieren** heeft, kampt altijd met spanning op de achillespees. Dat geldt ook als de spanning op de kuitspiieren van wel normale lengte te groot is. Soms staat het hielbeen waaraan de pees vast zit niet in het verlengde van de pees. Daardoor zit de pees als het ware met een knik aan het hielbeen vast en omdat elke pees in een soort kokertje ligt, gaat-ie aan de binnenkant van dat kokertje schuren. Bij overpronatie wordt meestal alleen aan de blessureshinsplints gedacht maar ook achillespeesproblemen kunnen daaraan te wijten zijn."

Dan het **schoeisel**. Heusinkveld: "Lopen op afgesleten schoenen geeft problemen omdat de schokdemping verdwenen is, waardoor je harder landt. Is de hiel schuin afgesleten dan staat het hielbeen niet goed meer onder de pees. De overgang van trainingsschoeisel naar het lopen op spikes kan voor de achillespees problemen geven. De zool van de spike is niet of te weinig flexibel omdat het meestal een onbuigzame kunststofplaat is. Daardoor worden de hefboomen nog weer ongunstiger en komt er, met name bij de afzet, extra spanning op de pees. De spike heeft minder hielverhoging dan de trainingsschoen, waardoor de pees extra gerekt wordt. Bovendien: lopen op spikes betekent meestal ook dat de intensiteit flink toeneemt". Een flink aantal oorzaken dus, en tegelijkertijd eigenlijk ook preventietips.



# Herstel vergt veel tijd en aandacht

## BEHANDELING

Over naar de behandeling, naar de sportfysiotherapeuten van Trias dus, die proberen te achterhalen waar de klachten vandaan komen. "Is het herstelvermogen van de pees overschreden of zijn de trekkrachten binnen de pees veranderd of niet goed verdeeld over de hele pees? In elk geval moet eerst de irritatie binnen de pees door intensief koelen en diepe frictie volledig uitgebannen worden. Gelijktijdig worden spieren behandeld die te stijf zijn, want deze kunnen mede oorzaak zijn van een verkeerde verdeling van de trekkrachten binnen de pees.

Neemt de irritatie af, dan kan er een begin gemaakt worden met een intensief rekkingsprogramma, met name voor de diepe en oppervlakkige kuitspiieren. Ook andere spieren van het lichaam worden gerekte om te voorkomen dat het lichaam verstijft."

"Blijft de irritatie verder afnemen dan kan een begin gemaakt worden met de eerste aanspan-oefeningen van de kuitspiieren en bovenbeenspiieren om balans in de kracht van de spieren op te bouwen. Het irritatiegebied mag niet geprovoceerd worden. Pas als er geïsoleerd gepresteerd kan worden door de kuitspiieren zonder provocatie van de klacht, kan begonnen worden met een streng (!) stappenplan om de loopbelasting op te bouwen. Inderdaad een streng plan want het herstelvermogen van de achillespees is zeer beperkt en een nieuwe overbelasting ligt op de loer," zo waarschuwt men van Trias-zijde.

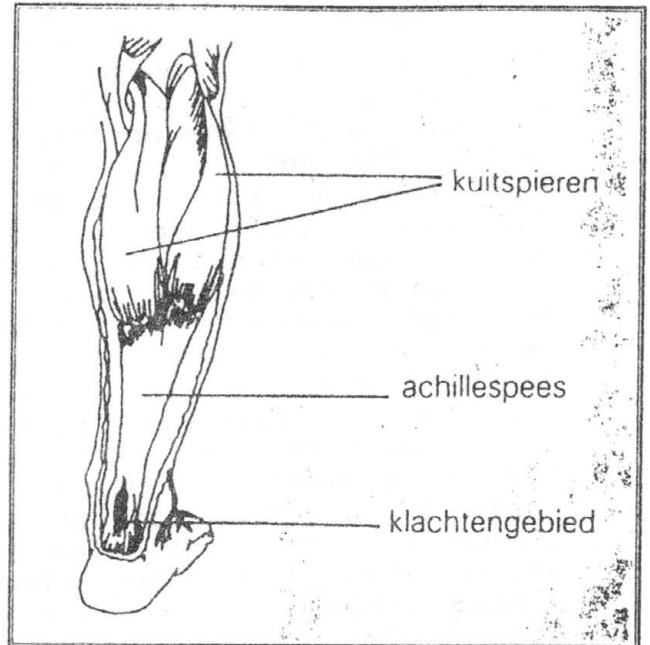
"Een stappenplan kent eerst de gecontroleerde rustige aanspanning in rechte richting en dan in meerdere richtingen en onder verschillende hoeken. Dan wordt de aanspanning feller (springoefeningen) en is het de beurt aan aanspanning in de vorm van loopoefeningen. Tot slot wordt de belasting in het lopen opgebouwd, waarbij eerdere vormen afgebouwd worden en de loopomvang opgebouwd wordt. Alle oefenvormen horen samengesteld te zijn uit duidelijke trainingsschema's. De dosering van de

intensiteit binnen de schema's is afgestemd op het herstelvermogen van de pees en mag niet overschreden worden."

## OPPASSEN

Na herstel blijft het oppassen.

"De plaats in de pees die ontstoken is geweest kan altijd kwetsbaar blijven. Alert zijn en blijven dus, bijvoorbeeld na een vakantieperiode waarin het herstelvermogen is afgenomen. Of bij nieuw of te oud schoeisel. De trekkrachten in de pees veranderen of de landing wordt harder. Bij uitbouw van intensiteit en omvang van de training/wedstrijd neemt de belasting van de pees toe. Problemen in de kuitspiieren kunnen de trekkrachten in de pees veranderen. Maar neem ook de factor vermoeidheid in ogenschouw, waardoor de loopbeweging



kan veranderen. Of het aanleren van een andere techniek of oefening waarbij de achillespees op een andere wijze belast worden en trekkrachten wijzigen," stelt men bij Trias vast.

In grote lijnen zijn het al genoemde aandachtspunten, die echter de moeite van het herhalen waard zijn, want geen loper ziet zijn oude achillespeesklachten graag terugkomen.

Tot slot nog een tip van Jan Heusinkveld: "Het is mogelijk om een reserve te kweken. Ik bedoel daarmee dat je de achillespees kan laten wennen aan hogere belastingen door heuveltraining te doen of baantraining op spikes of marathon-wegschoentjes. Dat moet heel gedoseerd en goed opgebouwd worden en je kunt het natuurlijk niet doen wanneer je al achillespeesproblemen hebt."

## SCHRIJVERSNIEUWS

Op het moment dan ik dit opschrijf is het 30 april. Dus de inleveringsdatum van de vorige editie is net verstreken maar ik had heel wat meegemaakt en het lag nog vers in het geheugen dus ik dacht laat ik buiten in het zonnetje gaan zitten alvast wat op papier krabbelen. Want 23 april ging het allemaal echt gebeuren. Ik loop nu al zo'n 10 jaar bij NOVA en nu vond ik de tijd rijp om mijn debuut te maken op de Hele Marathon. Samen met Louis en Ton die ook hun debuut maakten mochten we onze club vertegenwoordigen voor de bekenste Marathon van Nederland; die van Rotterdam. Dat het een zware dag zou worden had ik al ingepland. s'Ochtends om zes uur rammelde de wekker al. Dat is natuurlijk schrikken voor een zondagmorgen maar na een bordje Brinta en nog wat ander krachtvoer moesten we ons om acht uur bij het sluisje in Langedijk melden waar Louis samen met wat Langedijkse deelnemers en aanhang ons stond te verwelkomen voor een busreis georganiseerd door TAS uit Schagen. Tien minuten later kwam er een gloednieuwe bus van de firma Kapitein en nadat we in Alkmaar nog een man hadden opgepikt was de bus helemaal vol (50 personen) en vervolgden we onze reis naar Rotterdam. Door de vele sponsers werden we goed verzorgd onderweg door middel van koffie, thee, eierkoeken (niet voor de potentie!) bananen en een hele tas vol drinken, repen en T-shirts. Na een sanitaire stop belandde we toch in Rotterdam en reden we regelrecht door naar Ahoy waar we ons startnummer op moesten halen. Daar aangekomen verwachtte ik een chaos van jewelste maar dat viel allemaal best mee. Ondanks dat het krioelde van het volk liep alles op rolletjes. Ik had al gauw in de gaten dat er op de organisatie niks viel af te dingen want het ging allemaal vrij vlot. De juiste mensen stonden op de juiste plek om alles in goeie banen te leiden. De omkleedaccomodatie was een giganties gebouw van vijf verdiepingen met douches en masseurs inclus. Bij binnenkomst moest ik kiezen tussen de lift of de trap. Ik had achteraf de goeie keuze genomen door de trap te nemen want de lift bleek later vast te zitten en Louis die de lift had genomen werd na een poosje bevrijd en moest zich reppen om op tijd bij de start aanwezig te zijn. Een half uurtje voor de start had ik me naar de Coolsingel begeven waar het allemaal ging gebeuren. Nou dat ik niet de enige was dat was wel duidelijk. Er stonden al duizenden deelnemers voor me en langs de kant stond het ook stijf van het volk. Om 1 uur knalde Burge-meester Peper ons weg voor 42 lange kilometers. De eerste kilometers had ik er weinig erg in dat ik aan het lopen was want de mensen menigte langs de kant was toch wel imponerend en we werden ook nog af en toe muziekaal begeleid door de talrijke bandjes langs de kant en dat was toch een vorm van afleiding. Het 5 km punt passeerde ik na zo'n 25 minuten dat was niet echt snel maar ik kon alleen maar met de hele horde meehobbelen want passeren was volstrekt onmogelijk. Kort daarna was de eerste drinkpost. Dat was wel nodig want de temperatuur liep al gauw richting 20 graden. Na acht km liepen we heel toepasselijk door de marathonweg langs de kuip door de wat ook weer toepasselijk bleek de Stadionweg naar het 10 km punt die ik na ruim 47 minuten passeerde. Ik kwam nu al aardig op schema omdat er nu wat meer ruimte kwam. Het 15 km punt passeerde ik na 1 uur en 10 minuten en door het zuiderpark

waar het bulkte van het volk liepen we via de maastunnel richting Halve Marathonpunt wat ik na precies 1.35 uur passerde. Ik ging dus nog lekker maar bij de tweede passage van de Willemsbrug voelden de benen al wat zwaarder aan dan de eerst maal. In het Kralingse Bos bereikten we het 30 km punt wat ik passerde om 2.15 uur. Ik dacht nog een uurtje en ik ben binnen maar dat pakte toch anders uit. Mijn bovenbenen werden al zwaarder en ik voelde alle adrenaline uit mijn lichaam wegstromen. Ik had al gauw in de gaten dat het niet helemaal goed meer ging. De rollen waren nu omgedraaid want kat achter kat kwamen ze me voorbij lopen. Ik voelde me op dat moment een oud zielig mannetje want ik kwam niet meer vooruit. Ik zat er gigantisch doorheen. Ik zag er toch wel een hoop wandelen. Al was ik daar ook wel toe in staat dacht ik dat moet ik niet doen want dan is het end zoek en het schiet vanzelf niet op ook. Maar na 35 km was ik helemaal met mijn eigen an en ben ik toch even gaan wandelen en na rustig wat te hebben gedronken kwam ik weer een beetje bij. Mijn tussentijd bij 35 km was 2.45 uur dus dat was de laatste 5 km in een half uur niet echt florissant maar ik vervolgde toch mijn weg en op de Maasboulevard was ik weer een beetje over mijn inzinking heen en als je dan door die mensenmassa via de Blaak weer de Coolsingel opdraait en de microfonist je al luider binnenpraat en de klok secondes wegtikt dan is het niet ver meer. Eén stap over de streep stond ik stil op 3.20.30 uur maar dat interesseerde me op dat moment niet want ik was totaal uitgewoond. Ik was maar wat blij dat ik binnen was en ik werd met veel applaus door de vele duizenden mensen op de overvolle tribunes en langs de kant ontvangen. Dat deed me wel deugd dat al dat volk het geduld had opgebracht om mij binnen te zien komen en wat nog komen moest. Daar kreeg je toch wel een beetje kippevel van. Kort na de Finish was ik een beetje boekkie zoek want ik kan je vertellen dat ik nog nooit zo kapot ben geweest ondanks dat ik er toch serieus voor had getraind. Maar plotseling kwam er tussen de mensenmassa door toch een brul van familie en kennissen die op me stonden te wachten. Na mijn verhaal te hebben gedaan moest mijn chip nog ingeleverd worden maar ik was zo vermoeid dat ik dat ding nooit los kreeg want hij zat goed vast geveterd. Toen heeft Daan hem door de mazen van het hek losgepeuterd. Daarna moest er nog naar het omkleedcentrum gewandeld worden. Dat was ook nog een hele opgaaft en ik dacht zo'n marathon doe ik nooit meer maar na een douche en een massage knap je toch ook al wat op en ondanks dat we in de bus toch wat mak waren raakten we bij thuiskomst toch om een biertje en toen kwamen de verhalen los en werden de afspraken voor het volgende jaar al zo'n beetje gemaakt en na flink te hebben bijgetankt gingen we weer op huis an. Later hoorde ik dat Ton er 3.39 voor nodig had. Dat was qua omstandigheid toch wel redelijk te noemen en Louis deed er 4.30 over dat viel misschien wel wat tegen maar hij had hem in iedergeval uitgelopen en dat was al een prestatie opzich want er waren toch veel uitvallers. Van NOVA had 100 procent hem uitgelopen, dus was er geen rede tot klagen.

