

SEPT. 1998

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

### Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie Pupillen:	fl.	85,00 p/jaar
Junioren:	-	100,00 p/jaar
Senioren:	-	120,00 p/jaar
Steunend lid incl. Novakrant:	-	30,00 p/jaar
Donateur:	-	10,00 p/jaar

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

### Redactie van het Nova Clubblad:

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

### Trainingstijden:

Dinsdag:

17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.

18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

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

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Vrijdag:

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

Zomervakantie voor de jeugd van 23 juli t/m 13 augustus

Junioren en senioren kunnen het hele jaar door trainen, geen zomerstop!!

REDACTIONEEL SEPTEMBER 1998

=====

Hier zijn we weer met de vijfde Nova krant van het jaar. Voor de meesten zit de vakantie en de kermis er weer op. We hopen dat dit weer genoeg inspiratie geeft om er weer een seizoen hard tegen aan te gaan met onze sport. De krant is ietwat verlaat. Dit omdat we graag de uitslagen van de verlichtingsloop en de clubkampioenschappen graag wilden vermelden in deze krant.

Half juli hebben Jolanda Strooper en Will Molenaar zich aan de kano-duathlon in Waarland gewaagd. Zij hebben hun ervaringen opgeschreven. Een leuk verhaal. Peter Robert doet verslag van weer een stukje Pieterpad.

Henry Hoffman heeft ook nog een story aangeleverd.

Verder laat Gerrit Schrijver ons in de steek. Hij is namelijk geblesseerd. Gerrit beterschap.

Verder zijn er weer volop Nova shirts, met onze sponsor:

Bouwbedrijf gebr. Meijer Warmenhuizen bv. op de achterzijde.

=====

Ze kunnen in alle maten weer gehaald worden bij Rubra. En zo'n mooi blauw T-shirt kost maar F20,=

Natuurlijk hebben we weer onze vaste rubrieken.

Heel veel leesplezier.

De volgende Nova krant verschijnt begin november, na de halve Marathon van Warmenhuizen. wilt inleveren dan graag uw kopie voor 1 november op de bekende adressen.

Clubkampioenschappen NOVA 1998.

Was er voor de senioren en veteranen een prachtige dag, voor de jeugd viel dit erg tegen. Ze zijn dus niet doorgedaan, jammer voor de organisatie, en voor de deelnemers.

Ad en Margret, gefeliciteerd met jullie dochter Pleun.

Nico en Marly, gefeliciteerd met jullie zoon Boris.

Novakantine:

Dit moet mij even van het hart, regelmatig als ik het koffieapparaat controleer, blijkt dat diegene die koffie heeft gezet, niet even de moeite neemt om het koffiefilter te legen met als gevolg dat er schimmel ontstaat, nogal onsmakelijk!!!!!!

Dus voor iedereen die koffie zet, alles opruimen en koffiefilter legen.

08-09-1998

### Van de voorzitter

Na een hectische week eindelijk achter de computer om een nieuwe "van de voorzitter" te schrijven. In het weekend had ik echt het end in de bek. Drukte op het werk. We proberen ons huis nog te schilderen tussen de buien door en de organisatie van de verlichtingsloop. Zondag was ik dus lam, ik kon de puf niet meer krijgen om naar de competitiefinale in Santpoort te gaan. De mannen werden daar trouwens 3e. Gefeliciteerd. Met een aantal persoonlijke records erbij, een goede prestatie.

De verlichtingsloop liep als vanouds, veel deelname bij de jeugd en een goede deelname bij de recreanten. Daarna om half negen een schitterende wedstrijd. Zonder van Vlaanderen en Vermeule, die zich 's morgens ziek afmelden en ook echt ziek waren. Geen doorgestoken kaart dus of een slukse reclame stunt, zoals sommigen dachten. Door dit alles kregen we een veld lopers, die aan elkaar gewaagd waren, wat een mooie strijd opleverde, die pas in de eindsprint beslist werd. Met uiteindelijke winnaar Christiaan de Lie uit Castricum.

Bij de dames kwam Silvia Kruijer als eerste over de streep, zij verpletterde het parcoursrecord met bijna anderhalve minuut.

Ook bij de jeugd was de strijd fel en fraai, prachtig om te zien hoe sommigen nog strijden om de twintigste plaats, met langs het parcours de opa's en oma's, vaders en moeders. Een compliment aan aan het verlichtingscomitee, die dit alles met behulp van 84 sponsors weer mogelijk maakten. Het was weer een sfeervol gebeuren.

Het volgende NOVA-evenement staat alweer voor de deur, nl de clubkampioenschappen. Zondag voor de jeugd en zaterdag voor de senioren. Als ik dit schrijf, hou ik mijn hart vast voor het weer, het regent weer pijpestelen. Het weer is nogal los deze zomer, maar ik hoop dat net als met de verlichtingsloop, we weer tussen de buien door laveren en dat het vooral met de barbeque niet te koud is zaterdagavond.

Na de clubkampioenschappen kan dan weer getraind worden voor de crosscompetitie. Er is een crosscompetitie voor de jeugd, maar ook een voor de senioren. Via een klassement over 4 wedstrijden gaat men hier uit maken, wie er regiokampioen gaat worden. De wedstrijden worden tijdig aangekondigd en vinden nog in 1998 plaats. De eerste jeugd crosscompetitiewedstrijd is op 21 november en wordt weer door NOVA georganiseerd op en rond onze accommodatie.

Voor de senioren is er weer het NHD-circuit, dit bestaat dit jaar uit 13 wedstrijden. De halve marathon van NOVA is de tweede wedstrijd in dit circuit. De halve marathon is weer op 1 november en dat zijn we weer voor dat je het weet.

Ik wens eenieder veel succes bij de voorbereiding voor het nieuwe seizoen.

Jos

## DE ALARMBEL LUIDT

Door nieuwe studies en andere werktijden komen er verandering in trainingstijden en trainers. Op zich is dat heel vervelend, maar iemands persoonlijke carrière gaat natuurlijk voor de belangen van NOVA. Werk en leren gaan dus voor. Wij zijn dus op zoek naar mensen die aan de NOVA-jeugd training kunnen en willen geven. Ons trainerscorps dreigt overbelast te raken. Weet U iemand met een pedagogische opleiding of iemand die daarmee begint, dan houden wij ons aanbevolen.

Ook als U zichzelf aangetrokken voelt om dit te gaan doen, neem dan even contact op met Jopie Nota. Zij is U zeer dankbaar en U helpt NOVA uit de nood.

## GEEN SPONSORSLOOP BIJ NOVA

Een jongeman heeft onder de dekmantel van NOVA bij mensen geld uit de zak geklopt. NOVA zou een sponsorloop houden en of zij hem wilden sponsoren. Niets van dat alles was waar, maar bij enige mensen kreeg hij toch geld los. Hij gebruikte daarbij de namen van een paar NOVA-trainers. Gelukkig was er een oplettende NOVA-sympatisant, die de politie belde en de snoodaard inrekende. Het NOVA-bestuur vindt dit heel vervelend, hoewel we hier helemaal buiten staan. Mensen let op dit soort figuren, zij kunnen in korte tijd meer vernielen dan met zorgvuldig besturen is op te bouwen.

## SECRETARIS NAAR SANTIAGO DE COMPOSTELLA

Wij zullen het enige tijd zonder onze secretaris moeten doen. Piet is met zijn broer per fiets op pelgrimstocht naar Santiago de Compostella in Spanje. Wij wensen Piet en broer veel succes en mooi weer op hun tocht, waarvan wij wel een verslag in de NOVA-krant verwachten. Het wordt beslist een schitterende ervaring.

Vanaf heden zijn er weer voldoende T.shirts en sweaters verkrijgbaar bij Truus  
De shirts en sweaters zijn gesponserd door aannemersbedrijf Gebr. Meijer Warmenhuizen

De shirts kosten 25,00 p/stuk en de sweaters 35,00 p/stuk

Voor deelname aan de wintercompetitie is het verplicht om in een Novashirt mee te lopen

### **SQUARE BALLS**

A little old lady went into the Bank of Canada one day, carrying a bag of money. She insisted that she must speak with the president of the bank to open a savings account because, "It's a lot of money!" After much hemming and hawing, the bank staff finally ushered her into the president's office (the customer is always right!). The bank president then asked her how much she would like to deposit.

She replied, "\$165,000!" and dumped the cash out of her bag onto his desk. The president was of course curious as to how she came by all this cash, so he asked her, "Ma'am, I'm surprised you're carrying so much cash around. Where did you get this money?"

The old lady replied, "I make bets."

The president then asked, "Bets? What kind of bets?"

The old woman said, "Well, for example, I'll bet you \$25,000 that your balls are square."

"Ha!" laughed the president, "That's a stupid bet. You can never win that kind of bet!"

The old lady challenged, "So, would you like to take my bet?" "Sure," said the president, "I'll bet \$25,000 that my balls are not square!"

The little old lady then said, "Okay, but since there is a lot of money involved, may I bring my lawyer with me tomorrow at 10:00 am as a witness?" "Sure!" replied the confident president.

That night, the president got very nervous about the bet and spent a long time in front of a mirror checking his balls, turning from side to side, again and again. He thoroughly checked them out until he was sure that there was absolutely no way his balls were square and that he would win the bet.

The next morning, at precisely 10:00 am, the little old lady appeared with her lawyer at the president's office. She introduced the lawyer to the president and repeated the bet: "\$25,000 says the president's balls are square!"

The president agreed with the bet again and the old lady asked him to drop his pants so they could all see. The president complied. The little old lady peered closely at his balls and then asked if she could feel them. "Well, Okay," said the president, "\$25,000 is a lot of money, so I guess you should be absolutely sure."

Just then, he noticed that the lawyer was quietly banging his head against the wall.

The president asked the old lady, "What the hell's the matter with your lawyer?"

She replied, "Nothing, except I bet him \$100,000 that at 10:00am today,

I'd have The Bank of Canada's president's balls in my hand."

The origination of this letter is unknown, but it brings good luck to everyone who passes it on. The one who breaks the chain will have bad luck. Do not keep this letter. Do not send money. Just forward it to five persons to whom you wish good luck. You will see that something good happens to you four days from now if the chain is not broken. You will receive good luck in four days.

## Einde zomerseizoen

Het zomerseizoen van dit jaar is weer zo goed als afgelopen, als ik dit schrijf moet alleen de clubkampioenschappen nog plaats vinden. Iedereen is weer op vakantie geweest, de laatste baanwedstrijden worden gelopen en iedereen heeft weer een fijne kermis gehad in Warmenhuizen. Op deze kermis werden weer veel NOVA-leden gesignaleerd, Pieter J. ging de hele kermis loco in de Coco, Nel en Piet M. werden er op maandag om 03:00 uit geveegd door de schoonmaakploeg van Bolle en Chrisje S. wilde graag dat haar biertje vast gehouden werd. Ook de Verlichtingsloop in Warmenhuizen is weer met succes verlopen, de regen die verwacht werd bleef gelukkig weg. Jammer genoeg bleven de toppers Vermeulen en Van Vlaanderen ook weg, maar dit mocht het succes van dit evenement niet in de weg staan. Bij de kleinste lopertjes viel op dat het allerkleinste NOVA-shirtje mee deed, dit shirtje, gedragen door Thomas B. vloog er over, van het lopen van dit toekomstig NOVA-atleetje ging al bijna net zoveel macht uit als van zijn vader, die ook mee deed en het van hem verloor. Wonderboy Kees viel op bij de oudere jeugd, in het eerste rondje kon hij gang maken in de kopgroep, maar aan het einde van deze eerste ronde bleek al dat hij een zeer snelle AVC-loper niet bij kon houden en hij voor de 2<sup>e</sup> plaats moest gaan lopen die hij later ook verdiende. Bij de 4 en 6 Engelse mijl liep Kò Joh Klaas Wonderboy die zeer goed liep voor zijn doen en werd 3<sup>e</sup>, ook Toe Den Joris de G. die dit jaar twee keer heeft mee getraind bij NOVA liep uitstekend en werd 5<sup>e</sup>. De NOVA-heren Theo T. en Henry H. liepen beide een zeer sterke 6 e.m. Het viel op dat er veel AVC-lopers (A.V. Castricum) mee deden, bij de dames was dit op het podium goed te zien, Sil kon de meest sfeervolle loop van Noord-Holland niet aan haar neus voorbij laten gaan en won zo in het weekend van haar verjaardag de verlichtingsloop. Bij de heren KNAU-loop waren er twee NOVA deelnemers, Koen en Jos, Koen kon de snelste lopers jammergenoeg niet bij houden en eindigde in de middenmoot, Jos had een zeer goede dag, ging met de kopgroep mee en werd 6<sup>e</sup>, helaas was hij daags erna niet meer in staat 5km te lopen op de competitiefinale.

Op zondag 6 september reisde het NOVA-herenteam onder leiding van David en Nelina af naar Santpoort om daar bij de plaatselijke atletiekvereniging Suomi mee te doen met de competitiefinale. Ook deze dag werd er regen voorspeld, dus daar waren we op voorbereid, 4 plu's en een partytent moesten ons beschermen tegen de regen, tot onze grote verbazing werd het een mooie zonnige, zelfs iets benauwde dag. De partytent kon ons mooi beschermen tegen de zon en er was zelfs iemand (Ivar) die om zonnebrand ging zeuren. We begonnen met de estafette met misschien iet wat haperende wissels maar toch we hadden een tijd en dit was heel wat beter dan vorig jaar. Jasper moest vervolgens discus werpen, hij wierp deze discus naar een afstand van 33.99. Tegelijkertijd moest Jeroen P. die zijn dag niet had hoogspringen, na twee missprongen op 1.85 kwam hij er toch over, maar moest hij hierna toch inzien dat Ivo van A.V. Hera wel over de 1.90 kwam en hij niet. Na het middaguur begon de 110m horden met Jorg O., dit onderdeel liep al uit maar toen er een ongeluk gebeurde met een loper die zijn been verdraaide moest er een ambulance komen en liepen alle looponderdelen een half uur uit. Jorg dulde alleen een Suomi-loper voor zich en werd tweede. De loper van Noordkop duwde met zijn hande de laatste horde weg en werd hierdoor gediskwalificeerd. Na twee uur liep Jeroen B. 100m sprint in een tijd van 12.68. Jorg O. verbeterde zijn p.r. speerwerpen tot 55.55 en

Jeroen P. sprong met verspringen 3em onder de pijp 5m en 97cm. Hierna moest ik 400m lopen, ik had me voorgenomen snel van start te gaan om een snellere tijd te lopen, hierdoor was ik ook eerder stuk, in de laatste 100m verloor ik heel veel terrein en ik kwam balend over de finish, toen David mij mijn tijd meldde was ik dol blij ook al was het niet aan mij te merken. Na een half uurtje op mijn handdoek gelegen te hebben kwam ik weer tot leven en kon ik zien hoe David zijn 5km liep en Jasper kogelstootte, Jasper was niet tevreden, toen hij zich hier zijn laatste poging zo kwaad over maakte stootte hij plotsling bijna een meter verder, over de 11 en een halve meter. David liep intussen goed en jeroen die zijn rondetijden aan het klokken was meldde dat hij 83ers liep, niet veel later mochten we concluderen dat hij onder de 17min was geschoten, helemaal af passeerde hij de finishlijn. Bijna een uur te laat liepen Ivar R. en Bob H. het laatste onderdeel 1500m, 3<sup>3</sup>/<sub>4</sub> ronde op de baan, volgens Bob een rot afstand beide liepen ze hem iets boven de 4.40, de precieze tijd is vast ergens te lezen in deze krant, dit is voor beide en zeker voor Ivar een zeer snelle tijd. Even later konden we de 3<sup>e</sup> prijs in ontvangst nemen.

