

<u>Nova bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	02269-2405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	02269-2339
José Meijer	Penningmeester	Beuninge 78	02269-2922
Joop Nota		Dorpsstraat 71	02269-1602
Theo de Nijs		De Baan 33	02269-1964
Truus Rood		Pimpelmeesstr.11	02269-2036
Piet Meijer		Oudewal 7	02269-1424
Gemma Barsingerhorn		Dergmeerweg 32	02269-3048
Piet Stuyt		De Kloet 3	02269-3177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	02269-2190

Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

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

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

Redactie van het Nova clubblad

Anja Pronk	Fabrieksstraat 20a	Warmenhuizen	02269-3434
Nel Meijer	Oudewal 7	Warmenhuizen	02269-1424
Mariska Rooks	Stationsstraat 81	Warmenhuizen	02269-3600
Karin Rozendaal	Rijperweg 54	St. Maarten	02269-2814
Silvia Nannes	Zwanebloem 22	Tuitjenhorn	02269-4920

Op bovengenoemde adressen kunt u uw kopij inleveren.

REDACTIONEEL

Dit is de 3^e krant van het seizoen 1993, 11^e jaargang.

Een nieuwe voorzitter heeft zijn intrede gedaan. Taxen heeft afscheid genomen en Jos de Groot heeft zijn plaats ingenomen. Taxen heel er bedankt voor je altijd gezellige stukjes. Maar Jos doet niet voor hem onder. Jos werd gebeld om een stukje te schrijven voor de Novakrant en binnen het uur lag het in de brievenbus getypt en wel. Klasse Jos, meer van zulke schrijvers.

Uiteraard ook weer kopij gekregen van Ger en zoon Daan.

Jelle Berkhout heeft met een na zijn prestatie in Schoorl een verslag geschreven, heel erg leuk.

Marian met de uitslagen van de wintercompetitie, nog bedankt voor je inzet en organisatie hiervan.

Een dringende oproep van het bestuur om hulp, geef hieraan gehoor !!!

Louis brengt zijn kopij ook altijd keurig getijpt en misschien komt er nog een verslag van het weekend in Roden, maar dat is zelfs voor de redactie een verrassing.

Volgende copie inleveren 20 juni.

.....

Run-bike-run te Opperdoes d.d. 10 juli 1993

Zaterdag 10 juli wordt er alweer voor de achtste keer een run-bike-run georganiseerd in Opperdoes.

Dit evenement, in eerste instantie opgezet als dorpsgebeuren, is inmiddels uitgegroeid tot een bekend sportspektakel in West-Friesland.

Er wordt gelopen en gefietst op een gezellig parcours dat voor een groot gedeelte door het dorpscentrum loopt.

De afstanden zijn: 5 km hardlopen, 18,5 km fietsen en 3,6 km country cross.

Inlichtingen en opgaven bij Piet Wijnker, Noorderpad 1 te 1674 NR Opperdoes.
Telefoon: 02274-1692. Bij geen gehoor: 02274-2322.

Van de voorzitter

Jos, wil je voor woensdag een stukje voor de NOVA-krant inleveren? Tamelijk onverwachts, maar op een rustig moment, belde moin Nel. Wat moet ik in vredesnaam schrijven is dan je eerste reactie, maar als je dan de laatste maanden de revue laat passeren, kom je tot de conclusie dat er nogal wat is wat het vermelden waard is. Allereerst past natuurlijk een woord van dank aan Taksen voor de jaren, waarin hij het gezicht van NOVA is geweest. Hij is, pak 'm beet, zo'n 12.5 jaar voorzitter geweest. En vond het welletjes. Jij bent vergaderteknisch veel beter, zei ie tegen mij toe ie vroeg om het roer over te nemen. Dat zal misschien wel, maar Theo is er in de laatste 10 jaar in geslaagd om een sfeer bij NOVA te scheppen, waarin een bloeiende vereniging is ontstaan. Theo bedankt en we hopen nog vele jaren van je ervaring als bestuurslid gebruik te mogen maken. Intussen zijn Taksen en Kees Modder met Silvia Kruier in Amorebieta geweest, Spaans baskenland voor de wereldkampioenschappen cross. Dit moet aan de verhalen te oordelen een geweldige ervaring geweest zijn. Voor Silvia was de prestatie misschien tegenvallend, maar deze ervaring heb je in ieder geval weer op zak. Misschien vinden we verderop in de krant wel een sfeerverslag.

De wintercompetitie zit er weer op, zowel bij de senioren als bij de jeugd. Bij de senioren zijn de prijzen uitgereikt na de clubcross. Tot een ruime week na de cross hebben de lippen van Anneke Smit in een tuut hongen, van alle smakkers die ze aan de prijzen vergezeld liet gaan. De winnaars gefeliciteerd, maar vooral dank aan de organisatoren, want die maken dit elke keer weer mogelijk. Lange Willem slaagde er in clubkampioen te worden. De strijd was zeer enerverend, maar in de slotronde liet hij zijn naaste belagers zijn ranke achterlijf zien.

Bij de jeugd gingen drie wonderboys met drie eerste prijzen naar huis. Moeder Marian had vazen te kort. Alle clubkampioenen van harte gefeliciteerd. Gelukkig lieten vele vaders en moeders en andere familieleden zich zien, wat de sfeer op deze dag zeer ten goede kwam. Deze laatste cross telde ook mee voor de jeugdwintercompetitie, ónthouden voor scabble. De prijzen worden of zijn na het lezen van deze krant uitgereikt. Sponsor RUBRA alvast bedankt. Ook dank aan Louis en Gre voor het samenstellen van de wedstrijdkalender. Alle jaren komen er meer deelnemers. Misschien gaan we volgend jaar wel over de dertig. Jongens, maar vooral meiden, doe mee het is gezellig en sportief.

Tot slot. Enkele NOVA-leden hebben 17 april een begin gemaakt met het opknappen van de NOVA-baan. Zeven personen welgeteld. Acht mei is de volgende ronde. Mensen laat dan het dubbele of driedubbele aantal de handen uit de mouwen steken.

EEN ochtend voor de club moet toch wel kunnen, bovendien maakt ons nieuwe bestuurslid Nelina verschrikkelijk lekkere cake. Moet je proeven!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

SLECHT NIEUWS VAN DE NOVA BAAN !!!!!!!!!

Dat kan toch bijna niet zou je denken maar helaas toch wel. Het betreft wel geen sportnieuws maar het gaat om de hulp die hard nodig is van de leden voor het onderhouden van ons mooie complex.

De nieuwe opzet om vrijwillig je naam te vermelden op het formulier in de keet heeft niet gewerkt, de meeste doen dit niet en andere wel maar komen niet opdagen.

Dit had tot resultaat dat we met slechts een handje vol mensen op 17 april de werkzaamheden hebben opgepakt, en dat zet geen zoden aan de dijk.

Als iedereen 1 zaterdagmorgen meewerkt is het zo gepiept, dat is vorig jaar gebleken.

Dus vul je naam in, of bel naar 1424 , want anders , ja wat dan, nou dan word je geheld die 12 m3 schelpen moet toch weer weg.

En kan je niet op 8 mei laat het dan even weten, want dan regelen we speciaal voor jou een andere datum. (wat een service hé)

=====

UITSLAGEN VAN DE HALVE MARATHON TE SCHOORL

DAMES:	M.Mooij	1.31,25	2de plaats dames tot 34 jaar
	J.Ligthart	1.49,30	
Heren:	W.Keesom	1.20,27	A. Vader 1.34,46
	G.Botman	1.22,28	H. Ofman 1.35,25
	B.de Riuter	1.23,25	L.v.d Berg 1.35,46
	P.Jongeneel	1.23,33	T. Duimel 1.39,53
	J.v.Stralen	1.24,07	C. Mosch 1.46,55
	K.Blankendaal	1.25,03	
	R.Schipper	1.25,20	
	D.Smit	1.28,55	
	G.Schrijver	1.30,38	
	A.Ligthart	1.30,53	
	H.de Koning	1.31,20	
	R.de Nijs	1.33,34	
	G.v.Riemsdijk	1.34,02	
	J.Meijer	1.34,30	

