

okt. 1992

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

REDAKTIE NOVAKRANT:

Koos Dekker  
Marlequi 8 Tuitjenhorn  
Tel. 02269-4538

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

Anja Pronk-Dekker  
Fabrieksstraat 20a warmenhuizen  
Tel. 02269-3434

Silvia Nannes  
De Vlet 31 Tuitjenhorn  
Tel. 02269-4920

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

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

## VAN DE VOORZITTER

Voor de voorzitter het eerste voorwoord na de vakantieperiode.

Ruim een maand lang door Brazilië zwerven, met de bus dan wel "het openbaar vervoer" aldaar. En dat is meteen het enigste wat op tijd vertrekt, de rest wat betreft werken, afspraken ect. kan je met een hand zout nemen, maar de bussen rijden op de minuut.

Verders voor de insiders, we vertoefden daar een tijdje bij mijn jongere zuster Ria (alias Rat) die twee uur rijden van Rio de Janeiro woont ten Noord-Oosten. Zij runnen daar een kikkerfarm met zo'n 30.000 van die springdingen. Het vlees is erg lekker en goed voor topatleten zoals Sven ect. Weinig vet en ze springen erg hoog. We hebben natuurlijk veel gezien o.a. de grote watervallen bij Foz du Iquawe, de goudstad Ouzo Preta en vooral de Nederlandse kolonie "Holambra" vond ik erg intressant. Hier vertoefden we bij een nicht van ons die voor acht maanden in het Brazzenland was met haar Gerrit de Wit. Schrijf nog wel eens wat meer over de Bras ect. zelf, m'n pink doet zo vervelend zeer, na een verkeerd gevangen bal.

Aangaande onze atletieksport, de wintercompetitie is weer begonnen.

DOE MEE; doe mee, ja, jij ook.

Sven mocht naareoul, hopelijk een enorme ervaring. De terleurstelling was er ook voor hem, maar revangeerde zich geweldig door één week later 2.21 mtr. hoog te springen. Silvia en Jorg grossieren in titels, persoonlijke en nationale rekords, geweldig en proficiat. Ook hebben we weer een nieuwe clubvlag, heel mooi gemaakt door Loes Suiker. JE MAG LID BLIJVEN LOES.

Weldra is ook de Nova halve marathon er weer, help of doe mee maar laat je gezicht gerust zien. Vlak daarna op 14 november is er op zaterdagmiddag de jeugddistrictscrosscompetitie. Nu alvast jongens en meisjes, train wat extra's en pak de nodige punten voor het klubklassement.

Het ging voor mij en velen lang goed met het plaatsen van onze fiets of auto onder aan het duin op en rond de oude speeltuin in Schoorl.

Doch na 35 jaar moest ik plotseling mijn fiets elders parkeren. Erg jammer.

Oke tot schrijfs.



## SCHRIJVERNIEUWS

De zomer is nu goed voorbij. De herfst is al vol op gang. Daar kwam ik al achter met de kwart triathlon van Waarland. Koud zwemwater een hoop wind en veel nat onderweg. Zoals gezegd was het zwemwater erg koud, ik was bang voor onderkoeling, daarom had ik een wetsuit op de kop weten te tikken die ik van David mocht lenen voor deze keer. Niet helemaal aan de maat maar zo'n pak beviel me toch prima niet dat ik sneller er van ging want met het zwemmen zitten er meestal meer voor dan achter me maar ik kon nog redelijk fris aan het fietsen beginnen wat toch het onderdeel is waar ik het van hebben moet. Door blessures had ik van weinig tot niks gelopen maar des te meer gefietst. Daar had ik nou profijt van want het fietsen ging super ondanks de wind en regen wist ik een hoop goed te maken.

Het was door de nattigheid gevaarlijk geworden in de bochten maar dan is het gewoon een kwestie van enige voorzichtigheid in acht nemen op de been blijven en op het rechte end weer doormalen met bossies ging ik ze voorbij.

Met het lopen ging het wat minder nou werd ik wat normaal ongebruikelijk is toch door enkele voorbij gestoken maar door een mooie tussentijd wist ik dat ik mijn snelste tijd kon verbreken dus heb toch pittug af moeten zien en wist ik mijn rekord met vier minuten te verbreken. Dus ik weer blij maar dat was van korte duur want met het lopen had me toch wat geforceerd en moest ik verlopig door een blessure het van de kant bekijken. Zo ook met de Novaloop bij het Geestmerambachtmeer waar ik dus toeschouwer was om Nova aan te moedigen maar dat was wat magertjes want er liep weinig blauw rond maar wat er liep deed het heel goed Dick Smit zag ik goed presteren maar wie toch wel opviel was Bobbes de Ryter die toch goed in forme is en met een tweede plek de eer van Nova hoog hield.

Ik had wat meer tijd voor andere dingen dus had ik samen met het vrouwtje en wat andere Novaleden een klein feestje gevierd bij Gerben en Mirjam die in het huwlijksbootje stapte wat dus ook wel beviel. We een paar uurtjes lekker zitten te drinken en te teuten en de happies waren ook lekker.

Met andere woorden het was dus goed voor mekaar bij Gerben en Mirjam en bij deze wens ik jullie nog vele jaren samen. Ik heb nu weinig spannends te vertellen dus stop ik er maar mee.

tot Schrijfs



Bijzonder geslaagde clubkampioenschappen voor de jeugd.