Tot schrijfs.

### **Clubkampioenschappen Senioren / Veteranen AV NOVA**

Evenals vorig jaar worden de loopnummers op de donderdagavond afgewerkt en de technische nummers op de "barbeque-dag".

#### Donderdagavond 6 juli: (aanvang 19.30 uur !)

- Dames: 100 m. en 800 m.
- Heren: 100 m. en 800 m.

#### Donderdagavond 13 juli: (ook aanvang 19.30 uur)

- Dames: 400 m. en 1.500 m.
- Heren: 400 m. en 3.000 m.

#### Zaterdag 26 augustus (aanvang 14.00 uur)

- Dames: hoog - vér - kogel - speer
- Heren: hoog - vér - kogel - speer

Aansluitend: BARBEQUE

Van zowel de loopnummers als van de technische nummers valt het slechtste resultaat af.

Indien er "lezers van dit bericht" zijn, die niet mee doen maar wel graag willen barbeque-en kunnen zich opgeven om te jureren. Zij kunnen zich opgeven bij Peter/Marian R. (tel 3338)

We rekenen op een grote opkomst, (van zowel deelnemers als jury-leden !)

Peter / Marian R.

---

### Trainingsweekend 19 t/m 21 mei 1995

Graag willen wij de deelnemers van het trainingsweekend hartelijk bedanken voor de kadootjes (bonbons en dinerbon van De Bokkesprong) die we van jullie hebben gekregen !

De bonbons zijn op, de dinerbon gaan we eerdaags besteden !

Wij hebben weer heel erg genoten van het trainingsweekend, en hopen dat jullie dit ook gedaan hebben. Tót volgend jaar, maar dan wel weer in april !

Peter en Marian

Alle jarigen van Juli en Augustus van harte gefeliciteerd en een heel fijne verjaardag!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Juli

Augustus

- 1 Fred Duineveld
- 3 Truus Rood
- 4 Ingeborg Ligthart
- 5 Martin Tillema  
Adriaan de Nijs
- 6 Kees de Groot
- 7 Hans Luitjes
- 10 Gerrit van Riemsdijk  
Marvin Mosch
- 11 Piet Stuyt
- 12 Bertie Meijn
- 16 Ilse Kroon
- 17 Bjorg Trentelman  
Gradannie Spaansen
- 18 Steven van Nieuwburg
- 20 Kees Jansen
- 22 Job Meijer
- 23 Stefan Boerman
- 24 Imre Hajos
- 27 Piet Meijer
- 28 Tineke Hidding
- 30 Rik Moras

- 4 Marcel van der Oord
- 5 Rene de Nijs  
Stefanie Kouwen  
Wim Dekker
- 9 Joeri Broers
- 11 Cesare Krusheer
- 14 Kees Modder
- 19 Kimm Meijer
- 23 Ronald van Hecke
- 24 Peter Robert  
Nico de Nijs
- 25 Marijke Groot
- 27 Sid Smit
- 28 Esther Ligthart
- 30 Ton Zwanink  
Shanna Bleeker
- 31 Jelle Berkhout

Welkom aan de nieuwe leden, en wij hopen dat jullie met veel plezier lid zijn van onze sportieve en o zo gezellige vereniging.

Esther Ligthart, Ramon Mosch,  
Rik Moras, Boy Koopman,  
Mirjam van Dalen, Inge de Groot,  
Greetje Jonker, Mathijs Beemsterboer,  
Shanna Bleeker.

### Portret van een Nova Lid.

- 1: Hoe heet je ? René Tijm.
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ? 10 jaar, geboren in Alkmaar.
- 3: Op welke school zit je ? St. Barbara.
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? bananasplit.
- 5: Hoelang zit je al op nova, en wat vind je leuk aan nova ? ongeveer 4 jaar, de wedstrijden.
- 6: wie vind je erg goed op het gebied van Atletiek ? nellie Cooman, Ellen van Langen, Sven Ootjers
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? Sprint+verspringen.
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van nova ? Een kunststofbaan en een grotere ruimte voor de wintertraining.
- 9: Wat is je mooiste c.d. -----
- 10: Grootste hekel aan ? Milieuvvervuilers en dierenmishandelaars.
- 11: Spannendste of mooiste boek en waarom? Koning van Katoren , je blijft er in lezen tot het uit is.
- 12: Hobby's? Atletieken, postzegels verzamelen, lezen.
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt? De Leeuwe Koning.
- 14: Wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? Ferry Dekker.

OVERZICHT d.d. 10 MEI te HEERHUGOWAARD

C-Pup. Jongens Meerkamp		40 wtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 SVEN TOERING	87 HOLLANDIA	7.0	400	2.94	206	5.73	289	895 *
2 TOM DEKKER	87 NOVA	7.2	360	2.98	214	5.10	248	822 *
3 MARVIN TIGCHELAAR	87 HOLLANDIA	7.7	268	3.03	224	6.10	312	804 *
4 JONATHAN V.D. BERG	87 NOORDKOP	7.5	303	3.06	230	5.01	242	775 *
5 JASPER HORIO	87 NOVA	7.1	380	2.72	162	4.70	220	762 *
6 THOM VAN MAALSTRICTH	87 NOORDKOP	7.3	340	2.92	202	4.63	216	758 *
7 THEUN POLDER	87 HERA	7.6	285	2.79	176	5.30	261	722 *
8 REMCO VERVEER	87 HERA	7.7	268	2.80	178	4.86	232	678 *
9 ROBIN DRIEBUIZEN	87 HOLLANDIA	7.5	303	2.77	172	4.25	188	663 *
10 MATTHIJUS RUSTEMA	87 NOORDKOP	8.2	187	2.80	178	5.69	287	652 *
11 BAS BOUWHUIS	87 HOLLANDIA	8.0	218	2.77	172	5.15	251	641 *
12 ROB SEEGERS	87 NOORDKOP	8.0	218	2.85	188	4.35	195	601 *
13 WILLEM J. KROON	87 HERA	7.9	234	2.72	162	4.45	203	599 *
14 FRANK BAAS	-- S.A.V.	7.2	360	3.08	234	0	0	594 *
15 SANDER GROOT	87 HERA	7.5	303	2.60	138	3.68	145	586 *
16 JOOST JANSSEN	87 DOKEV	7.6	285	2.72	162	3.60	138	585 *
17 MERIJN WISSEKERKE	87 S.A.V.	8.3	172	2.80	178	4.71	221	571 *

C-Pup. Meisjes Meerkamp		40 wtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 LISANNE BOOS	87 HERA	6.9	442	3.24	266	5.95	303	1011 *
2 EVA SCHOUTEN	87 HOLLANDIA	6.8	442	3.02	222	4.87	232	896 *
3 MARTINE UIJBRANDS	87 DOKEV	7.4	322	3.31	280	4.82	229	831 *
4 LEONIE NUYS	87 NOORDKOP	7.1	380	2.66	150	5.63	283	813 *
5 NATASCHA IJLHMAN	-- NOVA	7.3	340	2.84	186	4.38	198	724 *
6 EDITH DANSO	87 HOLLANDIA	7.5	303	2.90	198	4.72	222	723 *
7 KARLIJN MUS	87 HOLLANDIA	7.5	303	2.70	158	5.01	242	703 *
8 MIEKE WEEL	87 HOLLANDIA	8.0	218	2.88	194	5.27	259	671 *
9 MITZI BLOKKER	87 HOLLANDIA	7.4	322	2.54	126	4.53	208	656 *
10 MANDY VAN ES	87 DOKEV	7.8	251	2.89	196	4.41	200	647 *
11 JENNY DEKKER	87 S.A.V.	8.2	187	2.52	122	5.42	269	578 *
12 MASJA BOUNEN	87 NOVA	7.7	268	2.68	154	3.52	132	554 *
13 NICOLE REMPT	87 DOKEV	8.0	218	2.52	122	4.35	195	535 *
14 BENEDICTIE V. ZWEDEN	87 HOLLANDIA	7.7	268	2.36	90	4.09	176	534 *
15 SIMONE PAAP	87 HERA	8.2	187	2.48	114	4.70	220	521 *
16 MARIK KOK	87 S.A.V.	7.8	251	2.57	132	3.57	136	519 *
NATASJA KEMKERS	87 HERA	7.7	268	2.75	168	2.94	83	519 *
18 DIEUWERTJE HUISKES	87 NOORDKOP	7.8	251	2.41	100	3.31	115	466 *
KIM HESSEHAERT	87 HOLLANDIA	8.2	187	2.59	136	3.66	143	466 *
20 SANNE GLAS	87 HERA	8.7	115	2.33	84	5.30	261	460 *
21 MARCELLA KRODER	87 A.V.W.	8.0	218	2.33	84	3.69	145	447 *
22 SIETSKJE JONGENEEL	87 NOVA	8.1	203	2.21	60	3.96	166	429 *
23 MARIT HUISMAN	87 S.A.V.	8.3	172	2.33	84	3.73	149	405 *
24 MEREL DE MOEL	87 NOVA	8.3	172	2.48	114	3.31	115	401 *
25 WENDY LHMENS	87 NOORDKOP	8.5	143	2.33	84	3.44	125	352 *
26 JANNEKE KALKERNAAT	87 DOKEV	9.2	51	2.10	38	4.53	208	297 *
27 JEANINE SMOOR	87 ARO 88	8.5	143	1.94	6	3.51	131	280 *
28 ELLIS DE WAARD	87 S.A.V.	8.1	203	2.20	58	2.23	16	277 *
29 MIRTHIE HENDRIKS	87 NOORDKOP	8.6	129	2.18	54	2.68	59	242 *
30 NICOLET KOOY	87 S.A.V.	8.7	115	1.91	0	3.42	124	239 *
31 CLAIRE GORTER	87 HERA	0	0	2.46	110	3.42	124	234 *
32 ANGELA MOSCH	87 NOORDKOP	9.1	63	2.07	32	3.35	118	213 *