Afspraak Nova-atleten levert niet het gewenste resultaat op

Als atleet leef je naar een aantal hoogtepunten in het jaar toe waar je moet pieken. Het is te merken aan je leefgewoontes die met name aan de geneugtelijke zijde vlak voor een belangrijk evenement op een laag pitje worden gezet. Voor de halve marathon van Schoorl was dit laatste evenzeer van kracht. De prikkel om goed te presteren kreeg nog een extra injectie door het doen van een boude uitspraak: 'Ik probeer dit jaar 1 uur en 20 minuten te lopen. Laat nou net (ex) voorzitter Taksen de Nijs langs lopen. De opmerking 'Ach man schei toch uit, dat red je nooit' viel alleen maar te pareren met de uitspraak 'wedden van wel'. Hiermee was het lot bezegeld en Taksen liet merken zijn standpunt te verdedigen door bij gebleken ongelijk aan zijn zijde mij te belonen met een krat bier. Een paar weken voor de wedstrijd kwam de gedachte steeds vaker bij mij op: zal ik het wel halen? Om wat extra zekerheid in te bouwen besloot ik mijn collega's eens te polsen, 'Pieter, doe jij ook mee in Schoorl?' 'Ja?' 'We kenne wel samen gaan'. 'Jij ook Gerben?' 'Mooi'. Al gauw had ik vijf, zes companen gevonden met wie ik zou afreizen. Een verdere uitbreiding van dit tijdelijk samenwerkingsverband kwam door het volgende voorstel te doen: 'We kenne de eerste tijd wel bij mekaar blijven' (Pieter ken mooi stationair lopen). Ook dit viel in goede aarde bij de mannen en om te laten merken dat het goed menes was liet ik een schriftelijke verklaring waarin een en ander duidelijk stond weergegeven circuleren. Zo, was dit niet een mooi stukje extra zekerheid, laat Taksen nou maar komen met zijn kratten (Inderdaad, het waren er ondertussen twee geworden). Over de wedstrijd kunnen we kort zijn, de beoogde 1 uur en 20 minuten kwam niet op het scorebord te staan. Waar het aan lag? Niet aan het weer, dat was perfect. Ook niet aan de afspraak. Of toch eigenlijk wel. Vlak na de start hadden we elkaar al gauw gevonden maar iedereen maakte dezelfde fout door te proberen de anderen zoveel mogelijk te ontzien en zelf op kop te gaan lopen. Onderweg nog een paar keer bluffen naar Taksen: 'Leg ik op schema Taksen?' 'De eerste tien kilometer gingen razend snel, veel te snel in iets meer dan 38 minuten. De man met de hamer deelde bij het eerste stijgende gedeelte van de Duitse weg een algehele klap uit en onze groep raakte versplinterd in eenzaam strijdende individuen. Weg afspraak, weg 1.20, weg kratten bier. De moraal van dit relaas? Beroeps of niet beroeps, startgeld of geen startgeld. Zo gauw een prijs aan een wedstrijd verbonden is zijn de meeste mensen geneigd, en ik dus ook, hulp te zoeken in versterkende middelen of afspraken. Wat zou ik gedaan hebben als ik in Barcelona had mogen starten en ik had vooraf tegen Taksen gezegd, 'Taksen, Leroy Burrell die ga ik pakken.

SCHRIJVERSNIIEUWS

Eindfebruari moesten we maar liefst naar Beverwijk tuffen voor een loop voor de wintercompetitie. De benaming wintercompetitie deed zijn naam deze keer een alle eer aan, want het was een echt winters wertje. Onderweg naar Beverwijk was het al glissen en glijen om in het rechte spoor te blijven. Maar heelhuids aangekomen wist ik me bij de blauwe Novaclan te voegen die ook het barre weer geteisterd hadden. Het zag er bij de start tussen de sneeuwvlokken door zowaar aardig blauw, Nova had aardig de overhand. En zo trokkenwe voor maar liefst 16 km de witte wereld in, een hele opgave vond ikzelf maar door deze winterse taferelen was het een genot om over lands wegen te lopen. Maar halverwege begon de dooi in te treden en toen werd het iets minder prettig. Op de weg werd het een papzooitje en nog een hagelbuitje toe kon er ook nog wel bij. Maar na een uur en tien minuten stond Anneke me bij de finish hartelijk te ontvangen die toch ook een pluimpje verdient omdat ze toch bijna anderhalf uur de boel staat te noteren in dat barre weer. Maar het was niet voor niks want Nova won dik het ploegenklassement. Dit was ook mede door Niels die de overwinning wist binnen te halen. Proficiat Niels !!

Met de halve marathon van Schoorl was het winterse er al een beetje af, maar dat kon ook niet anders want de lente deed die dag zijn intrede. De zon scheen lekker wat de temperatuur opschroefde. Er stond wel een stevig windje maar die kwam gelukkig uit de goede hoek. Er was weer heel wat volk op de been dit jaar zowel langs de kant als op de weg. Door een minimale voorbereiding was ik rustig van start gegaan. Het was achteraf gezien misschien wel wat te rustig naar mijn mening, want ik had het gevoel of ik helemaal in de achterhoede liep. Want ik kon zomaar weinig Novalopers bespeuren. Maar na halverwege liep het toch wat beter en kwamen de blauwe hempies toch langzaam tevoorschijn. Een paar kilometer voor het end dook zelfs Rene voor me op die toch goed loopt de laatste tijd. Maar hij zat er duidelijk doorheen, want het was erop en erover. Op naar de volgende. Dat bleek Ad te wezen. Maar hij begon die lange stelten van hem al verder uit elkaar te zetten. Ik kwam geen pukkel dichterbij, maar Ad had ook het end in de bek en zo kon ik toch in de laatste 500 meter tot bij hem komen. Maar Ad had trouwe fans langs de kant staan, want Loes en Marian stonden precies op de juiste plek en op de juiste tijd om Ad even te waarschuwen dat ik in aantocht was. Maar op dat moment was ik blij dat ik volgen kon. En aangezien Ad in de spurt iets rapper is wist ik dan toch iets eerder te finishen en daar was ik zeer content mee.

De competitie werd traditioneel afgesloten met onze plaatselijke cross. Die werd geopend met de jeugd die met name de pupillen in grote getale op waren

Clubkampioenschappen senioren / junioren AB 1993:

worden gehouden op de trainingsavonden.

Het programma ziet er als volgt uit:

- Donderdag 29 april 800 m.
- Dinsdag 4 mei Speerwerpen
- Donderdag 6 mei 100 m. en 400 m?
- Donderdag 13 mei Coopertest (telt niet mee voor clubkamp.!))
- Dinsdag 18 mei Vérspringen
- Dinsdag 25 mei Kogelstoten
- Donderdag 27 mei 1500 m. dames / 1000 m. meisjes AB
- Dinsdag 1 juni Hoogspringen
- Donderdag 17 juni 3000 m. heren / 1500 m. Jun AB
- Dinsdag 22 juni Discuswerpen
- Zaterdag 26 juni FEESTAVOND !?

1 Technisch en 1 Loopnummer valt af !

VITTORIO FRANK GROOT

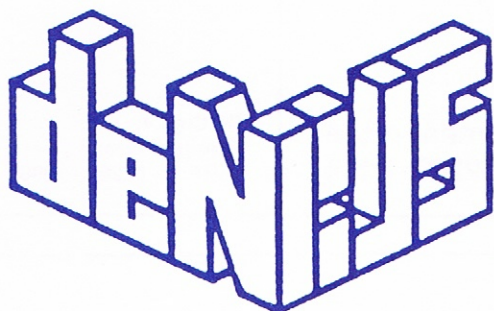
HANDGEMAAKTE MAATFIETSEN

Jan Groot wordt Frank Groot en Alkmaar wordt Heerhugowaard. Na 55 jaar in de Alkmaarse binnenstad gaan wij verhuizen. Onze nieuwe winkel vol met handgemaakte VITTORIO fietsen, frames en tandems belooft veel voor de verwende fietser. Onderdelen te kust en te keur, wielen met 32-36-40 en 48 spaken, derailleurs, banden te veel om om te noemen. De kleiding afdeling met een ruime keuze voor heren en dames renner of toerist is in zomer en winter voorzien van functionele fietskleding. Voor de wereldreiziger staat er een uitgelezen collectie fietstassen klaar zodat je van Tietjerk tot Tokyo probleemloos je spullen mee kunt nemen. Mocht er met uw fiets wat misgaan of moet er wat onderhoud gedaan worden dan staan onze monteurs klaar in onze nieuwe werkplaats. Vanaf 11 mei bent u van harte welkom in onze nieuwe winkel te Heerhugowaard, t/m 1 mei Houttil 2, Alkmaar. Van 4 t/m 8 mei wegens verhuizing gesloten. **665 m2 FIETSPLEZIER!!!!!!!!!!!!665 m2 FIETSPLEZIER!!!!!!!!!!!!**

VANAF 11 MEI A.S.: BEDRIJVENTERREIN BEVELAND
J.M. DUDOKWEG 13, 1703 DA HEERHUGOWAARD
TEI. 02207-12345 (500 meter vanaf station)

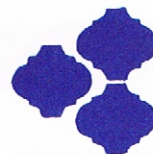


bouwbedrijf m.j. de nijs en zn. b.v.



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

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsopgave

**Baan 33
Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1964**

VOOR UW AUTORIJLES

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

voor al uw
RIJBEWIJZEN
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2011

"DE SMIDSE"

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

Huishoudelijke artikelen
rijwielen
sanitair
gas- en
waterleiding-
installateur
kado-artikelen

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**

AAD MEIJER / VAKSCHILDER

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 2629

Afwerking en adviezen

VITTORIO

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORTHUIS
JAN GROOT**

Houttil 2, Alkmaar (bij Waagplein), Tel. 072 - 11 61 27



M v/d BERG

BOUWBEDRIJF

- * NIEUWBOUW
- * VERBOUW
- * ONDERHOUD

Goudsboer 11
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen
Fax 02269 - 4154

**SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN**

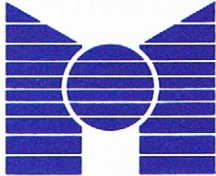
Voor al uw

**ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK**

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998



aannemersbedrijf

gebr. meijer warmenhuizen bv

Oudewal 7 1749 CA Warmenhuizen Tel.(02269) 1424 - 2653

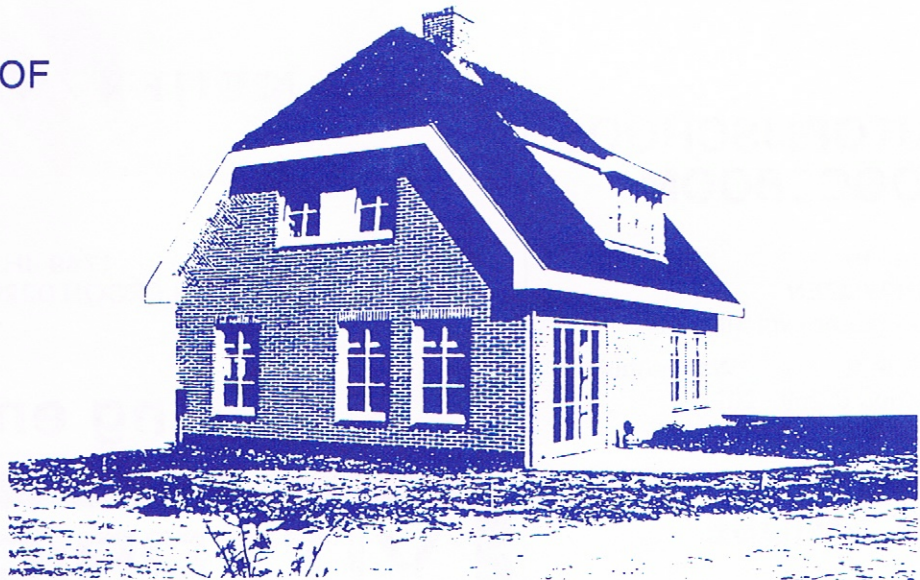
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN
SCHUREN
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen
DAKRamen

