

APRIL 1952

Bestuur:

Theo de Nijs (voorzitter)
De Baan 33 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 1964

Piet van der Welle (secretaris)
Sportlaan 20 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2339

Jose Meijer-Schipper (penningmeester)
Beuninge 78 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2922

Joop Nota
Dorpsstraat 71 Tuitjenhorn
Tel.: 02269 - 1602

Jos de Groot
Kanaalweg 26 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2405

Truus Rood
Pimpelmeesstraat 11 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2036

Piet Meijer
Oudewal 7 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 1424

Gemma Barsingerhorn
Dergmeerweg 32 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 3048

Piet Stuyt
De Kloet 3 Tuitjenhorn
Tel.: 02269 - 3177

Barbara v.d. Winden
Oudewal 75 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 2061

Redactie Novakrant:

Koos Dekker
Marlequi 8 Tuitjenhorn
Tel.: 02269 - 4538

Anja Pronk-Dekker
Fabrieksstraat 20 a Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 3434

Nel Meijer-Droog
Oudewal 7 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 1424

Mariska Rooks-Tesselaar
Stationsstraat 81 Warmenhuizen
Tel.: 02269 - 3600

Silvia Nannes
De Vlet 31 Tuitjenhorn
Tel.: 02269 - 4920

Karin Rozendaal
Rijperweg 54 St. Maarten
Tel.: 02269 - 2814

Van de Voorzitter

Allereerst vanaf deze plaats wilden wij, dat is Lia en Theo de Nijs alle Nova mensen bedanken die onze 25-jarige trouwdag tot een geslaagde en gezellige dag maakten en wij met de familie en vrienden een fijne feestavond hadden.

Als er nu met de clubcross ook zo veel mensen aan de start stonden, niet hè, dan was het parcours bezaaid geweest met deelnemers. Maar ja, bij zo'n loop wordt er niet getapt en mis je meteen veel enthousiasme en van drinken wordt je ook niet zo gauw loof, of vermoeid!

Binnenkort wil de werkgroep o.l.v. Piet Meijer gedeelten van de baan gaan verbeteren, meld je, voor de afdeling vele handen.....

De buitenlandse correspondenten veel dank voor hun stukjes groot of klein, t.w.: Sjaak Nannes, Petra Rol en Nick de Nijs etc.

Grandioos mooi weer, een teken voor velen om weer snel te gaan timmeren, lopen, fietsen etc., in de dubbele looppas, voordat het weer te laat is.

Komend weekend is er weer het befaamde "Marobetro"weekend, met de leus alles mag niets moet, maar wel niet goed geld weg. Ik sluit af, ga zo duidelijk nog even trainen, anders loopt Mats van den Berg me er met het trainingsweekend er finaal uit.

Groetjes: Theo de Nijs.

Redactioneel

Hier de voorjaarseditie v.d. Novakrant. Er is copie ingeleverd door (uiteraard) de voorzitter, Piet v.d. Welle, onze trouwe Ger Schrijver en Louis v.d. Berg. Voor de jeugd was er geen nieuws dit keer. Volgende keer beter. Ook staat er een verslag in van het Novaweekend. De volgende Novakrant wordt eind juni dus graag voor die tijd kopy inleveren bij de bekende adressen.

Te koop

Spikes merk Asics Tiger, kleur: wit maat 38/39(6½) een zomerseizoen op gelopen. Vraagprijs f60,-., 02269-2973.

Jaarvergadering

Op maandagavond 16 maart werd de jaarlijkse ledenvergadering gehouden. De agenda stond in de vorige novakrant. Naast het bestuur konden we 18 leden en ouders van leden verwelkomen.

De belangrijkste punten waren:

- vaststelling van de jaarrekening 1991. Deze was door de kascommissie akkoord bevonden. Jammer dat er niemand van de kascommissie aanwezig was om verslag uit te brengen.
- de begroting voor 1992. Deze werd goedgekeurd na wat informatie en discussie over enkele punten zoals de besteding van gelden voor onderhoud. Het bestuur zal zich nog nader beraden op wat verbeteringen in de kantine.
- Kontributieverhoging per 1 juli 1992. Alle aanwezige vonden het bestuursvoorstel tot verhoging van f 15,- per jaar gerechtvaardigd. Voor het tweede halfjaar betekent dit derhalve een kontributie die f 7,50 meer bedraagt.

In de rondvraag kwam nog aan de orde de toenemende belangstelling voor de jeugdwintercompetitie. Een zaak om ook in een volgende winter op te nemen. Verder was er aandacht voor de problemen met de ijsclub SIS omdat iemand de klep heeft opgezet waardoor het water van de baan af liep. Dit regelt SIS zelf en daarom stonden we een trainingsavond in het donker. Na afloop werden er enkele videofilms vertoond van eigen wedstrijden.

=====

Wandelvierdaagse 18/22 mei

Niet meer weg te denken uit het rijtje van door onze vereniging te organiseren evenementen is de wandelvierdaagse. Sinds de oprichting van onze vereniging wordt dit festijn georganiseerd. Jaarlijks doen er ruim 500 lopers en loopsters mee, zowel jong als oud. Er kan een keuze wordengemaakt uit 5 km of 10 km per avond. De laatste avond is het altijd een feestelijk onthaal met muziek op de laatste kilometer. We hopen natuurlijk ook dit jaar weer op mooi weer, een goede opkomst en ook de medewerking van de oudere leden of ouders omdat, er elke avond weer een aantal posten bezet moeten worden. Ook bij de inschrijving zijn er een aantal mensen benodigd. Als daarom gevraagd wordt, rekenen wij op jullie hulp !!!!!!!

A.V. NOVA

Exploitatierkening 1991

Baten			Lasten		
Omschrijving	1990	1991		1990	1991
Kontributies	12.308,75	11.483,35	Materialen	3.718,05	2.166,17
Akties	7.111,82	8.286,35	Akties	2.892,03	5.518,66
Rente	302,75	337,26	Administratiekosten	25,85	162,95
Emblemen	60,—	40,—	Novakrant	804,91	—,—
Subsidie	3.000,—	3.880,79	Representatiekosten	587,—	647,76
Giften	1.000,—	500,—	Wedstrijden	1.376,75	1.975,64
Novakrant	—,—	874,—	Accommodatie	2.912,72	2.409,96
Afrekening verbetering baan	—,—	971,70	Afdracht K.N.A.U.	2.532,20	2.786,75
Subsidie verbetering baan	36.350,—	—,—	Huur sporthal	2.200,—	2.200,—
Kantine	—,—	200,—	Trainers	3.484,40	3.246,82
Sponsering kleding bouwbedrijf Meijer	1.671,70	275,—	Verzekering	259,47	290,03
Sponsering bouwbedrijf de Nijs	—,—	6.000,—	Aflossing geldlening	1.600,—	1.600,—
Nadelig saldo	—,—	816,48	Kamer van Koophandel	61,—	61,—
			Materiaalberging	—,—	3.500,49
			Verbetering baan	37.996,92	—,—
			Besteding sponsorgelden:		
			- kleding topatleten		1.641,75
			- aanpassing hoogspringaccommodatie	—,—	5.456,95
			Diversen	28,—	—,—
			Voordelig saldo	19,46	—,—
	61.805,02	33.664,93		61.805,02	33.664,93

De derde loop wintercompetitie voor de jeugd.

Deze derde loop, gehouden in het park Geestmerambacht zou worden gehouden onder sterk wisselende weersomstandigheden.

Reeds op de heenweg werd een kleine groep, die zo flink was geweest op de fiets te gaan getrakteerd op o.a. een flinke hagelbui.

