

JAN. 1954

<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	02269-2697
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
Junioren	- 90,00	p/jaar
senioren	- 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	02269-2697
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 12de jaargang 1ste editie

Hier weer de eerste krant van het nieuwe jaar. Dus we wensen alle NOVA-leden een gelukkig maar vooral sportief 1994!!!!!!  
We hebben een artikel opgenomen dat je maatregelen kan nemen om griep te voorkomen. Die heet de afgelopen weken het halve dorp in bed gehouden, een aanrater dus!  
Verder veel uitslagen, tussenstand van de wintercompetitie, de agenda en nog veel meer.  
We missen dit keer het schrijversnieuws maar de volgende keer rekenen we weer op je, Ger.

Veel leesplezier,

de redactie

De verjaardagen:

HIEP HIEP HOERA !!!!!!!!!!!

JANUARI

1/1 Kees Blankendaal  
4/1 Mariska Rooks-Tesselaar  
10/1 Jorg Ootjes  
13/1 Renee van Rooyen  
18/1 Lauw Groot  
Wim Keesoom  
19/1 Rene Tijm  
Lenneke v.d. Berg  
20/1 Mirjam v.d. Welle  
22/1 Aad Vader  
23/1 Hans Pater  
24/1 Anique Mooy  
26/1 Ton de Ruyter  
28/1 Thomas Ligthart  
Ferry Dekker  
30/1 Juliët Pronk  
Margret Mooy

FEBRUARI

1/2 Ruurd Schouten  
Natasja Zielsman  
Eric Mooy  
3/2 Hanneke Toorement  
4/2 Loes Suiker  
Matthias Groot  
Monique Leyen  
5/2 Pieter Jongeneel  
8/2 Kees van Wonderen  
10/2 Dennis sneekes  
Floortje Eterman  
11/2 Henry Hofman  
12/2 Sandra v.d. Veer  
14/2 Kees Mosch  
19/2 Nicolaas Jongejan  
22/2 Masja Meyer  
23/2 Marije Duvivier  
24/2 Mats v.d. Berg  
28/2 Tim Groeneveld  
Marian van Wonderen

De nieuwe leden zijn: Margret Hink  
Dieke Mooy  
Marcel van der Oord  
Job Meyer  
Sandra van der Heen  
Troy Wegman  
Ester Noltén  
Muus Rietveld

WELKOM WELKOM !!!

21-12-93

#### VAN DE VOORZITTER

A.V.NOVA heeft de afgelopen weken een aantal evenementen georganiseerd. 7 november de halve marathon, die onder buitengewoon goede weersomstandigheden werd gehouden. Fris weer, maar bijna windstil. Dit resulteerde in mooie atletiek, met als winnaar Steven Wijker uit Egmond a.d. Hoef. Jos Hoogeboom behaalde een prachtige tweede plaats. Bij de dames viel vooral de eerste plaats van Lucienne Groenendijk op. Zij liep met 1.19.58 een prima tijd. Net als Cock v.d. Hulst op 10.5 km, hij liep een parcoursrecord. De organisatie verliep bijna vlekkeloos. Een woord van dank aan alle medewerkers.

Op 11 december was er de crosscompetitie voor de jeugd. Hier waren de weersomstandigheden minder gunstig. Vlak voor de start werden we nog geteisterd door een hagelbui, maar verder vielen de omstandigheden, met behulp van de paraplu, wel mee. Het parcours was bijzonder zwaar, achter de ijsbaan om en over het land van de heer J.v. Nieuwenhuizen. Hier stond bijna een voet water. De atleten trokken zich hier weinig van aan, al zagen wij wel een jeugdig NOVA-lid beteuterd met de schoenen in de hand terug komen lopen. Alle twee zijn schoenen waren in de grond vastgezogen. Beter vast maken was het advies van de speaker. Robert-Jan zal dat de volgende keer zeker doen.

Op 19 december was er nog de bosloop in Schoorl, met buitengewoon originele herinnering nl. een kerstboom of kerstballen, beschikbaar gesteld door NOVA-fan Hopman. Vele Volendamers kwamen aan de start. De uiteindelijke winnaar kwam uit Limmen. De 4.5 km was opgenomen in de wintercompetitie voor de jeugd. Klaas v. Wonderen kwam als winnaar uit de bus. Jasper werd 2e en Matthijs derde. Er waren weer wat nieuwe deelnemers aan de start. Wat ondergetekende altijd goed doet.

Nog even zagen we kort terug een glimp van Silvia Kruier tijdens een crosswedstrijd op Duindigt. Tijdens Studio Sport wel te verstaan.