Iedereen een prettig winterseizoen gewenst, voor de genen die daar nog niet aan toe zijn vrijdag 25 september is de laatste instuif van het jaar bij A.V. Suomi, maar pas op het kan nog een latertje worden.

### Matthijs

SCHOONMAAK

SCHOONMAAK

SCHOONMAAK

SCHOONMAAK

---

Alle atleten zijn weer uitgerust aan de trainingsprogramma's begonnen. Dus ook weer werk aan de winkel voor de schoonmaak ploegjes .

Week 39 21/9 t/m 26/9  
Marja Rieger en Paula Tijn

Week 43 19/10 t/m 23/10  
Everdien de Vet en Marian Nolten

Week 47 16/11 t/m 21/11  
Truus Rood en weet ik nog niet.

Sleutels bij de bestuursleden af te halen.  
Met dank voor jullie inzet en moeite, namens leden en bestuur

Truus R.

## **Wist u dat.....**

...NOVA tegenwoordig aan krachttraining doet bij FIT for life.

...Nel en Piet M. op maandag van Warmenhuizen-kermis als laatste bij Bolle eruit gezet werden.

..dit om 3:00h was.

...zij zo scheef waren als de toren van Pisa

...er meer NOVA-leden waren gesignaleerd op de kermis.

...Pieter J. loco ging in de Coco.

...hij er misbruik van heeft gemaakt dat hij in het bezit was van het Cocobar bedrijfsuniform.

...Chrisje S. graag wilde dat haar biertje vast werd gehouden.

...Kimm M. niet meer weet wie ze allemaal op haar verjaardag tegen is gekomen.

...Ivar R. en Jan B. een kermisdag hebben laten schieten voor de ontgroeningsweek van de Hogeschool Alkmaar.

...Ivar hier om onduidelijke reden een bovenarmblessure aan overgehouden heeft.

...het een hele gezellige kermis was.

...de verlichtingsloop weer verlopen is dit jaar.

...dit weer een groot succes was.

...de sfeerverlichting weer van alle kanten op prijs werd gesteld.

...de verlichtingsloop-commissie dit evenement weer perfect heeft georganiseerd.

...NOVA derde is geworden met de Competitiefinale.

...er door NOVA door omstandigheden niet in de sterkste opstelling werd gespeeld.

...er zeer goede prestaties werden geleverd.



...Jeroen P. 3cm onder de pijp sprong.

...Ivar R. bijna een uur te laat startte met zijn 1500m.

...dit bij alle lopers uit zijn serie zo was

...Jorg O. tegenwoordig 55m 55cm heeft staan op speerwerpen.

...NOVA geholpen werd door de diskwalificatie van Wim v/d S van Noordkop.

...het wel verdient was.

...de kleine hoeveelheid supporters bedankt worden voor hun support.

...op 25 september de laatste instuif is bij Suomi.

...de mensen die er heen gaan bij deze worden gewaarschuwd dat het kan uitlopen.

...Marian R. gesluierd heeft rondgelopen in Pakistan

...NOVA mee doet aan de N.K. Ekiden in Naaldwijk.

...u als u niet weet wat dit is mee mag om te kijken wat dit is.

...dit op zaterdag 3 oktober is.

...het zomerseizoen bijna afgelopen is.

...ik iedereen een sportief winterseizoen wens.

## Deelnemers clubkampioenschappen Hylas op 26/27 september 1998

De altieliekvereniging Hylas nodigt de leden van onze vereniging uit om deel te nemen aan de clubkampioenschappen welke op zaterdag 26 en zondag 27 september a.s. worden gehouden op de kunststofbaan van sportpark Viaanse Molen in Alkmaar.

Zoals uit het onderstaande overzicht blijkt doen de pupillen een 4-kamp welke alleen op de zaterdag wordt afgewerkt.

Voor de junioren en senioren staan meerkampen op het programma verdeeld over beide dagen.

Hiernaast zijn er op zondag nog afzonderlijk enkele lange loopnummers, t.w. 1500 m, 3000 m, en 5000 m.

Degenen die mee willen doen dienen zich voor 17 september 1998 op te geven bij David van der Welle of Nelina Bruin (tel. 0226-392209)

### Zaterdag 26 september 1998

JPC en MPC	4-kamp	40m - ver - bal - 600m (alleen op zaterdag n.m.)
JPB en MPB	4-kamp	40m - bal - hoog - 1000m (alleen op zaterdag n.m.)
JPA en MPA	4-kamp	60m - ver - kogel - 1000m (alleen op zaterdag n.m.)

JJD	7-kamp	80m - ver - kogel
JJC	8-kamp	100m - ver - kogel - hoog
JJB	9-kamp	100m - ver - kogel - polshoog
JJA	10-kamp	100m - ver - kogel - hoog - 400m

MJD	6-kamp	60m horden - hoog - kogel
MJC	7-kamp	80m horden - hoog - kogel - 150m
MJB	7-kamp	100m horden - hoog - kogel - 200m
MJA	7-kamp	100m horden - hoog - kogel - 200m

Heren	10-kamp	100m - ver - kogel - hoog - 400m
-------	---------	----------------------------------

Dames	7-kamp	100m horden - hoog - kogel - 200m
-------	--------	-----------------------------------

### Zondag 27 september 1998

JJD	7-kamp	80m horden - hoog - speer - 800m
JJC	8-kamp	100m horden - discus - speer - 1000m
JJB	9-kamp	110m horden - discus - hoog - speer - 1500m
JJA	10-kamp	110m horden - discus - polshoog - speer - 1500m

MJD	6-kamp	ver - speer - 600m
MJC	7-kamp	ver - speer - 600m
MJB	7-kamp	ver - speer - 800m
MJA	7-kamp	ver - speer - 800m

Heren	10-kamp	110m horden - discus - polshoog - speer - 1500m
-------	---------	---

Dames	7-kamp	ver - speer - 800m
-------	--------	--------------------

Lange afstandsnummers		1500m (meerkamp en individueel)
		3000m
		5000m

## WINTERCOMPETITIE 1998 - 1999 AV NOVA

Wij van de W.C.-commissie hebben weer een programma samengesteld.

### De reglementen:

- de beste resultaten van 6 van de 10 wedstrijden tellen
- vanaf de 7e wedstrijd krijg je 2 bonuspunten per keer
- de dames én heren kennen 2 categoriën: tót 40 jaar en vanaf 40 jaar. Peildatum: 1 oktober 1998
- een "progressie-klassements-winnaar" wordt zowel bij de dames als de heren uitgeroepen door de WC-commissie
- het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen

### Programma:

Datum	Organisatie	Heren	Dames
18-10-98	Kermisloop Petten Organisatie: VVV Start: 11.00 uur Informatie: 0226-381486	10 km	5 km
08-11-98	Dijkgatcross Wieringermeer Organisatie: AVW Start: 6 km.:11.05 uur / 10 km. 11.45 uur Informatie: 0227-602269	10 km	6 km
22-11-98	Molenvaartloop Anna Paulowna Organisatie: Dokev Start: 6 km. 10.20 uur / 9 km. 11.00 uur Informatie: 0223-532293	9 km	6 km
13-12-98	Bakkumloop Organisatie: AV Castricum Start: 10.30 uur Informatie: 0251-650575	16,1 km	10,8 km
03-01-99	Bosloop Schoorl Organisatie: AV NOVA Start: 10.30 uur Informatie: 0226-392339	12 km	5 km
24-01-99	Trimloop De Dennen Organisatie: AV Texel Start: 11.15 uur Informatie: volgt	9,3 km	6,2 km
21-02-99	Marathon Schoorl Organisatie: NOVA Start: 10 km.: 10.30 uur / 21 km: 12.45 uur Informatie: 0226-392339	21 km	10 km
14-03-99	Wedstrijdloop Heerhugowaard Organisatie: Hera Start: 11.00 uur Informatie: 072-5713363	10 km	10 km
28-03-99	Robbenoordloop Organisatie: AVW Start: 10.15 uur Informatie: 0227-602269	8 km	8 km
11-04-98	Clubcross	9 km	6 km

Anneke Smit vervult ook dit jaar weer de belangrijke functie: Hoofd-jury-lid !

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Jolanda Strooper, Henry Hofmann, Jos de Groot en Peter Robert.

Veel succes !

**Pakistan-reis: Expeditie naar Concordia en Basiskamp K2 (i.p.v. vervolg Pieterpad)**

georganiseerd door Himalaya-Trekking, Wapse.

Wij hebben deze reis in de maand augustus gemaakt met Jan en Ria uit Bergen op Zoom.

Pakistan is een leuk land om naar toe te gaan. Het beeld dat we hier hebben is heel anders en wordt bepaald door berichten over fundamentalistische uitwassen in de moslimwereld en door de grote afstand tussen mannen en vrouwen ! (= ook zo)

Wij zijn door (een stukje van) het noorden van Pakistan getrokken. Dit gedeelte van het land wordt ook wel de derde pool van de wereld genoemd. De hier samenkomende massieven van Hindukush, Pamir, Himalaya en Karakoram bevatten een groot aantal gletsjers en talloze pieken boven de 6000 meter. Het gebied bij de K2 (=Karakoram 2) is 't meest aansprekende gedeelte. De K2 is daar de hoogste (8611 m.).

Wij zijn Via Karachi naar Islamabad gevlogen. Islamabad ligt tegen Rawalpindi aan en is in de jaren vijftig ontstaan. Diplomaten en 'rijke mensen' wonen in Islamabad, 'overige mensen' wonen in Rawalpindi. Wij blijven een nacht in Rawalpindi en kijken onze ogen uit naar de 'vrijheid' in dit land. Het is op straat een drukte van belang, iedereen en alles loopt/rijdt door elkaar: mensen, kippen, geiten, koeien, auto's, fietsers, busjes. Richtingaanwijzers en spiegels worden tijdens het rijden niet gebruikt, met als gevolg, dat iedereen 'voor de zekerheid' maar toetert naar elkaar ! Het oude gedeelte, de Radja Bazar, is met z'n enorme straatverkoop, winkeltjes en smalle steegjes een lust voor het oog, neus en oor. Het is er wel erg warm (plm. 40 graden). 's Middags hebben we een briefing met onze contactpersoon Kaiser Kahn. Hij neemt met ons het programma door en wijzigt en passant nog even het een en ander, ook stelt hij onze gids voor: Mohammed Ali, een Islamitische Soenit uit de 'behoudende Nagarvallei'.

De volgende morgen gaan wij met Ali naar het Ministerie voor Toerisme in Islamabad om de benodigde permits op te halen. Je geduld wordt hier aardig op de proef gesteld ! Uiteindelijk hebben we de benodigde papieren en vertrekken we over de Karakoram Highway (nou ja 'highway) naar het noorden, richting de Indus. Onderweg zien we prachtig versierde trucks en bussen, dit is in Pakistan een 'normaal verschijnsel'. Na een nacht in Chilas zien we de volgende dag onderweg de eerste 8000-er: de Nanga Parbat, nummer 8 in de wereld. Het landschap is heel indrukwekkend, boven de woestijnachtige bergen zien we steeds meer besneeuwde toppen, o.a. de Rakaposhi.

Om te acclimatiseren blijven we een paar dagen in Karimabad (ligt op 2400 m. hoogte en 850 km. van Rawalpindi). Deze plaats ligt in het voormalig koninkrijk Hunza. Dit gebied is voor Pakistaanse begrippen vrij modern. Wij zien hier bijvoorbeeld vrouwen op straat, bovendien zijn deze vrouwen over het algemeen niet gesluierd.

Vanuit Karimabad zouden wij naar de grens met China rijden, de Kunjarab-pas. Dit is de hoogste pas ter wereld, die 'gemotoriseerd' te bereiken is. Door een 'interne strijd' was de Karakoram Highway vanaf Karimabad afgesloten, dus kon dit uitstapje niet plaatsvinden.

Vanuit Karimabad rijden we over 'niet altijd even goed begaanbare wegen' naar Skardu, de hoofdstad van Baltistan. Skardu is een groene oase in een woestijnachtige omgeving. Hier wordt het voedsel voor onze trek ingekocht (ook levende have, zoals kippen en geiten) en worden de dragers ingehuurd. Voor ons 4-ren totaal 34 dragers en 4 mensen voor de kookploeg. Ik hoor het je denken: wat dragen zij nu zoal ? Van ons elk 12,5 kg, onze tent, de kooktent, de eettent, de toiletent, eten voor ruim 14 dagen (ook voor de dragers zelf) kookgerei, potten en pannen, brandstof. En zo kom je aan al die dragers. Bovendien: je moet maar denken wij 'dragen bij' aan de economie van het land !

De volgende dag vertrekken we per jeep naar Tonghal/Askole. Over een smalle weg (die zich 'automatisch' regelmatig verplaatst) rijden we langs een tiental dorpen en door een paar rivieren. Deze 'hobbelrit' duurt zo'n 7 uur ! We slapen op deze reis voor het eerst in de tent, en die is lek ! Het begint met drup-drup en al snel: drup-drup-drup-drup. Gelukkig hebben we al veel verpakt in vuilniszakken en de slaapzakken/matjes drogen we steeds met handdoeken.