Op zaterdag 12 september j.l. werden weer de clubkampioenschappen voor pupillen en junioren gehouden. De opkomst was prima en mede door het mooie weer was het een gezellige middag waar door jullie allen goed werd gepresteerd. De uitslagen van de meerkamp vinden jullie uiteraard ook in deze uitgave van de Nova-krant. Ad Ligthart heeft een mooi computerprogramma in elkaar gezet, waardoor ook voor de juryleden het werk weer wat gemakkelijker is geworden. Alle kampioenen natuurlijk van harte gefeliciteerd en uiteraard een woord van dank aan alle medewerkers op deze middag, want zonder jury en begeleiding is het moeilijk om een wedstrijd te organiseren.

De pupillen deden naast de meerkamp ook een 1.000 meter welke voor hen afzonderlijk telde, dus geen onderdeel uitmaakte van de meerkamp. Hier volgt de uitslag:

meisjes minipupillen:	1. Silvia Bas	5.08
	2. Marjolein Schrijver	5.14
	3. Roos Wardenaar	5.39
	4. Monique Pluimers	5.52
	5. Floortje Ettema	5.58
	6. Natascha Zielman	7.15
jongens minipupillen:	1. Ruurd Schouten	4.18
	2. Rene Tijn	4.35
	3. Jaap de Groot en Robert Jan de Dreu	4.38
	5. Paul Ooms	4.46
	6. Daniel Tesselaar	5.03
	7. Kees de Groot	5.16
	8. Martin Tillema	5.18
	9. Marvin Mosch	5.31
meisjes pupillen B:	1. Paula Tijn	4.47
jongens pupillen B:	1. Erik Tillema	4.09
	2. Michael Braak	4.12
	3. Leon Ineke	4.12.5
	4. Nick Mosch	4.13
	5. Jelle Berkhout	4.16
	6. Adrian de Nijs	4.30
	7. Koen Rood	4.35
	8. Willem Bas	4.46
meisjes pupillen A:	1. Chrisje Schouten	4.16
	2. Bjorg Trentelman	4.22
	3. Jorinde Schrijver	4.30
	4. Karin de Vries	4.39
jongens pupillen A:	1. Richard de Dreu	3.43
	2. Freek Schulp	3.54
	3. Elian Ineke	3.58
	4. Arnold Braak	4.12
	5. Daan Schrijver	4.22
	6. Arjen Jonker	4.23
	7. Johan Tillema	4.30
	8. Henri Ruiter	4.32
	9. Menno Ligthart	4.35
	10. Arthur Horstman	4.48

## Clubkampioenschappen A.V. NOVA 1992

## Jongens pupillen A

Nummer	Naam	60m		Verspringen		Kogelstoten		TOTAAL
		Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	
1	Richard de Dreu	10.03	342	3.84	386	6.50	336	1064
2	Henri Ruiter	9.62	389	3.57	332	6.45	333	1054
3	Menno Ligthart	10.06	342	3.54	326	7.00	366	1034
4	Arjen Jonker	9.97	357	3.54	326	6.75	351	1034
5	Arnold Braak	10.27	313	3.50	318	6.70	348	979
6	Freek Schulp	11.04	209	3.57	332	6.40	330	871
7	Elian Ineke	11.08	209	3.46	310	5.05	245	764
8	Johan Tillema	10.99	221	3.10	238	5.10	248	707
9	Daan Schrijver	11.48	162	2.95	208	5.40	268	638
10	Arthur Horstman	11.98	109	2.52	122	4.90	234	465

## Meisjes pupillen A

Nummer	Naam	60m		Verspringen		Balwerpen		TOTAAL
		Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	
1	Jorinde Schrijver	10.46	286	3.56	330	22.60	252	868
2	Bjorg Trentelman	10.71	246	3.35	288	18.20	189	723
3	Chrisje Schouten	10.35	299	3.38	294	12.50	99	692
4	Karin de Vries	11.40	162	2.63	144	11.10	72	378

## Jongens pupillen B

Nummer	Naam	40m		Verspringen		Balwerpen		TOTAAL
		Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	
1	Nick Mosch	7.53	304	3.18	254	24.00	271	829
2	Michael Braak	7.55	304	3.04	226	26.15	296	826
3	Erik Tillema	7.40	322	3.15	248	21.00	231	801
4	Koen Rood	7.90	236	3.17	252	23.50	265	753
5	Jelle Berkhout	7.70	269	2.89	196	16.15	158	623
6	Leon Ineke	7.97	236	2.92	202	15.09	142	580
7	Willems Bas	8.35	174	2.79	176	19.10	203	553
8	Adrian de Mijs	8.09	220	2.74	166	16.65	166	552

## Meisjes pupillen B

Nummer	Naam	40m		Verspringen		Balwerpen		TOTAAL
		Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	
1	Paula Tija	8.70	119	2.57	132	9.60	42	293

## Jongens junioren D

Nummer	Naam	80m		1000m		Verspringen		Speerwerpen	
		Tijd	Punten	Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten
1	Ivar Rood	12.68	359	4.12	260	3.90	398	24.48	405
2	Frank Ligthart	13.17	301	3.43	403	3.20	258	20.75	338
3	Rene de Groot	13.28	290	3.31	474	3.37	292	18.51	295
4	Richard Toorenent	13.05	312	4.24	211	3.89	396	21.07	344
5	Matthijs de Groot	13.60	247	3.50	365	3.41	300	13.87	196
6	Viktor Horstman	14.10	197	3.59	320	3.33	284	20.23	328
7	Paul Slijkerman	13.89	227	4.38	158	3.04	226	13.71	193
8	Bart Ligthart	14.88	133	4.51	113	3.00	218	17.92	283
9	Wietse Hof	14.48	169	3.55	340	3.26	270	0.00	0