B-Pup. Jongens Meerkamp		40 wtr		Hoog		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 VINCENT ONAS	86 HOLLANDIA	6.5	511	1.00	242	6.17	316	1069 *
2 STEVEN ADMIRAAL	86 HOLLANDIA	6.7	465	1.10	316	5.29	261	1042 *
3 TOM ELJKEN	86 HOLLANDIA	6.8	442	1.00	242	5.07	246	930 *
4 ERIK WIEBENGA	86 DOKEV	7.0	400	1.00	242	5.44	270	912 *
5 MATTHIJUS MEIJER	86 DOKEV	7.2	360	1.05	279	5.39	267	906 *
6 HANS VAN WONDEREN	86 NOVA	6.8	442	0.90	169	5.49	274	885 *
7 ARJEN BART	86 HOLLANDIA	6.9	421	0.90	169	4.82	229	819 *
8 STEVEN PRONK	86 A.V.W.	7.1	380	1.00	242	3.86	159	781 *
9 JOSHUA HUYNEN	86 NOORDKOP	7.2	360	0.90	169	5.02	243	772 *
10 IHRE HAJOS	86 NOVA	7.5	303	0.90	169	5.45	271	743 *
11 JOHAN RITECO	86 NOORDKOP	7.2	360	0.85	132	4.88	233	725 *
12 ALEXANDER V. LOPPERM	86 HOLLANDIA	7.4	322	0.95	206	4.33	194	722 *
13 JOB MEIJER	86 NOVA	7.3	340	0.90	169	4.58	212	721 *
14 JIMMY RADSTAAT	85 NOORDKOP	7.3	340	0.90	169	4.11	178	687 *
15 TRIJS HERLING	86 HOLLANDIA	7.6	285	0.85	132	4.72	222	639 *
16 ROBIN V.D. GULIK	-- HERA	7.5	303	0.90	169	3.88	160	632 *
ERIK KLEIJER	86 DOKEV	7.4	322	0.90	169	3.63	141	632 *
18 JOPPE OLDENBURG	86 HERA	7.4	322	0.80	96	4.31	193	611 *
19 GIDEON KOK	86 HERA	7.5	303	0.80	96	4.57	211	610 *
20 MICHEL DE VUST	86 HERA	7.7	268	0.90	169	3.99	169	606 *
21 JEROEN HEEUWESE	86 DOKEV	7.7	268	0.85	132	4.43	201	601 *
22 STEFAN MOLENAAR	86 HERA	7.9	234	0.85	132	4.51	207	573 *
23 KOEN V.D. ENG	86 NOVA	8.1	203	0.85	132	4.92	236	571 *
24 TORNE DEN OTTER	86 A.V.W.	7.7	268	0.80	96	4.26	189	553 *
25 MAURICE BOOMSTRA	86 NOORDKOP	8.1	203	0.85	132	4.05	173	508 *
26 SANDER DE MOEL	86 NOVA	8.3	172	0.80	96	4.83	230	498 *
27 SJOERD STEEN	86 HERA	8.2	187	0.70	22	5.03	243	452 *

B-Pup. Meisjes Meerkamp		40 wtr		Hoog		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 CHARISSA CZECH	86 NOORDKOP	6.6	487	0.95	206	4.99	240	933 *
2 TESSA V.D. GRAAF	86 NOORDKOP	7.0	400	1.00	242	4.77	225	867 *
3 NADIA LECHKAR	86 HOLLANDIA	7.0	400	1.00	242	4.55	210	852 *
4 KIM CEELIE	85 HERA	7.3	340	0.95	206	3.76	151	697 *
5 KELLY V.D. GRACHT	86 HOLLANDIA	7.7	268	0.95	206	4.52	208	682 *
6 ROSALINDA BROMS	86 HOLLANDIA	7.4	322	0.85	132	4.62	215	669 *
7 MADINE BEEMSTERBOER	86 HOLLANDIA	7.7	268	0.95	206	3.95	166	640 *
8 LIEK DRIJFF	86 HOLLANDIA	7.6	285	0.85	132	4.57	211	628 *
9 DIEKE MOOIJ	86 NOVA	7.1	380	0.90	169	2.61	53	602 *
10 TESSA BEERTSEN	86 S.A.V.	7.2	360	0.80	96	3.45	126	582 *
11 ELISAH BUYNEN	86 NOORDKOP	7.6	285	0.80	96	4.19	184	565 *
12 IRENE LINDEMAN	86 HOLLANDIA	7.7	268	0.85	132	3.74	149	549 *
13 JORLEN PIETERSE	86 HOLLANDIA	7.5	303	0.85	132	3.15	101	536 *
14 DORIEM OVIING	86 NOORDKOP	7.7	268	0.85	132	3.15	101	501 *
15 MERLE WELKER	86 S.A.V.	7.7	268	0.80	96	3.19	104	468 *
16 YARA GROOTJES	86 NOVA	8.2	187	0.85	132	2.85	75	394 *

A-Pup. Jongens 1e jrs Meerkamp		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 ASHWIN V.D. FLIER	85 HERA	9.1	487	3.99	416	8.16	430	1333 *
2 ROEL VAN KAMMEN	85 S.A.V.	9.4	435	3.98	414	8.09	426	1275 *
3 SIMON DOUW	85 HOLLANDIA	9.3	452	3.61	340	7.45	391	1183 *
4 RENE TIJH	85 NOVA	9.2	469	3.68	354	5.76	291	1114 *
5 RAMON RIJKERS	85 HERA	9.4	435	3.73	364	5.86	297	1096 *
6 VINCENT TIGCHELAAR	85 HOLLANDIA	10.0	342	3.66	350	6.34	327	1019 *
7 ROBERT ROELOFSEN	85 NOORDKOP	9.7	387	3.57	332	5.89	299	1018 *
8 DANIEL DE LA COURT	85 HOLLANDIA	9.6	403	3.65	348	4.84	230	981 *
9 STEFAN VAN BREEVOORT	85 HOLLANDIA	10.2	313	3.65	348	5.44	270	931 *
10 RICK VAN MULAND	85 T.A.S. 82	9.9	357	3.19	256	5.40	268	881 *
11 SAMIR IBRAHIMI	85 HERA	9.9	357	3.18	254	5.27	259	870 *
12 MEMNO VROLIJK	85 S.A.V.	10.3	299	3.08	234	6.36	328	861 *
13 ADRIAAN JURIENS	85 NOORDKOP	10.0	342	3.37	292	4.71	221	855 *
14 RAYMOND TREFFERS	85 HERA	10.2	313	3.00	218	6.26	322	853 *
15 BART DAALHUIZEN	85 HOLLANDIA	10.5	272	3.59	336	4.94	237	845 *
16 ROB SCHIFFERLING	85 T.A.S. 82	10.1	327	3.35	288	4.82	229	844 *
17 BART BRANDHOFF	85 HOLLANDIA	10.6	259	3.11	240	6.53	338	837 *
18 MICHAEL GALLEGO	85 NOORDKOP	10.5	272	3.30	278	5.66	285	835 *
19 JORRIT BERKHOU	85 NOVA	9.9	357	3.10	238	4.54	209	804 *
20 MARK BECHTHOLD	85 HOLLANDIA	10.2	313	3.00	218	5.19	254	775 *
21 ANDRE LANDVLIET	85 DOKEV	10.6	259	3.11	240	5.45	271	780 *
22 TIBOR BAJOS	85 NOVA	10.7	246	3.22	262	4.93	236	744 *
23 DAVE DOORNBOOS	85 NOORDKOP	10.1	327	2.81	180	4.79	227	734 *
24 ROY BOTMAN	85 S.A.V.	9.5	419	3.47	312	0	0	731 *
25 MARTIN MOSCH	85 NOVA	10.0	342	2.42	102	5.20	255	699 *
26 FERRY DEKKER	85 NOVA	10.8	233	2.97	212	4.95	238	683 *
27 WOUTER NIEKUS	85 HOLLANDIA	10.3	299	2.71	160	4.19	184	643 *
28 TOM VAN STEIJN	85 ARO 88	10.6	259	3.10	238	3.41	123	620 *
29 PASCAL BOERSTRA	85 DOKEV	11.1	196	2.58	134	5.16	252	582 *
30 KEES DE GROOT	85 NOVA	11.5	150	2.78	174	4.78	226	550 *
31 LON SCROUTEN	85 NOVA	11.1	196	2.42	102	4.45	203	501 *
32 THIJS LEVINSOON	85 NOVA	11.6	139	2.56	130	3.74	149	418 *
33 STEFAN ANNEVELD	85 T.A.S. 82	12.1	87	2.66	150	3.62	140	377 *

A-Pup. Jongens 2e jrs Meerkamp		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 RUUD SCHOUTEN	84 NOVA	8.9	523	4.06	430	7.28	382	1335 *
2 WOUTER HUISKES	84 NOORDKOP	9.6	403	4.02	422	8.05	424	1249 *
3 KEES VAN WONDEREN	-- NOVA	9.2	469	3.85	388	7.07	370	1227 *
4 JAN JR BIERSTEKER	84 HEPA	9.6	403	3.79	376	7.98	420	1199 *
5 VINCENT GROEN	84 HERA	9.2	469	3.95	408	6.06	310	1187 *
6 ARNOUD BEUMEN	84 HOLLANDIA	9.4	435	3.56	330	7.80	410	1175 *
7 FOKKO DEKKER	84 S.A.V.	9.9	357	4.00	418	7.57	398	1173 *
8 RENS OYING	84 NOORDKOP	9.3	452	3.77	372	5.54	277	1101 *
9 JOOST KISHAN	84 DOKEV	9.5	419	3.64	346	6.45	333	1098 *
10 PERRY ROOSEN	84 NOORDKOP	9.5	419	3.59	336	6.36	328	1083 *
11 WELMER MOLENMAKER	84 ARO 88	9.6	403	3.55	328	6.72	349	1080 *
12 ROELAND RUSTEMA	84 NOORDKOP	9.6	403	3.68	354	6.11	313	1070 *
13 JURGEN SNIJDERS	84 HOLLANDIA	9.8	372	3.45	308	6.28	323	1003 *
14 DENNIS KOMEN	84 ARO 88	10.1	327	3.38	294	7.07	370	991 *
15 RAYMOND HUIJBERTS	84 T.A.S. 82	10.4	286	3.47	312	6.41	331	929 *
16 TIM KRUSEMEIJER	84 NOORDKOP	10.7	246	3.35	288	6.12	313	847 *

Vervolg A-Pup. Jongens 2e jrs Meerkamp		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
17 JELLE JANSE	84 ARO 88	10.1	327	3.05	228	5.19	254	809 *
18 JEROEN KOMEN	84 ARO 88	10.2	313	2.70	158	5.75	290	761 *
19 ERIC BARTMAN	84 HOLLANDIA	10.7	246	2.85	188	5.92	301	735 *
20 PATRICK GORTER	84 HERA	11.3	173	3.12	242	5.77	292	707 *
21 RENE SCHALKER	84 HERA	10.9	221	3.01	220	5.35	265	706 *
22 STEVEN DE HOOG	84 HERA	10.8	233	3.09	236	4.79	227	696 *
23 JAAP DE GROOT	84 NOVA	11.9	107	3.10	238	5.55	278	623 *
24 ARCO KOLKEN	84 HOLLANDIA	0	0	0	0	6.62	343	343 *