Elke ochtend staan we om 05.00 uur op, krijgen thee in de tent en warm water om ons te wassen.

's Avonds liggen we tussen 20.00 en 21.00 uur in bed (dan is het toch al donker)

De trek begint dus bij Thongal en al gauw komen we in Askole. We hebben al veel armoe gezien onderweg, maar dit slaat alles. Een nederlandse expeditie (Hago-schoonmaakbedrijven) heeft er voor gezorgd, dat er zowel een jongens- als een meisjesschool komt, bovendien is het salaris van een

onderwijzer voor 6 jaar gegarandeerd. Wij hebben dit schooltje bezocht. Wat een contrast met het dorp zelf!

We steken de 2 km. brede Biafo gletsjer over en kamperen in Korophone. (3050 m.)

De volgende dag zouden we de Dumordo-rivier moeten doorwaden. Dit blijkt een te riskante onderneming te zijn, omdat er teveel (heel koud) water doorheen stroomt. Dus moeten over de berg heen. Dit blijkt trouwens ook een riskant gebeuren te zijn (klimgraad 2 !). Een opwekkende mededeling van de dragers: dit jaar zijn er al twee mensen om het leven gekomen ! Met behulp van de nodige Pakistani komen we na 2 uur veilig en wel aan de andere kant. Na de kampeerplaatsen Bardumal (3295 m.) en Paiju (3600 m.) komen we aan bij de Baltoro gletsjer. De dragers stoppen en bidden tot Allah voor een veilige en behouden tocht. Het 'pad' gaat op en neer over de gletsjer. Voor het eerst zien we Broad Peak (8068 m.) K2 en de Gasherbrums. Na Kobursche (3850 m.), Urdukas en Goro II komen we aan op Concordia (4500 m.), dit is de plek waar vijf gletsjers bij elkaar komen. Het is eind vorige eeuw door een Brit vernoemd naar de Place de La Concorde in Parijs.

We hebben alle vier inmiddels behoorlijk last van diarree, niets lijkt te helpen, dus houden we het qua eten maar bij blanke rijst met suiker, ORS en veel gekookt water.

Omdat we over een paar dagen de Gondogoro-La over moeten (een heel steil stuk ijs, hoogteverschil 60 m. aan de noordzijde en 150 m. aan de zuidzijde) oefenen we met stijgijsers, pickels en heupgordel. Het gaat ons gelukkig goed af.....

Op Peter zijn verjaardag gaan we over de Golwin Austin-gletsjer naar het basiskamp K2. (ruim 5100 m.). 's Middags zakken we weer een stukje en zetten ons kampement op bij Basiskamp Broad Peak (4800 m.) We hebben hier prachtig uitzicht op de K2 ! 's Avonds krijgen we extra versierde pudding. De volgende dag keren we weer terug op Concordia. Hier is een 'draggers-opstand', lijkt het. Maar in werkelijkheid gaat het om een ongeval op de pas, waar wij morgen over heen moeten. Een ijswal is naar beneden gekomen: 1 drager dood, 1 drager en de gids gewond. De gids is inmiddels in ons kamp aangekomen en wij verzorgen hem. Hij raadt ons ten stelligste af om ook over die pas te gaan, er 'hangt nog meer ijs in de lucht'. Dit betekent, dat wij dezelfde weg weer terug moeten lopen. Jammer, maar het is niet anders. Bovendien is het begonnen met sneeuwen, dus een tocht over de pas zat er zo-wie-zo niet in. Tot die sneeuw-periode hadden we echter heel mooi (warm !) weer. 's Avonds mag Peter nog een keer zijn verjaardag vieren en worden onze 'buren-expeditie-leden' uitgenodigd. Het wordt nu een echt feestmaal, met een heus toetjesbuffet. Heel knap wat de kookploeg op 2 pitjes voor 10 mensen kan bereiden ! Na dit diner is het zingen geblazen. De Pakistani (zowel kookploeg als dragers) kunnen geweldig mooi zingen met als slagwerk de voedseltonnen. Na 4 dagen zijn we weer in Tonghal terug, na 1 dag sneeuw was het al snel weer (heel) warm. De jeeps komen morgen pas, dus hebben we nog alle tijd om even naar de 'hotsprings' te gaan. Al met al was de trek naar het basiskamp K2 een pittige tocht. Het 'pad' was vaak lastig te vinden, keiig en steil.

Met de jeep weer terug naar Skardu en ditmaal per vliegtuig naar Islamabad/Rawalpindi. Prachtig, we vliegen vlak langs de Nanga Parbat. In Islamabad bezoeken we weer het Ministerie voor Toerisme voor de debriefing, en we kopen een Pakistaans pak (voor f. 15,-). Ook bezoeken we de op 1 na grootste moskee van Pakistan en neemt Kaiser Kahn ons mee naar de Radja Bazar en naar zijn huis. Na nog een bezoek aan Murree gaan we na 4 weken Pakistan weer via Karachi naar huis.

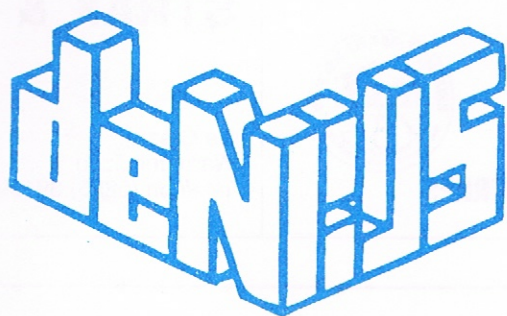
Het was een geweldig mooie reis. Door regelmatig met de gids en de crew (voor zover zij engels spraken) te communiceren, hebben we veel over de Pakistan gehoord. 75 % van de bevolking is analfabeeth en 90 % is 'werkeloos'. Zo hebben wel veel Pakistani een eigen 'boerderij' met 1 koe en 2 geiten en een akker met aardappelen, gerst etc. Een ieder wordt op deze wijze self-supporting. Het gemiddelde inkomen is f. 700,- per gezin per jaar. Hiervan kopen zij kleding, schoeisel en olie (voor de lamp en om op te koken). Maar naar onze mening zijn ze op hun manier zeker tevreden en gelukkig !

We hebben weer veel foto's en een video gemaakt. Heb je belangstelling om ze te bekijken, ben je welkom bij:

Peter en Marian.

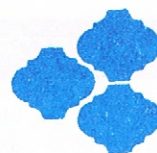
<b>Clubkampioenschappen NOVA 1998</b>																
<b>Dames</b>		<b>400 m.</b>	<b>pnt.</b>	<b>1500 m</b>	<b>pnt.</b>	<b>hoog</b>	<b>pnt.</b>	<b>kogel</b>	<b>pnt.</b>	<b>ver</b>	<b>pnt.</b>	<b>speer</b>	<b>pnt.</b>	<b>800 m</b>	<b>pnt.</b>	<b>Totaal</b>
1.	Nelina Bruin	63,7	665	5,19	565	145	672	725	388	370	340	20,91	420	2,41	564	3614
2.	Esther Huiberts	85,6	218	6,34	233	115	278	770	423	293	112	21,38	430	2,57	415	2109
3.	Anique Mooij	91,2	138	7,28	61	115	278	522	212	294	116	12,24	208	3,29	202	1215
4.	Mirjam Ligthart	92,8	117	8,01	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	118
<b>Dames veteranen</b>		<b>400 m.</b>	<b>pnt.</b>	<b>1500 m</b>	<b>pnt.</b>	<b>hoog</b>	<b>pnt.</b>	<b>kogel</b>	<b>pnt.</b>	<b>ver</b>	<b>pnt.</b>	<b>speer</b>	<b>pnt.</b>	<b>800 m</b>	<b>pnt.</b>	<b>Totaal</b>
1.	Nel Meijer	98,1	53	7,03	136	105	133	533	223	272	45	13,04	230	3,22	244	1064
2.	Ineke Bas	0	0	0	0	120	348	809	453	0	0	12,64	219	0	0	1020
<b>Heren Veteranen</b>		<b>400 m.</b>	<b>pnt.</b>	<b>3000 m.</b>	<b>pnt.</b>	<b>hoog</b>	<b>pnt.</b>	<b>kogel</b>	<b>pnt.</b>	<b>ver</b>	<b>pnt.</b>	<b>speer</b>	<b>pnt.</b>	<b>800 m.</b>	<b>pnt.</b>	<b>Totaal</b>
1.	Aad Vader	65,9	261	11,38	308	130	180	749	263	408	135	2143	168	2,35	275	1590
2.	Piet Meijer	0	0	0	0	135	241	724	242	380	58	2325	205	2,54	101	847
3.	Peter Robert	71,8	122	11,26	335	120	79	481	12	368	24	1148	1	2,43	196	769
4.	Jos de Groot	0	0	0	0	130	180	824	325	358	1	2266	194	0	0	700
5.	Theo Tesselaar	66,2	254	10,55	408	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	662
6.	Piet Stuijt	0	0	0	0	0	0	692	214	0	0	2676	272	0	0	486
7.	Dick Smit	74,8	60	12,27	207	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	267
8.	Piet vd Welle	81,5	1	13,05	136	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	137
<b>Heren</b>		<b>400 m</b>	<b>pnt.</b>	<b>3000 m</b>	<b>pnt.</b>	<b>hoog</b>	<b>pnt.</b>	<b>kogel</b>	<b>pnt.</b>	<b>ver</b>	<b>pnt.</b>	<b>speer</b>	<b>pnt.</b>	<b>800 m</b>	<b>pnt.</b>	<b>Totaal</b>
1.	Jasper Rood	59,7	437	11,01	394	185	725	1152	567	548	486	3923	479	2,16	502	3590
2.	Matthijs de Groot	54,7	608	10,15	516	170	587	779	289	532	448	3225	368	2,15	515	3331
3.	Ivar Rood	0	0	11,14	363	170	587	801	307	424	178	2794	294	2,22	423	2152
4.	Jan Blankendaal	58,4	479	0	0	150	394	717	236	465	284	2680	278	2,53	109	1780
5.	David vd Welle	62,1	365	0	0	130	180	652	179	452	251	2192	179	2,21	443	1597
6.	Henry Hoffman	63,1	336	0	0	130	180	609	139	430	194	1393	1	2,23	416	1266
7.	Peter Pronk	71,8	122	12,35	190	130	180	582	113	371	32	1860	108	2,45	181	926
8.	Rene Strooper	69,7	169	11,15	359	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	528
9.	Coen Schoonhoven	0	0	10,44	436	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	436
10.	Rene de Nijs	0	0	11	395	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	395
11.	Ton Huiberts	67,5	221	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	221

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



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

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom :

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

VOOR UW AUTO-  
RIJLES OP NAAR:

## AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392011

## JB Jos van Baar Schilderwerken

Ook voor al uw glas - in - lood

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

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



## "DE SMIDSE"

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

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

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

**EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!**



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

**BOUWBEDRIJF**

**M v/d BERG**

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

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



SCHILDERWERK HOEFT NIET  
TE DUUR TE ZIJN....

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

**STRAK & KANTIG**

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf  
gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



**Biljart Centrum**

**"DE LIEFHEBBER"  
Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



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

*ledere dag geopend*



Kaasmakerij

**PRONK**

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere zuivelproducten  
Maandag en Woensdag gesloten

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN  
Telefoon : 0226 ~ 392989

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

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

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



Kwaliteitsslagerij  
**Blankendaal**

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

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn  
Telefoon : 0226 ~ 394668



## NOVA derde tijdens competitiefinale

Ook dit jaar had de NOVA-herenploeg zich weer geplaatst voor de finale van de competitie van regio West. Vol goede moed toog de ploeg naar Santpoort waar de finale plaatsvond. De eerste sportieve prestatie moest geleverd worden door de estafetteploeg. De ploeg die bestond uit Jeroen P, Jasper, Jorg en Matthijs ging zonder problemen rond, en de elektronische tijdwaarneming bleef stil staan op 46.37sec. Hiermee eindigde de ploeg als derde. Na het sprintgeweld mocht Jasper aantreden voor het discuswerpen. De man met de beste schreeuw van de atletiekbaan kwam tot een afstand van 33.99m en werd hiermee vierde.

Inmiddels werd begonnen met het hoogspringen maar het duurde wel even voordat Jeroen P hierbij aan de beurt was. Dus maar even bij de horden kijken waar Jorg moest starten. Nu dit liep een beetje uit, ongeveer drie kwartier, doordat er een blessure was bij een van de deelnemers waar de ambulance voor moest komen. Na al dit oponthoud en enige schrik bij de hordenlopers kwam Jorg tot een tijd van 16.14sec., hiermee werd hij tweede. Jeroen was bij het hoogspringen op een hoogte gekomen van 1.85m. Helaas zat er niet meer in en bleef het daarbij. Op de 100m mocht Jeroen B van start. Hij maakte eerst een valse start en moest daarom voorzichtig zijn bij de tweede start. Uiteindelijk kwam hij uit op 12.68sec.

De tussenstand na 5 onderdelen was goed, we stonden tweede. Inmiddels mocht Jorg weer aan de bak bij het speerwerpen. Hij moest werpen tegen de nummer twee van Nederland en wist zich aan dit hoge niveau op te trekken. Jorg kwam uit op 55.55m een nieuw PR en clubrecord. Jeroen P moest zich intussen melden voor het verspringen. Hij kwam een paar keer niet goed uit en eindigde met een sprong van 5.97m.

Matthijs ging voor een nieuw PR op de 400m. Hij wilde nu eens een keer onder de 54 seconden. De omstandigheden waren goed, niet zo veel wind en een prettige temperatuur. Na 300m lag hij gedeeld eerste in zijn serie, toen kreeg hij het erg moeilijk op de laatste 100m. De winst in de serie kon hij niet pakken maar hij eindigde met een nieuw PR 53.63sec. Jasper mocht ook nog een keer aantreden, op het kogelstoten. Na een rustig begin kwam hij uit op 11.62m, goed voor een derde plaats. Nu moesten alleen nog de 5000m en de 1500m gelopen worden. Het schema liep echter al wat meer uit want de elektronische tijdwaarneming liet het af en toe afweten. Op de 5000m startte David, omdat Jos Hoogeboom de avond ervoor een buitengewoon goede prestatie geleverd had op tijdens de Verlichtingsloop door zesde te worden en dus nog niet hersteld was. Het begin van de 5000m was goed, alleen halverwege kwam er een verval waardoor een PR er net niet meer inzat. David eindigde in 16.54.38, 2 seconden boven zijn PR.