Nummer	Naam	Kogelstoten		Hoogspringen		TOTAAL
		Afstand	Punten	Hoogte	Punten	
1	Ivar Rood	8.80	463	1.25	426	2311
2	Frank Ligthart	7.15	374	1.25	426	2100
3	Rene de Groot	5.80	294	1.10	316	1961
4	Richard Toorenent	5.80	294	1.20	389	1946
5	Matthijs de Groot	6.70	348	1.15	352	1808
6	Viktor Horstman	6.20	318	1.15	352	1799
7	Paul Slijkerman	6.65	345	1.00	242	1391
8	Bart Ligthart	6.10	312	1.10	316	1375
9	Wietse Hof	6.45	333	1.00	242	1354

## Meisjes junioren D

Nummer	Naam	60m		600m		Verspringen		Speerwerpen	
		Tijd	Punten	Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten
1	Nina Zut	10.23	313	2.20	234	3.58	334	19.25	309

Nummer	Naam	Kogelstoten		Hoogspringen		TOTAAL
		Afstand	Punten	Hoogte	Punten	
1	Nina Zut	7.15	374	1.25	426	1990

## Clubkampioenschappen A.V. NOVA 1992

## Jongens junioren B

Nummer	Naam	100m		800m		Discus		Verspringen	
		Tijd	Punten	Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten
1	Jorg Ootjers	12.86	384	2.26	372	36.63	618	6.00	810
2	Jeroen Paarlberg	12.78	402	3.07	5	26.62	935	5.66	748
3	Jeroen Dekker	13.60	253	3.07	5	26.32	388	4.82	585
4	Chris Pronk	13.79	238			0.00	0	0.00	0

Nummer	Naam	Speerwerpen		Kogelstoten		Hoogspringen		TOTAAL
		Afstand	Punten	Afstand	Punten	Hoogte	Punten	
1	Jorg Ootjers	50.30	637	12.60	639	1.75	634	4094
2	Jeroen Paarlberg	32.25	368	8.85	374	1.80	680	3512
3	Jeroen Dekker	33.70	397	9.50	423	1.50	394	2445
4	Chris Pronk	36.20	433	10.10	468	0.00	0	1139

## Jongens junioren C

Nummer	Naam	100m		1000m		Discus		Verspringen	
		Tijd	Punten	Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten
1	Jasper Rood	14.72	424	3.36	441	27.96	443	4.45	508
2	Ruud Pronk	14.81	413	3.13	594	16.11	230	0.00	0

Nummer	Naam	Speerwerpen		Kogelstoten		Hoogspringen		TOTAAL
		Afstand	Punten	Afstand	Punten	Hoogte	Punten	
1	Jasper Rood	30.80	344	9.25	486	1.50	623	3269
2	Ruud Pronk	23.30	206	7.30	383	1.40	541	2367

## Meisjes junioren C

Nummer	Naam	80m		600m		Verspringen		Speerwerpen	
		Tijd	Punten	Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten
1	Sandy Rood	12.65	359	2.20	234	3.65	348	13.30	183

Nummer	Naam	Kogelstoten		Hoogspringen		TOTAAL
		Afstand	Punten	Hoogte	Punten	
1	Sandy Rood	6.60	342	1.15	352	1818

## Jongens pupillen C plus mini pupillen

Nummer	Naam	40m		Verspringen		Balwerpen		TOTAAL
		Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	
1	Ruurd Schouten	7.10	380	3.55	328	22.65	252	960
2	Rene Tijm	7.84	252	2.80	178	17.10	174	604
3	Jaap de Groot	8.53	146	2.64	146	21.20	231	523
4	Robert Jan de Dreu	8.87	105	2.59	136	21.00	231	472
5	Martin Tillema	8.68	132	2.46	110	16.35	158	400
6	Paul Ooms	8.65	132	2.50	118	15.75	150	400
7	Marvin Mosch	8.88	105	2.14	46	8.70	21	172
8	Kees de Groot	9.81	10	1.99	16	12.35	90	116
9	Daniel Tesselaar	9.45	32	1.87	10	6.90	10	52

## Meisjes pupillen C plus mini pupillen

Nummer	Naam	40m		Verspringen		Balwerpen		TOTAAL
		Tijd	Punten	Afstand	Punten	Afstand	Punten	
1	Silvia Bas	8.48	160	2.31	80	11.60	81	321
2	Marjolein Schrijver	8.99	93	2.33	84	11.40	72	249
3	Monique Pluijmers	8.63	132	2.33	84	6.50	10	226
4	Floortje Ettema	10.34	10	2.07	32	3.90	10	52
5	Roos Wardenaar	9.40	32	1.86	10	7.00	10	52
6	Natasja Zielman	11.11	10	1.70	10	6.00	10	30

Uitslag 1 ste wedstrijd van de Wintercompetitie 1992.  
d.d. 11 oct. Castricum houtloop.