A-Pup. Meisjes 1e jrs Meerkamp		60 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 DAVIDA BARTMAN	85 HOLLANDIA	9.7	387	3.69	356	5.72	288	1031 *
2 SARAH ZWAAN	85 HERA	9.8	372	3.66	350	5.94	302	1024 *
3 CORINNA GROENENDIJK	85 DOKEV	9.7	387	3.61	340	5.04	244	971 *
4 INGRID VAN STRALEN	85 T.A.S. 82	9.4	435	3.34	286	5.01	242	963 *
5 MARIT GROOT	85 S.A.V.	9.8	372	3.50	318	5.44	270	960 *
6 CHRISTEL GODIJN	85 HOLLANDIA	9.8	372	3.43	304	5.16	252	928 *
7 DENISE KIMKERS	85 HERA	10.0	342	3.29	276	5.77	292	910 *
8 ELSEMIEKE FRITZCHE	85 NOORDKOP	10.2	313	3.44	306	5.53	276	895 *
9 KIM MOERINGS	85 HERA	9.8	372	3.12	242	5.36	265	879 *
10 MARIJKE METTES	85 HOLLANDIA	10.7	246	3.58	334	5.48	273	853 *
11 MADELON DOESBURG	85 A.V.W.	9.7	387	3.27	272	4.29	191	850 *
12 DIAMANTIXA PEIJST	85 HOLLANDIA	10.3	299	3.22	262	5.65	284	845 *
13 SASCHA KOKS	85 T.A.S. 82	9.8	372	3.20	258	4.55	210	840 *
14 MARLIES HUISMAN	85 S.A.V.	10.0	342	2.97	212	5.27	259	813 *
15 IRENE V.D. GULIK	85 HOLLANDIA	10.3	299	3.35	288	4.73	223	810 *
16 ANHELIES VAN HEUSDEN	85 HOLLANDIA	10.1	327	3.20	258	4.35	195	780 *
17 SABINE V.D. KOLFF	85 HOLLANDIA	10.6	259	3.28	274	5.02	243	776 *
18 DIANA PRONK	85 A.V.W.	10.2	313	3.29	276	4.19	184	773 *
19 DAISY MIJNALS	85 NOORDKOP	10.2	313	2.95	208	5.06	245	766 *
20 RHODA VERDUIN	85 T.A.S. 82	10.2	313	3.20	258	4.17	182	753 *
21 LENA DEKKER	85 S.A.V.	10.8	233	3.03	224	5.81	294	751 *
22 MARIJKE BLUM	85 HOLLANDIA	10.3	299	3.29	276	3.72	148	723 *
23 FENKE STORM	85 HOLLANDIA	10.4	286	3.15	248	3.92	163	697 *
24 CHANTAL SCROTMAN	85 NOORDKOP	9.7	387	0	0	5.33	263	650 *
25 LYDIA OFMAN	85 NOVA	10.7	246	2.90	198	4.38	198	642 *
26 LIEKE BAKKER	85 HOLLANDIA	10.6	259	2.99	216	3.87	160	635 *
27 LIEKE VAN TOL	85 A.V.W.	11.3	173	3.00	218	4.87	232	623 *
28 CAROLINE JONKMAN	85 S.A.V.	10.8	233	3.02	222	3.94	165	620 *
ILSE V.D. VEGT	85 HOLLANDIA	10.8	233	2.55	128	5.27	259	620 *
30 KARIN TERPSTRA	85 S.A.V.	10.5	272	2.83	184	3.84	157	613 *
31 WANDA ARIS	85 A.V.W.	11.2	185	2.92	202	4.71	221	608 *
32 ILSE PRINS	85 S.A.V.	10.6	259	2.80	178	3.75	150	587 *
33 JESSIE PRONK	85 HOLLANDIA	10.7	246	3.00	218	3.37	120	584 *
34 CAROLA MOSCH	85 NOORDKOP	10.9	221	2.67	152	3.61	139	512 *
35 LEONTIEN V.D. STOK	85 NOORDKOP	11.2	185	2.74	166	3.76	151	502 *
36 DAPHNE KWAST	85 S.A.V.	11.6	139	2.61	140	4.36	196	475 *
37 DORINE MEYERINK	85 S.A.V.	10.9	221	2.40	98	3.69	145	464 *
38 DAPHNE SCHEEN	85 HERA	11.5	150	2.74	166	3.01	89	405 *

141



A-Pup. Meisjes 2e jrs ,Meerkamp		60 wtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	
1 SAMANTHA V. GEELLEN	84 S.A.V.	8.9	523	3.80	378	5.34	264	1165 *
2 ELLEN SCHOREEN	84 HERA	9.7	387	4.02	422	6.53	338	1147 *
3 RIAN SCHAAP	84 HOLLANDIA	9.4	435	3.53	324	5.89	299	1058 *
4 THESSA BOOTSMA	84 HOLLANDIA	9.1	487	3.62	342	4.70	220	1049 *
5 MARGRET BINK	8 NOVA	8.8	372	3.38	294	6.80	354	1020 *
SERA BOEKHOOT	84 HOLLANDIA	9.6	403	3.43	304	6.12	313	1020 *
7 SILVIA PEPPERHANS	84 HERA	9.7	387	3.62	342	5.24	257	986 *
8 TINA VISSER	84 S.A.V.	9.3	452	3.58	334	4.39	198	984 *
9 MONIQUE V.D. BEEK	84 HOLLANDIA	9.4	435	3.31	280	5.30	261	976 *
10 ANNA SCHAAGEN	84 HOLLANDIA	9.5	419	3.39	296	5.06	245	960 *
11 ANGELA VISSCHER	84 NOORDKOP	9.8	372	3.31	280	5.84	296	948 *
12 LINDA SLACHTER	84 S.A.V.	10.1	327	3.35	288	5.94	302	917 *
13 MIROU RUITTENBERG	84 S.A.V.	9.8	372	3.63	344	4.28	190	906 *
14 ODETTE KAAK	84 DOKEV	9.6	403	3.32	282	4.70	220	895 *
15 JITSKE GREVELINK	84 NOORDKOP	10.1	327	3.25	268	5.92	301	896 *
16 ROSALIE PEERDEMAN	84 HOLLANDIA	9.8	372	3.15	248	5.19	254	874 *
17 MARTIN HELLEMA	84 HOLLANDIA	10.0	342	3.30	278	5.05	245	865 *
18 HANNEKE BEEMSTER	84 S.A.V.	10.1	327	3.31	280	4.96	238	845 *
19 CRISTEL KRODER	84 A.V.W.	9.7	387	3.13	244	4.24	187	818 *
20 MARJOLEIN STOKBOP	84 HOLLANDIA	9.7	387	3.08	234	4.30	192	813 *
21 DOMINIQUE WILLEMS	84 S.A.V.	10.0	342	2.95	208	4.09	176	726 *
22 SANNE 'T JONG	84 NOORDKOP	10.8	233	2.94	206	5.25	258	697 *
23 KIM BLEEKERS	84 HERA	10.8	233	2.92	202	4.35	195	630 *
24 MIREILLE KONING	84 ARO 88	10.8	233	2.95	208	3.20	105	546 *
25 WANDA BESSELING	84 HOLLANDIA	11.4	162	2.60	138	4.78	226	526 *
26 THERISE ZIELMAN	84 NOVA	11.0	208	2.41	100	4.51	207	515 *

C-Pup. Jongens ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 SANDER GROOT	87 HERA	3.58.6
2 REMCO VERVEER	87 HERA	3.59.4
3 TOM DEKKER	87 NOVA	4.03.0
4 FRANK BIJS	-- S.A.V.	4.13.6
5 THOM VAN MAASTRICHT	87 NOORDKOP	4.23.1
6 WILLEM J. KROON	87 HERA	4.25.6
7 MARVIN TIGCHELAAR	87 HOLLANDIA	4.28.4
8 ROB SEEGERS	87 NOORDKOP	4.29.6
9 JOOST JANSEN	87 DOKEV	4.32.4
10 SVEN TOERING	87 HOLLANDIA	4.37.9
11 MATTHIJS RUSTEMA	87 NOORDKOP	4.41.0
12 JONATHAN V.D. BERG	87 NOORDKOP	4.41.1
13 JASPER HORIO	87 NOVA	4.42.9

C-Pup. Jongens ,440 mtr

Club	Ploeg	Prest.
1 HERA	1	29.7 636
2 HOLLANDIA	1	30.0 608
3 NOORDKOP	1	30.9 530

C-Pup. Meisjes ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 EVA SCHOUTEN	87 HOLLANDIA	4.03.3
2 KARLIJN MUCS	87 HOLLANDIA	4.14.9
3 MIKE WEL	87 HOLLANDIA	4.15.3
4 EDITE DANSO	87 HOLLANDIA	4.20.1
5 MASA BOUWEN	87 NOVA	4.21.8
6 MANDY VAN ES	87 DOKEV	4.25.7
7 MARCELLA KRODER	87 A.V.W.	4.31.2
MITZI BLOKKER	87 HOLLANDIA	4.31.2
9 DIETWERTJE HUISKES	87 NOORDKOP	4.36.3
10 NATASJA KEMKERS	87 HERA	4.42.0
11 MARIEK KOK	87 S.A.V.	4.44.7
12 NATASCHA ZIELMAN	-- NOVA	4.45.7
13 NICOLET KOOGY	87 S.A.V.	4.47.1
14 CLAIRE GORTER	87 HERA	4.48.4
15 JENNY DEKKER	87 S.A.V.	4.49.4
16 BENEDICTE V. ZWEDEN	87 HOLLANDIA	4.50.2

Volg C-Pup. Meisjes ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
17 MIRTHE HENDRIKS	87 NOORDKOP	4.50.7
18 MARTINE UIJBRANDS	87 DOKEV	4.54.1
19 ELLIS DE WAARD	87 S.A.V.	4.56.0
20 MEREL DE MOEL	87 NOVA	5.03.0
21 SIETSKJE JONGENEEL	87 NOVA	5.03.1
22 SIMONE PAAP	87 HERA	5.07.4
23 WENDY LAMENS	87 NOORDKOP	5.10.3
24 LEONIE NUVENS	87 NOORDKOP	5.37.5
25 JANNEKE KWAKERNAAT	87 DOKEV	5.48.7
26 MARIT HUISMAN	87 S.A.V.	5.57.8

C-Pup. Meisjes ,440 mtr

Club	Ploeg	Prest.
1 HERA	1	30.2 591
2 NOVA	1	31.6 472
3 HOLLANDIA	1	31.9 448
4 DOKEV	1	32.4 409
5 NOORDKOP	1	33.3 341
6 S.A.V.	1	35.6 184

B-Pup. Jongens ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 VINCENT ONAS	86 HOLLANDIA	3.37.7
2 ARJEN HART	86 HOLLANDIA	3.39.1
3 GIDEON KOK	86 HERA	3.41.4
4 MATTHIJS MEIJER	86 DOKEV	3.43.7
5 STEVEN ADMIRAAL	86 HOLLANDIA	3.47.9
6 JOB MEIJER	86 NOVA	3.50.1
7 HANS VAN WONDEREN	86 NOVA	3.51.7
8 STEFAN MOLENAAR	86 HERA	3.55.4
9 STEVEN PRONK	86 A.V.W.	3.56.8
10 CORNE DEN OTTER	86 A.V.W.	4.01.6
11 ROBIN V.D. GULIK	-- HERA	4.03.2
12 ERIK KLEIJER	86 DOKEV	4.08.8
13 JOSHUA HUYNEN	86 NOORDKOP	4.13.1
14 TOM EIJKEN	86 HOLLANDIA	4.14.0
15 MICHEL DE VUUST	86 HERA	4.18.0
16 JIMMY RADSTAAT	85 NOORDKOP	4.20.1
17 ALEXANDER V. LOPPERM	86 HOLLANDIA	4.20.5
18 KOEN V.D. ENG	86 NOVA	4.26.3
19 SJOERD STEEN	86 HERA	4.27.0
20 IMRE HAJOS	86 NOVA	4.52.4
21 MAURICE BOOMSTRA	86 NOORDKOP	5.06.3
22 SANDER DE MOEL	86 NOVA	5.17.7

B-Pup. Jongens ,440 mtr

Club	Ploeg	Prest.
1 HOLLANDIA	1	26.1 1010
2 HERA	1	28.4 760
3 DOKEV	1	28.7 730
4 NOORDKOP	1	31.4 488
5 NOVA	1	