BOUWTEKENINGEN
EN AANVRAGEN



VRAAG VRIJBlijvende OFFERTE AAN

**'N NVOB-AANNEMER.
DAAR KUN JE VAN OP AAN.**



Hard-lopen In Schoorl

1. We gingen om 10.00 uur op de fiets naar school.
2. En we gingen met mijn moeder, En. Leon, en. Eljan, en zijn vader en moeder.
3. En toen waren we er.
4. En om kwart voor elf was de start
5. En toen begonnen we.
6. En we moesten nog op het rand lopen.
7. En eerst liep ik samen met Robert-Jan, En voor Leon.
8. En toen kreeg ik een beetje steek.
9. Dus toen haalde Leon, me in
10. En toen waren we er.
11. En Leon liep 23.15, dat was natuurlijk heel goed.
12. En ik had 24.59, en Daan had 24.55.
13. En Eljan was ook heel goed die had 23.03, goed he.
14. En toen moest papa nog lopen.

15. En we gingen weer naar huis.
16. En toen waren we thuis.
17. Toen kreeg ik nog een
taartje thuis.
18. Want me vader die was
jarig.
19. En we hadden appel-taart en
peer en kersen-taart.
20. En papa de tijd was 1.40:09.
21. En de record was 1.43:40.
22. Met de 21 K.M. nog wel hé.

Jelle Berkhout

Clubkampioenschappen cross AV Nova

Op zondag 4 april 1993 organiseerde onze vereniging traditioneel weer de clubkampioenschappen cross. Het was prachtig weer om de lopen en door de droge periode van de laatste tijd was het mogelijk om gebruik te maken van het gras. Als gevolg van de droogte was het parkoers ook niet echt zwaar, maar de bekende bultjes halen je uit je loopritme waardoor het toch niet gemakkelijk is om een scherpe tijd neer te zetten. Vooral bij de jeugd was een erg goede opkomst en er werd echt gestreden voor een goede klassering. Bij de senioren werd er erg snel gelopen, winnaar Willem Dekker was ruim 2 minuten sneller dan Hans Pater vorig jaar. Hier volgen de verschillende uitslagen:

Minipupillen en pupillen C

Jongens:

1. Hans v. Wonderen 4.55
Niels de Koning
2. Bas Beemsterboer
3. Rene Tijn
Geert Schrijver
4. Daniel Tesselaar
Simen de Boer
5. Marvin Mosch
6. Paul Ooms
7. Martin Tillema

Meisjes:

1. Silvia Bas 6.18
2. Roos Wardenaar
3. Monique Pluijmers
4. Natasja Zielman

Pupillen B

Jongens

1. Kees van Wonderen 4.16
2. Ruurd Schouten 4.44
3. Robert Jan de Dreu 4.53
4. Joris Meijer
5. Jaap de Groot
6. Rene de Geus
7. Jeroen Zutt
8. Vijah Groenveld

Meisjes:

1. Therese Zielman 6.11
2. Anita Beemsterboer

Pupillen A

Jongens:

1. Klaas van Wonderen 4.01
2. Leon Ineke 4.26
3. Erik Tillema 4.33
4. Jelle Berkhout
5. Ferry Zutt
6. Niels Kemper
7. Michael Braak
8. Koen Rood
9. Adrian de Nijs
10. Bastiaan Toorenend
11. Fred Duineveld
12. Menno Ligthart
13. Nick Mosch
14. Marcel Duineveld
15. Willem Bas

Meisjes:

1. Paula Tijn 5.58
Margriet de Boer
Elke de Koning

Junioren D

Jongens:

1. Rene de Groot	7.32
2. Richard de Dreu	7.51
3. Erwin Koorn	
4. Elian Ineke	8.45
5. Freek Schulp	
6. Jos de Wit	
7. Daan Schrijver	
8. Johan Tillema	
9. Arjen Jonker	
10. Arnold Braak	
11. Ronnie v.d. Veer	

Meisjes:

1. Crisje Schouten	9.34
2. Bjorg Trentelman	9.46
3. Elles Stuyt	11.03

Junioren C

Jongens:

1. Matthijs de Groot	7.51
2. Frank Ligthart	8.04
3. Peter Pronk	8.08
4. Wietse Hof	
5. Richard Toorenend	
6. Bert Pronk	
7. Paul Slijkerman	
8. Ivar Rood	

Meisjes:

1. Ilse Barsingerhorn	8.36
2. Sandy Rood	8.38
3. Nina Zutt	8.55

Junioren B

Jongens:

1. Jasper Rood	
Emiel Dijkstra	

Junioren A

Jongens:

1. Ingmar Ligthart	
2. Chris Pronk	
3. Jeroen Dekker	

Heren:

1. Willem Dekker	30.15	
2. Vincent Buskens	30.29	
3. Willem Keesom	30.41	
4. Ronald Schipper	32.20	
5. Niels Trentelman	32.36	
6. Theo de Nijs	32.47	Vet.
7. Bobbes de Ruiter	33.08	
8. Sid Smit	33.15	
9. Ger Schrijver	33.24	
10. Dick Smit	34.38	Vet.
Klaas Tillema	35.08	
11. Hans de Koning	35.24	
12. Gerrit v. Riemsdijk	35.40	
13. Piet Stuyt	35.43	
14. Louis v.d. Berg	37.12	
15. Piet v.d. Welle	37.45	Vet.

Dames:

1. Nelina Bruin	19.58
2. Truus Rood	20.13
3. Judith Ligthart	22.39
4. Marian Robert	24.34
5. Loes Suiker	25.02
6. Marian v. Wonderen	28.31

Een bijzonder geslaagd kampioenschap met sterke winnaars.
Blijf natuurlijk goed trainen om jullie prestaties nog verder te verbeteren.

Mini Schrijversnieuws

Er zijn de laatste tijd een hoop lopen, laatst nog in Heemskerk waar het een beetje uit de hand liep voor mij. We zaten met z'n drieën in de auto mijn vader, moeder en ik. Het was erg slecht aan gegeven en daarom kwamen we heel laat aan. Toen we er eindelijk aankwamen hadden we nog maar een klein half uurtje. We moesten eerst een kwartier lopen om naar de sporthal te gaan om in te schrijven. Toen we naar de sporthal liepen kwam de 14 km al langs dus kon mijn vader zo instappen. Toen mijn moeder en ik bij de sporthal aan kwamen ging ik snel inschrijven en we hadden toen nog maar tien minuten. Maar voordat we bij de start waren moesten we nog 10 minuten lopen, dus mijn moeder en ik liepen best wel hard toen we bij de start waren was het de startronde 14 km.

Toen vroeg ik aan een man waar de start van de 3.5 km was en die zei dat het in het park was maar toen hoorde ik al een startschot dus toen ging ik gewoon naar mijn vader kijken het was verder wel leuk.

Zondag 7 maart was er weer een loop in Bergen, Elian ging ook mee.

We gingen 10 uur weg en we waren er om kwart over tien. Toen we er waren gingen Elian en ik heel erg goed inlopen en rekken en strekken, mijn vader moest 5 minuten eerder starten die moest 15 km lopen en wij, Elian en ik, moesten 4 km lopen. Er deden een stuk of 20 mee. Toen de start was lag ik op kop, maar later werd ik door heel veel ingehaald. Het ging heel erg goed, ik had de hele tijd Elian in het zicht, de laatste halve kilometer was Elian weg toen ik bij de finisch was, was ik heel erg moe. Maar toen kwam er een vrouw naar me toe en die gaf me een medaille en toen keek ik op de medaille en daar stond 2e prijs op, maar er was een 1e, 2e en 3e prijs voor meisjes en 1e, 2e en 3e prijs voor jongens dus ik was 2e en Elian 1e, maar in totaal was Elian derde en ik 4e.

Je kreeg ook nog een vaantje.