De laatste afstand was de 1500m. Inmiddels moest de verlicht bijna aan, zo lang duurde het. Op de 1500m kwamen Bob en Ivar aan de start. Bob mocht als eerste en hij opende vrij voortvarend. Dit kostte toch wat teveel kracht en uiteindelijk kwam hij uit op 4.41.67, voor een eerste baanwedstrijd niet gek. Daarna mocht Ivar van start. Hij opende iets rustiger en leek op weg naar een PR. Uiteindelijk werd de eindtijd 4.44.45 ongeveer een evenaring van zijn PR, niet precies omdat zijn PR handtijd is en er hier elektronisch geklokt werd.

Na lang wachten mochten we nog op het podium, er waren alleen geen bekertjes, want de KNAU had de bekertjes niet op tijd aangeleverd bij SUOMI.

Eindstand:

- |                 |         |
|-----------------|---------|
| 1. SUOMI        | 8556 pt |
| 2. AV Waterland | 7595 pt |
| 3. AV NOVA      | 7468 pt |

## NOVA Verkenners op Nationale Grasbaan Kampioenschappen

Reeds in maart was het plan opgevat om met een aantal NOVA-atleten aan de Nationale Grasbaan Kampioenschappen (NGK) mee te doen. Het gaat hier om kampioenschappen die alleen toegankelijk zijn voor verenigingen die een grasbaan hebben, een inmiddels uitstervend ras. Het evenement duurt een weekend met wedstrijden op zaterdag en zondag. Dit jaar werd dit, naar later zou blijken, buitengewoon gezellige evenement gehouden in Drunen, Noord-Brabant. De atleten die de boel gingen verkennen waren; Jasper en Ivar Rood, Matthijs de Groot, Jeroen Paarlberg, Jeroen Binnewijzend, Nelina Bruin en ondergetekende. Verder waren mee; jurylid (tevens voorzitter van NOVA) Jos de Groot, en de supporters Ria de Groot en Cathy (vriendin van Jeroen B.)

Na veel overleg over de wijze en datum van de verplaatsing naar Drunen werd besloten dat Nelina, Ivar en David vrijdagavond om 20.00 uur zouden vertrekken, Jeroen B en Cathy om ongeveer 21.30 uur en de rest zou zaterdagochtend vroeg vertrekken. Zo geschiedde, en wij waren om ongeveer 22.00 uur in Drunen.

Eerst werd het terrein verkend om een goede plaats te vinden voor de tent. Het was een schitterend complex met grote grasvelden om te kamperen en goede sanitaire voorzieningen. De auto's mochten niet bij de tenten dus die moest even buiten het complex op een parkeerterrein van een van de hoofdsponsors gezet worden. Na dit alles was het tijd voor een koppie koffie met cake! Jeroen B. en Cathy zouden ook nog arriveren, echter om 23.30 uur waren zij er nog niet dus gingen wij maar naar bed.

De volgende ochtend bleek dat Jeroen en Cathy pas om 0.30 uur gearriveerd waren en met behulp van zaklampen van de burens de tent opgezet hadden. Om 9.00 uur was de ploeg compleet en werden de tenten opgezet. De juryleden, Jos, Nelina en David, begaven zich om 9.30 uur naar de juryvergadering. Jos mocht bij het kogelstoten helpen, David bij het speerwerpen, en Nelina was vrij. Later bleek er nog iemand te kort te zijn waardoor ze toch nog moest helpen bij de finish.

Om 10.00 uur was de openingsceremonie waarbij iedereen achter een fanfare aan mocht lopen om zo de arena te betreden. Het werd allemaal officieel geopend door de voorzitter, de burgemeester en Nelli Cooman! Na deze sfeervolle opening werden de vlaggen van de verenigingen in top gehangen en konden de wedstrijden beginnen.

Onze eerste troeven Jeroen P. en B. liepen de 100m series. Dit liep helaas niet goed af voor Jeroen P. Hij won weliswaar zijn serie in 12.71sec, maar raakte daarbij zwaar geblesseerd zodat hij verder uitgeschakeld was voor de overige onderdelen (hoog, ver en 400m). Jeroen B. kwam niet door de voorronden, hij liep 13.06sec.

Na de 100m mocht Jeroen B. aantreden voor het speerwerpen. David was daar jury en had het nogal aan de stok (of speer) met wat veteranen, die het niet eens waren met zijn beslissingen over geldige en ongeldige worpen. Zo zie je maar weer, hoe ouder hoe fanatieker en gekker. Na deze fanatici mochten de senioren beginnen en Jeroen kwam tot een afstand van 33.51m, goed voor een 15<sup>e</sup> plaats in een veld van 39 deelnemers.

Op de 400m deden Jasper, Jeroen B. en Nelina mee bij de senioren en Matthijs bij de junioren A. Dit leverde veel spektakel op. In de series liep Matthijs de volledige concurrentie zoek met een tijd van 54.59. Dit leverde hem meteen de favorietenrol op. In de series bij de senioren liep Jasper zeer goed naar een tijd van 58.18sec, dit leverde hem een halve finale op. Jeroen B. wist zicht hiervoor niet te plaatsen, hij liep 60.20sec.

Nelina had geen tegenstand in haar serie en plaatste zich gemakkelijk voor de finale.

Later op de middag, zeg maar avond, werd de halve finale van de 400m gelopen. Hierin moesten Matthijs bij de junioren A en Jasper bij de senioren aantreden. Inmiddels had de zon plaats gemaakt voor een stevige regenbui, wat de baan toch wel wat zwaarder maakte. Met name Jasper had hier met zijn brede torso wat last van waardoor hij na een zware strijd als vierde in de serie eindigde in een tijd van 59.00sec. Hiermee was voor hem het 400m toernooi ten einde. Matthijs had in zijn halve finale wat minder zware tegenstand, en hij wist zich redelijk gemakkelijk te plaatsen voor de finale na een tijd van 56.27sec.

Na dit alles was het tijd voor het diner. Dit was perfect verzorgd door de organisatie. We kregen twee schalen met salade en diverse broodjes. Het was zo goed geregeld dat er te veel eten was, en dat wil wel wat zeggen met gerenommeerde veelvraters als de gebroeders Rood en de familie de Groot in de opstelling.

De avondsessie was een feestavond met live-band. Ook hier wist de opstelling van Nova zeer goede resultaten te boeken. Het werd laat en vochtig (niet alleen van de regen en het zweet). We kwamen zelfs Patrick van Balkom hier tegen, al liet deze het wel bij een sapje.

De volgende ochtend moesten we weer op tijd eruit voor het ontbijt. Opnieuw prima geregeld met een door met beleg voor iedere vereniging en meer dan genoeg brood.

Nelina mocht aantreden voor de finale van de 400m waarin ze geduchte tegenstand zou ondervinden van een dame van AKU uit Uithoorn. We hadden nog geprobeerd om haar dronken te voeren op de feestavond, zodat Nelina kon winnen maar het leek er op dat ze nog redelijk fit aan de start stond. Na 200m had Nelina een kleine achterstand, dit werd niet groter maar ook niet kleiner en uiteindelijk werd ze tweede in een tijd van 62.91sec, 0.7sec achter de nummer 1.

Vervolgens mocht Matthijs de spikes onderbinden voor de finale 400m. De tegenstand was zwaar en de feestavond zat nog enigszins in de benen. Het discuswerpen had hij maar laten schieten om zich volledig op de 400m te richten. Vol spanning keken de toeschouwers toe. Het startschot klonk en weg waren de 5 finalisten. Op 200m zag het er nog goed uit, Matthijs lag derde en een medaille lonkte. Echter op 300m begon het wat moeilijker te gaan en de nummer drie kwam dichterbij. Na 350m begon de feestavond zijn tol te eisen en Matthijs werd nog ingehaald en werd uiteindelijk vierde met een tijd van 54.88sec. Echter gedurende het toernooi had Matthijs wel de tweede beste tijd gelopen.

Op de tweede dag mocht ook Ivar eindelijk beginnen. Hij deed mee op het hoogspringen bij de junioren A. De tegenstand was ook hier groot. Ivar sprong een hoogte van 1.70m en werd hiermee zeer verdienstelijk 4<sup>e</sup>. Ook Nelina deed mee aan het hoogspringen, bij de dames natuurlijk, en kwam hier zeer goed voor de dag. Met een sprong van 1.50m werd zij 1<sup>e</sup> en dus Nationaal kampioen grasbaan.

Op de 1500m voor junioren A liepen zowel Ivar als Matthijs. Beiden waren enigszins vermoeid van de diverse onderdelen en met name van de avond ervoor. Na een broederstrijd tussen de beide Nova-atleten werd Matthijs uiteindelijk 5<sup>e</sup> in 5.01.39 en Ivar 6<sup>e</sup> in 5.04.97.

De volgende medaille-kandidaat kwam vervolgens aan de bak, Jasper ging zich melden in de strijd bij de discuswerpers. Hij had sterke tegenstand van een tweetal atleten van Wieringermeer en een atleet van DAK. Het bleef spannend tot aan de laatste ronde, maar uiteindelijk ging Jasper met een verdiende 3<sup>e</sup> plaats en bronzen plak naar huis door een afstand van 33.44 te werpen.

Het slotstuk van de kampioenschappen was de 5000m voor senioren. Hierop deden Jeroen B. en David mee. Het veld was verdeeld over twee series op basis van tijdinschrijving. Jeroen ging in de eerste serie van start en kwam uit op een tijd van 20.57.11.

David mocht in de tweede serie starten en had sterke tegenstand. Het begintempo lag vrij hoog en hij liep op een 8<sup>e</sup> plek. Echter door een vlak schema te lopen wist hij een voor een zijn tegenstanders terug te pakken en met nog ongeveer 1500m te gaan liep hij zelfs 3<sup>e</sup>. Nu werd het toch wel erg spannend, met name voor het publiek dat met verhoogde hartslag stond aan te moedigen. In de eerste serie was een tijd gelopen van 17.28, dus om in totaal derde te worden moest David onder die tijd lopen. Door een snelle laatste twee ronden kwam hij uit op 17.23.87, wat een bronzen medaille opleverde. Dat was toch wel een verassing te noemen.

Na dit alles was het opruimen en naar huis rijden. Het feest werd nog afgesloten bij Akersloot waar we met de hele ploeg nog gegeten hebben.

Voor volgend jaar zeker een aanrader om met een grote groep, van pupil C tot veteraan, mee te doen aan deze kampioenschappen. Het vindt dan plaats in Reusel, ook in Brabant. Met wat hulp van ouders moet dit zeker lukken!!!

Tot volgend jaar bij de Nationale Grasbaan Kampioenschappen!!

#### Noordhollands Dagblad Loopcircuit 1998/1999

Ook in het nieuwe loopseizoen wordt weer het Noordhollands Dagblad loopcircuit voortgezet. Deelname aan meerdere van de onderstaande 13 lopen geeft recht op een medaille, een voordeelpakket terwijl deelnemers die tenminste acht lopen hebben volbracht automatisch meedoen aan een verloting van:

- een weekend naar de marathon van Berlijn
- een lang weekend Londen voor 2 personen
- een lang weekend in een bungalow in Weddemeer (Gr.)
- een mountain bike
- 5 Adidas trainingspakken
- diverse waardebonnen
- een Galanti sporthorloge
- enz.

Aan de finish van de betreffende lopen worden afgestempelde kaarten verstrekt. Spaar deze op en zend deze na afloop van het seizoen in. De rest wijst vanzelf.

Wij dachten een extra stimulans om juist voor deelname aan deze lopen te kiezen. Omdat ook onze vereniging met een loop in het circuit is opgenomen doen wij een beroep op onze leden om deel te nemen aan de onderstaande lopen:

Datum	Loop	Plaats	Afstand
25/10'98	Pim Mulierloop	Santpoort	15 km
1/11	1/2 Marathon AV Nova	Warmenhuizen	21
22/11	Molenvaartloop	Anna Paulowna	9
28/12	Kerstcross	Opmeer	10
3/ 1'99	Rabobosloop	Castricum	16,1
24/ 1	Kloetloop	Grootebroek	15/25
21/ 2	Marathon Schoorl	Schoorl	21,30,42
7/ 3	Den Helder-Schagen	Den Helder	25
14/ 3	Runnersworld-loop	Zaandam	15/30
5/ 4	Open Zaanse Kamp	Krommenie	10/16,1
13/ 5	Hooge Huys Vestloop	Alkmaar	21
30/ 5	10 Engelse mijlen	Schagen	16,1
12/ 8	21 km van Bergen	Bergen	21



*De jarigen van september en oktober zijn:*

## SEPTEMBER

- 3 Jeroen Paarlberg
- 4 Nienke Rijkeboer
- 6 Silvia Kruyer
- 7 Ralph van Toren
- 14 Caro Tesselaar
- 15 Maikel Ineke  
Luka Duimel
- 16 Dieke Mooy
- 17 Brenda Schekkerman
- 18 Margriet Leguit
- 19 Leo Suiker
- 23 Danny van Schagen
- 24 Renée Kaandorp
- 27 Elles Stuyt
- 28 Crisje Schouten
- 30 Ester Nolten

## OKTOBER

- 2 Jeroen Stam  
Annemieke Bes
- 3 Joanna Nijman
- 5 Jaap Nieuwland  
Leon Ineke
- 6 Joop van Wonderen
- 10 Rory Burger
- 12 Sietse Jongeneel
- 17 Silvia Verwer  
Sarah Valkering
- 22 Nel Ootjers
- 24 Bas de Roo
- 25 Gisouk Joemrati
- 29 Tess Vader
- 30 Arjan Dieterman
- 31 Dennis Oudhuis

*Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!*

*Nieuwe Leden:*

*Arjan Dieterman, Linzey Nannes, Michelle Mathot, Edward Ooyevaar, Tim Kruijer, Greet Borst, Marianne de Groot, Perry Stet, Coen Schoonheden, Jonno v.d. Eng Denise Mathot.*

*Welkom bij onze vereniging!!!!!!!!!!*

Diverse uitslagen van wedstrijden waaraan leden van ons meededen.

Ondanks de vakantieperiode zijn er toch nog een groot aantal uitslagen te vermelden, t.w.