B-Pup. Meisjes ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 CHARISSA CZECH	86 NOORDKOP	3.42.4
2 KIM CEELE	85 HERA	3.50.1
3 TESSA BEERTSEN	86 S.A.V.	3.52.3
4 ROSALINDA BRONS	86 HOLLANDIA	4.01.9
5 IRENE LINDEMAN	86 HOLLANDIA	4.11.5
6 JORIEEN PIETERSE	86 HOLLANDIA	4.30.4
7 DIKE MOOIJ	86 NOVA	4.31.8
8 KELLY V.D. GRACHT	86 HOLLANDIA	4.35.4
9 ELISAB HUYNEN	86 NOORDKOP	4.37.4
10 LIEK DRUIJF	86 HOLLANDIA	4.44.8
11 MERLE WELKER	86 S.A.V.	4.47.3
12 MADINE BEEMSTERBOER	86 HOLLANDIA	4.50.3
13 YARA GROOTJES	86 NOVA	4.51.2

B-Pup. Meisjes ,440 mtr

Club	Ploeg	Prest.
1 NOORDKOP	1	27.2 885
2 HOLLANDIA	1	28.1 790

A-Pup. Jongens 1e jrs ,1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 RAMON RIJKERS	85 HERA	3.33.4
2 ROEL VAN KAMMEN	85 S.A.V.	3.40.2
3 ROY BOTMAN	85 S.A.V.	3.48.6
4 SIMON DOUN	85 HOLLANDIA	3.49.6
5 STEFAN VAN BREEVOORT	85 HOLLANDIA	3.52.6
6 VINCENT TIGCHELAAR	85 HOLLANDIA	3.53.8
7 MARVIN MOSCH	85 NOVA	3.54.0
8 RENE TIJH	85 NOVA	3.57.3
9 SAMIR IBRAHIMI	85 HERA	3.58.6
10 ADRIAAN JURIEHS	85 NOORDKOP	3.58.7
11 MENNO VROLIJK	85 S.A.V.	3.59.0
12 BART BRANDHOFF	85 HOLLANDIA	4.00.2
13 FERRY DEKKER	85 NOVA	4.01.7
14 BART DALHUIZEN	85 HOLLANDIA	4.03.0
15 ASHWYN V.D. FLIER	85 HERA	4.08.5
16 JORRIJ BERKHOU	85 NOVA	4.10.2
17 ROB SCHIFFERLING	85 T.A.S. 82	4.10.3
18 MICHAEL GALLEGO	85 NOORDKOP	4.12.8
19 WOUTER NIEKUS	85 HOLLANDIA	4.15.4
20 KEES DE GROOT	85 NOVA	4.22.4
21 RAYMOND TREFFERS	85 HERA	4.25.0

15.

Vervolg A-Pup. Jongens 1e jrs. 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
22 LOW SCHOUTEN	85 NOVA	4.30.3
23 ANDRE ZANDVLIET	85 DOKEV	4.34.5
24 MARK BECHTOLD	85 HOLLANDIA	4.35.8
25 TIBOR HAJOS	85 NOVA	4.36.9
26 STEFAN ANNEVELD	85 T.A.S. 82	4.42.9
27 TOM VAN STELJN	85 ARO 88	4.54.0
28 THIJS LEVINGSW	85 NOVA	5.04.8
29 RICK VAN MULAND	85 T.A.S. 82	5.08.1

A-Pup. Jongens 1e jrs. 460 mtr

Club	Ploeg	Prest.
1 HERA	1	37.5 878
2 HOLLANDIA	1	38.9 766
3 NOORDKOP	1	39.4 728
4 NOVA	1	42.0 544

A-Pup. Jongens 2e jrs. 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 KEES VAN WONDEREN	-- NOVA	3.24.5
2 TIM KRUSEMEIJER	84 NOORDKOP	3.29.4
3 JURGEN SMIJDEPS	84 HOLLANDIA	3.31.8
4 VINCENT GROEN	84 HERA	3.31.9
5 WOUTER HUISKES	84 NOORDKOP	3.33.0
6 ROELAND RUSTEMA	84 NOORDKOP	3.33.1
7 WILHEM MOLENMAJER	84 ARO 88	3.41.5
8 FOKKO DEKKER	84 S.A.V.	3.42.7
9 BENS O'ING	84 NOORDKOP	3.48.0
10 JAN JR BIERSTIKER	84 HERA	3.51.2
11 PERRY ROOSEN	84 NOORDKOP	3.52.4
12 ARNOUD BEUMEN	84 HOLLANDIA	3.54.3
13 RUD'D SCHOUTEN	84 NOVA	3.58.0
14 STEVEN DE HOOG	84 HERA	3.59.3
15 JELLE JANSE	84 ARO 88	4.11.5
16 RAYMON HUIJBERTS	84 T.A.S. 82	4.16.0
17 JEROEN KOMEN	84 ARO 88	4.27.0
18 PATRICK GORTIER	84 HERA	4.27.6
19 RENE SCHALKER	84 HERA	4.34.0
20 JAAP DE GROOT	84 NOVA	4.35.1
21 DENNIS KOMEN	84 ARO 88	4.40.3

A-Pup. Jongens 2e jrs. 460 mtr

Club	Ploeg	Prest.
1 NOORDKOP	1	36.9 929
2 NOVA	1	37.4 886
3 HERA	1	38.2 821
4 HOLLANDIA	1	38.8 774

A-Pup. Meisjes 1e jrs. 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 DAVIDA BARTMAN	85 HOLLANDIA	3.44.3
2 KIM MOERINGS	85 HERA	3.50.3
3 FARIN TERPSTRA	85 S.A.V.	3.54.5
4 MARLIES HUISMAN	85 S.A.V.	3.56.7
5 SABINE V.D. KOLFF	85 HOLLANDIA	3.59.3
6 CRISTEL GODIJN	85 HOLLANDIA	4.03.4
7 LIENE VAN TOL	85 A.V.W.	4.06.7
8 SARAH ZWALM	85 HERA	4.06.9
9 MARIJKE HETTES	85 HOLLANDIA	4.13.5
10 FEMKE STORM	85 HOLLANDIA	4.14.6
11 ILSE V.D. VEGT	85 HOLLANDIA	4.16.6
12 IRENE V.D. GULIK	85 HOLLANDIA	4.18.1
13 SASCHA KOKS	85 T.A.S. 82	4.20.1
14 ILSE PRINS	85 S.A.V.	4.22.3
15 DAPHNE SCHEEN	85 HERA	4.23.4
16 LENA DEKKER	85 S.A.V.	4.25.0
17 MARIJT GROOT	85 S.A.V.	4.25.8
18 INGRID VAN STRALEN	85 T.A.S. 82	4.31.0
19 LIETKE BAKKER	85 HOLLANDIA	4.32.0
20 CAROLINE JONKMAN	85 S.A.V.	4.33.6
21 DENISE KEMKERS	85 HERA	4.36.1
22 DORLEN MEYERINK	85 S.A.V.	4.42.8
23 DAPHNE KWAST	85 S.A.V.	4.44.0
24 FEDDA VERDICIJN	85 T.A.S. 82	4.46.0
25 NANDA ARIS	85 A.V.W.	4.57.3
26 CAROLA MOSCH	85 NOORDKOP	5.05.5

A-Pup. Meisjes 1e jrs. 460 mtr 1e Serie

Club	Ploeg	Prest.
1 HOLLANDIA	1	38.9 766
2 HERA	1	39.4 728
3 NOORDKOP	1	39.5 720
4 S.A.V.	1	39.9 690

A-Pup. Meisjes 2e jrs. 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
1 TESSA BOOTSMA	84 HOLLANDIA	3.36.8
2 CRISTEL KRODER	84 A.V.W.	3.37.8
3 TINA VISSER	84 S.A.V.	3.39.9
4 ANGELA VISSCHER	84 NOORDKOP	3.41.3
5 SIMANTHA V. GEELLEN	84 S.A.V.	3.54.0
6 MIROW RUITENBERG	84 S.A.V.	3.54.6
7 MARGRET HINK	8 NOVA	3.57.2
8 SILVIA PEPPERMAKS	84 HERA	4.01.9
9 LINDA SLAGTER	84 S.A.V.	4.04.4
10 MARTIN MELLEMA	84 HOLLANDIA	4.04.6
11 DOMINIQUE WILLEMS	84 S.A.V.	4.08.6
12 JITSKE GREVELINK	84 NOORDKOP	4.10.4
13 EUNNIKE BEEMSTER	84 S.A.V.	4.15.2
14 KIM BLEEKERS	84 HERA	4.15.9
15 MONIQUE V.D. BEEK	84 HOLLANDIA	4.16.8

Vervolg A-Pup. Meisjes 2e jrs. 1000 mtr

Naam	Gbj Club	Prest.
16 ELLEN SCHOREEN	84 HERA	4.20.8
17 NANDA BCSSELING	84 HOLLANDIA	4.40.6
18 SANNE 'T JONG	84 NOORDKOP	4.46.5
19 THERESE ZIELMAN	84 NOVA	4.48.0

A-Pup. Meisjes 2e jrs. 460 mtr

Club	Ploeg	Prest.
1 HOLLANDIA	1	36.6 955
2 S.A.V.	1	37.7 862
3 NOORDKOP	1	40.6 640

EINDSTAND C-Pup. Jongens

Club	PNT
1 HOLLANDIA	3611
2 NOORDKOP	3316
3 HERA	3221
4 NOVA	1584
5 S.A.V.	1165
6 DOKEV	585

EINDSTAND C-Pup. Meisjes

Club	PNT
1 HOLLANDIA	3441
2 HERA	3102
3 DOKEV	2719
4 NOVA	2580
5 NOORDKOP	2214
6 S.A.V.	1963
7 A.V.W.	447
8 ARO 88	280

EINDSTAND B-Pup. Jongens

Club	PNT
1 HOLLANDIA	4870
2 DOKEV	3781
3 HERA	3219
4 NOORDKOP	3180
5 NOVA	2920
6 A.V.W.	1334

EINDSTAND B-Pup. Meisjes

Club	PNT
1 NOORDKOP	3751
2 HOLLANDIA	3633
3 S.A.V.	1050
4 NOVA	996
5 HERA	697

Uitslag estafette overige ploegen

A-Pupillen 1e jrs. meisjes 460 m

Hollandia 2	39.7
S.A.V. 2	43.3
Hollandia 3	40.3

A-Pupillen 1e jrs. jongens 460 m

Hollandia 2	40.8
-------------	------

A-Pupillen 2e jrs. meisjes 460 m

Hollandia 2	39.5
-------------	------

EINDSTAND A-Pup. Jongens 1e jaars

Club	PNT
1 HERA	5030
2 HOLLANDIA	4880
3 NOORDKOP	4170
4 NOVA	3905
5 S.A.V.	2867
6 T.A.S. 82	2102
7 DOKEV	1352
8 ARO 88	620

EINDSTAND A-Pup. Jongens 2e jaars

Club	PNT
1 NOORDKOP	5432
2 HERA	4620
3 NOVA	4071
4 HOLLANDIA	4030
5 ARO 88	3641
6 S.A.V.	1173
7 DOKEV	1098
8 T.A.S. 82	929

EINDSTAND A-Pup. Meisjes 1e jaars

Club	PNT
1 HOLLANDIA	4423
2 HERA	3946
3 S.A.V.	3834
4 NOORDKOP	3543
5 A.V.W.	2854
6 T.A.S. 82	2556
7 DOKEV	971
8 NOVA	642

EINDSTAND A-Pup. Meisjes 2e jaars

Club	PNT
1 HOLLANDIA	5058
2 S.A.V.	4834
3 NOORDKOP	3181
4 HERA	2763
5 NOVA	1535
6 DOKEV	905
7 A.V.W.	818
8 ARO 88	546

WEERSGESTELDHEID  
bewolkt, droog enkele bui  
licht windvoordeel  
temperatuur 10-15 graden Celcius



# ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

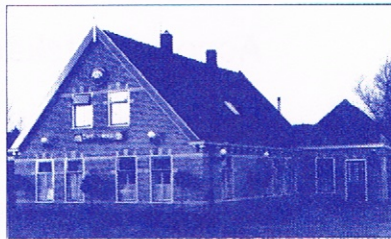
ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen  
Telefoon 02269-1374

Cafe Bar Dancing

## 'T ROER

te Kalverdijk



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

# Smitty's

Kinderkleding en  
houten speelgoed

Dorpsstraat 155 Warmenhuizen  
Telefoon 02269-4446

Maandag gesloten

## Schoonmaakbedrijf *P.A.C. Zutt*

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon 02269-2371



VERZEKERINGEN  
**ARIE BLEEKER**

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

### MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed

VERZEKERINGEN  
**ARIE BLEEKER**

# RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1284

# Timmerbedrijf Meijer Berkhout

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

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



## velko Bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur



Kapsalon  
Dorpsstraat 200  
1749 AL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 4847

Accountantskantoor

## RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

**ligthart**  
warmenhuizen



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



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



**A. GOMES B.V.**

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

## AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN**

specialiteit:  
**SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM**

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

Adviesburo: **Wil de Groot**

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon 02269-3074

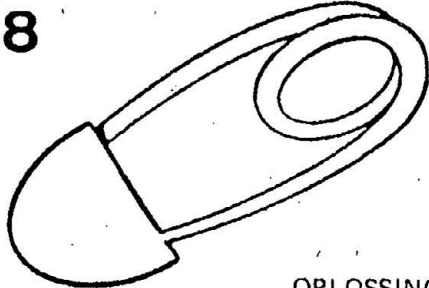
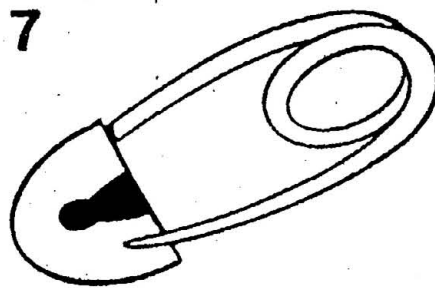
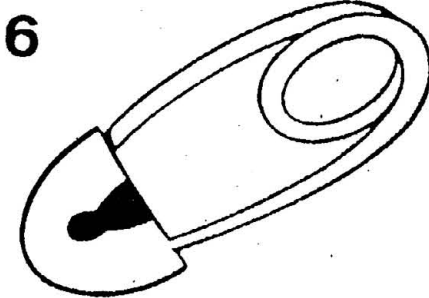
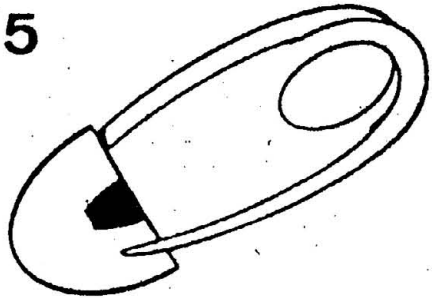
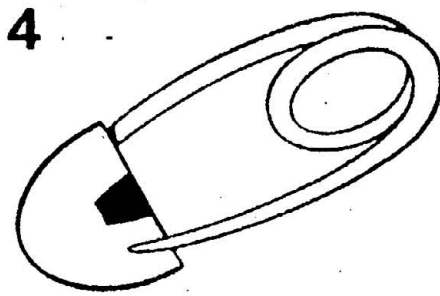
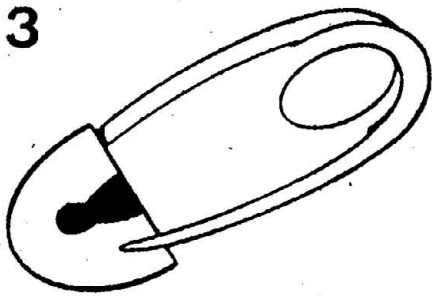
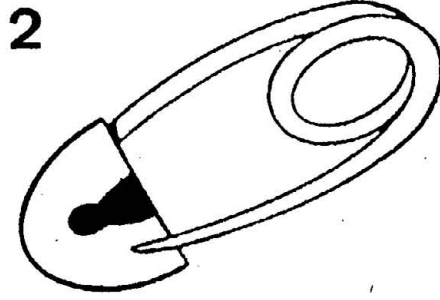
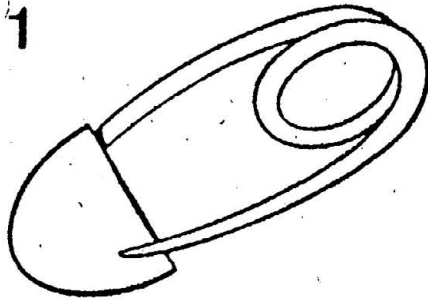
VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*

# TWEE ZIJN GELIJK

DE TEKENINGEN HIERONDER LIJKEN ALLEMAAL HETZELFDE. TOCH ZIJN ER MAAR TWEE GELIJK. WEET JIJ WELKE?



OPLOSSING 20

**Uitslagen van de pupillen wedstrijden d.d. 13 mei 1995 bij de atletiekvereniging te Wieringerwerf.**

Onderdeel 40 mtr.  
Meisjes Pupillen C:

7 Natascha Zielman	8.0
16 Masja Bouwen	8.4
19 Merel de Moel	8.7
26 Sietske Jongeneel	9.0

Onderdeel ver

Sietske Jongeneel	2.13
Merel de Moel	2.21
Natascha Zielman	2.69

Onderdeel Kogel

Masja Bouwen	3.50
Sietske Jongeneel	4.11
Merel de Moel	3.09
Natascha Zielman	3.52

Onderdeel 1.000 mtr.

Masja Bouwen	4.38,7
Sietske Jongeneel	5.16,4
Merel de Moel	5.23,7
Natascha Zielman	5.27,2

Onderdeel 40 mtr  
Meisjes pupillen B:

Yara Grootjes	8.6
Dieke Mooy	7.7

Onderdeel Hoog

Yara Grootjes	0.85
Dieke Mooy	0.90

Onderdeel Bal

Yara Grootjes	12.48
Dieke Mooy	11.46

Onderdeel 1.000 mtr.

Yara Grootjes	5.15,6
Dieke Mooy	4.50,6

Onderdeel 40 mtr.  
Jongens Pupillen C

Tom Dekker	7.6
Jasper Horio	8.3

Onderdeel Ver

Tom Dekker	2.66
Jasper Horio	2.83

Onderdeel Kogel;

Tom Dekker	2.53
Jasper Horio	5.00

Onderdeel 1.000 mtr.

Tom Dekker	4.38,6
Jasper Horio	4.29,1

Onderdeel Bal  
Jongens Pupillen B

Koen v.d. Eng	14.90
Imre Hajos	16.38
Job Meijer	19.90
Sander de Moel	17.64
Hans v. Wonderen	20.50

Onderdeel 1.000 mtr.

Koen v.d. Eng	4.52,6
Job Meijer	4.04,9
Sander de Moel	4.49,8
Hans v. Wonderen	4.05,3

Onderdeel 40 mtr.

Koen v.d. Eng	8.3
Imre Hajos	7.8
Job Meijer	8.3
Sander de Moel	8.9
Hans v. Wonderen	7.5

Onderdeel Hoog

Koen v.d. Eng	0.85
Imre Hajos	0.90
Job Meijer	0.90
Sander de Moel	0.70
Hans v. Wonderen	1.00

**Uitslagen van de Atletiekvereniging Wieringermeer vervolg:**

Onderdeel 60 mtr.  
Meisjes Pupillen A 1ste jaars

Noortje v.d. Berg	11.8
Lydia Ofman	12.4
Anne Schouten	11.6

Onderdeel Hoog

Noortje v.d. Berg	1.00
Lydia Ofman	0.85
Anne Schouten	0.75

Onderdeel Kogel;

Noortje v.d. Berg	4.05
Lydia Ofman	3.82
Anne Schouten	2.97

Onderdeel 1.000 mtr.

Noortje v.d. Berg	4.47,6
Lydia Ofman	5.00,3
Anne Schouten	4.55,5

Onderdeel 60 mtr.  
Jongens Pupillen A 1ste jaars

Jorrit Berkhout	10.7
Ferry Dekker	12.2
Kees de Groot	12.5
Tibor Hajos	11.0
Thijs Levinson	13.5
Marvin Mosch	11.2
Lon Schouten	11.2
Rene Tijn	10.0

Onderdeel Hoog

Jorrit Berkhout	0.95
Ferry Dekker	0.90
Kees de Groot	0.85
Tibor Hajos	0.90
Thijs Levinson	0.85
Marvin Mosch	1.05
Lon Schouten	0.85
Rene Tijn	0.95

Onderdeel Kogel

Jorrit Berkhout	4.17
Ferry Dekker	4.39
Kees de Groot	4.74
Tibor Hajos	5.04
Thijs Levinson	4.30
Marvin Mosch	4.94
Lon Schouten	4.30
Rene Tijn	5.72

Onderdeel 1.000 mtr.

Jorrit Berkhout	4.11,3
Kees de Groot	4.48,9
Tibor Hajos	4.48,5
Thijs Levinson	5.35,3
Marvin Mosch	4.24,6
Lon Schouten	4.37,9
Rene Tijn	4.14,3

Onderdeel 60 mtr.  
Jongens Pupillen A 2de jaars

Ruurd Schouten	9.7
Jaap de Groot	11.9
Kees v. Wonderen	10.0

Onderdeel Ver.

Jaap de Groot	3.00
Ruurd Schouten	3.92
Kees v. Wonderen	3.67

Onderdeel Bal

Jaap de Groot	24.92
Ruurd Schouten	27.16
Kees V. Wonderen	32.50

Onderdeel 1.000 mtr.

Jaap de Groot	4.35,1
Ruurd Schouten	4.07,3
Kees v. Wonderen	3.41,1

Hier een berichtje van het weekend van het 15-jarig bestaan.

Zaterdag kwamen we daar om 11.00 uur aan. David vertelde wat we die dag gingen doen. We gingen eerst een lekker warm broodje met een worstje eten. Daarna gingen we naar het bos. Een spel doen. "Stratego". Om ongeveer half vier gingen we naar het N.O.V.A.-terrein. We gingen zwemmen tot 5 uur. Toen ging Nelina pannenkoeken bakken en de andere de boel opzetten voor de disco en het Play-backen. Er stond op het veld een witte tent. En daar aten we in. De pannenkoeken waren erg lekker. Om 20.00 uur gingen we play-backen. Er deden er 4 mee. (dat was wel erg veel). Leon was met "East-17" eerste. Daarna werd er een disco gehouden. En om 21.00 uur gingen we een speurtocht doen. We werden in 4 groepen verdeeld. Er waren 2 groepen die gingen de speurtocht uitzetten. (Ieder ging een andere kant op). En de andere twee groepen gingen zoeken. Toen iedereen weer terug was gingen we een kampvuur maken. En om 12 uur gingen we naar de S.I.S. kantine, want daar sliepen we. Om 1 uur moesten we stil zijn. Maar het was wel véééééééél later. De volgende morgen moesten we er om 8 uur uit. We gingen weer eten in de witte tent. Om 10 uur gingen we naar het bos trainen. (wat niet echt trainen was). en daarna weer een spelletje "Stratego". Toen gingen we om 11 uur weer naar de N.O.V.A. baan, en daar gingen we broodjes bakken. Daarna gingen we het Zweedse-Ren spel doen. Dat is dat er over de hele N.O.V.A. terrein vragen hangen. Die moet je beantwoorden. En dan terug naar je leider gaan. En het antwoord aan hem doorgeven. Het was een héééééél leuk weekend. En ongeveer 3 uur was het af.

Kim M.