Vanuit de meefietsende jeugdleden kwam niet zo veel kommentaar, maar in de groep reed ook een pas geworden veteraan, die je maar steeds hoorde zeuren over geen regenjas aan, waar zijn m'n wanten, koude handen en waar zijn we mee bezig.

De B en C jongens pupillen en alle meisjes dienden het parcours van 3 km af te leggen, de rest ging voor een hele ronde van 5,5 a 6 km.

Wat er zich onderweg allemaal heeft afgespeeld heb ik ook via via moeten vernemen daar ook wij in de strijd moesten.

Wel heb ik gehoord dat er bij NOVA een aantal vrouwlijke jeugdleden bij moeten lopen met lekkere benen want een loslopende hond kon maar geen afscheid nemen van al dat lekkers onderweg.

Bij de jongens moest ik zelf een complete ronde Jasper Rood in mijn nek dulden, wat natuurlijk wel resulteerde in een scherpe eindtijd voor Jasper Dit verklaarde ook het steeds angstig achterom kijken van René de Groot die Jasper steeds dichterbij zag komen en met een verschil van 10 seconden het onderspit moest delven.

Minder verging het Klaas van Wonderen die liep met een zere rug, opgelopen bij rolschaatsen. Klaas moest mensen voor laten gaan die anders dik achter hem zaten, maar zou alles weer rechtzetten in Schoorl.

Bij deze loop hadden we ook nog de eer 3 jeugdleden te verwelkomen die voor het eerst aan de competitie mee gingen doen, misschien om alvast de sfeer te proeven voor volgend jaar. Wietse Hof die meteen maar als 6de jongen binnen wist te komen, Leon Ineke die natuurlijk niet onder wilde doen voor z'n oudere broer en Ellis Stuijt waarvan niemand had verwacht dat zij dit zou gaan doen.

In de vorige verslagen heb ik geprobeerd iedereen even te noemen die mee had gedaan, maar op de eerste de beste training na het uitkomen van de Novakrant komt Bjorg Trentelman naar me toe en terecht want alleen zij stond er niet in.

Dus hierbij als extra vermelding

BJORG TRENTELMAN EINDTIJD 16.12 4E DAME

Onder dezelfde omstandigheden als op de heenreis en met hetzelfde gezeur van de heer op leeftijd werd de terugreis weer ter hand genomen.

DE LAATSTE

DE LAATSTE

SCHOORL

Omdat het vorig jaar zo goed was bevallen, was deze keer Schoorl ook weer opgenomen in ons circuit.

Velen hadden de wijze raad ter hand genomen en zich de zaterdag voor de wedstrijd al ingeschreven.

De vooruitzichten beloofden niet veel goeds. Regen, hagel misschien natte sneeuw, maar wat zien we zondagmorgen DE ZON.
Wel een stevige wind maar dat mag de pret niet drukken.

Een pracht gezicht om al die blauwe shirts te zien vertrekken en na verloop van tijd weer het laatste stuk de Bobbelaan te zien opdraaien.

In een zeer sterk veld wist de Nova jeugd zich prima te manifesteren.

De eerst terugkomende Nova man was Ruud Pronk zat bij de eerste tien, maar we hadden ons nog niet omgedraaid of daar kwam René de Groot al aan met een achterstand van nog geen 30 seconden. Ruud mag wel op gaan passen voor deze Witte Tornado.

Zoals we hierboven al hadden opgenoemd had ene Klaas van Wonderen nog wat goed te maken. Nu geen zere rug, wel goeie benen, in ieder geval beter als die van vader Jan zoals we later moesten vernemen, en een prima gelopen race in net 20 minuten op dit zware parcours.

Of het komt door de training bij Tineke (daar gaan we vanuit), het vele publiek waaronder gelukkig veel aanmoedigende vaders en moeders welke nu rond het parcours stonden of andere omstandigheden, er werd deze laatste keer door bijna iedereen zeer goed gelopen.

Daan Schrijver die de persoonlijke trainingen van z'n vader de laatste tijd moest missen was wat minder tevreden met de gelopen tijd, maar zodra vader Gerrit weer uit de lappenmand is zal ook hierin wel weer verbetering komen.

Wietse Hof had nu echt de smaak te pakken en liep prima, had dan ook aan het einde wat tijd nodig om weer op adem te komen, maar Wietse klasse.

Ilse Barsingerhorn die een aantal keren Nina Zutt in haar nabijheid moest dulden wist deze keer een groot gat te slaan en in haar klasse een podiumplaats te behalen.

Wel moesten wij deze keer onze stofzuiger Gre Trentelman missen daar die na een blessure zich weer eens ging wagen aan de 10 hele kilometers en dat tot tevredenheid en blessurevrij wist af te ronden.

Gelukkig was onze administrateur Jos de Groot wel present. Bijna iedereen werd weer keurig genoteerd, bijna iedereen, want in de hieronder

aangegeven uitslagenlijst zit een lid die hem ontglipte waarbij wel gezegd dient te worden dat dit lid niet in Nova tenue liep.

Aan het einde van dit winterseizoen kunnen we terugzien op een zeer geslaagd evenement. Reden om volgend jaar beslist door te gaan en voor de jeugdleden die hieraan nog nooit hebben meegedaan, informeer maar eens bij iemand die hieronder staat hoe mooi, gezellig, plezierig en noem maar op deze wintercompetitie is.

Hieronder alle tijden nog een keer van alle wedstrijden.

Uitslag van de crossloop in Schoorl en Egmond, Koedijk en Schoorl.

Naam	Schoorl		Egmond		Koedijk		Schoorl		Totaal
	Tijd	Punten							
Jongens junioren									
1..Ruud Fronk	17.54	50	17.12	50	20.43	50	19.02	50	200
2. Rene de Groot	19.40	49	17.49	49	23.15	48	19.27	49	195
3..Richard de Dreu	21.33	46	19.10	47	23.57	47	22.13	45	185
4..Klaas van Wonderen	20.09	48	18.51	48	28.02	40	20.24	43	184
5..Matthijs de Groot	21.50	45	22.55	41	24.08	46	21.43	46	178
6..Arnold Suiker	21.12	47	20.17	45	27.14	42	23.58	42	176
7..Daan Schrijver	22.50	44	23.17	40	26.41	43	25.15	40	167
8..Ingeborg Ligthart	26.30	41	23.53	39	28.48	39	25.23	39	150
9..Jasper Rood	-	-	19.25	46	23.05	49	20.50	47	142
10.Sander de Vries	-	-	22.05	42	27.14	42	24.15	43	127
10.Elian Ineke	22.51	43	-	-	25.45	44	24.29	41	127
12.Wietse Hof	-	-	-	-	25.20	45	22.46	44	89
13.Ivar Rood	26.02	42	-	-	-	-	29.58	38	80
Meisjes									
1..Ilse Barsingerhorn	20.15	50	21.54	49	12.32	50	21.17	50	199
2..Nina Zutt	23.50	49	21.42	50	12.57	49	24.07	49	197
3..Sandy Rood	23.50	49	23.38	48	13.27	48	25.00	48	193
4..Bjorg Trentelman	26.15	47	27.09	47	16.12	47	27.46	47	183
5..Marije Duvivier	29.00	46	27.53	46	16.26	46	30.41	46	184
6..Crisje Schouten	29.09	45	28.55	45	16.38	45	-	-	135
7..Ellie Stuyt	-	-	-	-	16.51	44	-	-	44
Jongens									
1..Kees van Wonderen	24.30	50	23.04	50	12.40	50	22.34	50	200
2..Ruurd Schouten	25.00	49	24.37	49	14.40	49	-	-	147
3..Leon Ineke	-	-	-	-	15.16	48	-	-	48

ZELFZORG: DE VOET



Een voetblessure merk je veelal pas op als het al te laat is. Preventie is dan ook zeer belangrijk: het dragen van een goed dempende, stabiele en steunende loopschoenen bijvoorbeeld is dan ook een must.