**7 juni 1998 Lycurgus Games te Kronnenie**

Jorg Ootjers	Heer	100 m	11.38	
		300 m	35.94	
		110 mH	15.95	
Sven Ootjers	Heer	110 mH	14.12	

**12 juni 1998 instuif bij Hera in Heerhugowaard**

Jorg Ootjers	Heer	100 m	11.4	
		200 m	23.4	
		discus	37.80	

**5 juli 1998 instuif bij Hera te Heerhugowaard**

Margret Hink	MC	600 m	1.50.6	
		kogel	8.84	
Matthijs de Groot	JA	100 m	12.1	
		200 m	24.3	
		800 m	2.11.4	
Jan Blankendaal	JA	100 m	12.2	
		200 m	25.2	
Jasper Rood	Heer	kogel	11.55	
		discus	34.47	
		speer	42.01	

**8 juli 1998 Pupillenwedstrijd Noordkop in Den Helder**

Leander Veldboer	JPA	hoog	0.95	kogel	5.08
		1000 m	4.11.5		

**10 juli 1998 instuif bij Trias in Heiloo**

Margret Hink	MC	1500 m	5.25.2	
		kogel	8.87	
Matthijs de Groot	JA	discus	26.30	
		1500 m	4.49.0	
Ivar Rood	Ja	3000 m	10.59.8	
Jasper Rood	Heer	kogel	11.90	
		discus	35.78	

**26 juli 1998 instuif bij Hylas in Alkmaar**

Matthijs de Groot	JA	1609 m	5.05.0	
Margret Hink	MC	1609 m	6.10.4	
		kogel	9.34	
Ivar Rood	JA	400 m	1.02.3	
Jasper Rood	Heer	discus	35.58	
		kogel	11.59	
		speer	36.38	

**26 juli 1998 2 en 3 kampen Lycurgus te Kronnenie**

Jasper Rood	Heer	kogel	11.58		
		discus	32.16		
		speer	40.83	1599 pnt.	4e pl.
Jorg Ootjers	Heer	100 m	11.67		
		ver	6.58		
		hoog	1.95	2190 pnt.	1e pl

### vervolg uitslagen:

Jeroen Paarlberg Heer 100 m 12.09  
ver 6.05  
hoog 1.90 1947 pnt. 2e pl.  
Ivar Rood JA 3000 m 11.02.69

### 31 juli 1998 instuif bij Trias in Heiloo

Margret Hink MC 1000 m 3.22.5

### 14 aug. 1998 instuif bij Trias in Heiloo

Margret Hink MC kogel 9.19  
800 m 2.29.0  
Sven Ootjers Heer 200 m 22.3  
Jasper Rood Heer discus 32.36  
kogel 11.89  
speer 41.61

### Pupillencompetitie

De pupillen hadden op 13 juni 1998 de 3e competitiewedstrijd bij Noordkop in Den Helder. Ook nu werd weer een 9-kamp en 1000 m afgewerkt. De uitslagen waren:

Jongens pup. C	40 m	ver	bal	600 m
Chiel de Ruijter	8.9	2.09	8.82 13e	2.49.7 11e

Meisjes pup. C				
Madeleine Stoop	7.3	2.81	12.63 3e	2.24.0 2e

Jongens pup. B	40 m	ver	kogel	1000 m
Jeroen Stam	8.2	2.71	4.56 12e	4.42.0 12e

Meisjes pup. B				
Sara Driesse	7.2	2.72	2.98 10e	4.33.1 10e
Amber Leguit	8.0	2.90	3.67 14e	4.45.5 13e
Nienke Rijkeboer	7.6	2.76	2.95 16e	4.38.3 11e

Jongens pup. A 2e jr	60 m	hoog	bal	1000 m
Jasper Horio	9.5	1.05	27.06 6e	3.40.8 4e
Tom Dekker	10.1	1.10	23.26 10e	4.11.8 12e
Jasper de Nijs	10.5	1.10	26.53 11e	3.46.8 5e

Meisjes pup. A 1e jr				
Manon Kruiver	10.1	1.10	14,51 6e	3.39.7 1e

Meisjes pup. A 2e jr				
Margriet Leguit	9.8	1.15	14.65 6e	4.32.2 13e
Sietske Jongeneel	11.3	1.05	14.55 14e	4.48.3 14e

Er werd ook nog een estafette gelopen. De gecombineerde ploeg MPC/MPB liep 4 x 40 m in 31.3 en werd hiermee 4e. De jongens pup. A liepen 4 x 60 m in 41.6 en werden 3e.

De finale is op zaterdag 19 september aanvang 11.00 uur bij SAV te Grootebroek. In principe mag iedereen die aan de voorronden heeft meegedaan ook in de finale meedoen. Jullie krijgen nog een uitnodiging.

### Seniorencompetitie

Op 21 juni 1998 was voor de senioren de 2e competitiewedstrijd bij Trias in Heiloo. De mannen werden weer 2e met 7631 pnt, maar nu achter

Noordkop. De vrouwen werden 5e met 26.41 pnt. De resultaten waren:

Heren		
100 m	Jan Blankendaal	12.4
400 m	Matthijs de Groot	54.1
1500 m	Ivar Rood	4.53.8
5000 m	David van der Welle	16.54.3
110 mH	Jorg Ootjers	15.4
4 x 100 m		45.2
Vrouwen		
800 m	Nelina Bruin	2.18.7
3000 m	Mira Bruin	13.35.5
hoog	Nelina Bruin	1.45
ver	Mira Bruin	3.70
kogel	Everdien de Vet	8.52
discus	Mirjan van der Welle	15.68

De eindstand na 2 wedstrijden in de 2e klasse bij de heren is

1. Suomi	totaal	16185 pnt
2. Noordkop		15288
3. Nova		15184
4. Waterland		14847

Er gaan 12 ploegen naar de finale die op 6 september bij Suomi in Santpoort wordt gehouden.

De vrouwen eindigden op de 16e en voorlaatste plaats met in totaal 5217 pnt. en verschijnen dus niet in de finale.

## Trainingen in de winterperiode

Senioren en oudste junioren blijven gewoon buiten op de dinsdag - en donderdagavond  
Vanaf 19.30 uur.

Bij vorst wordt er in overleg met de trainers besproken waar de training zal plaats vinden.

Pupillen gaan m.i.v. 5 november in de sporthal van 16.00 uur tot 17.00 uur.

De groepen die op vrijdag trainen gaan m.i.v. 6 november in de sporthal van 17.00 uur tot 18.00 uur en van 18.00 uur tot 19.00 uur.

De eerste groep van de dinsdagavond gaat op 1 december in de sporthal van 17.00 uur tot 18.00 uur.





Sen. Mannen ,Heren senioren 6 EM

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Christian de Lie	22 AVC	31.00
2 J. Ratelband	25 TAS	31.02
3 Louis Dam	35 Lycurgus	31.05
4 Ruud Beerepoot	29 Hera	31.22
5 J. Smet	39 AAC	31.24
6 Jos Hoogeboom	29 NOVA	31.32
7 G. Wambura	31 SAV	31.40
8 El Aiche Mhamed	29 AAC	31.41
9 A. Rafle	24 AVC	32.24
10 Eric Hopman	38 Trias	32.30
11 Raymond Blok	29 AVC	32.43
12 T. Sjerps	39 SAV	33.40
13 Bob Bruschke	29 Trias	33.53
14 Gerard Smit	40 Statina	34.02
15 Ron Alderda	36 TAS	34.18
16 Arie Visser	36 Trias	34.48
17 Ronald Wit	32 Spirit	36.09
18 Co. Schoonheden	30 Nova	37.18
19 Adri Norder	38 Hera	38.28
20 S. v Dasselaar	30 Trias	38.47
21 K. Boeve	51 Hera	40.49
22 H. op den Kelder	48 Spirit	41.10

et. Mannen, 40+ ,Veteranen + Dames

Naam	Gbj Club	Prest.
1 Maily	-- Haag	32.04
2 K. Schroer	43 Hera	33.07
3 M. De lange	42 Trias	33.34
4 Silvia Kruijer	D 24 AVC	34.07
5 P. Zwiers	43 Haarlemmer	34.50
6 J. Stoof	48 Trias	35.26
7 N. Oud	46 Trias	35.36
8 Sanne Bakker	D 17 AVC	35.49
9 T. Pronk	48 2000	37.18
10 N. Tromp	60 Trias	37.26
11 P. ...er	40 Hera	37.34
12 Lebbing	52 Hylas	38.00
13 R. Jansen	49 Nova	38.30
14 G. Stet	50 PK	38.33
15 W. Top	44 Hera	38.38
16 S. Meijer	48 Trias	39.00
17 A. van Wijk	44 Hera	39.03
18 M. Kranenburg	51 Noordkop	39.23
19 A. Lenis	49 Hera	39.31
20 H. Bos	49 Hera	39.41
21 J. v Bruggen	D 43 AVW	39.56
22 J. Wereber	D 54 Haag Atl	40.02
1 B. Versteeg	52 Hylas	40.55
2 H. Martin	59 Hylas	41.22
3 M. van Es	D 53 Noordkop	42.02
4 Marja vd Hulst	D 21 AVC	42.11
5 B. Bruidgom	51 Edam	42.20
6 D. v Raaij	49 Hera	42.33
7 T. de Maare	D 47 Vet Ned	42.45
8 M. Pool	49 Edam	43.15
9 H. vd Weide	D 47 Noordkop	43.17
10 M. Haan	50 Edam	43.30



# WOORDZOEKER



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

## MUZIEKINSTRUMENTEN

ACCORDEON  
BLOKFLUIT  
CLAVECIMBEL  
CONCERTPIANO  
DOEDELZAK  
DWARSFLUIT  
GITAAR  
JAZZTROMPET  
MANDOLINE

MONDHARMONIKA  
ORGEL  
PEDAALHARP  
PIANO  
SLAGGITAAR  
TRIANGEL  
TROMMEL  
TROMPET

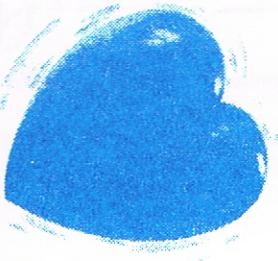
W	K	E	R	L	E	B	M	I	C	E	V	A	L	C	P	E
I	V	O	S	J	O	K	E	S	J	T	K	Z	E	E	A	A
N	J	N	R	G	P	I	A	N	O	I	R	G	E	N	Z	D
S	X	A	D	A	U	E	E	B	N	G	G	O	O	S	W	O
T	R	I	Z	M	A	N	D	O	L	I	N	E	M	A	U	E
T	Q	P	D	Z	J	T	M	A	T	O	D	U	R	M	S	D
E	O	T	H	U	T	R	I	A	A	R	K	S	U	R	E	E
P	E	R	E	R	A	R	A	G	O	L	F	F	E	V	O	L
M	E	E	G	H	N	R	O	C	G	L	H	G	L	I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



Koninklijke Houthandel Eecen B.V.  
Dorpstraat 618, Postbus 4, 1724 ZG Oudlandappel.  
Tel.: (0226) 319700, Fax: (0226) 319766.



De dynamische voorsteden van Eecen vormen het kloppend hart van de houthandel.  
Gespecialiseerd in alle houtsoorten:  
Eigen schuren, profielen, balken, leipen, vloeren en balken.  
Ook uw gratis opstapelen worden voldoende uitgevoerd (KMO- certificaat voor prestatiebetere dienstverlening).  
Ook uw opstapelen verzorgd op juiste tijden en tijdstippen.  
Eecen is ook eigen landbouwbedrijf, vullen hoofdruimte, met KMO- certificaat en 10 jaar productgarantie (GAR), afmeting 71 x 121 mm, lengte 6-30 meter.



# HET KLOPPEND HART

## BOERDIJK VISHANDEL PALINGROKERIJ

- \* Gerookte paling
  - \* Gebakken vis
  - \* Zoute haring
  - \* Visschotels
- Ind. terrein ' De Banne '  
C. de Vriesweg 30  
1746 CM Dirksborn  
Tel: 0224 ~ 552236

### Jeany Vrijtijdsmode

voor jeans en vrijetijdskleding

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

Stationsstraat 18 Warmenhuizen  
Tel:0226 ~ 395995

Geopend: di t/m vrij van 9.30 - 18.00  
za van 9.30 - 17.00  
vrijdag koopavond van 19.00 - 21.00



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

Openingstijden: ma t/m do 9.00 - 17.00  
vrij 9.00 - 21.00  
za 9.00 - 16.00

Dorpsstraat 8  
1747 HD Tuitjenhorn Tel: 0226 ~ 395259

### AUTO REIN DE GROOT

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

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

Bij schade gratis leenauto!!  
Erkend APK II-keuringstation

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

# B ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125

### Drukkerij G & G

Het adres voor:

Zakelijk drukwerk  
Lichtdrukken  
Computers

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



De Speciaalzaak met 11 jaar ervaring op gebied van hardlopen .  
Aerobic, Wandelen en Zaal sporten

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

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

ALKMAAR Achterstraat. 43  
072 ~ 5111327

HOORN Grote noord 28  
0229 ~ 233444

*Silvia Bruin*  
*reclame - advies*  
*Dirksborn*

Relatie geschenken  
Petten, Stickers, Reclame, Vlaggen,  
Belettering, Lichtreclame.

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

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

Hans van den Berg  
BOUW TECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk  
Advies en Begeleiding  
Calculatie

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

a perfect way **GrowGroup** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootsholten B.V.