FEEST BIJ NOVA

Zaterdag 17 juni was er een heel leuk feest bij NOVA. We gingen spelletjes doen. We moesten een beest scheuren van een krant. Ik wilde eerst een hond maken maar die mislukte. Toen deed ik er een staart aan met plakband en toen was het een krokodil! Er was ook een spelletje met een ballon. Die moest je opblazen tot hij knalde. Gelukkig had onze leider een naald! Dat ging makkelijker. Er was ook kogelstoten. Ik gooide heel, héél ver. Vóór de voorste!! Toen gingen we verven. Ik was met rood een kasteel aan het maken. Met één toren. De anderen maakten wolken, bomen, gras, zand, regen en een vogeltje. Toen gingen we naar het volgende spel. We moesten als een hondje lopen. Er was ook nog een spel ballen gooien, zo ver mogelijk. We kregen een kadetje met een worstje erin. Een meneer had onze worstjes gewarmd boven een ton met vuur. Er was nog zakken lopen en ganzeborden. Als je in de put zat moest je 15 stappen terug. Het was een heel leuk feest!!!

Kaz Schouten, 7 jaar.



Hierbij de uitslagen van de eerste onderlinge wedstrijden bij de Nova-jeugd.

De deelname deze keer was wat minder wat ook kwam omdat deze eerste wedstrijd werd gehouden de dag na Hemelvaartsdag waarop vele leden op vakantie waren.

Toch was de strijd er niet minder om.

Naam	Verspringen	Balwerpen	Sprint	1.000 mtr.
Jasper Horio	2.75	9.90	7.5	4.30
Leander Veldboer	2.27	7.17	9.3	5.21
Tom Dekker	2.73	13.26	7.2	4.20
Ramon Mosch	2.45	10.15	8.1	5.12
Sietske Jongeneel	2.35	9.50	8.1	5.29
Rik Moras	2.20	10.05	9.4	----

	Verspringen	Kogelstoten	Sprint	1.000 mtr.
Tom Ooms	2.83	3.33	7.3	4.27
Dieke Mooy	3.05	2.99	7.7	4.36
Maikel Ineke	2.70	4.11	7.4	4.14
Job Meijer	2.93	4.67	7.4	3.58
Yara Grootjes	2.66	3.53	8.4	4.53
Hans v Wonderen	3.26	5.--	7.2	3.55

	Verspringen	Kogelstoten	Sprint	1.000 mtr.
Ferry Dekker	3.12	5.19	10.5	4.24
Paul Ooms	3.20	5.79	11.1	4.42
Silvia Bas	3.06	4.53	10.3	4.40
Jorrit Berkhout	3.32	5.00	10.-	4.10
Kees de Groot	2.65	4.50	10.9	4.44
Marvin Mosch	3.31	4.60	10.1	4.16

	Hoogspringen	Balwerpen	Sprint	1.000 mtr.
Margret Hink	1.05	15.89	9.7	4.05
Kees v Wonderen	1.20	28.63	9.-	3.37
Leon Ineke	1.20	20.96	9.6	3.42
Jelle Berkhout	0.95	19.30	9.3	3.55
Jans Luitjes	1.15	31.74	10.3	4.30
Klaas v Wonderen	1.25	36.20	9.-	3.27
Dennis Sneekes	1.00	16.51	10.4	4.57
Ralph van Tooren	1.00	21.35	10.8	5.35

## 2E ONDERLINGE NOVA-JEUGDWEDSTRIJD.

Vrijdag 23 juni, prachtig atletiekweer, misschien een beetje teveel wind waar de verspringers tegenin moesten, maar bij de sprint leverde dit weer voordeel op en gelukkig ook vele helpende en toekijkende enthousiaste ouders.

De mini pupillen en Pupillen C.

Jasper Horio haalt 9 seconden van zijn 1.000 mtr tijd af.  
Leander Veldboer blijft niet achter en gaat 18 seconden sneller

Tom Dekker komt dicht bij de 4 minuten op de 1.000 mtr.  
Sietske Jongeneel duikt voor het eerst onder de 5 minuten en haalt van haar vorige tijd 36 seconden af.

Jose Stuijt wordt eerste dame op de hielen gezeten door Natascha Zielman.

Naam	Kogelstoten	Hoogspringen	Sprint	1.000 mtr.
Joeri Broers	3.84	0.70	7.8	4.54
Dennis Oudhuis	2.27	0.80	8.6	4.56
Kaz Schouten	2.64	0.80	7.7	5.--
Natascha Zielman	3.79	0.85	7.3	4.46
Jasper Horio	4.38	0.85	7.4	4.21
Leander Veldboer	2.86	0.75	9.-	5.03
Jose Stuijt	2.84	0.85	7.5	4.37
Tom Dekker	4.46	0.90	7.4	4.09
Sietske Jongeneel	3.75	0.80	8.2	4.53

Pupillen B.

Bij het hoogspringen vliegen er 3 man over de hele meter.  
Job Meijer en Hans van Wonderen leveren een fel gevecht op de 1.000 mtr en komen allebei binnen de 4 minuten door de finish.

Naam	Balwerpen	Hoogspringen	Sprint	1.000 mtr.
Tom Ooms	16.72	0.95	10.8	4.37
Jose Wiering	9.21	0.80	11.2	4.48
Dieke Mooy	10.09	0.95	10.8	4.28
Maikel Ineke	12.75	0.85	11.2	4.20
Job Meijer	19.43	1.00	11.-	3.58
Yara Grootjes	12.09	0.85	11.7	4.46
Hans v. Wonderen	19.43	1.00	10.3	3.56
Rene Feyen	17.41	1.05	11.-	4.27
Koen v.d. Eng	13.24	0.80	12.5	----
Thijs Levinson	16.49	---	11.6	5.03
Boy Koopman	15.56	0.85	11.3	4.40

Pupillen A1

Ferry Dekker komt met balwerpen dik over de 22 meter.

De "kleine" Paul Ooms levert een enorme prestatie bij het hoogspringen met een hoogte van 1.20 meter.

**RENE TIJM STOPT NIET BIJ 1.20 METER MAAR GAAT GEWOON DOOR NAAR EEN NIEUW PERSOONLIJK RECORD HOOGSPRINGEN VAN 1.30 METER.**

Naam	Balwerpen	Hoogspringen	Sprint	1.000mtr.
Rene Tijn	21.86	1.30	9.7	4.02
Ferry Dekker	22.14	0.95	10.3	4.11
Lon Schouten	15.55	0.90	11.2	4.26
Paul Ooms	21.62	1.20	11.3	4.46
Noortje v/d Berg	13.35	0.90	11.-	4.43
Silvia Bas	15.--	0.85	10.9	4.42
Ron Oudhuis	13.63	1.--	12.1	4.36
Jorrit Berkhout	17.41	0.95	10.-	4.08
Kees de Groot	12.33	0.80	11.9	4.40
Menno Broers	16.60	0.95	11.-	5.03
Anne Schouten	10.93	0.95	11.2	4.50
Bas Beemsterboer	19.30	0.90	11.-	4.34

Pupillen A2 en Junioren

Ruurd Schouten sprint over 80 meter naar een prima 10.99 en komt bij het verspringen een klein stukje tekort voor 4 meter.

Margret Hink laat bij het kogelstoten veel jongens achter zich en gaat over de 8 meter grens.

Muus Rietveld stoot 9.69 meter bij de pupillen.

Op de 1.000 meter worden ondanks 2x flink tegenwind prima tijden gelopen van net tot dik onder de 4 minuten.

Klaas van Wonderen neemt zijn broer Kees op sleeptouw naar een prima 3,27, Muus Rietveld volgt kort daarop in 3.35 met Leon Ineke in zijn nek met 3.37.

Adrian de Nijs deelt zijn race goed in en levert op de laatste 100 meter strijd met Margret Hink. Adrian 3.56, Margret 3.57.

Naam	Verspringen	Kogelstoten	Sprint	1.000 mtr.
Margret Hink	3.35	8.04	13.--	3.57
Rene de Geus	3.31	5.52	13.10	4.36
Ruurd Schouten	3.95	8.76	10.99	4.05
Kees v Wonderen	3.59	8.05	12.69	3.27
Jaap de Groot	3.--	5.74	15.10	4.45
Muus Rietveld	3.50	9.69	11.86	3.35
Elwin Hulst	3.16	5.04	13.53	5.16
Therese Zielman	2.70	4.74	15.04	5.13
Jolene Ruiter	2.85	4.83	14.36	4.36
Leon Ineke	3.49	6.17	13.21	3.37
Fred Duineveld	3.05	6.82	14.20	4.15
Hans Luitjes	3.30	7.74	14.04	4.24
Adriaan de Nijs	3.26	7.45	13.78	3.56
Klaas v Wonderen	3.54	10.85	12.12	3.26
Willem Bas	2.80	7.83	14.07	4.45
Ralph van Tooren	2.62	7.61	14.75	5.24
Vincent Kos	3.30	5.87	12.73	4.23

## STRATENLOOP DIRKSHORN 24 JULI 1995

Al hebben ze de dag ervoor bij de Nova-jeugdwedstrijden nog een 3-kamp afgewerkt met daarbij een 1.000 meter, zijn ze dezelfde dag nog aan het "Roefelen " geweest, toch zien we ook hier weer een aantal blauwe Nova mensen meedoen.

Ik kom net te laat om bij de jongste jeugd Hans van Wonderen en Job Meijer te zien finishen maar volgens de ouders weer ereplaatsen en prijzen.

Wel zie ik dat Kees van Wonderen een fel gevecht moet leveren voor een eventuele ereplaats en dit keer helaas niet weet te winnen maar het verschil is erg klein en een keer je meerdere erkennen in een betere en dit geval ook een oudere loper kan beslist geen kwaad.

Ook komen Leon Ineke en Rene de Geus in de voorhoede binnen en bij de dames zet Margret Hink ook weer haar beste hardloopbeentje voor

Rene de Groot en Klaas van Wonderen worden 1e en 2e bij de junioren en hier zien we ook nog Daan Schrijver, die de week ervoor nog de volle 10 km in Bergen tot een prima einde wist te brengen en voor wie dit natuurlijk een eitje is. Rene de Groot komt in datzelfde Bergen als eerste binnen in de Scholierenloop over 5 km.

Bij de 5 km komen na de eerste van de drie rondes Matthijs de Groot en Nils Trentelman door als nummer 2 en 3 voorafgegaan door een man van TAS. Deze man gaat net even te hard voor onze mensen en de tweestrijd weet Matthijs in zijn voordeel te beslissen wat o.a een premie oplevert in de vorm van een flink uit de kluiten gewassen soft-ijsje beschikbaar gesteld door een enthousiaste supporter.

Bij de senioren zien we Theo Tesselaar een prima race lopen en natuurlijk Gerrit Schrijver al moest hij het deze keer het zonder zijn "bierdoping" stellen.