Ijsbehandeling

U legt een coldpack op de pijnlijke plek, minstens 2 keer per dag 15 min. Zorg ervoor dat u een beschermende laag tussen ijs en huid legt: een theedoek bijvoorbeeld. Anders kan het ijs aan de huid vastvriezen. Ook kunt u een bakje vullen met ca. 3cm water en daarin wat ijsgruis doen. U stopt dan uw voet in dat bakje, zodat uw voetzool gekoeld wordt (ook gedurende 15 min.).

De voet

De voet is een bijzonder lichaamsdeel. De voet is stijf en stevig om het lichaamsgewicht te kunnen dragen, maar ook flexibel om te kunnen buigen, zodat er gelopen kan worden. De krachten die inwerken op de voet, zijn niet gering. Klappen van twee tot drie keer het eigen lichaamsgewicht zijn heel normaal. Als u 70 kilo weegt, dan komt er per pas zo'n 200 kilo op uw voet terecht. Pas na pas. Per kilometer raakt uw voet zo'n 500 keer de grond. Tijdens een 10km-loop heeft één voet 1.000.000 kilo te verstouwen!! Dat kleine voetje is dus een heel belangrijk lichaamsdeel, maar wordt als zodanig echter veelal onderschat. De functionele loopschoen is dan wel zo goed als onmisbaar om de strijd tegen de blessures te winnen, maar de echte basis is en blijft de gezonde en sterke voet.

De meest voorkomende voetblessures zijn: voetgewelfband-blessures (plantair fasciitis, slijmbeursontsteking, hielspoor, doorgezakt voetgewelf) en marsbreuk.

Bij blessures zijn diverse stadia te onderscheiden. Hoe verder men komt, des te erger de blessure is geworden. Alleen in de stadia 1 en 2 kan door zelfzorg de blessure overwonnen worden. Vanaf stadium 3 moet er medische hulp ingeroepen worden. Bij voetblessures is het echter niet altijd mogelijk die verschillende stadia precies waar te nemen. Vaak komt het eerste signaal al te laat, een voetblessure kan zich spontaan voordoen: pats, boem! Preventie is ten aanzien van de voetblessure dan ook vreselijk belangrijk. Het is daarom van groot belang dat er op perfect passend, functioneel schoeisel wordt gelopen, dat er regelmatig wat versterkende voet-oefeningen worden gedaan.

Plantair fasciitis (hielspoor)

De voetgewelfband (fascia plantaris) hecht zich aan de onderkant van de voet, zo'n 2,5 cm vóór de achterrand, vast aan het hielbeen (zie tekening). Door diverse oorzaken kan er op die plek overbelasting ontstaan, waardoor die aanhechting geïrriteerd raakt. Het gevolg is pijn. Die irritatie kan uitgroeien tot een ontsteking en zelfs tot afscheuring van de voetgewelfband van het hielbeen (plantair fasciitis).

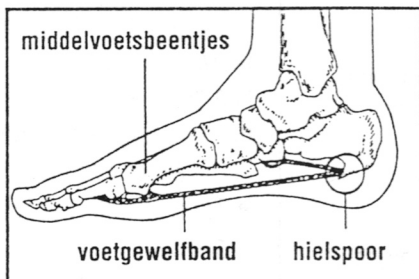
Oorzaken kunnen zijn loopschoenen met slechte, niet voldoende steunende, inlegzolen, loopschoenen met een

AANVULLENDE OEFENING: 2
Voetmassage. Rol een klein gummiballetje onder uw voetzolen heen en weer onder wisselende druk.

slechte pasvorm, loopschoenen met slappe hielkappen of loopschoenen met slappe tussenzolen. Ook loopschoenen met te harde tussenzolen kunnen plantair fasciitis veroorzaken, doordat de voetgewelfband veel teveel werk moet verzetten om te kunnen buigen. Mensen die over-proneren, lopen meer kans om plantair fasciitis te krijgen, doordat hun voetgewelfband (zie tekening) door hun looppatroon te zwaar wordt belast.

Stadium 1 en 2

's Ochtends bij het opstaan (of nadat u enige tijd gezeten heeft), doet het pijn



onder de hiel of uw hiel voelt wat stijvig aan. Maar daarna gaat het wel weer goed, vooral als u schoenen aan doet. De pijnplek is eenvoudig te localiseren door op de tenen te gaan staan of op de hakken. Dan wordt de voetgewelfband namelijk gebruikt. Vaak is er ter plaatse ook enige zwelling en temperatuursverhoging waar te nemen.

Zelfzorg

Zodra u pijn onder uw hiel voelt, moet u onmiddellijk actie ondernemen. De aangedane plek moet u meteen, twee keer per dag, insmeren met Heparine of met Percutalgine (verkrijgbaar bij de apotheek). U behandelt uw hiel met ijs,

met name ná de training en voer uit: Versterkende Oefening 6 (zie inzet) en Aanvullende Oefening 2 (zie inzet). Alsmede aangevuld met blootsvoets lopen door het huis of het lopen op sandaalslippen. Door deze versterkende oefeningen zal de belastbaarheid van de voet verhoogd worden, wat essentieel is om de blessure te baas te worden en te blijven. Verder moet de voetgewelfband worden ontlast. Controleer uw loopschoenen op pasvorm en op de kwaliteit van de inlegzool, schokdemping en stabiliteit. U moet de druk verleggen: u moet goede inlegzolen hebben die de voetgewelfband volledig steunen, zodat de druk over de gehele voet wordt verspreid. U moet zorgen, dat de voet gemakkelijk kan buigen, dus de loopschoenen moeten soepel zijn. Leg verder hielkussentjes in de, beide, loopschoenen met een opening erin (gemaakt) ter hoogte van de zere plek, zodat die wordt ontzien. En uiteraard wordt de training sterk beperkt en doet u geen snelheids-, spring- of heuveltraining en zeer zeker geen wedstrijden! Omdat u de hele dag loopt, in uw dagelijkse leven, wordt het genezingsproces maar al te gemakkelijk verstoord. Zorg er dan ook voor, dat u, ook in uw gewone schoenen, voorzieningen aanbrengt, die de aangedane plek ontzien, het hielkussentje bijvoorbeeld of de inlegzool.

Stadium 3 en verder

Nu doet het voortdurend pijn onder uw hiel. De hele dag door. 's Ochtends kunt u zich, de eerste minuten?, alleen maar hinkend voortbewegen. U moet geheel stoppen met trainen en medische hulp inroepen. Mogelijk kunt u uw conditie op peil houden met behulp van fietsduurtraining, met als vuistregel: 20 minuten lopen staat gelijk aan 60 minuten fietsen. Als u het erg te pakken heeft, moet u mogelijk speciale steunzolen laten maken door een orthopedisch geschoold persoon om de voetgewelfband permanent te kunnen ondersteunen (blijf in dat geval de steunzolen uw verdere sport-loopbaan dragen).