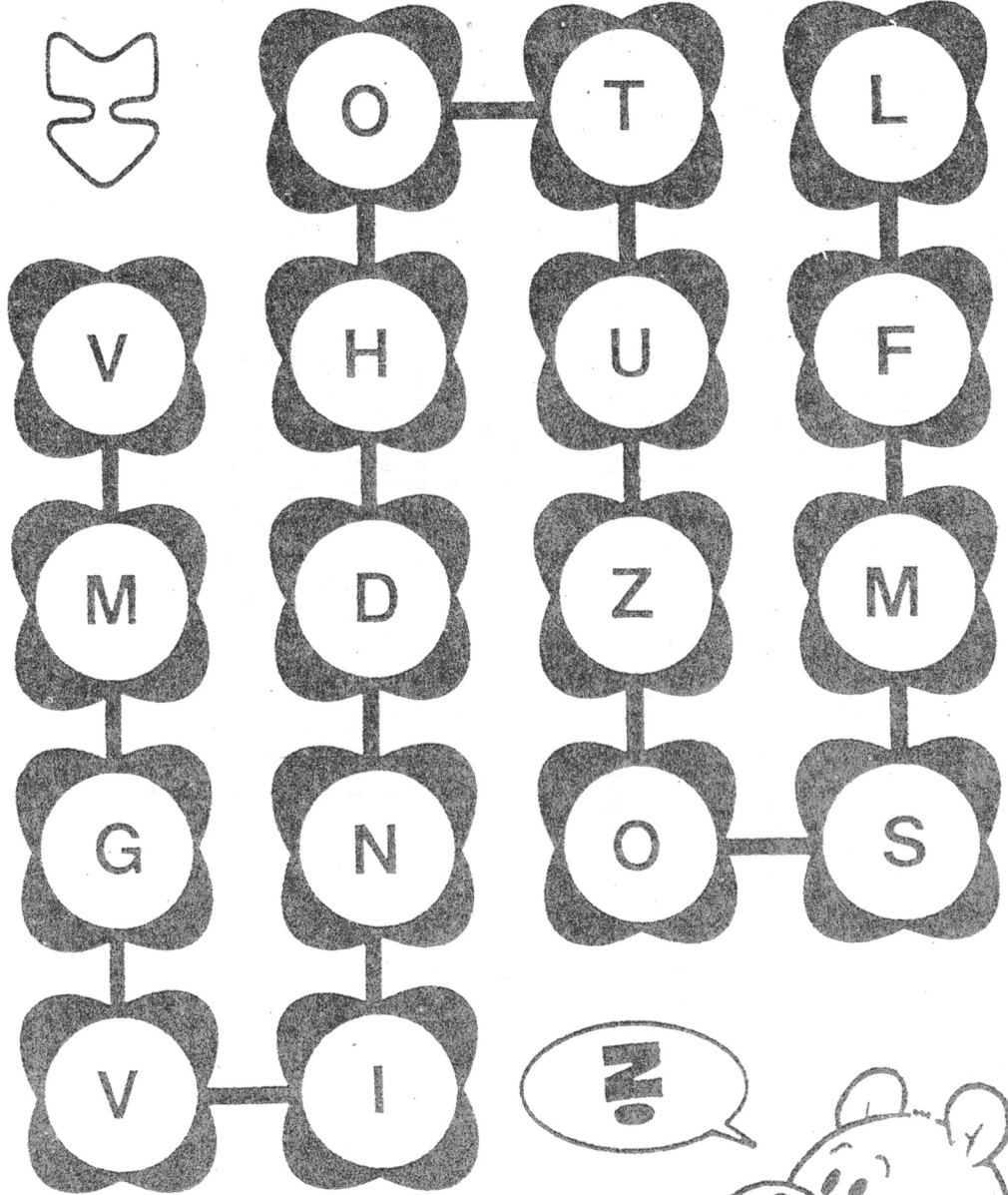
Zó, Louis hier na een lange tijd weer eens een mini schrijversnieuws.

Daan

Portret van een Nova lid

- 1: Hoe heet je ? " Arjen Jonker "
- 2: Wat is je leeftijd ? " 11 jaar "
- 3: Op welke school zit je, of wat voor werk doe je ?
" de Vincentiusschool "
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ?
" Jules Unlimited "
- 5: Hoelang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?
" 2 jaar, speerwerpen "
- 6: Wie is je atletiek idool ?
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ?
" Speerwerpen "
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?
" Een nieuwe hardloopbaan "
- 9: Wat is je mooiste c.d.
- 10: Grootste hekel aan ?
" Huiswerk maken "
- 11: Spannendste of mooiste boek , en waarom ?
" De Bavianenkoning, het is een mooi verhaal van Anton Quintana "
- 12: Hobby 's ?
" Athletiek "
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt ?
" Rocky 5 "
- 14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ?
" Johan Tillema "

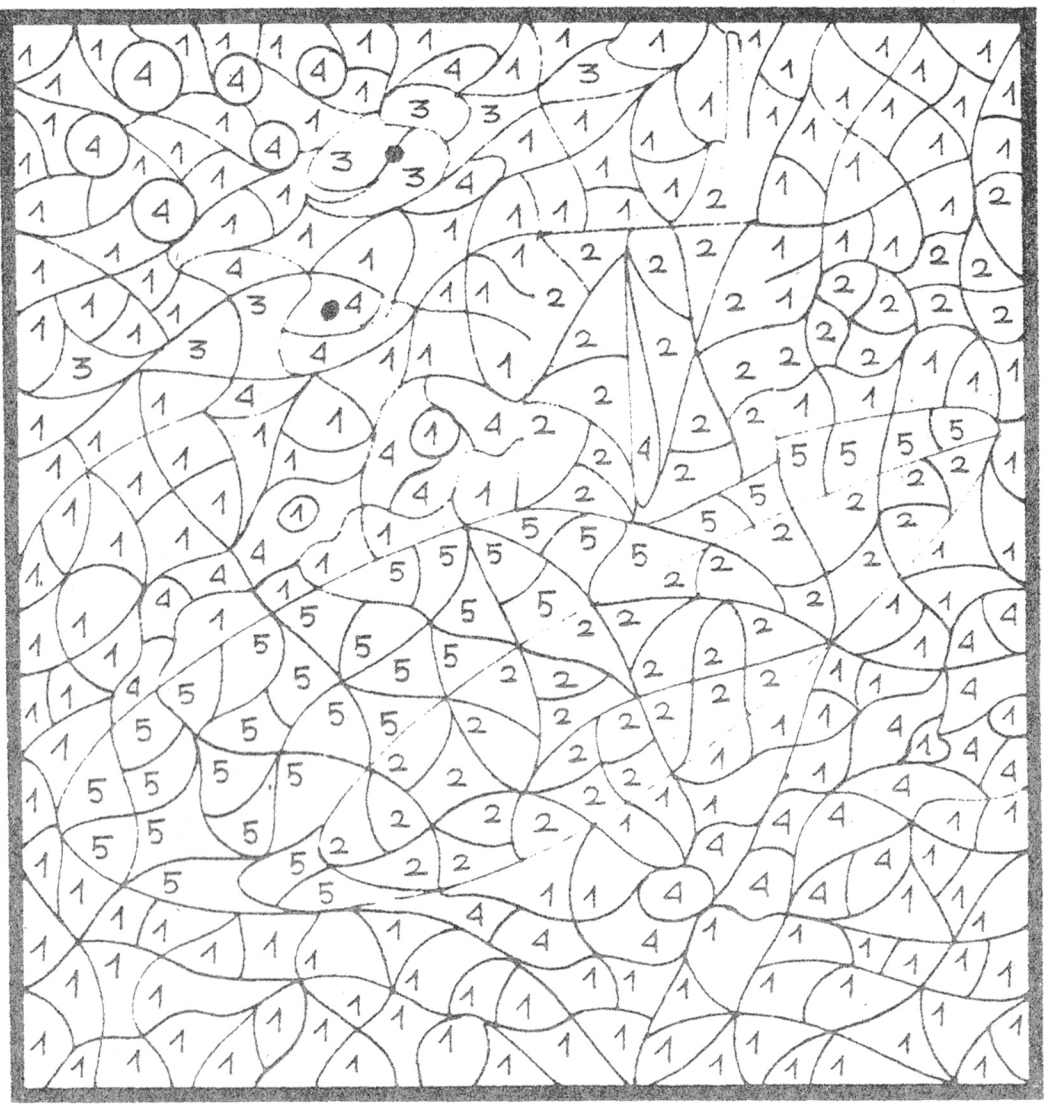
GEEF DE VAKJES DE KLEUR DIE HET CIJFER AANGEeft. ALS JE ERMEE KLAAR BENT, DAN HEB JE EEN MOOI SCHILDERIJ GEMAAKT.



ALS JE BIJ DE PIJL BEGINT EN JE SCHRIJFT DE EERSTE LETTER OP EN DAARNA STEEDS DE VIERDE, DAN VIND JE EEN WOORD.



OPLOSSING



- 1: BLAUW
- 2: GROEN
- 3: ROOD
- 4: GEEL
- 5: BRUIN

A G E N D A

- 15 mei 1e competitiewedstrijd C en D junioren
- 18 mei 1e competitiewedstrijd senioren
- 16 mei 1e competitiewedstrijd B junioren
- 5 juni 2e competitiewedstrijd pupillen
- 5 juni 2e competitiewedstrijd C en D junioren
- 13 juni 2e competitiewedstrijd B junioren
- 19 juni 3e competitiewedstrijd pupillen
- 19 juni 3e competitiewedstrijd C en D junioren
- 4 juli 2e competitiewedstrijd senioren
- 10 juli districtsfinaal C en D junioren
- 11 juli districtsfinaal B junioren
- 19 sept. Van Dam tot Damloop Amsterdam/Zaandam
- 25 sept. finalewedstrijd pupillencompetitie

Zoals uit deze agenda blijkt begint de zomercompetitie al weer gauw. De pupillen hebben de eerste wedstrijd er inmiddels al weer op zitten.

De jongens junioren C en D doen ook mee met de CD competitie. Helaas hebben we te weinig meisjes om een ploeg te kunnen samenstellen.

Op het laatste moment zijn er toch nog initiatieven ontwikkeld om ook de senioren weer deel te laten nemen aan de competitie. Let dus goed op de wedstrijddata. De opstellingen moeten nog worden gemaakt.

Deelname aan wedstrijden.