## Dames 6.5 km

1	Truus Rood	26.30
2	Marjan Nolten	28.43
3	Ilse Barsingerhorn	30.48
4	Everdien de Vet	31.41
5	Marjan Robert	32.20
6	Ingeborg Ligthart	32.42
7	Loes Suiker	33.47
8	Marjan v Wonderen	37.07

## Heren 9.8 km.

1	Willem Keesom	33.53
2	Nils Trentelman	35.57
3	Willem Dekker	36.17
4	Gerben Botman	36.35
5	David v.d. Welle	36.53
6	Pieter Jongeneel	38.00
7	Ronald Schipper	38.11
8	Peter Robert	38.30
9	Renee de Nijs	39.48
10	Hans de Koning	40.30
11	Louis Suiker	41.00
12	Piet Stuyt	41.20
13	Hans Offman	41.30
14	Louis v.d. Berg	41.39
15	Piet v.d. Welle	44.23

Wintercompetitie AV Nova seizoen 1992 - 1993

Reglement:

- Categorieën: -Dames
- Heren t/m 39 jaar
- Heren vanaf 40 jaar. (de pijldatum is 1 oktober 1992 !)
- Wil je je van te voren melden bij het hoofdjurylid Anneke Smit, gaarne met vermelding van categorie
- Het dragen van clubkleding is verplicht. De shirts zijn te verkrijgen bij tuincentrum Rubra
- De vier beste resultaten tellen.
- Als je niet aan minimaal 4 wedstrijden hebt meegedaan, wordt je geschrapt uit de eindrangschikking
- Als je deelneemt aan meer dan 4 wedstrijden krijg je bonuspunten:  
Vanaf de 5e wedstrijd 2 punten per keer.
- Het Bestuur van NOVA heeft voor elke categorie eetbare prijzen beschikbaar gesteld.

Programma

<u>Datum</u>	<u>Naam van de loop</u>	<u>Organisatie</u>	<u>Aanvang</u>	<u>Dames</u>	<u>Heren</u>
11-10-92	6e Castricum houtloop	AV Castricum 02518-57465	10.30 u	6,5 km	9,8 km
08-11-92	Dijkgatboscross	AV Wieringermeer 02272-3342	11.00 u.	5 km	10 km
13-12-92	Bosloop Schoorl	Schaatstr.groep 02209-1046	10.30 u.	10,5 km	10,5 km
03-01-93	Rabo Bosloop	AV Castricum 02518-57435	10.30 u.	10 km	10 km
24-01-93	Kloetloop	S.A.V. Grootebroek 02285-14990	11.30 u.	7 km	15 km
14-02-93	Marquetteloop Heemskerk	AV DEM 02510-24107	10.30 u.	7 km	14 km
28-02-93	DEM Trimloop Beverwijk	DEM Triathlon 02510-42516	10.30 u.	16 km	16 km
21-03-93	Marathon Schoorl	St. Marathon	11.45 u.	21 km	21 km
?	Clubkampioensch. Cross	NOVA	?	6 km	9 km

Een succesvolle competitie toegewenst door de Wintercompetitiecommissie:

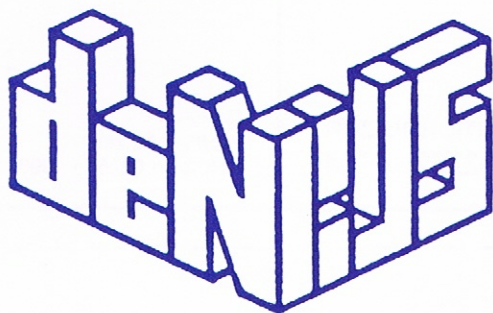
Marian Nolten, Peter en Marian Robert en hoofdjurylid Anneke Smit

tel. 02269-3338

p.s. Controleer bij de finish even voor de zekerheid of je op de lijst staat !



# 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

## AAD MEIJER / VAKSCHILDER

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN  
TELEFOON 02269 - 2629

**Afwerking en adviezen**

## "DE SMIDSE"

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**

## 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

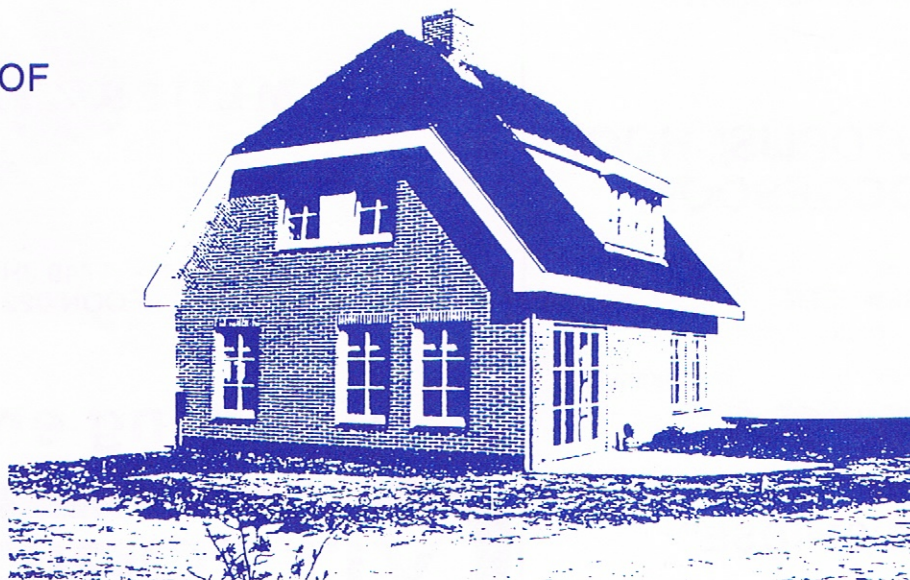
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN  
SCHUREN  
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL  
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen  
DAKRAMEN