Controleer of uw loopschoenen een perfecte pasvorm hebben, hij mag niet slippen e.d. Een goede stabiliteit alsmede schokdemping van loopschoenen zijn van zeer groot belang om blessurevrij te blijven. Om de stabiliteit van uw loopschoenen te controleren kunt u beginnen met het naast elkaar zetten van uw loopschoenen op een tafel en kijk dan eens van achteren tegen uw loopschoenen aan: staan de hielkappen recht? Zo niet, dan zijn de loopschoenen zeker instabiel. Laat vervolgens een medeloper een stukje achter u aan lopen en laat hem kijken of uw loopschoenen tijdens het lopen stabiel blijven. Een stabiele loopschoen mag niet vervormen onder de slagbelasting; hij mag alleen wat inzakken op de plek waar hij de grond raakt. Dit i.v.m. een goede schokdemping. Als de tussenzool keihard is geworden (door ouderdom bijvoorbeeld) dempen de loopschoenen niet meer (en buigen ze slecht). Een loopschoen waarop een paar duizend kilometer is gelopen is een groot gedeelte van het dempende vermogen kwijt. Tennisschoenen zijn zeer stabiel maar hebben voor hardlopers een zeer slechte schokdemping. Een inlegzool moet het voetgewelf voldoende steun geven tijdens het hardlopen. Als de inlegzool gaar of te plat is geworden, zal de inlegzool het voetgewelf niet genoeg meer kunnen steunen en moet hij vernieuwd worden.

Buiten wat er bij stadium 1 en 2 vermeld staat, kan de fysiotherapeut door middel van behandelingen met, pijnlijke, dwarse fricties het probleem proberen op te lossen. Het duurt minstens een aantal weken volledige rust voordat de plantair fasciitis over is. Als de blessure toch verder verergert, kan er sprake zijn van een chronische slijmbeurs-ontsteking onder de hiel en/of op verkalking (hielspoor, zie tekening). Dan bestaat de mogelijkheid, dat u geopereerd moet worden om van de pijn af te komen. Het toedienen van 'cortisonen-injecties' om de ontsteking te bestrijden, raden wij af.

Doorgezakt voetgewelf

Als u aan het einde van de dag constant vermoeide voeten heeft of als de voeten gezwollen aanvoelen, dan wordt uw voetgewelf niet afdoende gesteund. Bepaalde delen van de voetgewelfband worden in dat geval tijdens het hardlopen overmatig zwaar belast. Dat kan leiden tot irritatie van de gehele voetgewelfband. De zwakste plek van de voetgewelfband tussen voorvoet en achtervoet zal zeer kunnen gaan doen. De zelfzorg-behandeling loopt in grote lijnen parallel met die hierboven beschreven is: ijs, loopschoenen-controle (let met name op de inlegzool) en de oefeningen V-6 en A-2, alsmede de verdere aanvullingen (blootvoets of sandaalslippers).

Marsbreuk

Een marsbreuk ontstaat, doordat er teveel druk plaatsvindt op de middelvoetsbeentjes (de verbindings-beentjes tussen de voet en de tenen, zie tekening). Het is een pure overbelastingsblessure. Door een te zware lokale belasting ontstaat er een botbreuk/scheurinkje van een van de middelvoetsbeentjes. Het buigen van de voet doet pijn.

Een marsbreuk komt vaak voor bij afgetrainde lopers en loopsters, doordat bij hen alle daar aanwezige vetdepots leeg zijn en dat vet zorgt juist voor een gedeeltelijke opvang van de klappen.

Verder is het gebruik van niet-functionele of niet meer functionele loopschoenen vaak de oorzaak van het ontstaan van een marsbreuk en kan tevens een slechte 'vierkante' loopstijl sterk bijdragen tot de overbelasting van de (voor)voet. Deze blessure kan mede veroorzaakt worden door een verkeerde trainings-opbouw: men gaat dan te snel teveel trainen.

Stadium 1 en 2

Ook 's ochtends gemakkelijk te herkennen: de voorvoet is pijnlijk, vaak ter

VERSTERKENDE OEFENING: 6 Voetspieren. Pak met behulp van uw tenen een potlood van de grond op en laat het weer vallen. Ontspannen en opnieuw. Langzaam opbouwen tot een setje van 15 herhalingen per voet en bouw dit verder uit tot 3 setjes van 15 herhalingen per voet.

hoogte van de tweede of derde teen, gerekend vanaf de grote teen. De pijn kan zich ook openbaren tijdens het lopen of na het lopen. Ter plekke zal niet alleen, aan zowel de onderzijde als aan de bovenzijde, (druk)pijn zijn, maar er is ook sprake van een temperatuursverhoging. Bij dat eerste signaal moet u het geluk hebben dat er nog

geen sprake is van een echte breuk, maar van een klein scheurinkje, want dan zit u nog in stadium 1 of 2.

Zelfzorg

Zodra er enige pijn ter plekke wordt geconstateerd, moet er onmiddellijk gestopt worden met trainen: het middelvoetsbeentje kan de belasting niet meer aan. U begint onmiddellijk met de ijsbehandeling en controleert uw loopschoenen. Als u nog in stadium 1 of 2 zit, zijn de bovengenoemde zelfzorgmaatregelen voldoende voor genezing als ze enige tijd worden volgehouden.

Stadium 3 en verder

Als er sprake is van een echte breuk, kunt u alleen maar naar de dokter gaan. De voet wordt waarschijnlijk ingetaped of in bijzondere gevallen in het gips gezet. En u bent een aantal weken zoet. Als u weer begint met trainen, kan het aanbeveling verdienen om een orthopedische aanpassing in de loopschoenen aan te brengen (een soort afrolbalk bijvoorbeeld) om de voet-afwikkeling sneller te laten verlopen en op die manier het middelvoetsbeentje te ontzien.

Opbouw

Als de pijn helemaal weg is, dient u de training weer heel geleidelijk op te bouwen. Deze opbouw is in grote lijnen gelijk aan die in het vorige nummer gepubliceerd stond. Hieronder herhalen we nog even de hoofdpunten:

- Train vlogens het zwaar/licht-principe
- Zorg voor een goede trainingsopbouw
- Loop op de juiste schoenen
- Voer altijd een goede warming-up en cooling down uit
- Overhaast het niet

Uiteraard is het, als u een voetblessure gehad heeft, aan te raden om de diverse voetversterkende oefeningen die hier beschreven zijn, te blijven uitvoeren.





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 02269-1374

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



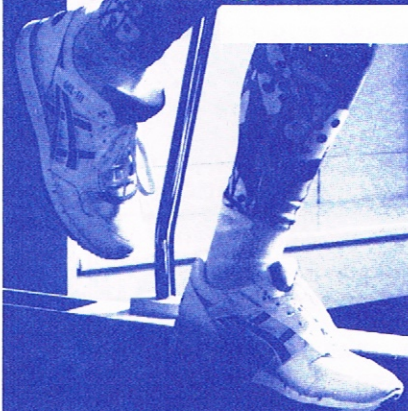
VERZEKERINGEN
ARIE BLEEKER
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1415/3429 Fax 02269 - 3718

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed

VERZEKERINGEN
ARIE BLEEKER

RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1284

Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319

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

Spanning bij de clubkampioenschappen cross.