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

**Jos de Groot**

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

**Eurocol**<sup>®</sup>

Ontwikkelt  
Fabriceert  
Adviseert  
Begeleidt

TEGELIJMEN  
VOEGPRODUCTEN  
EGALISATIEMIDDELEN



euocol "Dynamisch in Winstoel"   
EUROCOL B.V. - WORMERVEER Tel. (075) 6271600

**RADIXON**

Professionals in Automatisering

**K. WORTEL**  
DIRECTEUR

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



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

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

Oostwal 21  
1747 EZ Tuitjehorn  
Tel: 0226 ~ 395391

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

**ATELIER**

Ton . Huiberts

voor al u horloge of klok reparatie,s

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

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

WIJ VERKOPEN DIVERSE MERKEN  
ZOALS:

*Only you*  
Made

**BAD  
BOYS**

*xx*  
BY MEXX

meiden - jongens  
dames - heren kleding

oxbow

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

Dorpsstraat 194 1749 WARMENHUIZEN  
Telefoon: 0226 ~ 3955 76

**BOB HAANAPPEL, DO.  
OSTEOPAAT**

**DOORBRAAK 8**  
1479 AM WARMENHUIZEN

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie  
outer**

  
ELEKTRO  
SPECIALIST

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

**SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING**

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

Jongens 5 & 6 jaarMeisjes 5 en 6 jaar

1. Hielke de Vries	W'huizen	6	5.19	1. Trudie Ruyter	W'huizen	6	5.5
2. Robin Serne	"	6	5.23	2. Josefien Veldboer	T'horn	6	
3. Sander Beers	T'horn	6	5.40	3. Jorien Dekker	W'huizen	6	
4. Rick Mosch	W'huizen	6		4. Melody Ligthart	"	5	
5. Joshua Veldboer	T'horn	6		5. Fabienne Stoop	T'horn	6	
6. Sean Molenaar	W'huizen	6		6. Linda Kuilboer	"	5	
7. Jelle Kaandorp	"	5		7. Iris de Groot	W'huizen	5	
8. Ivar Appelman	Dirkshorn	6		8. Ingrid Nolten	"	5	
9. Sil Mosch	W'huizen	6		9. Nadiëk Ligthart	W	6	
10. Jaron Bruin	"	6		10. Anoeek van Baar	"	5	
11. Bram Berkhout	"	6					
12. Brandon Batten	"	5					
13. Roy Glas	"	5					
14. Jim Kruiver	T'horn	6					
15. Yuri Heijnis	W'huizen	6					
16. Sjoerd Kruyer	"	5					
17. Milo Duimel	"	5					
18. Emiel Nolten	"	6					
19. Cas Zoon	"	5					
20. Hessel Nolten	"	6					
21. Robin Nijman	T'horn	5					
22. Aik Ligthart	W'huizen	5					
23. Bob Mosch	W'huizen	5					
24. Steven Janssen	"	5					
25. Bastiaan Schoorstra	"	5					
26. Thomas Botman	"	4					
27. Boy Jan Holla	"	5					
28. Dennis Fenijn	"	6					

## Verlichtingsloop 1998

De verlichtingsloop was ook dit jaar weer een groot succes! Vele leden van Nova liepen weer mee, van jong tot oud. Vooral bij de jeugd waren veel blauwhemden te zien, goed zo! Er werd af en toe een hevige strijd geleverd wat vooral voor het goed opgekomen publiek leuk was.

Ook bij de senioren liepen aardig wat Nova-atleten mee. In de wedstrijd nam Jos Hoogeboom zelfs nog even de kop. Helaas wist hij dit niet vol te houden, maar de strijd was mooi. De wedstrijd werd uiteindelijk in de eindsprint gewonnen door Christaan de Lie van AVC, net voor Jurgen Ratelband van TAS. Jos werd uiteindelijk zeer goed zesde.

Alle vrijwilligers die geholpen hebben bij de organisatie hartelijk bedankt en hopelijk tot volgend jaar.

Jongens 7 & 8 jaar.

1.	Bas de Roo	T'horn	8	4.31
2.	Rory Burger	"	8	4.35
3.	Luka Duimel	W'huizen	7	4.47
4.	Dennis Tuinman	"	8	4.51
5.	Steef Pepping	Egma.d.H	8	4.54
6.	Tim Kruyer	T'horn	8	4.56
7.	Mitchel Rood	W'huizen	7	4.57
8.	Menno Beers	T'horn	8	5.06
9.	Alex Duineveld	W'huizen	8	5.06
10.	Arne Kaandorp	"	7	
11.	Jim Groot	"	8	
12.	Job de Vries	"	6	
13.	Koen de Groot	"	8	
14.	Ivan Buitter	"	7	
15.	Nick Holla	"	7	
16.	Jeroen Stam	"	8	
17.	Sebastiaan Nolten	"	8	
18.	Nick Mosch	"	7	
19.	Chiel de Ruyter	"	8	
20.	Fabien Tesselaar	"	7	
21.	Rick v.d. Gulik	HHwaard	7	
22.	Daan de Nijs	"	8	
23.	Bas Druif	"	7	
24.	Paul Glas	"	7	
25.	Robin Kuilboer	T'horn	7	
26.	Mark Schoorstra	W'huizen	7	
27.	Jelle Kruyer	"	7	
28.	Arnold Kraakman	"	8	
29.	Perry Stet	"	7	
30.	Jessie Nannes	"	7	
31.	Bryan Nieuwehuizen	Almere	7	
32.	Wesley Deurwaarder	W'huizen	8	
33.	Bjorn Molenaar	W'huizen	7	
34.	Mosch	"	8	
35.	Tom Zoon	"	8	
36.	David van Rijn	"	6	
37.	Laurens v.Rijn	"	8	

Meisjes 7 & 8 jaar.

1.	Madeleine Stoop	T'horn	7	5.08
2.	Anne Schalkwijk	"	7	
3.	Renee Kaandorp	W'huizen	8	
4.	Margriet Berkhout	"	8	
5.	Pascal Zut	W'huizen	7	
6.	Madelon v.d.Weide	Schagen	7	
7.	Simone Schouten	W'huizen	8	
8.	Roos Schipper	"	7	
9.	Joanna Nijman	T'horn	7	
10.	Renate Schouten	W'huizen	7	
11.	Berdien v.Groningen	W'n.	7	
12.	Mirelle Mak	"	8	
13.	Tess Vader	St.M.	7	
14.	Barbara Smit	W'huizen	8	
15.	Maaïke Blankendaal	"	7	
16.	Claudia Bruin	"	7	
17.	Anne de Nijs	"	7	
18.	Chabline Batten	"	7	
19.	Nicky Stet	"	8	
20.	Irna Koster	"	8	
21.	Stacy Beemsterboer	"	8	

Jongens 9 & 10 jaar.

1. Jan Hopman	Bergen	10	4.21
2. Joost Commandeur	Koedijk	10	4.22
3. Niels Pepping	Egmonda.d.H	10	4.23
4. Joeri Trauschke	Almere	10	4.25
5. Ingmar Koot	Limmen	9	4.33
6. Tom Bakker	W'huizen	9	
7. Marcel Buur	T'horn	10	
8. Thomas Kruyer	"	10	
9. Joris Kuhl	W'huizen	10	
10. Wietse Meyer	"	9	
11. Kevin Molenaar	"	9	
12. Jannes Ligthart	"	9	
13. Kevin Nieuwenhuizen	Almere	10	
14. Jurm Droog	Nrd.Schrw.	10	
15. Joey Rood	"	9	
16. Jimme Schuit	W'huizen	10	
17. Tom Mosch	"	9	
18. Wesley Lipsius	Almere	9	
19. Thijs Greve	W'huizen	9	

Meisjes 9 & 10 jaar.

1. Manon Kruiver	T'horn	10	
2. Mascha Koot	Limmen	9	
3. Mirjam Hopman	Egmond a.d.H.	10	
4. Nienke Rijkeboer	W'huizen	9	
5. Mireille Nannes	"	10	
6. Anne de Groot	"	10	
7. Elisabeth Vader	St.Maarten	10	
8. Chantal v.d.Gulik	H.H.waard	9	
9. Annelies Koeman	W'huizen	9	
10. Anouk Trauschke	Almere	9	
11. Ingrid Bas	W'huizen	10	
12. Joke de Groot	"	10	
13. Ellis Bruin	"	10	

halo ik Ben Madeline Sjoon  
En ik zit op Adelsteek  
En ik vind het leuk  
En ik ben nog maar 7 jaar  
En nog heb ik al 7 ruysen

Jongens 11 & 12 jaar.

1.	Bart Dignum	Schagerbr.	12	3.53
2.	Jacco Koot	Limmen	12	3.54
3.	Job Meijer	W'nuizen	12	3.55
4.	Robin v.d. Gulik	H.H.waard	11	3.57
5.	Hans v. Wonderen	W'nuizen	12	4.09
6.	Jasper Horio	"	11	
7.	Tom Dekker	"	11	
8.	Jasper de Nijs	"	11	
9.	Maikel Ineke	"	11	
10.	Erik Bruggelin	Koedijk	12	
11.	Roel Kramer	Alkmaar	12	
12.	Mark Louter	"	11	
13.	Kevin Kooy	T'horn	11	
14.	Stephan Wokke	W'nuizen	11	
15.	Martin Tillema	Schoorl	12	
16.	Rick Bleeker	T'horn	11	
17.	Leander Veldboer	"	11	
18.	Richard Hoogeboom	"	11	

Meisjes 11 & 12 jaar.

1.	Ester Nolten	W'nuizen	11	
2.	Anne Pronk	"	12	
3.	Lisanne Groen	B'brug	11	
4.	Inge Bruin	W'nuizen	11	
5.	Noortje v. Scnie	T'horn	12	
6.	Laura Pronk	W'nuizen	12	
7.	Jose Stuyt	T'horn	11	

Jongens 13, 14 en 15 jaar.

1.	Stef Derriks	Castricum	14	7.16
2.	Kees v. Wonderen	W'nuizen	14	7.47
3.	Rob Bouwen	T'horn	15	7.57
4.	Erik Jan Tillema	Schoorl	14	8.09
5.	Adrian de Nijs	W'nuizen	15	8.38
6.	Willem Bas	"	14	8.40
7.	Ruurd Schouten	"	14	9.42

Meisjes 13, 14 en 15 jaar.

1.	Margret Hink	W'nuizen	14	8.21
2.	Judith Stuyt	T'horn	15	10.37
3.	Roos Wardenaar	W'nuizen	15	11.24
4.	Nienke Kruyer	T'horn	15	11.57



Hallo ik Ben Juan Buitser.  
 ik ben 7 jaar en ik ga voor me  
 tweede jaar op rova.  
 het leukst vind ik de wedstrijden  
 zeker dag doen ik mee aan de  
 verlichtingsloop en zondag  
 13 september doe ik mee aan de  
 clubkampioenschappen

Hallo ik ben chiel de ruijter.  
 Ik ben 8 jaar en ik zit al een  
 jaar op rova. Ik vind het hartstik  
 leuk vooral de ~~we~~ wedstrijden.  
 Elke keer probeer ik weer of ik eerste  
 of tweede kan worden??

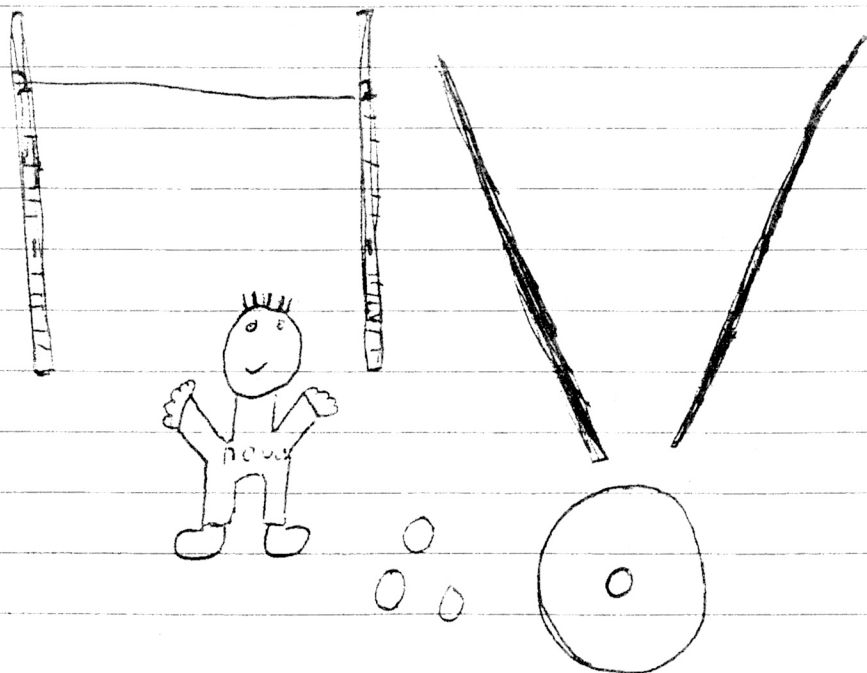
Ik heb hier twee raadsels voor jullie.

eerste ~~raadsel~~ Het is geel en bruin en het  
 kruipert over de grond

een  
 raadsel voor jou

tweede Een huisje met een kluisje  
 en een kriebel in zijn gat  
 ra ra wat is dat

een  
 raadsel



Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? *Björn Trentelman.*
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? *17 jaar, Alkmaar*
- 3: Op welke school zit je? *Grafisch Lyceum Amsterdam*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? *"Oppassen"*
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? *10 jaar, het is gezellig.*
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? *Soto Mayor*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? *Hoogspringen*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? *Dat er weer een nova-feest komt*
- 9: Wat is je mooiste c.d.? *Bush - Sixteen Stone*
- 10: Grootste hekel aan? *—*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? *Zwacien naar Bluf, heeft een leuk onderwerp.*
- 12: Hobby's? *Atletiek, Schaatsen, Surfen, Gitaar spelen*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. *Cool Runnings*
- 14: Wie is de volgende persoon in "portret van een Nova Lid"? *Anne Prank.*



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

### MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



# VELKO

## bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

Eigen reparatie atelier

**ligthart**  
warmenhuizen



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

Accountantskantoor

## RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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



## BOUWBEDRIJF A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

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



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



**A. GOMES B.V.**  
Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

## AAD RUITER

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDE- EN  
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN  
OUDEWAL 6  
TELEFOON (0226) 391277  
SCHOORL  
PAARDEMARKT

## Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN  
SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*

J.M.

**d**eurwaarder

**BOUWGROEP**

*ontwikkelen - bouwen - onderhoud*



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

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

J.M.