Sil pakte daar de 10e plek. Een prestatie die volgend jaar zeker voor verbetering vatbaar is.

Deze week zijn we geteisterd door ene J. Cruijff te Barcelona. Het spelletje "Doet ie 't of doet ie het niet". Gelukkig doet ie het niet. Kan je eens zien hoe een groot sportman zich in korte tijd onsterfelijk belachelijk kan maken. 1994 komt er aan. Olympische winterspelen, W.K. voetbal en Atletiek te Helsinki. EK of WK, ik weet het even niet. De start van een sportief jaar. Aan het einde van 1993 wil ik graag alle NOVA-leden en medewerkers van harte bedanken voor hun inzet, zonder Uw aller medewerking reddend we het niet.

Als U dit leest zijn de kerstkransen en rollades van de kerst al achter de kiezen. Niettemin wens ik alle NOVA-leden een voorspoedig, gezond en sportief 1994.

## A G E N D A

- 16 jan. Trimloop Nova te Schoorl
- 23 jan. Midwinterloop Egmond-Binnen, wintercompetitie
- 29 jan. 2e wedstrijd cross competitie pupillen en junioren bij Noordkop te Den Helder
- 12 febr. 3e wedstrijd cross competitie pupillen en junioren bij SAV te Grootebroek
- 20 febr. Marathon Schoorl (ook 21 en 30 km)
- 6 mrt. Ned. Kampioenschappen cross Weringermeer
- 12 mrt. finale crosscompetitie pupillen en junioren bij Hylas te Alkmaar
- 13 mrt. Twiskemolenloop Landsmeer, wintercompetitie
- 23 apr. 1e wedstrijd CD juniorencompetitie
- 12 mei distriktskampioenschappen junioren D
- 15 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie
- 28 mei 1e wedstrijd pupillencompetitie
- 28/29 mei distriktskampioenschappen junioren B en C
- 28/29 mei distriktskampioenschappen senioren en jun. A
- 4 juni 2e wedstrijd CD juniorencompetitie
- 18 juni 3e wedstrijd CD juniorencompetitie
- 11 juni 2e wedstrijd pupillencompetitie
- 19 juni 2e wedstrijd seniorencompetitie
- 2 juli 3e wedstrijd pupillencompetitie
- 11 sept. finale/degradatie seniorencompetitie

Een uitgebreide agenda zoals jullie zien Nadere mededelingen over deelname aan competitiewedstrijden volgen uiteraard nog. Omdat de verschillende data al vast liggen zijn deze nu reeds vermeld



## Halve marathon AV NOVA

In de vorige Novakrant konden we onze "eigen" halve marathon te houden op 7 november aankondigen. Inmiddels zit dit evenement er al weer ruimschoots op en we zijn bijzondere tevreden over het verloop van de wedstrijd. In de eerste plaats het aantal deelnemers was iets meer als voorgaande jaren. Op de kwart marathon schreven we 163 personen in en op de halve 190. Daarnaast was er de korte trimloop over 4,3 km met veel Nova-jeugd. Zo al met al dus een 400 lopers en loopsters aan de start. Niet gek vonden wij. In mijn voorbeschouwing had ik de winnaar van vorig jaar Jos Hoogeboom getipt voor de halve. Dit lukte Jos echter niet. Met de marathon van Eindhoven nog in de benen moest hij Steven Wijker voor laten gaan. Steven Wijker is een trouwe deelnemer aan onze wedstrijd en hij heeft al vele keren de kwart marathon gewonnen.

Door ook dit jaar weer de grote deelname van Hylas en Tas voor hun clubkampioenschappen zagen we van deze verenigingen veel deelnemers aan de start, evenals van Noordkop die deze wedstrijd ook in een onderlinge competitie hadden opgenomen. Tegelhandel de Nijs van onze onvolprezen Theo had een premie uitgelooft voor een verbetering van het parkoersrecord. Voor de kwart marathon stond dit sinds 1987 op 33.37 gelopen door Steven Wijker en voor de halve marathon op 1.07.21 in 1990 gelopen door Dirk Tesselaar.

De winnaar op de kwart marathon Cock van der Hulst van Hera liep 33.24 en was dus 13 seconden sneller. Een prachtige prestatie. De winnaar op de halve liep 1.08.58 en bleef ruim een minuut boven het parkoersrecord.