Zondag 29 maart j.l. organiseerde onze vereniging weer de clubkampioenschappen cross. Naast veel van onze eigen leden waren er ook een aantal "gast"lopers die gehoor gaven aan de oproep om er een open kampioenschap van te maken, waarbij de ereprijzen toch naar onze eigen leden gingen. Ondanks de regen die de laatste tijd veelvuldig viel was het parkoers niet echt zwaar, maar af en toe wel wat verraderlijk. Vooral bij de jeugd zagen we weer de bekende gezichten voorop van onze leden die het ook in de cross-competitie al zo goed deden. Bij de senioren is de strijd nog nimmer zo hevig geweest wat wel blijkt uit de tijden. De nummers 1 tot en met 5 zaten binnen de 10 seconden van elkaar. Opmerkelijk was de 2e plaats van Niels Trentelman nadat het er eerder op leek dat hij de man met de hamer was tegengekomen. Hij herstelde echter prima ten koste van veelvuldig winnaar Wim Keesom die naar een derde plaats werd verwezen. Eerste werd de sterk lopende Hans Pater. Hoewel we hem niet zoveel zien blijkt dat hij voldoende in huis heeft om zijn clubgenoten af te troeven op een belangrijke wedstrijd. David van der Welle zag zijn opmars net niet bekroond met een plaatsje op het ereschavot. Zijn iets te rustige start brak hem op. Hier volgen de uitslagen:

Minipupillen en pupillen C

Jongens

1. Kees van Wonderen 4.26
2. Ruurd Schouten
3. Arjan v.d. Hulst (Dokev)
4. Hans van Wonderen
5. Rene Tijn
6. Niels de Koning
7. Jaap de Groot
8. Kas Broersen
9. Martin Tillema
10. Thijs Levinson

Meisjes

1. Silvia Bas
2. Shanna Zuurbier
3. Marjolein Schrijver
4. Anne Schouten

Pupillen B

Jongens

1. Erik Tillema
2. Jelle Berkhout
3. Leon Ineke
4. Adriaan de Nijs
5. Willem Bas
6. Michael Braak

Meisjes

1. Karen Ruiter ('t Veld)
2. Jet Jonker (kampioen van Nova)

Pupillen A

Jongens

1. Klas van Wonderen
2. Richard de Dreu
3. Eelco van Eenenaam (Dokev)
4. Elian Ineke
5. Arjen Jonker
6. Robert v.d. Hulst (Dokev)
7. Tim van Rooijen
8. Daan Schrijver
9. Arnold Braak
10. Johan Tillema
11. Marcel Duineveld
12. Arthur Horstman

Meisjes

1. Bjorg Trentelman
2. Jorinde Schrijver
3. Chrisje Schouten
4. Karin de Vries
5. Elles Stuijt
6. Elke de Koning

Junioren D

Jongens

1. Rene de Groot
2. Remco van Eenenaam (Dokev)
3. Wietse Hof
4. Matthijs de Groot
5. Wilco v.d. Hulst
6. Jacco Schakerman
7. Bart Ullings
8. Victor Horstman
9. Paul Slijkerman
10. Ivar Rood

Meisjes

1. Paulien Ruiter ('t Veld)
2. Nina Zutt (Nova kampioen)
3. Renee van Rooijen
4. Karin van Duin

Junioren C

Jongens

1. Ruud Pronk
2. Jasper Rood
3. Arnold Suiker
4. Sander de Vries

Meisjes

1. Ilse Barsingerhorn
2. Sandy Rood

Junioren B

Jongens

1. Arnout Ruiter

Junioren A

Meisjes

1. Silvia Kruijer

Heren

- | | | |
|------------------------|-------|-------------|
| 1. Hans Pater | 32.20 | |
| 2. Niels Trentelman | 32.21 | |
| 3. Wim Keesom | 32.25 | |
| 4. David van der Welle | 32.28 | |
| 5. Pieter Jongeneel | 32.35 | 1e vet. !!! |
| 6. Gerben Botman | 32.40 | |
| 7. Theo de Nijs | | 2e vet. |
| 8. Dick Smnit | | 3e vet. |
| 9. Hans de Koning | | |
| 10. Peter Robert | 34.42 | 4e vet. |
| 11. Aad Vader | 35.03 | |
| 12. Hans Ofman | 37.50 | |
| 13. Nico de Nijs | 37.57 | |
| 14. Piet van der Welle | 38.02 | 5e vet. |
| 15. Bert Groen | 39.07 | 6e vet. |
| 16. Ad Velthuis | 41.43 | |

Dames

- | | | |
|-------------------------|--------|---------|
| 1. Truus Rood | 20.09 | 1e vet. |
| 2. Marjan Nolten | 21.40 | 2e vet. |
| 3. Margret de Boer | 24.50 | 1e dame |
| 4. Mirjam van der Welle | 24.58 | 2e dame |
| 5. Greet Trentelman | 25.40 | 3e vet. |
| 6. Loes Suiker | 25.50 | |
| 7. Atie Pronk | 25.56 | |
| 8. Marian van Wonderen | 28.32. | |

Al met al geslaagde kampioenschappen en vooral bij de jeugd een erg goede opkomst.

Onderhoud Nova Complex

Zoals jullie allemaal wel weten, is de conditie van de schelpenbaan momenteel niet meer zoals het hoort. Door het inklinken van de dijk, zijn op diverse plaatsen de banden weg gezakt. Daar wil het bestuur wat aan gaan doen. Het is de bedoeling om op 3 opeenvolgende zaterdagdagen met een ploeg van een man of 8 hier wat aan te doen. Bovendien is het ook weer tijd dat de Nova keet een verfje krijgt.

De werkzaamheden zijn gepland op zaterdag 9 mei, 16 mei en 23 mei. Het bestuur vraagt bij deze om vrijwilligers, die een of meerdere zaterdagdagen willen helpen. En daarbij denken wij niet alleen aan mannelijke senioren, maar ook aan junioren, vrouwelijke leden (schilderwerk) echtgenoten van leden en vrienden, ouders van jeugd leden etc.

We willen graag van te voren weten welke dag jullie willen helpen, zodat wij het een en ander kunnen voorbereiden.

In de Nova keet hangt een lijstje waarop je je naam kunt noteren, of je belt naar Piet Stuyt tel 3177, Piet Meijer 1424. Het is de bedoeling om 's morgens 8 uur te beginnen, en afhankelijk van het aantal vrijwilligers tot een uur of ½11 door te gaan.

Wij hopen dat iedereen zijn steentje wil bijdragen dan is het zo gepiept en kunnen eventuele nare blessures als gevolg van een slechte baan voorkomen.

Hoogspringkussen.

Zoals jullie hebben gemerkt is er onder de hoogspringkussens een nieuwe vlonder gemaakt, we hebben er weer een prima voorziening bij. Bij het opbouwen van de kussens bleek dat in de overhoes reeds enkele gaten zitten. Willen jullie niet met spikes of andere attributen op de kussens komen, en ze ook niet gebruiken voor allerlei capriolen, daar zijn ze niet voor bestemd, en zoals je zult begrijpen komt het de levensduur niet ten goede.

Het Bestuur.

Door de geringe belangstelling bij de heren is er dit jaar geen team voor de heren. Allen Gerrit Schrijver heeft zich aangemeld.

Er is wel een dames team en een gemengd team.