BOUWTEKENINGEN  
EN AANVRAGEN



VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

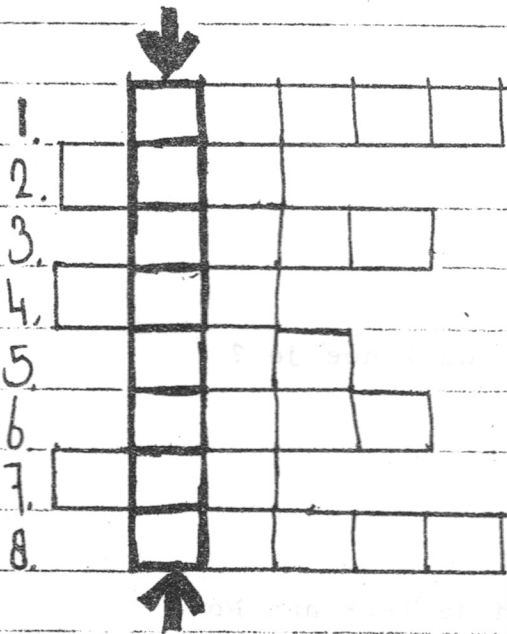
**'N NVOB-AANNEMER.  
DAAR KUN JE VAN OP AAN.**





NOVA

NOVA



K	w	e	d	s	T	R	y	d	s
a	O	i	e	n	Q	O	B	R	P
R	S	g	L	X	m	A	T	R	e
g	B	c	e	s	T	S	L	O	e
a	h	e	r	L	T	X	i	P	R
Y	F	C	R	O	S	S	L	T	O
O	N	B	O	M	G	A	K	J	L
n	g	S	C	O	T	C	E	J	O
a	e	T	T	e	F	A	T	S	e
X	g	B	u	w	Z	O	X	g	a
d	i	S	C	u	S	C	F	D	R

kogel  
discus  
speer  
nova  
estafette  
wedstijd  
cross

1. Niet groot maar.....
2. Van de hak op de ... springen
3. Zo sterk als een....
4. Niet scherp maar...
5. Zo wijs als een...
6. geen koffie maar....
7. van hot naar... rennen
8. niet krom maar.....

VAN BJÖRG EN ELLES

Op de atletiekbaan „Hera“ te heerhugowaard moesten we estafetten lopen, Crisje, Karin, Elles en Björg. We hadden een clubrecord gemaakt maar we staan niet op het nova bord, kan er dan geen pupillen bord komen?

Wii!

Wii!

Welke bel kun je niet horen?

Wii!

Op: Com cardel

Wii!

Portret van een Nova lid

---

- 1: Hoe heet je ? " Maarten Pronk "
- 2: Wat is je leeftijd ? " 16 Jaar "
- 3: Op welke school zit je, of wat voor werk doe je ?  
" PCC Havo "
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ?  
" De Vlaamsche Pot "
- 5: Hoelang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?  
" Ik zit er 10 jaar op, de sfeer die er is."
- 6: Wie is je atletiek idool ? " Sander van Hecke "
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? " Discus werpen "
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?  
" Drank en eten in de kantine."
- 9: Wat is je mooiste c.d.? " Appetite for destruction "
- 10: Grootste hekel aan ? " Mensen die altijd liegen. "
- 11: Spannendste of mooiste boek , en waarom ?  
" Het onzichtbare licht."
- 12: Hobby 's ? " Uitgaan en dames ( echte dames ) "
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt ?  
" Naked Gun 2.5 "
- 14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ?  
" Sander van Hecke "

## MINISCHRIJVERNIEUWS.

Met de clubkampioenschappen had ik één record, dat was met kogelstoten waar ik niet zo goed in ben. Ik stootte 5.40 mtr.

Met verspringen ging het wel slecht want ik sprong 2.95 Mtr. één van m,n slechtste keer. De 60 meter liep ik niet slecht, me record met de 60 meter is 10.78 sec. en nou liep ik 11.48 sec. dus niet slecht.

Als laatste was de 1000 meter waar ik wel zin in had, die liep ik in 4.22.

Na lange tijd heb ik toch weer een stukje geschreven.

DAAN

=====

### Nationaal cross-circuit van start in winterseizoen '92-'93

Met ingang van het cross-seizoen '92-'93 kent Nederland zijn eigen nationale cross-circuit. Het circuit, bestaande uit 6 crosswedstrijden, wordt georganiseerd onder auspiciën van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU). Door deelname aan het circuit kunnen atleten een startbewijs voor de WK Cross verdienen, alsmede de dagprijzen van de afzonderlijke crosses. Het circuit is opgezet om het crossen onder midden- en lange-afstandlopers te bevorderen en samenwerking tussen organisatoren en de KNAU te bewerkstelligen.

De crosses die in het circuit zijn opgenomen, zijn:

- Warandeloop in Tilburg (29 november 1992)
- Duindigt-cross te Den Haag (13 december 1992)
- Sylvesterloop te Soest (31 december 1992)
- Sprintcross te Breda (17 januari 1993)
- De Keiencross te Uden (7 februari 1993)

en als afsluiting de NK Cross, die op 7 maart 1993 wordt georganiseerd door A.V. Athlos te Harderwijk. Bij de mannen krijgen de nummers 1 t/m 25, bij de vrouwen de eerste 15 en bij de A-junioren de beste 10 atleten per cross punten. Degene die de meeste punten behaalt, wint het circuit. Daarvoor is géén eis gesteld aan het aantal crosses waaraan de atleet heeft deelgenomen.

Door deelname aan dit circuit kunnen atleten zich kwalificeren voor de WK Cross. Naast de winna(a)r(es) van de NK Cross en een tweede atle(e)t(e) die door de KNAU wordt aangewezen, zijn dat de -minimaal- 2 (vrouwen) cq. 4 (mannen) best geplaatste atleten uit het crosscircuit, in volgorde van punten. Bij de junioren geldt dat in ieder geval de twee best geklasseerde jongens en het best geklasseerde meisje naar de WK Cross worden uitgezonden.