Hier volgen de belangrijkste uitslagen:

4,3 km.

jongens 5 t/m 8 jaar  
1. Hans van Wonderen  
2. Joris Meijer  
3. Jorrit Berkhout

meisjes 5 t/m 8 jaar  
1. Silvia Bas

jongens 9 t/m 11 jaar  
1. Klaas van Wonderen  
2. Kees van Wonderen  
3. Erik Jan Tillema

meisjes 9 t/m 11 jaar  
1. Margret Hink

jongens 12 t/m 15 jaar  
1. Remco v. Eenennaam  
2. Rene de Groot  
3. Matthijs de Groot

meisjes 12 t/m 15 jaar  
1. Nina Zutt  
2. Sandy Rood

kwart marathon:

dames:

1. Monique Leijen 46.22  
2. Margret Mooij 46.26  
3. Marieke Stoel 46.42  
Margret de Boer 52.52

heren:

1. Cock v.d. Hulst 33.24  
2. Peter Hopman 34.50  
3. Mats Smit 34.57  
Hans Pater 38.23  
Gerben Botman 39.21  
Sid Smit 41.21  
David v.d. Welle 41.21  
Hans Ofman 44.59

		Ton Zwanink	45.02
		Rene de Nijs	46.39
		Rob Leguit	46.47
		Marcel v.d.Oord	47.06
		Kees Mosch	47.20
dames veteranen:		heren veteranen:	
1. Ria Kos	46.17	1. Peter Jonker	37.47
2. Hanny v.d. Weidse	46.35	2. Nico Oud	38.20
3. Dolly Blasel	47.07	3. Jan Ranzijn	38.22
		Pieter Jongeneel	38.56
		Gerritv.Riemsdijk	43.04
		Mats Dekker	45.15

#### halve marathon:

##### dames:

1. Lucienne Groenedijk	1.19.58
2. Wilma Laarhoven	1.35.48
3. Karin Bonhof	1.44.51

##### heren:

1. Steven Wijker	1.08.58
2. Jos Hoogeboom	1.09.48
3. Wil Does	1.11.08
Vincent Buskens	1.16.03
Nils Trentelman	1.18.47
Ronald Schipper	1.22.15
Bobbes de Ruyter	1.23.46
Henri Hofman	1.31.15
Aad Vader	1.31.55

##### dames veteranen:

1. Marja Riegen-Wokke	1.21.50
2. Plonie Kramer	1.31.44
3. Annelies Beijer	1.34.11

##### heren veteranen:

1. DicktBruggencate	1.10.34
2. Wilfried Kocera	1.16.30
3. Gerard Vriend	1.18.51
Dick Smit	1.28.35
Louis vd Berg	1.34.01

Een sterk veld zoals jullie zin. Wel missen we natuurlijk een aantal Nova-cracks, maar deze ielden zich met de organisatie bezig. Er zijn altijd mensen nodig om anderen een goed evenement voor te schotelen. Idereen hartelijk bedankt voor de hulp. Deze loop heeft een vste plaats in de agenda van heel veel lopers uit de omgeving en ook van verder.

#### **Nog enkele andere uitslagen**

Silvia Kruijer is door haar leftijd inmiddels over moeten stappen naar de dames. Hoewel e nu niet direct eerste plaatsen voor zich opeist doetze het als een van jongsten in dat gezelschap bijzonder goed. In de sterk bezette Warandecross in Tilburg werd ze 14e dme, slechts 1 minuut achter de winnende Keniaanse Joice Chepcumba. Ze was de 7e Nnederlandse.

Ook in de Duindigt-cross die daarop volgde liep ze weer uitstekend en werd 10e.

We hebben op onze baan inmiddels Bob Boverman, de nationale trainingscoördinator van de KNU, met Silvia aan het werk kunnen zien. Uiteraard hopen w dat dit voor Silvia in de toekomst nog veel vruchten, les snelle tijden, zal afwerpen. Uiteraard is ook Kees Modder her nauw bij betrokken.

Verder heb ik bij al mijn uitslagen nog die van de marathon van Eindhoven liggen. Ik noemde deze wedstrijd al bij de uitslag van onze halve marathon. Jos Hoogeboom liep daar zijn eerste echte marathon en finishte als 52e in een tijd van 2.37.30. Niet gek, maar zelf was hij niet tevreden. Hij ging voor 2.30. Wellicht komt dit nog een keer Jos.