Deelnemers van het damesteam zijn:

Masja Meijer, Dagny Trentelman,
Liza Meijer, Anniek Mooij,
Nelina Bruin, Ingeborg Ligthart,
Marjo Ruyter, Yvonne Slotemaker,

Deelnemers van het gemengde team zijn:

Nel Meijer, Nico Pronk, *David van der Welle*
Gemma Ruyter, Leo Suiker,
Marian Robert, Ad Strooper,
Judith Ligthart, Piet Stuyt,
Margret de Boer, Piet Meijer,
Miriam v.d. Welle, Louis Suiker (alias Gea)

Hans Pater clubkampioen cross bij Nova



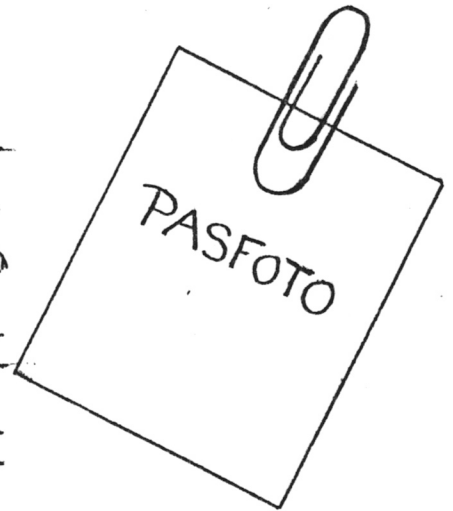
HARENKARSPÉL - Op een parcours aan de Oostwal te Tuitjenhorn/Warmenhuizen hield atletiekvereniging Nova zondagochtend haar jaartijksse open clubkampioenschap cross. Ook deelnemers van andere verenigingen waren welkom, al konden zij geen aanspraak maken op de winnaarstroofeën: die bleven gereserveerd voor Nova-lopers. Zo'n honderdvijftig atleten, van pupillen tot senioren, kwamen aan de start. De jongsten moesten 1 km afleggen, de mannen senioren liepen 9 km. In laatstgenoemde categorie finishten vier Novacrossers binnen een marge van 10 seconden, met Hans

UITSLAGEN

Mannen, 9 km: 1. Hans Pater 32.20, 2. Niels Trentelman 32.21, 3. Wim Keesom 32.25, 4. David van der Welle 32.28. Vrouwen, 5 km: 1. Truus Rood 20.09, 2. Marjan Nollen 21.40, 3. Marjoke de Boer 24.50.
Jongens A: 1. Arnoud Rutter. Meisjes A: 1. Sylvia Krutjer. Junioren C, jongens: 1. Ruud Pronk; meisjes: 1. Ilse Barsingerhorn. Junioren D, jongens: 1. René de Groot; meisjes: 1. Nina Zull. Pupillen A, jongens: 1. Klaas van Wonderen; meisjes: 1. Björg Trentelman. Pupillen B, jongens: 1. Eric Tillema; meisjes: 1. Jet Jonker. Pupillen C, jongens: 1. Kees van Wonderen; meisjes: 1. Sylvia Bas.

ONDER DE LOEP GENOMEN

1. Wat is je naam? Jeroen Dekker
2. Wat is je leeftijd? 16
3. Op welke school zit je? M.L.Tu.S - Hoorn
4. Wat is je lievelingseten? Rode kool
5. Wie is je favoriete groep of zanger(es)? Golden Earring
6. Hoelang ben je al lid van NOVA? 1 jaar
7. Waarom ben je lid van NOVA geworden? voor de lol
8. Heb je nog broer(s) of zus(sen) die op NOVA zitten? nee
9. Van wie krijg je de trainingen? Tineke Hidding
10. Hoe zijn die trainingen? gewoon
11. Doe je naast NOVA nog andere sporten? Biljarten, Wielrennen
12. Doe je mee aan competities? ja
13. Hoe ziet jou leukste training eruit? kort inlopen, speerwerpen en hoogspringen
14. Wie moet er de volgende keer "onder de loep" genomen worden en waarom? Ojörn Zutt



Schrijversnieuws

De lente is al weer volop aan de gang: de vogeltjes fluiten weer en de bloempies bloeien ook weer volop. De winter ligt alweer achter ons. Sportief gezien voor mezelf is die niet erg rooskleurig verlopen, doordat ik tijdens de halve marathon van Egmond aan Zee een spierscheuring heb opgelopen en noddgedwongen rust moest houden. Maar dat had ik na een paar weken bekeken want zoals je weet rust roest en bij de geestmerambachtloop dacht ik alweer klaar te wezen. Maar het pakte toch anders uit. Aangezien ik het voor mijn doen rustig aan deed kreeg ik toch weer last van mijn blessure en tot overmaat van ramp kreeg ik het nog in mijn rug ook. Het werd van kwaad tot erger dus ben ik toch maar naar de dokter gestrompeld. Die kwam met de aardige verrassing dat ik een hernia had opgelopen. Nou dat kon er ook nog wel bij. Dacht ik met de halve marathon van Schoorl van alle blessures af te wezen maar nee hoor kon ik een paar weken op mijn platte rug liggen. Dus heb ik mijn hardloopschoenen maar heel ver in de kast geflikkerd. Want na zo'n mededeling zakt je moraal toch wel aardig diep. Mijn seizoen was nou toch wel echt naar de knoppen. Maar na een tijdje ziek en zielig te hebben gedaan mocht ik weer even luchten. Dit tijdens de halve marathon van Schoorl die ik deze keer eens als toeschouwer meemaakte wat toch minder vermoeiend was. Maar als je die hele meute voorbij ziet lopen begint het wel weer te kriebelen. Maar nou kon ik eens zien wat er zoal voor me en achter me loopt. Met mijn gemiddelde tijd kwam ik er achter dat er normaal meer achter als voor me loopt. Dus dat was een pak van mijn hart. Eindelijk wat positiefs te melden in deze editie want jullie worden dit geklaag misschien wel een beetje beu. Maar ik moet ondanks ik sportief gezien er helemaal uit lig toch wat op papier krabbelen. Anders krijg ik ruzie met de redactie van de Novakrant en dat is natuurlijk ook niet de bedoeling. Aan blanco pagina's in de Novakrant heeft geen mens wat.

De wintercompetitie is ook weer voorbij en de prijzen zijn verdeeld. De marathon van Rotterdam is ook weer verleden tijd waar we Bert van Vlaanderen goed zagen presteren. De winnaar van de kerstcross in Opmeer moest alleen een paar mexicanen voor laten gaan. Hij werd Nederlands kampioen en met een tijd ruim binnen 2.12. Dan moet uitzending naar Barcelona toch mogelijk zijn. Wat onze mogelijkheden zijn zien we van de zomer wel.

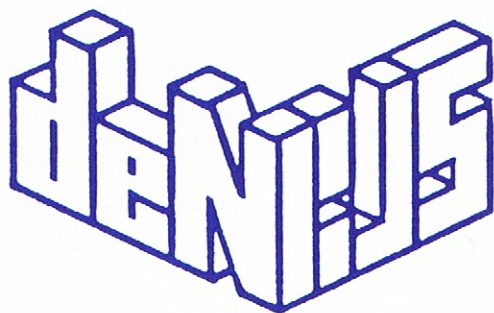
Tot schrijfs

A G E N D A

- 8 mei 1992 onderlinge wedstrijd A-pupillen 18.30-20.30 uur
- 16 mei 1992 1e wedstrijd CD-kompetitie
- 17 mei 1992 1e wedstrijd B-kompetitie Beverwijk
- 18/22 mei Wandelvierdaagse
- 23 mei 1992 2e wedstrijd pupillen-kompetitie Grootebroek
- 23/24 mei Districtkampioenschappen senioren/jun.A
- 23/24 mei Districtskampioenschappen jun. B/C Haarlem
- 28 mei 1992 Districtskampioenschappen jun. D Krommenie
- 5 juni 1992 onderlinge wedstrijd A-pupillen 18.30-20.30 uur
- 13 juni 1992 2e wedstrijd CD-kompetitie
- 21 juni 1992 2e wedstrijd B-kompetitie Heerhugowaard
- 20 juni 1992 3e wedstrijd pupillen-kompetitie Heiloo
- 20 juni 1992 3e wedstrijd CD-kompetitie
- 26/28 juni 1992 NK Baan junioren te Breda
- 3 juli 1992 onderlinge wedstrijd A-pupillen 18.30-20.30 uur
- 4 juli 1992 finalewedstrijd CD-kompetitie Beverwijk
- 4 sept 1992 onderlinge wedstrijd A-pupillen 18.30-20.30 uur
- 6 sept. 1992 finalewedstrijd B-kompetitie
- 20 sept. 1992 Dam tot Damloop Amsterdam
- 26 sept. 1992 finalewedstrijd pupillen-kompetitie

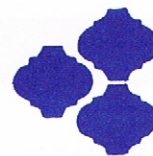
De data voor de verschillende competitiewedstrijden zijn natuurlijk heel belangrijk. Uiteraard volgen nog nadere mededelingen met welke ploegen er zal worden ingeschreven.