In de kantine ligt het wedstrijdboek van het distrikt West I van de KNAU. Hierin staan alle wedstrijden die er deze zomer worden georganiseerd. Het is mogelijk om hieraan deel te nemen voor alle leden. Er zijn wedstrijden waarbij je moet voorinschrijven en bij instuifwedstrijden is dat niet nodig. Wil je meedoen aan een wedstrijd geef dat dan ruim op tijd op, dat is minimaal 2 weken van tevoren, aan wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, tel. 02269-2339. Hij zorgt dan voor inschrijving. Als je over deelname aan wedstrijden meer wilt weten neem dan contact met hem op of met de trainers. Die weten ook hoe het gaat.

De Midwintermarathon te Egmond Binnen

Als eerste wedstrijd in het nieuwe jaar was gepland de Kloetloop te Grootebroek.

Daar moest men echter een flink inschrijvingsbedrag neertellen, dat werd besloten niet te gaan en als alternatief uit te wijken naar Egmond Binnen. De meeste deelnemers hadden hier al een of meerdere keren gelopen en dat het zwaar zou worden was bekend, maar een straffe wind maakte het nu extra moeilijk.

Na afloop was het gehijg en gekreun dan ook niet van de lucht, ook van een Ruurd Schouten die een jaar eerder nog beweerde de zandheuvels in het parcours niet eens te hebben gemerkt.

Deze loop was voor een flink aantal deelnemers nog eens extra zwaar omdat de zaterdag ervoor nog een cross afgewerkt diende te worden voor de competitie.

Door de afwezigheid van Ruud Pronk zag onze blonde pijl Rene de Groot zijn kans schoon om iedereen achter zich te laten en in een prima tijd van 18,34 minuten te finishen over dit zeer zware parcours.

Ook was er het onderlinge gevecht tussen Matthijs de Groot en Richard de Dreu wat Matthijs met 6 seconden verschil in zijn voordeel wist te beslissen.

De Wonderboys voelden zich prima thuis in deze omgeving, niet verwonderlijk met al die extra duintrainingen van het duo Jan en Marian.

Elian Ineke probeerde de eerste Nova dame nog te schaken vlak voor de finish, maar Nina Zutt liet dit niet toe al was het maar met een voordeel van 4 seconden.

Zonder de bekende Brinta ballen, waar velen op hadden gehoopt, maar voldaan deze zware wedstrijd in die prachtige omgeving voltooid te hebben keerde eenieder huiswaarts op naar de volgende in Heemskerk.

De Marquetteloop in Heemskerk

Van Nova zijde hadden we deze wedstrijd beter de ziekenloop kunnen noemen. Bijna iedere wedstrijd een deelname van ruim 20 Nova atleten deze keer door zeer vele ziekmeldingen slechts 11 deelnemers aan de start.

Bij slecht zicht, onder mistige omstandigheden diende iedereen 2 of 4 km op een parcours door een park af te leggen.

De wedstrijd zelf en de medaille na afloop mochten er best zijn, alleen op organisatorisch gebied ontbrak het er nog wel even aan. Was de start gepland om kwart voor 11, ruim over 11 elf uur werd het startschot pas gegeven.

Door de vele afwezigen zag onze Wietse Hof zijn kans schoon, op de 2 km onder luide aanmoedigingen van z'n moeder als eerste Nova atleet het finishdoek te passeren, op de hielen gezeten door Klaas van Wonderen.

Op de 4 km wist Jasper met een verschil van 11 seconden Peter Pronk van zich af te houden.

Tevens liep hij zich door deze prestatie in de prijzen, een prachtige plant was z'n deel, en volgens Jasper, die toch als een kenner op dit gebied aangemerkt mag worden, prima kwaliteit.

Ook Adriaan de Nijs was weer present en liep als 1e jaars A pupil meteen de 4 km even mee, lekker in z'n eigen gangetje, Adriaan prima gedaan.

De laatste SCHOORL

Al een beetje traditie, als afsluiting van de wintercompetitie voor de Nova jeugd de 5 km in Schoorl, gelijk met het complete Marathon gebeuren.

Op de zaterdag voor de wedstrijd zag ik al een paar atleten zich spoeden naar de voorinschrijving, en dat geen slechte keuze was bleek de zondag van de wedstrijd, want toen was de sporthal in Schoorl afgeladen vol.

Peter Pronk moesten we helaas missen door een blessure, maar het tekent wel de sportman dat Peter toch bij de wedstrijd aanwezig was om iedereen aan te moedigen, ook Rene de Groot, net een mannetje voor dit soort wedstrijden kon helaas de strijd niet aanbinden wegens ongemakken, en Jasper die wel aanwezig was kon nog niet alles geven, daar een griep van 2 weken, een goede konditie niet bevordert

Deze wedstrijd is tevens de langste in de wintercompetitie, met daarin een aantal pittige hoogteverschillen.

De strijd om de eerste plek ging nogal verrassend tussen Matthijs de Groot en Klaas van Wonderen.

Matthijs wilde, nu Rene niet aanwezig was, toch de eer van de familie hoog houden, en Klaas wilde zijn opa en oma, die aan het parcours wonen, wel even laten zien wat hij allemaal kon.

6 seconden was het uiteindelijke verschil in het voordeel van Matthijs, maar beide atleten, mannen **Grandioso**

Ook Kees van Wonderen, nog een B pupil, wilde niet onderdoen voor broer Klaas en liet menig D-junior achter zich. Vooral de manier waarop Kees, als je hem dan voor die laatste zware kilometer nog even wilt aanmoedigen, je met een lach van oor tot oor tegemoet komt zegt al genoeg.

Maar ook mannen als een Jelle Berkhout, Jos de Wit, Daan Schrijver, de Ineke Brothers, de bijna altijd aanwezige Arjen Jonker, de Tillema's die een thuiswedstrijd liepen, waarbij nog even opgemerkt dient te worden dat de moeder van Johan en Erik beide heren voor diende te laten gaan, de Nova dames Bjorg, Elles, Nina en Cindy, en de speer van de Oostwal Adriaan de Nijs een prestatie neer wisten te zetten waar ieder voor zich trots op kon zijn.

Schoorl was weer een waardig besluit van onze wintercompetitie, die nog een slot zal krijgen in de Nova kantine, maar hierover volgt nog nader bericht.

Aan de dames Elles en Bjorg had ik gevraagd een verslag te schrijven over de wedstrijd in Schoorl.

Een echt wedstrijdverslag is het misschien niet geworden maar toch....

Hierbij het resultaat

LOUIS

" MARATHON SCHOORL"

Zondag 21 maart 1993 waren de Marathon, de 30 kilometer, de halve marathon en de 10 en 5 kilometer in Schoorl.

Het was er erg druk!

Aan de start van de 5 kilometer stonden 2 vrouwen met elkaar te praten, op eens zagen ze dat er op ons t-shirt "Geb.Meijer" stond. Ze begonnen te lachen, toen keken we even om.

Toen zei een van die vrouwen tegen ons: "Geb.Meijer maakt julie broekje wijder, Maar ze maken hem niet te wijd,

Zo dat ie van je gat afglijdt!!!"

Ze zei ook nog dat we dat wel in ons krantje konden zetten. En dat hebben we ook gedaan!

De loop was best wel zwaar, er zat veel zand tussen.

Deze loop was onze laatste loop van de jeugd-competitie.

Dat was wel jammer!



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



**FOTOVAKWERK DAT
GEZIEN MAG
WORDEN!**

Dorpsstraat 500 - 1722 EL Zuid-Scharwoude
Telefoon 02260 - 17332

Dorpsstraat 101 - 1749 AB Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1835



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW - VERBOUW - ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen - Telefoon 02269-13 74

CHINEES-INDISCH RESTAURANT

龍城滬家

"WARMENHUIZEN"



DORPSSTRAAT 107
1749 AB WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 3230
DAGELIJKS OPEN VAN
12.00 T/M 22.00 UUR

AUTOBEDRIJF
N.F. Schipper

LEVERING EN ONDERHOUD VAN
ALLE NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S

Oostwal 97-99
1749 XL Warmenhuizen
Telefoon 02269-1203



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

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1284

Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319

Terry van Irisette

ALS DE BESTE GETEST

hb
woninginrichting
hans broersen

Veilingweg 74
1749 EJ Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1736



De Terry van Irisette is een zalig zacht en heerlijk soepel dekbed. Dat viel de redactie van de consumentengids ook op. Dus noemden zij Irisette's Terry 'de beste koop'. Logisch eigenlijk. Want de Terry valt heerlijk ruim, heeft een superlichte Trevira Novaloft vulling en is er in tientallen maten en vier verschillende uitvoeringen. Er is dus altijd wel een Terry die u op het lijf geschreven is.

irisette®
Synthèl
HET BETERE
ALTERNATIEF



LPG - DIESEL - SUPER - EURO 95

Olie, koelvloeistof enz.
auto-accessoires in onze shop

Openingstijden: Maandag t/m zaterdag
van 7.15 tot 20.00 uur.

H. Zutt
De Fuik 23 - 1749 XH Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1387

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart
warmenhuizen



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



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



A. GOMES B.V.

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN**

specialiteit:
**SCHOUDER- EN
ACHTERHAM**

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

HENK JONKER autobedrijf



Levering van alle merken
nieuwe en gebruikte
automobielen.

Onderhoud, reparatie- en spuit-
werkzaamheden.

Erkend Dinitrol Anti Roest Centrum.

Rijks erkend A.P.K.-keuringstation
V.V.N.-keuringstation.



De Huisweid 1-3, 1749 EL Warmenhuizen
Telefoon 02269-3556

HYUNDAI

Eindstand Wintercompetitie 1992 / 1993

Dit seizoen hadden we 9 wedstrijden uitgezocht, waarvan er minimaal 4 meetellen voor de einduitslag.

Als je aan meer dan 4 wedstrijden deelnam, dan kreeg je 2 bonuspunten per wedstrijd.