Momenteel wordt er nog gezocht naar een overall-sponsor die een minimum-bedrag van f. 10.000,- in de prijzenpot wil storten. Zolang een sponsor ontbreekt, zal het circuit nog geen internationaal klassement kennen. Wanneer een sponsor wordt gevonden, zal naast het hierboven beschreven puntenklassement voor plaatsing voor de WK Cross- ook (afzonderlijk) een internationaal klassement worden bijgehouden. Daarbij telt de NK Cross vanzelfsprekend niet mee als circuitwedstrijd. De prijzengelden van de sponsor zullen dan worden verdeeld over de (minimaal) tien best geklasseerde mannen en de vijf beste vrouwen uit het internationale eindklassement.

Voor meer informatie: KNAU bondsbureau, dhr. B. Paauw, tel. 03402-32420.

## Uitslagen

\* District meerkamp kampioenschap 22/23 aug 1992 te Amstelveen:

Jorg Ootjers	100m	12.2	discus	30.48	
(B-Jun.)	Ver	6.48	hoog	1.86	
	Kogel	13.35	speer	47.58	
	Polshoog	3.28	1500m	4.56.6	
	110m.H.	15.4	Totaal pnt.	5398	1 <sup>e</sup> plaats

\* Instuifwedstrijd II september Trias Heiloo:

Jorg Ootjers	kogel	13.71	1 <sup>e</sup> plaats	(B-Jun.)
Jeroen Dekker	"	9.86	2 <sup>e</sup> plaats	"
Silvia Kryer	800m	2.11.5	1 <sup>e</sup> plaats	(A-Jun.)
Jorg Ootjers	Ver	5.53	1 <sup>e</sup> plaats	(B-Jun.)
Jeroen Dekker	Ver	4.90	5 <sup>e</sup> plaats	"

\* 20 september 1992 G.A.C. Hilversum:

Sylvia Kruyer 2.000m 6.15.05 Nieuw Nederlands record !!!!!!!!

\* Instuifwedstrijd 25 september Hera Heerhugowaard:

Jorg Ootjers	800m	2.07.9	2 <sup>e</sup>
	Kogel	12.30	4 <sup>e</sup>
(B-Jun)	Discus	37.04	5 <sup>e</sup>
	Speer	47.14	2 <sup>e</sup>
Sylvia Kruyer	800m	2.10.2	1 <sup>e</sup>

### Cross competitie junioren ABCD/pupillen.

In de vorige Nova-krant maakten we reeds melding van de komende cross competitie voor alle junioren en de pupillen A,B en C. Intussen is bekend geworden dat onze vereniging de organisatie van de eerste wedstrijd heeft toegewezen gekregen. Op zaterdag 14 november wordt deze wedstrijd gehouden op een parkoers dat op en rond onze baan wordt uitgezet.

We rekenen natuurlijk op een grote deelname van leden van onze vereniging. Verder doen alle verenigingen uit het noordelijk deel van onze provincie mee, zoals Hollandia, Noordkop, Hera, Trias, Hylas, TAS, enz.

Opgave loopt via de trainers. Ook als je niet wint is het toch leuk om mee te doen. Geef je dus even op.

De volgende wedstrijden zijn op 16 januari en 13 februari 1993. De plaatsen worden nog bekend gemaakt. De laatste waarschijnlijk in Alkmaar. De finale is op zaterdag 13 maart 1993.





# 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

龍城酒家

"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



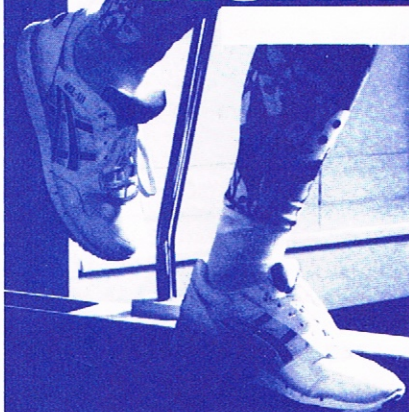
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 1415/3429 Fax 02269 - 3718

**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**



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  
Dorpstraat 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**



## INSPANNINGS-ASTMA

Els Stolk, bondsarts KNAU

### INLEIDING

Ademhalen gaat bijna altijd "vanzelf". Als het goed is, merk je daar niets van. Terwijl er per dag toch zo'n 10.000 liter lucht de longen in- en uitgaan. Als je hardloopt, regelt het lichaam zelf dat je sneller en dieper gaat in- en uitademen. Bij een zware inspanning ga je "vanzelf" hijgen. Het lichaam kan dan meer zuurstof uit de inademingslucht opnemen en meer koolzuurgas (afbraakproduct van de energie-levering) uitademen. Alleen op deze manier kan de "chemische fabriek", die het lichaam eigenlijk is, goed blijven werken.

Bij een flinke verkoudheid merk je vaak pas hoeveel moeite ademhalen kan kosten. In de regel duurt een verkoudheid niet langer dan een paar dagen. Als de moeilijkheden met ademhalen steeds terugkomt, is dat niet normaal. Zeker niet als het hijgen veel langer aanhoudt dan bij de anderen die dezelfde training afwerken en als het overgaat in "piepen". Wordt dat nou veroorzaakt door een slechte conditie of door iets anders? Hieronder volgt een verhaal van een atleet.