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

**SPORHUIS
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**

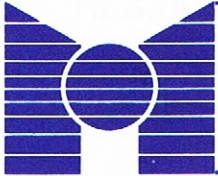
Voor al uw

**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.**



CLUBRECORDS A.V. NOVA

ONDERDEEL	BESTAANDE REC. tot 30 JUNI 91		NIEUWE RECORDS van JULI t/m. DECEMBER 91		
MEISJES D. hoogspringen kogelstoten speerwerpen	1.30m. 8.09m. -----	LAURA SUIKER JOANY DORN -----	1.35m. 8.34m. 16.20m.	ILSE BARSINGERH. ILSE BARSINGERH. NINA ZUTT	31-08-91 31-08-91 31-08-91
MEISJES B. 800m. 1500m. kogelstoten	2.12.72 4.30.58 9.36m.	SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER SILVIA NANNES	2.10.00 4.26.80 9.90m.	SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER DANIELLE HOF	13-07-91 13-09-91 31-08-91
MEISJES A. 800m. 1500m.	2.12.72 4.30.58	SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER	2.10.00 4.26.80	SILVIA KRUYER SILVIA KRUYER	13-07-91 13-09-91
DAMES VETER. hoogspringen	1.05m.	MARIAN ROBERT	1.15m.	ATIE PRONK + MARIAN v.WONDEREN	03-09-91
JONGENS C. diskuswerpen	38.50m.	JORG OOTJERS	38.54m.	MAARTEN PRONK	31-08-91
JONGENS B. 1 Engelse mijl 4 x 100m. hink-stap-spr.	----- 49.00 12.33m.	----- ----- JEROEN PAARLB.	4.45.80 48.70 12.43m.	ARNOUT RUITER JORG OOTJERS ARNOUT RUITER JEROEN DEKKER CHRIS PRONK JEROEN PAARLB.	30-08-91 08-09-91 20-09-91
JONGENS A. 110m. horden hoogspringen verspringen hink-stap-spr.	15.60 2.10m. 5.89m. 12.33m.	SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS BOB HAANAPPEL JEROEN PAARLB.	15.40 2.15m. 2.16m. 6.17m. 12.43m.	SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS JEROEN PAARLB.	02-08-91 14-07-91 01-09-91 21-07-91 20-09-91
HEREN 110m. horden verspringen hoogspringen	15.80 5.88m. 2.10m.	SVEN OOTJERS BOB HAANAPPEL SVEN OOTJERS	15.40 6.17m. 2.15m. 2.16m.	SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS SVEN OOTJERS	02-08-91 21-07-91 14-07-91 01-09-91

NB. bij deze wil ik tevens de Nova-leden die in competitieverband voor een andere vereniging uitkomen, het volgende willen verzoeken. Indien bij die betreffende vereniging een prestatie is geleverd welke in aanmerking komt voor een Nova-clubrecord, wil men deze dan zo spoedig mogelijk middels een copy van een uitslagenlijst inclusief datum aan ondergetekende doorgeven.

*Piet Stuyt
de Kloet 3
Tuitjenhorn
tel. 02269-3177*

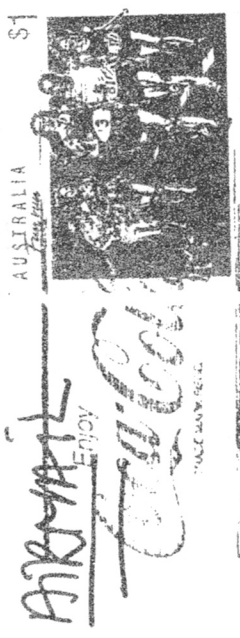
HIER EEN KAART VAN GEA LIGHTHART
UIT AUSTRALIE, EEN VAN ONZE
BUITENLANDSE, NOVA - AANHANGERS

adres: 7/45 Penkivilsreet
Bondi 2026
NSW. Australia.



Hoi Piet, Nel, Peter, Marianne, Leo, Piet + Nel en de rest,
Absnoug bedankt voor jullie leuke brieven, ik had dítjíd nog
belogjd om wat koala's op te sturen hier zijn ze dan!

Riek zit inmiddels in New-zeeland dus ik zal van hem ook even de groeten doen
Het is vanzelf bus geallig om een Tuitjehter hier te hebben (dat spreek voor zich)
zo te horen gaat het heel goed in Nova wat betreft de overwinningen vld men
nen. Ik zat zo eens daar mijn la te roeien en vond mijn NOVA-t-shirt en
dacht kan ik mooi naar de firm kneyer schapen maar helaas geen adres.
Ik wilde jullie even laten weten dat de er volgend jaar weer bli waar pre-
cies of wanneer dat weten we nog niet zeker. Bos komt dit keer ook mee
dan hoeven jullie zich verder geen zorgen te maken. Hijhardt niet al te veel
van sporten maar het na zitten zal hem wel héél goed voegen.
We hopen voor één jaar over te komen niet alleen in Nederland hoor in
Europa, Israel en Bos zijn komer want in Frankrijk en we hopen daar te
gaan skiën. Onze zomer is bijna voorbij en we kijken alweer naar de win-
ter uit zodat we weer kunnen sneeën. Wat toch een zwaar leven niet.
waar zolang je maar lol hebt. Hé doe de groeten aan iedereen!



\$1

ARMATIL
Enjoy



Piet + Nel Stuyt
de kloet 3
1747 TA Tuitjen horn
(NH)

HOLLAND.

KOALA: The Australian Koala is a marsupial weighing about 10kgs (22lbs) as an adult. Feeding exclusively on young eucalypt leaves, it eats up to 500 grams (1.1lb) of gum leaves daily. The gestation period is 35 days and at birth the young weighs a mere 0.5 grams. It crawls upwards to its mother's pouch, where it remains for up to 9 months and is weaned at about one year.
90129 © 1991

Er schryft weer eens ik vind het
altijd enig om post te krijgen.
Het veel groeten, proost
Gea + Bos



Ian OSWALD-JACOBS is compiling an unique book of his best Australian photographs. Selection will be made from 110,000 aerial photographs which were taken during 3,500 hours of flying. Please write for further details.
IAN OSWALD-JACOBS, Aerial Agricultural Photography,
79 Chaston's Road, Apsley, Victoria, 3319 Australia.



Inschrijving voor wedstrijden

Het zomerseizoen is weer aangebroken en hiermee voor de atletiek het seizoen voor de baanwedstrijden. Uit de agenda die jullie in elke uitgave van de novakrant kunnen vinden blijkt dat er nogal wat (competitie) wedstrijden worden georganiseerd. Dat is echter lang nog niet alles. Veel atletiekverenigingen organiseren wedstrijden welke niet in de agenda staan. Elke weekend is er wel iets en met vele goede accommodaties in de omgeving is het best eens leuk om aan zo'n wedstrijd mee te doen. De baanwedstrijden kunnen als volgt worden ingedeeld:

1. competitiewedstrijden. De vereniging schrijft hiervoor ploegen in als er voldoende leden in een bepaalde categorie (leeftijdsgroep) zijn. De daarvoor in aanmerking komende leden worden hiervoor op training gevraagd.
2. wedstrijden waarvoor individueel kan worden ingeschreven. De inschrijving moet altijd 10 dagen voor de wedstrijd bij de organiserende vereniging binnen zijn. Ben je hierin geïnteresseerd dan is tijdige opgave bij wedstrijdsecretaris Piet v.d. Welle noodzakelijk. Die zorgt dan voor de inschrijving.
3. instuifwedstrijden. Hiervoor is geen inschrijving nodig. Je kan zo naar een wedstrijd toe gaan en je opgeven.