In totaal hebben 16 heren / 15 dames en 9 veteranen deelgenomen aan de competitie, waarvan er 10 heren / 10 dames en 5 veteranen "de eindstreep" van 4 wedstrijden hebben gehaald !

De crosswedstrijd van 4 april was gelijk de laatste wedstrijd. Hierna hebben we de prijzen uit- en verdeeld !

Bij de heren ging de pechprijs naar Rene de Nijs, hij ging immers naar de Kloetloop in Grootebroek, terwijl de rest in Egmond zat.

Bij de dames ging de "aanmoedigingsprijs" naar Ingeborg en Ilse. Voor hen waren sommige wedstrijden écht te lang, maar tóch liepen zij mee, maar dan een kortere afstand. Hierdoor liepen ze bonuspunten mis, vandaar deze pleister op de wonden oftewel drop in de monden !

Bij de heren-veteranen ging de pechprijs naar Theo de Nijs en Piet Meijer. Beiden zijn het hele seizoen al geblesseerd. Kom op, mannen, dan zijn jullie volgend jaar weer bovenaan de uitslagenlijst te vinden !

Hoofdjurylid Anneke Smit werd uitbundig door commissie-lid Peter bedankt voor haar jury-taken tijdens de wedstrijden. Een enkele keer dacht ze assistentie te hebben, maar meestal moest ze het alleen aan de finisch zien te redden. Maar ook dat is Anneke wel toevertrouwd. Zij kreeg voor haar werk een echte Paasmand.

Bij de heren-veteranen was nauwelijks sprake van spanning in de top van het klassement. Pieter won namelijk alle wedstrijden !

Bij de heren was het enorm spannend ! Uiteindelijk heeft Wim Keesom met één punt verschil gewonnen van Nils !

Bij de dames was het al niet minder spannend. Truus en Judith eindigden namelijk exact gelijk. Dus de taart en de doos bonbons moesten worden gedeeld!

In de Wintercompetitie-commissie wordt de plaats van Marian Nolten nu ingenomen door Nel Meijer / Wim Keesom en Nils Trentelman. Op speciaal verzoek van Nel (van wie anders) gaan we met de commissie, na het samenstellen van het programma, uit eten. (Op eigen kosten, denk, Nel)

Suggesties graag vóór 1 juli inleveren !

Peter en Marian

Einduitslag Heren-Veteranen

	<u>Punten 4 beste wedstrijden</u>	<u>aantal</u>	
	<u>+ bonus</u>	<u>wedstrijden</u>	
1.	Pieter Jongeneel	208	8
2.	Dick Smit	203	7
3.	Louis v.d. Berg	202	8
4.	Piet v.d. Welle	199	8
5.	Peter Robert	198	5

Vervolg Einduitslag Wintercompetitie 1992 / 1993

		<u>Punten 4 beste wedstrijden</u> <u>+ bonus</u>	<u>aantal</u> <u>wedstrijden</u>
<u>Dames</u>			
1.	Truus Rood	204	6
	Judith Ligthart	204	7
3.	Marian Nolten	199	5
4.	Everdien de Vet	196	6
5.	Marian Robert	195	7
6.	Ilse Barsingerhorn	191	4
7.	Ingeborg Ligthart	183	4
8.	Loes Suiker	182	5
9.	Annique Mooij	179	4
10.	Marian van Wonderen	169	4

Heren

1.	Wim Keesom	208	8
2.	Nils Trentelman	207	8
3.	Wim Dekker	202	7
	Gerben Botman	202	8
5.	Rene de Nijs	192	7
6.	Ronald Schipper	190	5
7.	Piet Stuyt	188	7
8.	Hans Ofman	185	7
9.	Ger Schrijver	182	5
10.	Hans de Koning	177	4

Dat onze atleten ook buiten de onderlinge komētitie sterk bezig zijn bewijst deze verzameling uitslagen die uit de diverse kranten zijn gehaald.

Snelle tijden bosloop

Bij de dames was Truus de Maare er erg op gebrand haar parcoursrecord van 42.33 van december '89 te breken. Ondanks een verbeterd eindsprint bleef zij er 13 seconden van verwijderd, maar er blijkt toch uit dat ze weer geweldig in vorm is. Ze werd knap op de hielen gezeten door Angélique Keijzer uit Volendam, die een halve minuut later finishte in 43.06. Sandra Butter uit Edam werd derde in 45.30.

Op de 4 kilometer ging de overwinning naar de Warmenhuizen naar Ruud Pronk in de goede tijd van 15.55. Vorig jaar deed hij er nog 16.50 over. Mark Koeten uit Schoorl werd weer tweede in 16.30 en Jasper Rood uit Warmenhuizen derde in 16.45. Bij de dames zegevierde opnieuw Kirsten Stoffers uit Heiloo in 17.20, slechts 10 seconden langzamer dan haar snelste tijd. Tweede werd Ilse Barsingerhorn uit Warmenhuizen in 18.45 en derde Henriette Schoorstra uit Schagen in 19.15.

Bosloop

Het prachtige lenteweer lokte ruim 400 loopsters en lopers (eerstgenoemde categorie helaas duidelijk in de meerderheid) naar de bosloop van de schaatstraininggroep „Bergen”. Speciaal aan Edwin (achternaam bij de organisatie helaas onbekend), die na twee liesbreukoperaties toch kans zag een snelheidsrecord van 22.01 min. op de 6 km te realiseren.

6 km 23.54 jongens 1: René de Groot, Warmenhuizen; 6 km 24.10 jongens 2: Frank Stam, Uitgeest; 6 km 30.43 meisjes 1: Diane de Beer, Heiloo; 6 km 33.48 meisjes 2: Marike Kok, Wognum.

Trentelman in goede doen

BEVERWIJK — Onder winterse omstandigheden trotseerden ongeveer 70 atleten de weerselementen voor de zesde editie van de door **DEM-triathlon georganiseerde Deltacomloop**. Niels Trentelman uit Warmenhuizen finishte op de tien Engelse mijlen als eerste.

Trentelman, die voor de vereniging Nova, won in een tijd van één uur en tien seconden. De atleet uit Warmenhuizen bleef vier seconden voor op zijn clubgenoot Wim Keesom uit 't Veld. Uitgeester Kees Albrink werd derde in een tijd van één uur één minuut en dertien seconden. Bij de vrouwen ging de overwinning wederom naar Gerry Eussen uit Santpoort, die met een ruime voorsprong het finishdoek passeerde voor Judith Ligthart en Everdien de Vet.

SjaaK Kok werd winnaar bij de acht kilometer, terwijl de overwinning op die afstand bij de dames naar Esther van de Berg ging.

Degelijk slot Karhu bosloop

BERGEN — Afgelopen zondag werd er in alle categorieën goede tijden gelopen op de drie verschillende afstanden bij de Bergense Karhu bosloop. Vooral de veteranen maakten het hun jongere concurrenten zeer moeilijk door in hun tweede jeugd aarzelend van start te gaan. Kirsten Stoffers bewees het zwakke geslacht een goede dienst door op de vier kilometer alle jongens er radicaal af te lopen.

Uitslagen 4 km jongens: 1 Elian Ineke 19.50; 2 Daan Schrijver 20.41; 3 Dian de Beer 22.05.

4 km meisjes: 1 Kirsten Stoffers 17.09; 2 Janneke Beugeling 19.35; 3 Marieke Kok 20.58.

Dit verslag stond

in het

Dagblad van

Nrd. Kennemerland

Atletiek

Schaatstraininggroep Bergen:

Kerstloop

6 km, Jongens 1: 1. Jasper Rood (Warmenhuizen) 25.26. **Jongens 2:** Bram de Waard (Limmen) 26.55. **Meisjes 1:** Henriette Schoonstra (Sint Maartensbrug) 26.00. **Meisjes 2:** Marieke Kok (Wognum) 30.36.

10 km, Dames 1: 1. Truus Rood (Warmenhuizen) 44.44. 2. Mari Gutter (Groeningen) 48.48. **Vet. Dames 1:** 1. Corie de Groot (Warmenhuizen) 53.40. **Vet. Dames 2:** 1. Trien Bakker (Oudorp) 60.00. **Heren 1:** 1. Hans Rijs (Limmen) 38.44. **Heren 2:** 1. Christian Ooievaar (Warmenhuizen) 40.20. **Vet. Heren 1:** 1. P. Meijerink (Sint-Pancras) 39.53. **Vet. Heren 2:** H. Lebbing (Alkmaar) 41.35.

15 km, Heren 1: 1. Ab Vos (Den Helder) 52.34. **Heren 2:** 1. Marinus Siemons (Den Helder) 55.48. **Vet. Heren 1:** 1. F. Muileboom (Winkel) 55.17. **Vet. Heren 2:** 1. Sjef Schotvanger (Schoorl) 57.10. **Dames 1:** 1. Tonny Houtenbos (Schagen) 1.11.58. **Dames 2:** Elize Vredenburg (Alkmaar) 1.13.13. **Vet. Dames 1:** 1. Clazien de Waard (Limmen) 1.06.41. **Vet. Dames 2:** 1. Plonie Kramer (Schoorl) 1.09.05.

Marathon
Schoorl. ↓

5 kilometer meisjes: 1. N. Zutt 23.48, 2. M. Vermeren 23.55, 3. M. Dal 24.39, 4. S. Boos 25.05, 5. M. de Groot 26.21.

5 kilometer jongens: 1. B. de Waar 18.44, 2. H. Bollen 19.41, 3. S. Vermeule 20.15, 4. M. de Groot 20.39, 5. K. va Wonderen 20.45.

10 kilometer vrouwen: 1. Lucienne Groenendijk 39.04, 2. Marja de Moel 40.59, 3. Nancy Spaans 42.47, 3. Ineke Lupper 44.24, 5. Ineke van der Berg 44.44.