### ZIEKTEGESCHIEDENIS

Een 25-jarige atleet klaagt over kortademigheid en "piepen" tijdens de hardlooptraining. Hij vindt dat raar, want hij doet al jaren aan atletiek en heeft tot voor een ½ jaar nooit klachten gehad. Een ½ jaar geleden is hij van de 800m-1500m overgestapt naar de 5.000m, waarvoor hij veel tempo-lopen van 2-3 km. loopt. Hij kan niet geloven dat zijn conditie voor deze afstand tekort schiet en hij gaat met deze klacht naar zijn huisarts. Bij lichamelijk onderzoek wordt niets vreemds over de longen gehoord en blijkt de atleet volkomen gezond. De huisarts vindt het verhaal echter zo typisch voor inspannings-astma, dat hij zijn patiënt medicijnen (in dit geval Ventolin) voorschrijft die zo'n 15 minuten voor aanvang van het hardlopen ingeademd moeten worden. Dit medicijn helpt geweldig en de klachten treden niet meer op.



### INSPANNINGS-ASTMA

Inspannings-astma kan optreden na een zware inspanning die minstens 5 minuten volgehouden wordt. Zeker als er hardgelopen wordt in een koude, droge lucht, treden de klachten sneller op. De sporter blijft dan lang nahijgen, kan gaan hoesten en zelfs "piepen" bij de uitademing. Meestal houden de klachten zo'n 5-15 minuten na de inspanning aan. Soms treden deze klachten echter pas uren na de training op.

Het is bekend dat inspannings-astma vaker optreedt bij mensen die allergisch zijn (geweest). Denk hierbij aan mensen die in hun jeugd eczeem hebben gehad of bekend zijn (geweest) met astmatische bronchitis. Zo'n 3-4 % van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg waarbij de kleine luchtwegen op bepaalde prikkels (sterk) kunnen vernauwen. Bij inspannings-astma reageren de luchtwegen vooral op een sterk verhoogde in- en uitademing ("hijgen"), een lage temperatuur en een lage vochtigheidsgraad van de inademingslucht. Het is niet zo, dat mensen waarbij de aanleg voor inspannings-astma geconstateerd, in de toekomst ook de "gewone" astmatische bronchitis zullen ontwikkelen. Het omgekeerde is (bijna altijd) wel het geval. Als mensen bekend zijn met astma(-tische bronchitis), kan lichamelijke inspanning bij hen de aanleiding zijn tot een aanval van inspannings-astma.

## WAT TE DOEN BIJ INSPANNINGS-ASTMA ?

Natuurlijk is het lastig als je een vorm van inspannings-astma hebt. Het handigst is om binnen de atletiekbeoefening nummers uit te kiezen, waarbij er geen klachten op zullen treden. Het zal iedereen duidelijk zijn dat je bij de gebruikelijk training voor de werp-, sprint- en springnummers geen last zult krijgen van inspannings-astma. Nogmaals: om klachten van je aanleg tot inspannings-astma te krijgen is het noodzakelijk om langer dan 5 minuten achter elkaar met een hoge intensiteit te trainen.

Vaak zal echter pas in de praktijk van de training blijken of een sporter klachten krijgt van de luchtwegen die door inspannings-astma veroorzaakt worden. Niet iedereen wil of kan dan nog van nummer veranderen.

### Wat kun je zelf doen om zo min mogelijk klachten te krijgen?

Je kunt zelf de klachten van inspannings-astma zoveel mogelijk voorkomen door de volgende richtlijnen op te volgen:

- Sport zoveel mogelijk in een warme, vochtige omgeving. Moet je toch in een koude omgeving sporten, probeer dan een sjaal voor de mond te dragen en blijf zolang mogelijk door de neus ademen.
- Voer een goede warming-up uit, omdat gebleken is dat hierna gedurende ½-1½ uur een verminderde neiging zal bestaan tot een vernauwing van de luchtwegen. Ook in de warming-up moet niet langer dan 5 minuten achter elkaar hardgelopen worden. Een korte onderbreking bijvoorbeeld voor het uitvoeren van rekkings-oefeningen is aan te raden.
- Bekijk samen met je trainer of het mogelijk is om de training aan te passen. Zo kan het helpen om met een lagere intensiteit te trainen of om de lange-tempo training te vervangen door korter intervalwerk.

### Welke medicijnen helpen goed?

Als bovenstaande richtlijnen niet helpen, kunnen medicijnen uitkomst bieden. Als de juiste medicijnen zo'n 15 minuten voor aanvang van de sportbeoefening ingeademd worden, voorkomen ze de aanval. Medicijnen die goed werken bij inspannings-astma zijn Ventolin (Salbutamol), Alupent (Orciprenaline), Bricanyl (Terbutaline) en Lomudal (Cromoglicaat). Deze medicijnen zijn volgens de richtlijnen van de IAAF-dopingreglementen toegestaan, mits ze per "inhalator" gebruikt worden; dus alleen als ze ingeademd worden. "Slikken" van deze medicijnen is dus verboden, maar dat is ook niet nodig om inspannings-astma te voorkomen.