De wedstrijden staan vermeld in een wedstrijdboek dat in de kantine voor iedereen ter inzage ligt. Als je geïnteresseerd bent kijk daar eens in en vraag zonnodig aan de trainers om informatie. Het is best leuk om eens met een groepje naar een wedstrijd toe te gaan. De inschrijfgelden zijn voor eigen rekening. Deze worden door de vereniging voorgeschieden en later in rekening gebracht.

UITSLAGEN

Indoor Zwolle 18/19 jan 1992: Jorg Ootjers JB 60m. Horden 9.77
Hoog 1.70
ver 5.55
kogel 10.56
Sven Ootjers JA 60m Horden 8.40 1^e
Jeroen Paarlberg JA Hoog 1.95 1^e

NK Indoor Den Haag 8/9 feb. 1992: Sven Ootjers JA 60m Horden 8.21 3^e
Hoog 2.16 1^e NK
Jeroen Paarlberg JA Hoog 1.98 4^e
Silvia Kruyer MA 1500m 4.45.53 1^e NK
Jorg Ootjers JB Hoog 1.91 2^e

Indoor Noorderkwartier 22 maart Den Haag: Jorg Ootjers JB polshoog 3.30 3^e
60 m hord 8.99 serie
Jeroen Paarlberg JA 60m 7.57 9.13 fin serie 1^e
7.49 fin 1^e
200m 23.9 1^e
Sven Ootjers JA 60m Hord. 8.20 2^e

Jarigen van de maanden Mei en Juni

MEI

3 Jos Hoogeboom
4 Peter Pronk
5 Petra Rol
Klaas van Wonderen
6 Mira Bruin
Jeroen Dekker
7 Nel Meyer
8 Arthur Horstman
A. Pronk
9 Arnout Ruiter
14 Silvia Nannes
16 Danielle Hof
17 Hans Ofman
19 Daan Schrijver
21 Hans de Jong
Sjaak Nannes
22 Arjan Jonker
23 P.v.d Welle
28 Paula Tijn

JUNI

1 Frank Kaandorp
Dick Smit
2 Karin de Vries
3 Ben Mosch
6 Arnold Braak
7 Michael Braak
9 Nelina Bruin
12 David v.d Welle
15 Marjan Noltén
21 Robert Jan de Dreu
22 Gemma Barsingerhorn
Chris Pronk
24 Liza Meyer
Sven Ootjers
25 Peter Hof
26 Marcel Tesselaar
27 Ronald Schipper
30 Jaap de Jong

Hartelijk Gefeliciteerd met jullie verjaardag en een fijne dag toegewenst. Tevens verwelkomen wij onze nieuwe leden : Anja Kruyer en Jelle Berkhout. Veel sportplezier toegewenst.

-0-

vervolg uitslagen.....

Uitslag NK Veldloop, 1-3-92, te Utrecht

24e plaats, Arnout Ruiter - 00:14:55 uur

Senioren en Jun AB, 16 april, te Amersfoort

Sen. Dames ,3000 mtr :

1	Silvia Kruijjer	-Nova	10.03.4
2	Elise Zijderlaan	-Avantri	10.24.2
3	Trix vder Kar	-Altis	12.15.2

EINDUITSLAG WINTERCOMPETITIE AV NOVA SEIZOEN 1991 - 1992

<u>DAMES</u>	<u>PUNTEN</u>	<u>BONUS</u>	<u>TOTAAL</u>
1. Marian Nolten	200	8	208
2. Truus Rood	200		200
3. Judith Ligthart	195	2	197
4. Marian Robert	191		191
5. Loes Suiker	186		186
6. Marian van Wonderen	180	2	182
7. Atie Pronk	179		179

Everdien de Vet, Nel Meijer, Ingeborg Ligthart, Mirjam v.d. Welle, Masja Meijer, Mira Bruin en Letty Pijper hebben aan 1,2 of 3 wedstrijden meegedaan

HEREN VETERANEN

1. Dick Smit	200	6	206
2. Peter Robert	198	4	202
3. Louis v.d. Berg	195	4	199
4. Piet v.d. Welle	190	6	196

Nic. Barsingerhorn, Mats Dekker en Louis Suiker hebben aan 1,2 of 3 wedstrijden meegedaan

HEREN

1. Wim Keesom	200	4	204
2. Nils Trentelman	197	6	203
3. Willem Dekker	198	2	200
4. Pieter Jongeneel	191,5	8	199,5
5. David v.d. Welle	191	6	197
6. Gerben Botman	190,5	4	194,5
7. Aad Vader	178	6	184
8. Hans de Koning	179	4	183
9. Ger Schrijver	178	2	180
10. Piet Stuyt	175	4	179
11. Hans Ofman	168	8	176
12. Ton Zwanink	172	2	174
13. Nico de Nijs	170		170

Rene de Nijs, Jos Hoogeboom, Ed Hoogeboom, Bob Haanappel, Dick Klaver, Kees Mosch en Bon Mosch hebben aan 1,2 of 3 wedstrijden meegedaan.

Dick, bedankt, omdat je een jaar zitting hebt gehad in het WC-commitee. Marian Nolten heeft zijn taak voor een jaar overgenomen.

Tót het seizoen 1992 - 1993. Hebben jullie suggesties, laat het ons vóór juli a.s. horen.

Dick, Peter en Marian, de Winter-Competitie-commissie.

DIRKSHORN ,

12 april 1992 .

Beste sportvrienden ,

Door verandering van werkgever, zie ik mij genoodzaakt mijn activiteiten als sportmasseur/verzorger m.i.v. 31 mei a.s. in deze regio te beëindigen.

Ik ga per 1 juni als rayonvertegenwoordiger in Noord Nederland werken.

Als bedrijfshygiënist zal ik reinigings en desinfectiemiddelen in de voedingsmiddelenindustrie en grootkeukens aan de man proberen te brengen.

Een nieuwe uitdaging in een nieuwe omgeving.

Ik dank u allen voor het vertrouwen dat u de afgelopen 10 jaar in mijn aanpak gesteld heeft. Al deze jaren heb ik met zeer veel plezier mijn kennis en vaardigheden op uw spieren en pezen toegepast.

Tot 31 mei bent u nog van harte welkom, daarna kunt u terecht bij een van de volgende gediplomeerde masseur/verzorgers :

- Aad van Wonderen
Havenstraat 85
Zijdewind
tel. 02262 - 2405

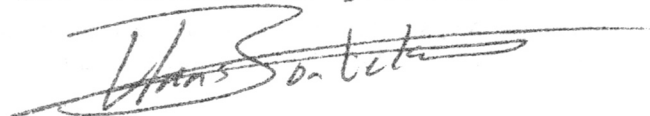
- Arie Kruijer
Bogaartstraat 12
Tuitjenhorn
tel. 02269 - 1633

Een vriendelijk verzoek om bij de eerste afspraak kenbaar te maken dat u bij mij vandaan komt.

- Elly Hof
Noletstraat 23
Tuitjenhorn
tel. 02269 - 2473

Ik wens u allen een gezonde en sportieve toekomst en hoop u nog eens ergens tegen te komen.

met vriendelijke groeten ,



Hans Bontekoning

P.S.

Ik ben i.v.m. mijn vakantie afwezig van 23 april t/m 10 mei 1992.