10 kilometer mannen: 1. Rens Eisink 31.57, 2. Raymond Blok 32.31, 3. Jean Paul Driessen 33.15, 4. J. Kempenaar

Louis

Nu we de laatste wedstrijden hebben gehad in de wintercompetitie voor de Nova - jeugd hierbij alle gelopen tijden, zoals altijd weer uitstekend bijgehouden door onze voorzitter Jos de Groot.

NAAM	PLAATS				D	E	H	S
	W	B	S	t				
	H	E	C	V	N	G	E	H
	U	R	H	E	H	M	M	O
	I	G	O	L	E	O	S	O
	Z	E	O	D	L	N	K	R
	E	N	R	D	D	D	E	L
	N		L		ER		RK	
RUUD PRONK	17.02	15.44	16.00	7.03	23.32	-	-	-
JASPER ROOD	18.30	16.31	16.49	7.37	25.22	19.02	15.37	20.56
RENE DE GROOT	18.45	17.09	17.09	7.27	24.33	18.34	-	-
KLAAS VAN WONDEREN	18.03	18.02	-	7.54	26.50	19.34	8.20	20.44
RICHARD DE DREU	19.48	17.32	18.43	8.06	10.26	20.19	-	21.42
MATTHIJS DE GROOT	20.06	18.11	18.45	-	31.03	20.13	15.53	20.38
WIETSE HOF	21.29	18.35	20.55	8.55	32.56	22.47	8.07	22.51
KEES VAN WONDEREN	20.35	18.54	18.54	-	-	21.18	-	22.11
ERIK TILLEMA	22.23	19.15	20.07	8.24	10.41	-	-	23.13
NINA ZUTT	22.30	19.44	21.06	-	10.58	21.24	17.58	23.49
ELIAN INEKE	21.54	19.45	20.18	8.29	10.55	21.28	-	23.03
DAAN SCHRIJVER	23.36	20.22	21.47	9.13	11.41	22.14	-	24.52
RUURD SCHOUTEN	22.52	20.34	20.58	9.22	11.26	23.33	-	-
ARNOLD BRAAK	25.39	21.02	-	-	11.47	28.01	-	-
ARJEN JONKER	24.15	21.10	22.41	9.38	11.46	23.33	-	24.48
CRISJE SCHOUTEN	25.56	21.12	22.34	10.11	12.11	-	-	-
JELLE BERKHOUT	24.44	21.13	25.07	-	12.51	23.16	10.05	24.57
LEON INEKE	22.34	21.14	22.08	9.31	-	23.31	-	23.30
SANDY ROOD	24.20	22.24	22.41	-	11.17	-	18.51	24.50
JOHAN TILLEMA	24.13	22.45	24.24	9.26	11.56	-	-	26.10
MICHAEL BRAAK	24.24	22.52	23.42	-	13.54	28.05	-	-
IVAR ROOD	26.41	23.02	23.37	9.23	11.49	27.13	21.42	28.13
HANS VAN WONDEREN	26.47	23.32	21.01	9.32	11.53	22.55	-	24.23
BJORG TRENTELMAN	27.59	29.26	24.12	9.42	12.55	27.32	-	29.48
ELLES STUIJT	30.56	29.35	24.47	10.29	13.56	29.00	10.44	34.08
JOS DE WIT	-	21.11	21.41	8.51	-	22.04	-	23.44
ROBERT-JAN DE DREU	-	22.30	22.28	-	12.29	24.31	-	24.32
VICTOR HORSTMAN	22.54	-	-	-	-	-	-	-
INGEBORG LIGTHART			19.34	-			-	-
ILSE BARSINGERHORN			18.39	-			-	-
ADRIAAN DE NIJS				9.37	12.26		20.37	30.28
PETER PRONK			18.24	8.04	27.27	19.50	15.48	-

Nova weekend naar Roden en Drenthe

Vrijdag 23-4:

Vertrek om ca. 9.00 uur bij Jan K. met de fiets. ca. 185 km voor de boeg. Opvallend was bij de start dat er maar 7 man voor deze tocht zich opgegeven hadden. Terwijl er vorig jaar toch wel elf man aanwezig was, conclusie duidelijk, de sterkste blijven over!!!!!! Goed fiets weer, op naar de Afsluitdijk, koppies tijd in Zurich met een lekkere vlaai. De eerste punten gebak waren binnen, er zullen er nog vele volgen dit weekend, allemaal doping. Na onderweg wat gegeten te hebben, kwamen we om ca. 17.00 aan in Roden, zonder pech onderweg, met een welkom ontvangst van Marian en Tiny K. We kregen als traktatie heerlijke Chili Con Carne, en maakten ons daarna klaar voor een overweldigend ontvangst van de andere Nova leden. Na een avond klaverjassen en Trivianten en veel geteut, doken we tevreden de slaapzaal in, waar we van een heerlijke nachtrust mochten genieten.

Om 8 uur kukelde onze "haan" Marian ons wakker. Na een licht ontbijt lieten we onze prestaties zien in de bossen van Roden. Moe maar voldaan genoten we thuis van koffie, de bakprodukten en de zon. Tijdens de "brieving" hoorden we dat we de middag gingen vullen met een fietstocht en een ?

Vlak voor vertek kwamen Piet en Nel S. (herstellend van de griep) zich aansluiten bij de superatleten. Tijdens de fietstocht, "surprise" 3 x lekke band na een pas aangelegd schelpenpad, Miriam maakte het helemaal te bont, die fiets werd omgeruild. Het vraagteken waar iedereen nieuwsgierig naar was werd onthuld bij de bierbrouwerij. Piet en Nel M. kwamen ook gelijktijdig aan, (vrijdag personeelsfeest gehad) en hoorde ook hoe het goudgele gerstenat werd gemaakt. Gijs en Louw hadden nog enige superintelligente vragen, waarna we het gerstenat konden beproeven op het terras.

Thuisgekomen doken verschillende de keuken in en kregen we een heerlijk diner.

's Avonds was er een spelavond, darten, klaverjassen, sjoelen en meerkeuze vragen. Verschillende namen de spelregels niet zo nauw, wat tot hectische problemen leidde.

Anneke hield prijsuitreiking bij de mannen en Piet M. bij de dames. De gelukkige waren Judith, Nel M. en Gury, de poedelprijs ging naar Nel S.

Anneke had lang werk met Jan K. Louis S. en Willem D. en haar eigen Gijs zou ze die avond een lekkere poedelprijs geven.

En toen begon de verschrikkelijke nacht, wat gevreesd werd, werd waarheid. Net in onze eerste slaap kwamen de laatkomers met schitterende poëtische nonsens, b.v. " 't is 20 mtr. lang en het stinkt naar pis " ?????? " 't laken met de gaten " enz enz.

Piet M. geloofde deze verhalen wel en was moe maar voldaan in slaap gevallen, hij liet dit luidkeels blijken. Leo S. kon dit niet aanhoren en spoot met z'n bidon deze snurker wakker.

De volgende morgen stond er een duurloop op het programma, waar velen hun kater weglieden.

Rond het middaguur op het terras werd de rust nog verbroken door rondvliegend water!!!!

Daarna gaven we de kampeerboerderij een grondige beurt ieder kreeg een taak, en tijdens de "brieving" kreeg natuurlijk onze kanjer van een ober "Louw" een enorme pluim.

Na een geslaagd en zonovergoten weekend gingen we tevreden naar huis.

Een veelgeplaagde Journalist Kees Blankendaal.

COMPETITIE WEDSTRIJD SENIOREN!!!

Zondag 16 mei a.s. is de eerste competitie wedstrijd voor de senioren. Nova heeft een dames en een heren ploeg ingeschreven. Het is de bedoeling dat op elk onderdeel een Nova-lid zijn/haar club vertegenwoordigd.

De onderdelen zijn: discuswerpen, speerwerpen, kogelstoten, verspringen, hoogspringen, hordenlopen, 100 meter, 400 meter, voor de dames 800 meter en 3000 meter en voor de heren 1500 meter en 5000 meter. Ook is er nog een estafette (4 x 100 meter).