**BOUWBEDRIJF**

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

***SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT***

*Kantoor:*

Oudewal 27  
1749 CA WARMENHUIZEN  
Tel. 0226-392544

*Vestiging:*

Slijperweg 12a  
1032 KV AMSTERDAM  
Tel. 020-6341220

**nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie**

## UITSLAGEN VRIJDAGAVONDWEDSTRIJD 19 JUNI 1998

### Mini + pupillen C/B:

<u>Naam</u>	<u>40 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Menno Beers	8.2	0.85	4.86	5.10.4
Nienke Rijkeboer	7.7	0.85	3.55	4.32.0
Patrick de Boer	7.9	0.85	5.63	4.48.1
Sara Driesse	7.4	0.80	4.36	4.51.2
Mirjam Ooms	8.6	0.75	3.67	5.55.0
Tess Vader	8.3	0.70	3.43	
Amber Leguit	8.5	0.90	4.88	5.04.2
Tim Kruijer	7.7	0.85	6.02	4.44.8
Jeroen Stam	8.1	0.75	5.34	4.57.6
Josselien Ineke	8.3	0.85	3.43	5.14.1
Madeleine Stoop	7.3	0.85	4.79	4.40.0
Ivar Buiten	8.3	0.70	5.29	5.19.1
Bas Dekker	7.5	0.95	4.68	4.29.8
Guido Wokke	8.0	0.85	4.37	5.13.7
Chiel de Ruijter	9.1	0.80	4.55	5.36.4
Thomas Wensink	7.5	0.85	7.06	4.19.8
Moniek Schrijver	7.4	1.05	4.85	4.37.2
Arjan Dieterman	8.9	0.80	4.39	

### Pupillen A:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>hoogspringen</u>	<u>balwerpen</u>	<u>1000 meter</u>
Anouk Korver	12.8	0.75	7.74	
Sylvia Verwer	12.3	0.80	9.42	4.48.0
Wietse de Vries	10.1	1.15	24.96	3.47.8
Stephan Wokke	11.3	0.90	28.84	4.26.6
Sietske Jongeneel	11.5	1.05	14.86	4.39.9
Leander Veldboer	11.4	0.95	14.54	4.26.2
Margriet Leguit	10.5	1.15	11.58	4.25.8
Jasper Horio	9.7	1.05	29.40	
Elisabeth Vader	10.2	0.95	10.74	5.02.6
Lisa Blom	13.2	0.80	8.65	
Rik de Pee	10.1	0.90	21.52	3.55.3
Tom Dekker	10.1	1.00	23.22	4.19.5
Manon Kruiver	10.2	1.05	17.74	3.48.6

### Junioren D:

<u>Naam</u>	<u>60 meter</u>	<u>verspringen</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 meter</u>
Stefanie Kouwen	11.5	2.71	5.32	4.31.3
Roos Wardenaar	10.6	3.00	6.75	4.53.3
Judith Stuyt	10.3	3.47	6.24	5.51.0
Tessa Kruijer	10.2	2.82	5.97	5.26.4
José Wiering	10.7	2.84	4.59	4.53.2
Evelien Beemsterboer	10.8	2.51	3.67	5.18.8

### Junioren D:

Naam	80 meter	verspringen	kogel	1000 meter
Hans van Wonderen	13.9	3.03	6.75	
René Tijm	12.0	4.10	8.67	3.46.2
Jac Nota	14.0	2.33	6.76	5.21.4
Ron Oudhuis	15.5	2.82	5.59	5.06.5

### Junioren C:

Naam	80 meter	verspringen	kogel	1000 meter
Paula Tijm	14.5	2.87	5.91	5.15.9
Karen Kruijer	14.7	2.78	4.73	5.15.9
Margret Hink	12.8	3.44	9.01	3.31.9
Susan v.d. Heide	13.3	3.38	5.96	5.51.0
Nienke Kruijer	13.7	2.93	5.78	5.26.4
Elwin Hulst		3.48	5.98	6.11.8

De volgende vrijdagavond wedstrijd is op **28 AUGUSTUS 1998.**

### KANOËN MET WILL

Gevulde aubergines, hoofdgerecht voor 4 personen

Benodigdheden: - 2 aubergines

- 4 ons gehakt( of, voor de vegetariërs onder ons een doosje Quorn, te verkrijgen bij de Super en ws ook wel de Albert Hein.
- 200 gr gekookte rijst
- 3 vleestomaten
- zout, peper, oregano, basilicum en marjoraan naar smaak
- 2 eetlepels citroensap
- middelgrote ovenschaal

Bereiding:- De aubergines halveren en leegpellen. De schil van binnen iets besprenkelen met citroensap.

- De vleestomaten ontvellen dmv gekookt water
- tomaten en auberginevlees pureren, liefst met staafmixer, anders door de zeef roeren.
- gehakt rul opbakken
- gehakt mengen met rijst, vrucht vleesmengsel, kruiden.
- Aubergineschillen vullen met het rijst-gehaktmengsel. Dit zijn de kano's.
- De aubergines in de ovenschaal zetten en ca. 20 minuten in de oven verwarmen op ca. 180C.

Serveren met een salade naar eigen keuze.

Eet smakelijk.

Groeten van Will

## VRIJDAGAVONDWEDSTRIJD 28 AUGUSTUS 1998

Vrijdagavond 28 augustus was alweer de laatste vrijdagavondwedstrijd van dit jaar. Een wedstrijd vlak na de vakantie. Toch stonden er weer veel atleten aan de start, waarbij ook een aantal nieuwe gezichten. Leuk hoor!

Ook de weergoden waren met ons. Er dreigde wat regen te vallen, maar door de wind werd deze zwarte wolk langs ons Novaterrein gedreven. Daarna viel de wind weg, en troffen we een hele mooie avond voor een 1000 meter. Alhoewel deze afstand voor een aantal atleten best zwaar was. Ja, dan merk je wat er gebeurt als je een aantal weken niet traint. Toch werd er hard gelopen, op talent?!

De uitslagen:

### Mini + pupillen C/B:

Naam	40 meter	verspringen	kogelstoten	1000 m
Rory Burger	7.1	3.17	6.72	4.25.8
Menno Beers	7.8	2.76	4.63	4.47.0
Tim Kruijer	7.2	2.62	6.51	4.29.8
Nienke Rijkeboer	7.2	2.57	3.82	4.32.0
Amber Leguit	8.2	2.57	4.59	4.58.2
Thomas Wensink	7.1	3.05	7.96	4.21.3
Sara Driesse	7.3	2.59	4.20	4.51.9
Bas Dekker	7.3	2.72	5.55	4.34.9
Tess Vader	8.1	2.21	3.38	5.10.1
Jorien Dekker	9.1	2.10	3.32	5.53.6
Ivar Buiten	8.0	2.47	5.46	4.57.8
Bas de Roo	7.4	2.97	7.41	4.12.5

### Pupillen A:

Naam	60 meter	verspringen	kogelstoten	1000 m
Jasper Horio	9.5	3.33	5.82	3.55.5
Inge Bruin	10.5	3.18	4.83	4.17.5
Evelien Dam	13.2	2.30	3.22	5.30.4
Marleen Dam	12.1	2.50	3.97	5.11.2
Tom Dekker	9.7	3.22	6.37	3.55.0
Wietse de Vries	9.5	3.51	5.76	3.46.2
Elisabeth Vader	10.1	3.13	4.75	5.04.4
Jasper de Nijs	10.3	3.28	6.28	3.51.7
Sietske Jongeneel	11.6	2.72	4.11	4.39.6
Manon Kruiver	10.0	3.04	5.44	3.52.1
Margriet Leguit	9.9	3.45	5.72	4.43.1
Rik de Pee	10.3	2.80	5.02	3.56.9

### Junioren D:

Naam	60 meter	hoogspringen	speer 400 gram	1000 m
Stefanie Kouwen	11.4	1.00	10.82	
Anne Pronk	10.2	1.05	8.95	4.35.1
Ester Nolten	10.2	1.00	8.65	4.11.2
Yara Grootjes	11.9	1.05	8.70	
Judith Stuyt	10.0	0.95	11.45	4.25.7

### Junioren D:

Naam	80 meter	hoogspringen	speer 400 gr.	1000 m
Job Meijer	13.4	1.15	18.95	3.40.0
Maikel Ineke	13.4	1.05	12.90	4.05.7
Hans van Wonderen	13.2	1.20	18.30	3.58.0
René Tijn	11.5	1.50	17.40	3.31.8

### Junioren A/B/C:

Naam	80 meter	hoogspringen	speer 400 gr.	1000 m
Margret Hink	12.4	1.25	12.39	3.25.6
Paula Tijn	14.1	1.25	14.65	5.10.8
Karen Kruijer	14.9	1.10	12.40	5.21.6
Nienke Kruijer	13.5	1.20	8.70	5.17.1
Kim Grootjes	13.0	1.05	14.06	5.14.8
Sanna Buter	12.2	1.40	15.91	4.33.2
Susan v/d Heide	12.8	1.25	9.00	5.04.8

Naam	100 meter	hoogspringen	speer 600 gr	1000 m
Leon Ineke	14.1	1.35	13.95	
Kees van Wonderen	14.6	1.40	18.26	3.20.5
Willem Bas	16.3	1.45	21.49	3.47.3
Adrian de Nijs	15.7	1.40	19.30	3.47.1
Stefan Boerman	13.6	1.65	18.75	3.32.1
Matthijs de Groot				3.11.2

Tenslotte willen we via deze weg alle vrijwilligers en supporters nog bedanken voor hun inzet tijdens de wedstrijden, hopelijk tot de volgende keer. Ook dan zorgen we weer voor een heerlijk bakkie koffie! BEDANKT!

### **POWERWALKING/BODYWALKING.**

Nadat mij al vele keren is gevraagd wanneer we gaan wandelen is de kogel nu door de kerk.

Maar eerst wil ik weten wie er meedoet.

Waar we gaan wandelen.

En wanneer we gaan wandelen.

Daarom moeten we eerst een uurtje in de nova keet bij elkaar komen om al deze problemen tijdens een kopje koffie en een koekje te bespreken.

Als al diegene komen die mij er omgevraagd hebben dan is de Nova kantine bijna te klein.

Heb je belangstelling om te gaan wandelen bel mij dan even op.

Dan hoor je daarna wanneer we bij elkaar komen in de Nova kantine.

Als ik niet thuis ben spreek dan het antwoord apparaat maar in.

Peter Robert.  
Tel. 393338



## MISPLAATSTE ARROGANTIE

Laatst bezocht ik een volleybalwedstrijd waar de vonken vanaf vlogen. Het enige vervelende was, dat tussen het speelveld en de tribune een paar jongens aan het inspelen waren. Regelmatig kwam de bal in het speelveld, waardoor de wedstrijd onderbroken moest worden. Heel vervelend voor de speelsters in het veld, ook vervelend voor de toeschouwers.

Hier moest ik aan denken toen ik het volgende meemaakte:

Na een aantal maanden in het bos getraind te hebben, was ik wel weer eens toe aan een georganiseerde loop om me met anderen te meten.

In een dorp in de Noordkop was een stratenloop, waar je vijf ronden door het dorp moest rennen.

Dat er naast loszittende tegels en geparkeerde auto's nog andere obstakels zouden zijn wist ik op dat moment nog niet.

In de 1ste ronde liet iemand net toen ik eraan kwam zijn hond uit, waardoor ik bijna onderuit ging.

In de tweede ronde moest een jonge moeder op het parcours haar baby aan het gehele dorp showen, waardoor ik van het voetpad door het gras de weg op moest waar ik bijna geschept werd door een haasthebbende autocoureur.

In de derde ronde ging ik bijna neer, doordat ik in een drol stapte, die waarschijnlijk geproduceerd was door de hond uit de eerste ronde.

In de vierde ronde moest zonodig een bewoner, die op een tuinstoel op het parcours zat, zijn benen strekken, zodat ik met een uiterste krachtinspanning net niet ten val kwam.

Vlak voor de vijfde en laatste ronde riep een goede bekende: Peter nog 2 ronden. Ik begon er aardig doorheen te zitten, ik twijfelde, erg aardig en nog bedankt!

Deze ontberingen zijn nog niets vergeleken bij wat ik in de laatste ronde meemaakte.

Tijdens de laatste krachtsinspanningen zag in de verte een 4tal lopers voor me, die ik langzamerhand inhaalde. Dichterbij gekomen bleken zij niet mee te doen in deze loop, maar in te lopen, voor een loop later op de avond.

Niet alleen de teleurstelling, dat ik lopers inhaalde die niet meededen, ook gingen ze geen stap opzij, voor deze bijna uitgeputte atleet.

Nadat ik me er voorbij had gemarteld werd door een van de heren nog even gezegd "Kan je niet even roepen als je er langs moet?"

Een paar weken later was ik present bij de Verlichtingsloop in Warmenhuizen. Of het nu aan de organisatie lag of aan het publiek of aan aan beiden, dit was andere koek.

Deze smaakte prima. Mensen bedankt.

Peter R. Wardenaar

september 98

# Schimmenspel bij kaarslicht in loop door Warmenhuizen

Van onze medewerkster  
MARION LONT

**WARMENHUIZEN** — Bert van Vlaanderen en John Vermeule meldden zich ziek af. De aantrekkingskracht van de warme gloed van brandende lichtjes langs het parcours van de Verlichtingsloop in Warmenhuizen was onvoldoende om de twee toppers uit bed te krijgen. Silvia Kruijer kwam wel. Zij zette een nieuw parcoursrecord op de klokken in het steeds donkerder wordende Warmenhuizen. Tegen de tijd dat de mannen aan de start kwamen waren alle lichtjes langs het parcours aangestoken. In de romantische schemering kreeg het publiek een sidderende wedstrijd te zien, waarin zeven lopers elkaar opjaagden. Christian de Lie pakte uiteindelijk de winst na een sprint met Jurgen Ratelband.

Een schimmenspel bij kaarslicht. Zo kan de wedstrijd van atletiekvereniging Nova en het verlichtingscomité terecht genoemd worden. De recordrace van Van Vlaanderen deed het publiek vorig jaar sidderen en ook de jaren daarvoor trokken toppers als Gerard Nijboer aan het langste eind in de Verlichtingsloop. De regionale toppers werkten hun wedstrijd op achterstand af en vochten altijd om een plaats achter deze toppers. Zaterdagavond was het anders. Geen Van Vlaanderen, geen Vermeule bij de start. De strijd lag open.

De lopers maakten er ook daadwerkelijk een strijd van. Al direct aan het begin vormde zich een kopgroep van vier man met Jeroen Deen die aan kop sleurde. Kort hierachter volgde een langgerekt lint lopers, waarvan een aantal enkele ronden later weer de aansluiting vonden. Met negen man draaide deze groep enkele ronden rond, met telkens andere lopers die het probeerden en anderen die slim in de slipstream meeliepen.