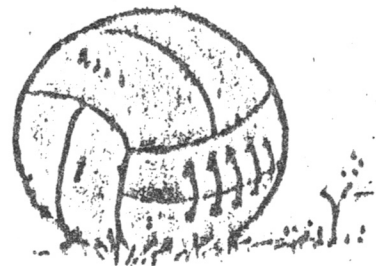
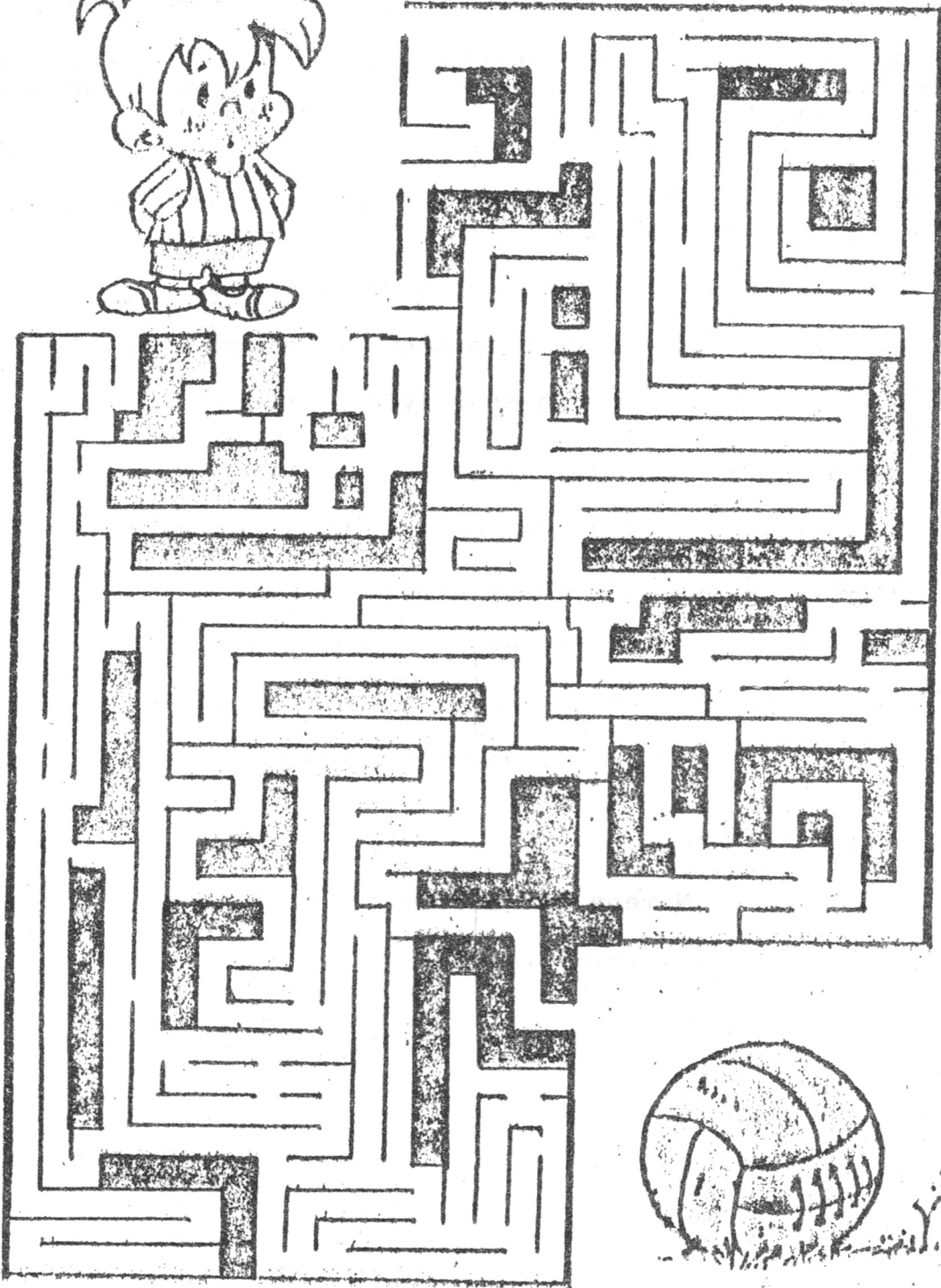
## BESCHOUWING

Het hoeft niet altijd gebrek aan conditie te zijn als een atleet na een intensieve inspanning van meer dan 5 minuten langer blijft hijgen dan zijn trainingsmaatjes. Zo'n 3-4 procent van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg om in zo'n situatie te reageren met inspannings-astma. Eenvoudige maatregelen zijn vaak al voldoende om het ontstaan van een aanval van inspannings-astma tegen te gaan. Soms zijn hier echter medicijnen voor nodig, die dan zo'n 15 minuten voor aanvang van de sportbeoefening ingeademd kunnen worden.



# doolhof

LANGS WELKE WEG MOET HET JONGETJE GAAN OM BIJ ZIJN BAL  
TE KOMEN?



SCHOONMAAKBEURT -----SCHOONMAAKBEURT-----SCHOONMAAKBEURT

Hieronder vinden de dames van onze vereniging een klein overzicht van de 'diensten' die we om beurten mogen draaien in ons mooie gemoderniseerde clubhuis.

Als jullie op genoemde datum zelf niet kunnen regel dan onderling wat met elkaar.

Mocht er behoefte zijn aan nieuwe schoonmaakattributen , na overleg is bijna alles mogelijk.

woe 29/10'92 Dagny Trentelman en Marjo Ruiten  
woe 18/11'92 Marian Nolten en Gemma Barsingerhorn  
woe 16/12'92 Nelina Bruin en Silvia Kruyer  
  
woe 6 januari 1993 Nel~ Meijer en Loes Suiker  
woe 27 januari 1993 Marian van Wonderen en Truus Rood  
woe 3 februari 093 Judith en Ingeborg Ligthart  
woe 24 februari'93 Letty Pijper en Atie Pronk  
woe 17 maart 1993 Margret Ligthart en Mira Bruin  
woe 7 april 1993 Mirian Botman en Everdien de Vet.

Sukses !!!!!!!!!!!!!

Namens het Bestuur, Truus R.

-----