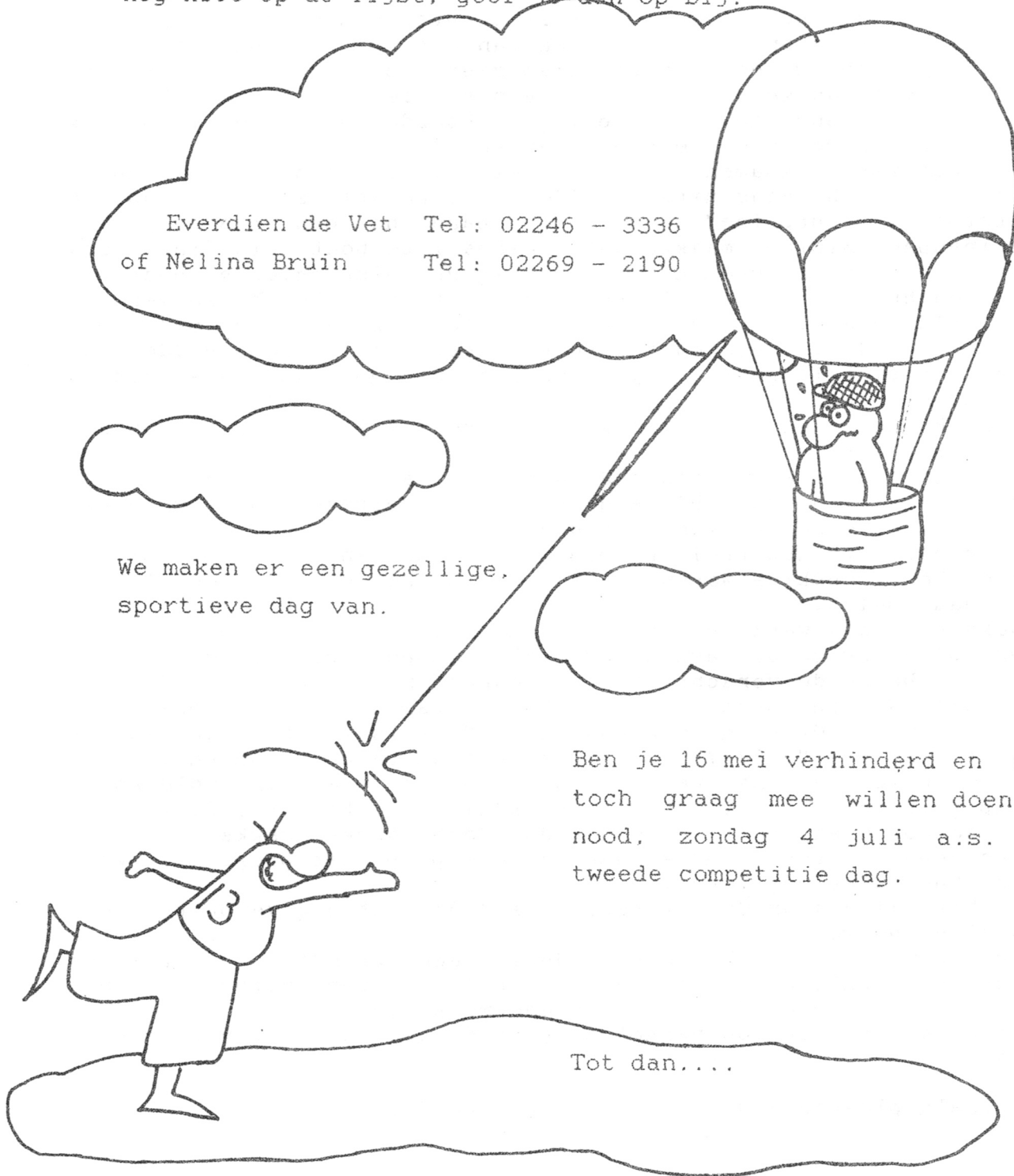
Heb je zin om mee te doen op een van deze onderdelen en je sta nog niet op de lijst, geef je dan op bij:

Everdien de Vet Tel: 02246 - 3336
of Nelina Bruin Tel: 02269 - 2190

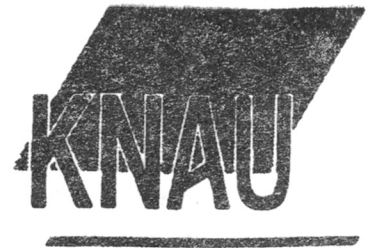
We maken er een gezellige,
sportieve dag van.

Ben je 16 mei verhinderd en zou je toch graag mee willen doen, geen nood, zondag 4 juli a.s. is de tweede competitie dag.

Tot dan....



OUDEREN EN SPORTBEOEFENING



INLEIDING

Steeds meer oudere mensen blijven of gaan op latere leeftijd aan sport doen. Waarom ook niet, want sport geeft plezier en ontspanning en door de lichamelijke beweging (en de gezondere leefstijl) tevens een betere gezondheid en een grotere fitheid. Uit de statistieken blijkt dat de toename van sportende ouderen groter is dan jongeren. In de leeftijdscategorie van 35-54 jaar blijkt meer dan de helft aan sport te doen! Het is altijd moeilijk om te zeggen wanneer iemand tot de "ouderen" behoort. In de atletiek zijn er aparte leeftijdscategorieën voor vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar en voor mannen die ouder zijn dan 40 jaar. Dat klopt wel aardig met de afname van het lichamelijke prestatievermogen dat na het 25-30e levensjaar begint.



BIOLOGISCHE VERANDERINGEN

Het ouder worden gebeurt bij iedereen weer anders en in een ander tempo. Duidelijk is wel dat de voor sporten belangrijke functies, zoals die van de longen en van het hart langzaam afnemen, maar ook dat deze door training nog heel lang op een hoog niveau kunnen blijven. Sporten kan dus in zekere zin dus de veroudering tegen gaan.

Hart-vaat stelsel

Bij het ouder worden neemt de maximale hartfrequentie en het zuurstofopnamevermogen af. Het duuruithoudingsvermogen neemt dus in de loop der jaren af. Door een goede training kan deze duurconditie echter heel lang goed op peil gehouden worden. Een goed getrainde oudere sporter kan echt nog beter presteren als een minder goed getrainde jongere sporter!



Aan het hartvaatstelsel kunnen echter ook veranderingen ontstaan die lichamelijke inspanning kunnen belemmeren. Als de kransslagaders (gedeeltelijk) dichtslibben, krijgt de hartspier zelf minder bloed. Hierdoor kan een drukkende pijn op de borst ontstaan die uit kan stralen naar de kaken of de linker schouder. In het ernstigste geval kan een hartaanval ontstaan. De hartspier heeft dan tijdelijk zo weinig bloed gekregen, dat een deel onherstelbaar beschadigd is.

Het komt voor dat mensen vlak voor of tijdens de sportbeoefening overlijden. Dat zijn dan bijna altijd mensen die al leden aan hart-vaat ziekten en een hartaanval kregen. Dat hartaanval zouden ze echter naar alle waarschijnlijkheid ook hebben gekregen als ze niet aan sport deden. Het aantal mensen dat in hun slaap overlijdt, is vele malen groter dan het aantal mensen dat bij sport overlijdt. Mensen die sporten hebben juist minder kans op het ontwikkelen van dichtgeslibte vaten en hoge bloeddruk door hun gezondere levenswijze.

Gewrichten

Door de veroudering gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Kleine beschadigingen worden (nog) slechter gerepareerd, waardoor de kans op gewrichtsslijtage toeneemt. Veel mensen hebben op de röntgen-foto tekenen van slijtage in een gewricht. Gelukkig heeft het merendeel van deze mensen geen klachten van het gewricht. Als er wel klachten optreden kan dat leiden tot:

- Pijnklachten, beginnend met ochtendstijfheid.
- Vochtvoering in het gewricht.
- Kraken en een verminderde bewegingsuitslag van het gewricht.

Er zijn geen aanwijzingen dat slijtage van de gewrichten bevorderd wordt door veelvuldig gebruik tijdens sportbeoefening. Als er eenmaal slijtage is opgetreden, kan met een zorgvuldig opgebouwde en afgewisselende training, vaak nog een goede belastbaarheid van het gewricht verkregen worden. Zeker in het geval van "slijtage" in de gewrichten is het zo dat "rust roest". Natuurlijk is het minstens zo belangrijk om niet op een te harde ondergrond en met goed schokabsorberend schoeisel te sporten.

Botdichtheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid, en daardoor de sterkte van de botten, boven het 30e levensjaar af. Bij vrouwen treedt deze afname van de botdichtheid sneller op na de intrede van de meno-pauze. Het gevaar van deze afname in de botdichtheid is dat er eerder botbreuken ontstaan. Een botbreuk kan door een val ontstaan (b.v. een polsbreuk), maar ook door chronische overbelasting als de trainingsbelasting te snel is opgevoerd. Met name de vermoeidheidsbreukjes van de voet zijn berucht.

Om deze afname in de botdichtheid zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat er in de voeding voldoende vitamine D en Calcium (melkproducten) opgenomen wordt. Door sportbeoefening kan de botontkalking tegen gegaan worden. Daarnaast is de spierkracht en de coördinatie van sporters beter, zodat er minder snel gevallen wordt.

Spiereen en pezen

Bij het ouder worden gaat de totale spiermassa langzaam achteruit. De absolute kracht is nog heel lang goed op peil te houden. Snelheid, explosiviteit en lenigheid gaan echter sneller verloren, evenals de belastbaarheid van pezen en spieren. Een acute blessure zoals een spierscheur is zo opgelopen, maar zal steeds langzamer herstellen. Ook een chronische blessure, zoals een achillespeesirritatie, zal er steeds langer over doen om te genezen. Het zal duidelijk zijn dat er steeds weer een goede warming-up met rekkingsoefeningen uitgevoerd moeten worden. De training zal geleidelijk op te bouwen en te onderhouden. Regelmaat in de training ('sfrequentie) is zeer belangrijk. Vaak blijkt het in de praktijk de beste manier om om de dag hard te lopen. De pezen en spieren hebben dan een dag de kans om weer te 'herstellen'.

KANS OP BLESSURES

Het zal duidelijk zijn dat bovengenoemde verouderingsprocessen op zich leiden tot een verhoogde blessurekans. Toch blijkt de blessureskans best mee te vallen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn/haar lichaam luistert en minder risico neemt. Vaak neemt het aantal uren dat aan sport gedaan wordt geleidelijk aan af en wordt de atletiek beoefening wat vaker afgewisseld met andere sporten zoals fietsen en zwemmen.

Voor de (weer) beginnende sporter is een sportmedisch onderzoek ("sportkeuring") bijna een "must", terwijl dit voor de oudere sporter aanbevolen wordt met een regelmaat van eens in de 1-2 jaar. Als de club niet een "eigen" arts heeft waar dit onderzoek uitgevoerd kan worden, kan dit ook bij een sportarts die op een Sportmedisch Adviescentrum. Deze artsen kunnen ook advies geven hoe een (chronische) blessure het beste behandeld kan worden, wanneer de blessure volledig hersteld is en hoe de training het beste opgebouwd kan worden om het ontstaan van een recidief of een nieuwe blessures te voorkomen.