## Versnelling

Jos Hoogeboom probeerde het ook. De Tuitjenhorner stak zo dicht bij huis goed in zijn vel en wilde dit laten zien. Jeroen Deen, Ruud Beerepoot, Christian de Lie, Louis Dam, Jurgen Ratelband, Gabriël Wambura en Johan Smet volgden. Maar tijdens de versnelling van Hoogeboom kregen Wambura,

Deen en Beerepoot het moeilijk. Schagenaar Ratelband kon goed bijblijven, evenals De Lie en Dam.

Deze drie trokken door. Hoogeboom moest zijn inspanningen bekopen en viel terug. De finaleronde gingen De Lie, Ratelband en Dam gezamenlijk in. Dam genoot van de drie de beste reputatie in wegwedstrijden, maar de baanloper De Lie, die enkele weken eerder in het Kalvermijltje in Kalverdijk ook al een sterke wedstrijd had neergezet door achter Geert de Rudder als tweede te eindigen, kon met de versnelling die Ratelband al na enkele honderden meters na de laatste van de negen doorkomsten inzette, meegaan.

Dam redde het niet om bij te blijven. Hij moest de twee kempfanen, die een week ervoor in Egmond om de tweede en derde plaats hadden gesprint, voor laten gaan. De Lie, die vooral op de vijftienhonderd meter goed uit de voeten kan, won evenals in Egmond de sprint. Ratelband werd tweede, Dam derde. Beerepoot streefde net voor het ingaan van de laatste ronde Hoogeboom nog voorbij en werd vierde. Smet kwam eveneens nog over Hoo-

geboom heen en pakte de vijfde plaats.

## Kanshebbers

„Vorig jaar elfde, nu eerste”, vertelde De Lie, die niet bij de kanshebbers genoemd was, trots. „Ik had Louis verwacht, hij probeerde het ook wel een paar keer, maar het lukte hem niet om weg te komen.” De atleet van Castricum was niet de enige van zijn vereniging die zaterdagavond scoorde. Silvia Kruijer zegevierde bij de vrouwen en naast haar beklommen haar clubgenotes van AVC Sanne Bakker en Marja van de Hulst het podium.

Kruijer verbeterde het parcoursrecord dat op naam stond van Hetty Everhardus uit Den Helder, met anderhalve minuut tot 34.07 minuten op de zes Engelse Mijl. Echt makkelijk was dit niet gegaan, meende de tegenwoordig in Bakkum wonende atlete. Kruijer: „Ik heb nog weing duurwerk gedaan. Ik ben na het baanseizoen pas begonnen met de voorbereiding op het crosseizoen. Ik heb nog niet genoeg inhoud.”

Gelijk met de vrouwen kwamen de veteranen uit. Joke van Bruggen was bij de vrouwen de sterkste. Victor Maily van

Haag Atletiek prolongeerde zijn winst.

**Uitslagen Verlichtingsloop Warmenhuizen. Jeugd 1000 meter, jongens 5-6 jaar:** 1. Hielke de Vries (Warmenhuizen) 5.19 minuten, 2. Robin Serne (Warmenhuizen) 5.23. **Meisjes 5-6:** 1. Trudy Ruyter (Warmenhuizen), 2. Josefien Veldboer (Tuitjenhorn). **Jo. 7-8:** Bas de Roo (Tuitjenhorn) 4.31, 2. Rory Burger (Tuitjenhorn) 4.35. **Me. 7-8:** 1. Madeleine Stoop (Tuitjenhorn) 5.08, 2. Anne Schalkwijk. **Jo. 9-10:** 1. Jan Hopman (Bergen) 4.21, 2. Joost Commandeur (Koedijk) 4.22. **Me. 9-10:** 1. Manon Kruiver (Tuitjenhorn), 2. Mascha Koot (Limmen). **Jo. 11-12:** 1. Bart Dignum (Schagerbrug) 3.53, 2. Jacco Koot (Limmen) 3.54. **Me. 11-12:** 1. Ester Nolten (Warmenhuizen), 2. Anne Pronk (Warmenhuizen). **2000 meter. Jo. 13-15:** 1. Stef Derricks (Castricum) 7.16, 2. Kees van Wonderen (Warmenhuizen) 7.47,

3. Rob Bouwen (Tuitjenhorn) 7.57. **Me. 13-15:** 1. Margret Hink (Warmenhuizen) 8.21, 2. Judith Stuyt (Tuitjenhorn) 10.37, 3. Roos Wardenaar (Warmenhuizen) 11.24. **Zes Engelse mijl. Mannen:** 1. Christian de Lie (AVC Castricum) 31.00, 2. Jurgen Ratelband (TAS) 31.02, 3. Louis Dam (Lycurgus) 31.05, 4. Ruud Beerepoot (Hera) 31.22, 5. J. Smet (AAC) 31.24, 6. Jos Hoogeboom (Nova) 31.32, 7. Gabriël Wambura (SAV) 31.40, 8. El Aiche Mhamed (AAC) 31.41, 9. A. Raffé (AVC) 32.24, 10. Eric Hopman (Trias) 32.30. **Veteranen:** 1. Victor Maily (Haag atletiek) 32.04, 2. Kees Schroer (Hera) 33.07. **Vet2:** 1. Nico Trom (Trias) 37.26. **Vrouwen:** 1. Silvia Kruijer (AVC Castricum) 34.07, 2. Sanne Bakker (AVC) 35.49, 3. Marja van de Hulst (AVC) 42.11. **Vet:** 1. Joke van Bruggen (AV Wieringermeer) 39.56, 2. Joke Weber (Haag atletiek) 40.02, 3. Mira van Es (Noordkop) 42.02.

Waarland, 11 juli 1998

Het is omme nabij halfacht, met de schuimkoppen op het water, schud ik in de kano. Het kost me moeite om niet om te slaan, en elke keer weer hoor ik die stem van Jolanda "peddel in het water!!!!!" "**Peddel in het water!!!!!!!!!!!!**" (Het is namelijk net als bij het oefenen. Er kwam toen een grote boot voorbij, die golven maakte. Ik moest, volgens Jolanda althans, enorm opletten om niet om te slaan, door die peddel in het water te rechtop in het water te zetten.) Het zweet brak me aan alle kanten uit, de golven werden al hoger, Jolanda schreeuwde steeds harder,..... Gelukkig werd ik wakker! Echter, de meeste dromen zijn bedrog, dus zal alles wel goed komen vanavond! Toch?

Het was de nacht voor de wedstrijd. Het stormde. Hoe moest ik vanavond ooit die 4 km kanoën?

We vertrokken omstreeks halfzes richting Waarland voor de duatlon, 3 ½ km hardlopen, 4 km kanoën, en 3 ½ km terug. Daar we op de fiets gingen, hadden wij bedacht dat het dus voor ons een triatlon was. Er stond een pittig windje, Renè Strooper en Peter Kruyer waren onze windvangers, toen nog wel.

Toen we Waarland infietste, kwam ons de geur van onze beloning na afloop ons al tegemoet. Het welverdiende patatje na afloop

We meldden ons bij de start, alwaar geconstateerd werd dat ik toch echt een dame was. Op hun formulier werd ik vermeld als man. Ook bleek daar dat er maar 63 deelnemers waren. Dit baarde Jolanda ernstige zorgen, straks werd ze nog laatste! Ze schatte mij blijkbaar hoger in dan zichzelf. Ik hield er allang rekening mee, dat ik laatste zou worden, het was namelijk mijn eerste echte duatlon, zowiezo mijn eerste loopwedstrijd.

Gewapend met stickers togen wij naar de kano's, om deze te merken als zijnde de onze. We hadden namelijk wat mankracht ingehuurd om ons in de kano te helpen. Wat schertste onze verbazing, echt waar, de schuimkoppen stonden op het water! De droom werd werkelijkheid. We gingen even oefenen, ik had gelijk een aanvaring met een tegenstander. Gelukkig bleven we boven water.

Weer op de oever staande, meldde Jolanda mij, "waar ben ik aan begonnen". Ja, nee hè, dat was mijn text! Het zit namelijk zo, zij heeft mij overgehaald om mee te doen. Waarop Jolanda, heel scherp volgens de juiste COVA-techniek \* mij meldt, dat dit mijn probleem is, mijn rotgevoel, waar ik zelf een oplossing voor moet vinden.

Ik stelde nog even voor, om alsnog een duo te vormen, waarbij Jolanda zou kanoën en ik hardlopen. Jolanda wilde echter toch beiden doen. Ik legde mij hierbij neer. Positief ingesteld dacht ik nog, ik heb straks ook 2 km voor de wind. Na goed gebruik te hebben gemaakt van het toilet van Jolanda's vriendin, togen wij al dribbelend naar de start.

We spraken een welgespierde, goed lichamelijk ontwikkelde hardloper, genaamd Erik. Die vond het zo knap van ons dat wij aan beide onderdelen zouden deelnemen. Hij was ingehuurd door een kanoër, die moeite had met hardlopen. Het startschot viel, wij schrokken ons een hoedje, oei het gaat nu echt beginnen. We startten van schrik in de achterste regionen. Tijdens het hardlopen haalden wij diverse deelnemers in. We hadden er een lekker tempo in. We werden wat geplaagd door een steek in de zij, maar daar lieten we ons niet door uit het veld slaan. We stapten toch echt wel als een van de eerste dames in de kano's, maar toen begon de ellende.

We hadden mazzel met de wind, die was namelijk wel iets gaan liggen. Na enkele luttele meters kreeg ik al kramp in mijn rechterhand. Jolanda kanode er lustig op los. Zij was al gauw bij mij vandaan. Geleidelijk aan werd ik links en rechts ingehaald door een stel wilde wieven, die mij ook nog eens de pas afsneden. Had ik net een lekker vaartje! Er was er wel een die had allerlei tips. Ik kon ze echter niet in de praktijk brengen. Langzamerhand gleed ik weer af naar de achterste regionen. Een dame kanode met mij mee. We hielden goed rechts, want aan de linkerkant kwamen de eerste deelnemers al weer terug. Jolanda kwam Rene nog even tegen. Zij al ploeterend tegenwind, hij nam een koffiepauze, de peddel relaxed op de kano liggend, mond aan de bidon. Toen ik hem zag kanode hij al wel weer, maar hij had alle tijd om uitgebreid te zwaaien. "succes".

Eenmaal terug voor de wind, was die helemaal verdwenen, dus dat wat Rene had gedaan lukte ons niet. Doorpeddelen was het motto.

Toen we uit de kano werden getild had ik erge last van mijn benen, die van Jolanda voelde nog goed aan, dat was dan ook 6 minuten eerder. Mijn kanomaat zat er even door. Ze was zeiknat geworden van het kanoën. Ze schepte nogal wat water naar binnen en tegen zich aan. Mijn dochter vroeg al enthousiast of ze in het water was gevallen.

Te sportief wachtte ik op haar, en hielp ik haar in een tempo om hard te lopen. De finish naderde al gauw. Daar zag ik Jolanda op mij wachten. Wat pittig he, ze sleepte me door de laatste meters heen. Mijn maatje, althans die illusie had ik tot dat moment, trok plotsklap nog even een sprintje. Ik durfde dat toch niet aan, straks weer acute botvliesontsteking.

Helaas werd ik geen laatste. Zes minuten na mij kwam er toch nog iemand over de finishlijn heen dweilen!

Jolanda had voor mij een bonusprijs gekocht, die lag helaas nog thuis, maar ik vond dat wel zeer attent. Zou zij nu denken, dat ik nog meer van dit soort wedstrijdje gaan doen. Ze probeert me nu al over te halen voor de NOVA-verlichtingsloop in september. Maar ach, dat is haar probleem, daar vindt zij maar een oplossing voor, Wat een COVA-techniek hè!

Aanvankelijk hadden we niet eens trek in het patatje, maar na een paar biertjes sprintten wij de snackbar in. En het was toch lekker, en welverdiend.

We hadden allemaal een T-shirt veroverd, maar de Stroopertjes hadden ook nog wat extra gewonnen in de loterij, champagne en bessensap. Rene meldde nogmaals dat hij trots op ons was.

Erik werd eerste, hoe zou dat nu toch kunnen. De uitslagenlijst zijn we helaas kwijtgeraakt, maar toch was ik wel trots op mijn tijd. Jolanda had zelfs haar PR van vorig jaar nog verbeterd met maar liefst 2 volle minuten.

Heel veel groetjes van Jolanda en Will

**Ik ga nooit meer kanoën!**

Ps: COVA staat voor communicatieve vaardigheden.

## A G E N D A

- 4 sept vrijdagavondwedstrijd pupillen en junioren Nova
- 5 sept CD-regiokampioenschappen Hylas te Alkmaar
- 5 sept Verlichtingsloop te Warmenhuizen
- 8 sept pupillenwedstrijd bij Trias te Heiloo
- 8 sept finalewedstrijd seniorencompetitie
- 8 sept instuif wedstrijd Hollandia Hoorn sen/jun AB
- 11 sept finale baaninstuifcircuit regio 04 SAV Grootebroek
- 12 sept clubkampioenschap sen/jun AB Nova, aanvang 14.00 uur
- 13 sept clubkampioenschap pupillen en junioren C/D
- 16 sep instuif Noordkop Den Helder voor senioren en jun AB
- 18 sept instuif Hera Heerhugowaard senioren en junioren
- 19 sept finale pupillencompetitie bij SAV te Grootebroek
- 1 nov Halve marathon Nova, tevens 10,5 en 4,3 km
- 8 nov Dijkgatboscross (crosscircuit sen/vet regio 04)
- 21 nov 1e wedstrijd crosscompetitie pup/jun bij Nova
- 22 nov Molenvaartloop te Anna Paulowna (NHD loopcircuit)
- 29 nov Hoornse Cross (crosscircuit sen/vet. regio 04)
- 6 dec Rimi Duincrossloop Den Helder (crosscircuit sen/vet.regio 04)
- 13 dec St.Georgecross Spierdijk (finale crosscircuit regio 04)
- 18 jan 2e wedstrijd crosscompetitie pup/jun ARO '88 te Obdam
- 13 febr 3e wedstrijd crosscompetitie pup/jun AVW Dijkgatbos
- 13 mrt finale crosscompetitie

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden het komende seizoen, maar er worden door de diverse verenigingen nog veen meer wedstrijden georganiseerd. Deze zijn opgenomen in het wedstrijdboek van de KNAU. Over een aantal wedstrijden in de omgeving hangt informatie in de kantine.

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