## 15 jaar NOVA.

"Gáttverdamme wat lekker !!!", het 15 jarig jubileums feest van A.T. NOVA. Vol goede moed vertrokken we dan ook te voet richting de Moriaan. Bij aankomst was het gelijk uitkijken geblazen, want wel erg dicht achter de zaal deur stond het "kleine incassobureau" van van onze welbekende sportvriend, lid van verdienste en opa P. v/d Welle. Die zelfs zijn 'bloedeigen' schoonzoon de "volle pondjes" liet betalen. Maar voor die bijdrage kregen we direkt een kopje koffie met een plakje heerlijke stoffige cake. Tijdens het verorberen van het bovengenoemde begon de binnenkomende stroom NOVA 'atleten' steeds meer toe te nemen. Vooral de binnenkomst van de Ted 'Rambo' Rood en Zn is een ware belevenis, het uitzicht wordt je ruwweg 90° ontnomen. Even moet ik serieus denken aan "Jaws" uit "Moonraker". Ondertussen weet Theo de Nijs nog serieus te vertellen dat het geen gezicht is om oudere mensen dan hijzelf te zien hardlopen?. Kortom het begon warempel nu al gezellig te worden. Na het openingswoord van onze 'leader' cq. voorzitter Jos de Greatest word het feest dan ook officieel geopend. Na enige tijd begint de drank zijn welbekende, geliefde, en gezegende uitwerking op het zootje te krijgen. De eerste paartjes verschijnen dan ook 'een beetje zenuwachtig' op de dansvloer. Dan opeens uit het niets verschijnt zeer professioneel de reeds langverwachte welbekende, zo langzamerhand beroemd wordende showmaster, entertainer, spreekstalmeester en volksverlakker Bobbes. Na deze spectaculaire opkomst legt 'Magic' Bobbes, met medewerking van een paar van zijn 'uit de bedstee getrokken', bloedmooie assistentes het spel elegant en onbegrijpelijk uit. Rode en zwarte nummers of zoiets, daar moest je op letten. Bobbes zou er dan voor zorgen dat de prijzen bij de verkeerde personen terecht zou komen. 'Het rad van gestuurd avontuur' zo scheen het spel te heten, met als hoofdprijs twee rasechte met afsterven bedreigde Barnevelders. Pieter Jongeneel onze 'vogelaar', had verdacht veel interesse in deze hoofdprijs. Meerdere keren boog onze Pieter zijn rug en kromde op een wel zeer inspannende manier zijn oogkas om met verhoogde bloeddruk deze twee door het wereldnatuur fonds beschermde raskippen te kunnen signaleren. Vurig hoopten wij dan ook dat Pieter deze hoofdprijs door de neus geboord zou worden. Mede omdat hij ook al eens van onze enige echte Tineke een verdwaasde postduif, met 2000 vlieguren, cadeau had gekregen. Terwijl de ene na de andere prijs bij de verkeerde mensen terecht komt, weet de 'competitie commissie' Willem Keesom officieel te strikken voor de finaledag ergens in September. 'Willem nogmaas bedankt !. Tussen de bedrijven door neemt voorzitter Jos officieel, met heuse tranen in zijn ogen, afscheid namens de voltallige vereniging van een deel van de 'Nova redactie'. Mariska en Silvia, ook namens onze vrouwen onwijs bedankt voor al die jaren opgeofferde vrije tijd en inspanningen. Enige tijd hierna, ongeveer 2 uur dranktijd denk ik, is het een ware ravage op de dansvloer. Vooral Ton Zwaning blijkt een echte 'John Travolta' in spé te zijn. Als een zojuist gelinchte kip dribbelt en chá.. chá.. chááát hij over de dansvloer. Zelfs af en toe op beide knieën, om ons de gelegenheid te geven de laatste trends goed in ons in te laten inwerken. Of zou hij nou één van die Barnevelders zijn?. "We zullen kijken of hij na de marathon nog zo soepeltjes beweegt !!!", menen we Peter Wokke, die vanwege Schoorl nog steeds niet kon dansen, te horen brommen. Trouwens ook de rest van de zgn. 'marathon groep' is verdacht zeer moe stijf of stil. Ondertussen demonsteert 'road runner' Silvia dat zij niet alleen op de atletiekbaan de geluidsbarrière kan doorbreken. Ook andere 'brokkenstukken' fleuren de arena op. De bekende dranktijd en hapjes en snapjes later als de perfect spelende Rock-Band nog eens alles uit de kast speelt voor een laaiend enthousiaste menigte, wij dus, besluit voorzitter Jos in de kleine uurtjes, zonder ons te raadplegen, dat er een officieel einde is gekomen van het 15 jarige bestaansfeest van Nova.

Gáttverdamme wat was dat lekker !!!.

## Finale in zicht voor NOVA-atleten

Voor het eerst in de historie van NOVA heeft de herenploeg het uitzicht op een finaleplaats in de districtscampitie. In navolging van de dames, die dit reeds tweemaal presteerden.

Op 7 mei was de eerste ronde te Lelystad. Met een zeer gemotiveerde ploeg vertrokken wij naar Lelystad. De dames hadden een gezamenlijke ploeg met de dames van Hylas, in verband met het feit dat er anders niet genoeg dames waren om alle onderdelen te bezetten.

Het was die dag schitterend weer, windstil en ongeveer 24 graden.

Als eerste kwam de estafetteploeg van de heren met Jeroen Paarlberg, Sven en Jorg Ootjers en Jasper Rood in de baan. Zij verpulverden het clubrecord met maar liefst 2 seconden en kwamen uit op 45.6 seconden. Ondertussen was het hoogspringen voor de heren ook begonnen maar Sven had geen haast want hij begon wat later dan de rest. In de dames estafette liepen van Nova Silvia Kruijer, Nelina en Mira Bruin en van Hylas Audri van Duin. Ook deze dames liepen goed en kwamen uit op 53.3 seconden. Mira mocht vrij snel daarna aantreden voor de 800 meter. Dit deed zij uitstekend, zij liep een zeer constante race en kwam op een nieuw PR van 2.33.7.

Het discuswerpen werd bij de heren afgewerkt door Jorg, die tegelijkertijd moest hordenlopen. Dit was niet zo ideaal maar een echte tienkamper kan dit allemaal in een zeer kort tijdsbestek, dus Jorg wist hier tot goede prestaties te komen van 33.90 meter bij de discus en 16.5 seconden op de 110meter horden (en die staan erg hoog hoor). Bij de dames was Nelina de pineut om de horden te lopen, een zeer populair onderdeel. Zij liep de 100 meter horden, waar is de emancipatie gebleven dat dames evenveel lopen als heren, in 19.8 seconden.

Ondertussen was Sven ook maar eens begonnen en hij sprong, ondanks ziekte, een nieuw baanrecord van 2.05 meter.

De 3000 meter van de dames werd afgewerkt door Margret Mooij die een tijd liep van 12.48.2. Het was voor de langere afstanden echter wel erg warm, wat de tijden niet ten goede kwam. Voor de korte nummers was dit weer wel zeer aangenaam. Het verspringen bij de heren was een groot succes voor Jeroen die met een PR van 6.53 meter de concurrentie maar liefst 1 meter achter zich hield. Sensatie was er nog even toen Sven bij het inwerpen bijna een official een speer in de voeten wierp. Gelukkig liep dit goed af en Sven wierp een nieuw PR met 52.76 meter. Dit was nog even een baanrecord maar het werd al snel verbeterd door een werper uit de 1e klasse (wij doen mee in de 2e klasse). Het hoogspringen bij de dames werd door Nelina gedaan, zij kwam uit op een hoogte van 1.45 meter. Op de 100 meter voor heren liep Jeroen een nieuw PR van 11.5 seconden. De 400 meter, de moeilijkste afstand om te lopen, werd door Silvia in een nieuw PR gelopen van 57.4 seconden. Bij de heren liep Jasper deze afstand, hij kwam uit op 60.2 seconden. Terwijl het melkzuur nog uit zijn oren klotste moest Jasper meteen door naar het kogelstoten om daar een goede prestatie neer te zetten. Dit lukte ook getuige de afstand van 9.17 meter. Dit alles voor het toezien oog van Ted en Truus die hun oogappel kwamen aanmoedigen.

Ondertussen was Jos Hoogenboom nog niet gearriveerd en er werd al getwijfeld of hij wel op tijd zou zijn. Maar gelukkig hij kwam toch nog, hij had voor twee bruggen moeten stilstaan. Zoals reeds gezegd het was erg warm en er werd dan ook besloten dat er tijdens de 5000 meter een verzorgingspost zou komen met water. Dit onderdeel, het enige met twee Nova deelnemers, werd dan ook een slijtageslag. Jos vertrok zeer voortvarend op een schema onder de 16 minuten, maar kon dit hoge tempo niet volhouden en hij kwam uit op een tijd van 16.18.5. De tweede deelnemer, ondergetekende, wist een iets vlakkere race te lopen en kwam op een nieuw PR van 17.10.0. De laatste afstand, de 1500 meter, was voor Gerben (Botman). Helaas was

Ted geblesseerd, maar Gerben liep een uitstekende race, waarschijnlijk doordat zijn vrouw en zoon ook aanwezig waren, en was een zeer goede vervanger. Gerben kwam uit op een nieuw PR van 4.23.3. Zelfs zijn voormalige wieltrainer Ted Rood stond verbaasd over het feit dat Gerben wel erg "diep" ging voor zijn doen.

Om half zes was alles achter de rug en waren de heren van Nova op de eerste plaats geëindigd en de dames op de zesde plaats.

Op 21 mei is/was de volgende wedstrijd in Zaandam en een verslag hiervan kunt u ook in deze krant lezen.

David

## Finale voor NOVA-atleten

Jawel, de goede vooruitzichten na de eerste wedstrijd zijn doorgetrokken tijdens de tweede wedstrijd te Zaandam. De heren van NOVA mogen op 3 september aantreden voor de finale wedstrijden van de 2e klasse. In Zaandam werden de heren opnieuw eerste en de combinatieploeg Hylas/Nova bij de dames werd vijfde.

Bij de heren werd de basis al gelegd door een eerste plaats op de estafette waarbij een nieuw clubrecord werd gevestigd met 45.4 seconden. De dames estafette leverde een vierde plaats op in 52.5 seconden. Het verspringen bij de heren leverde een eerste plaats op voor Jorg die met 6.39 meter de concurrentie ver achter zich liet. Ook het discuswerpen werd door Jorg afgewerkt. Hier kwam hij verder dan vorige keer, 34.02, meter wat goed was voor een derde plaats. De 110m horden werd dit keer door Sven gelopen, wat opnieuw een eerste plaats opleverde, in 14.4 seconden.

Bij de dames waren ook zeer goede prestaties te melden. Silvia werd tweede op de 400 meter in een nieuw PR van 57.2. Ook Nelina wist tweede te worden, op de 800 meter in een nieuw PR van 2.17.0. Het regende werkelijk PR's in Zaandam want ook Mira liep een PR op de 3000 meter in 11.44.3. Tijdens de 800 meter van Nelina was tevens het hoogspringen voor de dames begonnen, waardoor Nelina een paar pogingen niet mee kon doen. Na de 800 meter kreeg zij naar mening van de ploegleider echter niet het juiste aantal pogingen maar de scheidsrechter was niet te overtuigen van zijn ongelijk. Zodoende kwam Nelina uit op 1.45 meter.

Het hoogspringen bij de heren werd dit keer door Jeroen gedaan. Ook hij kwam tot een eerste plaats met 2.00 meter. Jeroen kwam ook uit op de 100m, hier werd hij tweede in een tijd van 11.6 seconden. De 400 meter bracht dit keer twee matadores in de baan voor Nova, namelijk Frank Kaandorp en Jasper. In een ware titanenstrijd wisten zij elkaar goed op te jagen en Frank won dit duel in 57.5 seconden. Jasper wist nog een PR te lopen in 58.3 seconden.

Bij het kogelstoten was Jasper wat minder tevreden met 8.62 meter kwam de kogel iets minder ver dan vorige keer. Sven kwam op het speerwerpen tot een tweede plaats met 52.46.

Bij de dames was Everdien dit keer wel van de partij en zij kwam met de kogel tot 7.91 meter. Mira nam het verspringen nog voor haar rekening en kwam tot 4.40 meter.

Aan het einde van de middag kwamen de langere afstanden nog aan bod. Op de 5000 meter kwamen Jos en ondergetekende aan de start. Jos kwam uit op een keurige tweede plaats in 15.55.3. Ondergetekende wist een PR (zoals velen) te lopen en kwam voor het eerst onder de 17 minuten uit op 16.52.3. Tenslotte mocht Gerben nog aan de start verschijnen voor de 1500 meter. Hij kwam onder toezicht van vrouw en zoon uit op de tijd van 4.27.7.

Na een lange en iets minder warme dag dan vorige keer in Lelystad keerden wij weer tevreden huiswaarts.

David