### Oproep voor juryleden bij wedstrijden

Evenals bij andere wedstrijden zijn er ook bij atletiekwedstrijden scheidsrechters en juryleden nodig. Regelmatig worden er jurycursussen georganiseerd. In overleg met andere verenigingen uit de omgeving proberen we hier in de buurt een cursus voor jury-algemeen van start te laten gaan. Hiervoor zijn echter welvoldoende deelnemers nodig. In deze cursus worden alle belangrijkste onderdelen van atletiek behandeld. De cursus beslaat 4 avonden. Hoewel onze vereniging veel minder wedstrijden organiseert dan verenigingen met een kunststof- of sintelbaan is het toch van groot belang om te weten hoe de regels luiden, zowel voor de atleten als voor begeleiders en ook ouders. Verenigingen waar we met onze leden naar toe gaan vragen vaak ook om enkele juryleden mee te nemen, want voor een wedstrijd met veel onderdelen heb je ook veel juryleden nodig. Maar ook voor begeleiders kan het belangrijk zijn om te weten hoe de regels zijn: wat mag er wel en wat niet, waarop is een worp of gooi wel of niet geldig de wijze van meten, enz. Ben je geïnteresseerd geef je dan op met onderstaande strook. Later ontvang je nader bericht.

-----  
De ondergetekende:

naam: .....

adres: .....

woonplaats: .....

geboortedatum: .....

geeft zich hierbij op voor het volgen van een jurycursus voor de atletiek.

handtekening,  
.....

Gaarne zo spoedig mogelijk inleveren bij de secretaris van NOVA, Piet van de Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen.  
-----

Tussenstand Wintercompetitie na 4 wedstrijden

Punten

Heren:

1.	Willem Dekker	198
2.	Gerben Botman	193
3.	Ger Schrijver	184
4.	Henry Hoffman	181
5.	Aad Vader	179
6.	Hans Ofman	132
7.	Nico de Nijs	129
8.	Rene de Nijs	125
9.	Wim Keesom	100
10.	Nils Trentelman	95
11.	David v.d. Welle	48
12.	Ton Zwanink	46
13.	Ben Mosch	44
14.	Joop Kooij	42

Heren Veteranen:

1.	Pieter Jongeneel	200
2.	Peter Robert	190
3.	Dick Smit	187
	Ron Jansen	187
5.	Louis Suiker	180
6.	Piet v.d. Welle	169,6
7.	Theo de Nijs	145
8.	Louis v.d. Berg	128.5
9.	Leo Suiker	89
	Piet Stuyt	89
11.	Lauw Groot	48

Dames:

1.	Ilse Barsingerhorn	196
2.	Marian Robert	181
3.	Nel Meijer	179
4.	Loes Suiker	173
5.	Truus Rood	148
6.	Judith Ligthart	140
7.	Juliet Prink	128
8.	Marian van Wonderen	120
9.	Monique Leijen	96
10.	Margret de Boer	91
11.	Ingeborg Ligthart	87
12.	Sylvia Kruyer	50
13.	Margret Mooij	48
14.	Everdien de Vet	41
15.	Atie Pronk	38

p.s. De taarten, die tijdens de NOVA-cross worden verloot onder de "Winter-competitie-deelnemers" zijn beschikbaargesteld door de REDAKTIE VAN DE NOVA-KRANT !  
Hartelijk bedankt namens de W.K.-commissie





# 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



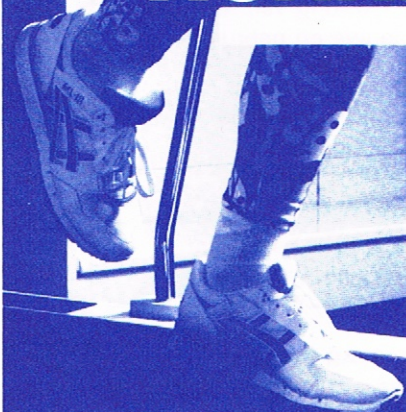
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 1415-3429 Fax 02269 - 3718

**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  
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**

Uitslag Dijkgatboscross AV Wieringermeer op 14 november 1993

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
<u>Dames:</u> 6 km "blubberen"			
1.	Sylvia Kruyer	24.22	50
2.	Jasper(ina) Rood	28.00	b.m.
3.	Ilse Barsingerhorn	29.47	49
4.	Truus Rood	29.58	48
5.	Monique Leijen	30.04	47
6.	Judith Ligthart	31.38	46
7.	Annemarie te Buck	33.14	b.m.
8.	Nel Meijer	34.03	45
9.	Loes Suiker	34.18	44
10.	Marian Robert	34.26	43
11.	Juliët Pronk	34.27	42
12.	Marian van Wonderen	41.08	41

Heren: 12.3 k.m.

1.	Willem Dekker	51.24	50
2.	Gerben Botman	52.08	49
	Pieter Jongeneel	52.08	50 Vet.
4.	David v.d. Welle	53.48	48
5.	Ger Schrijver	54.06	47
6.	Theo de Nijs	54.09	49 Vet.
7.	Peter Robert	54.32	48 Vet.
8.	Dick Smit	55.14	47 Vet.
9.	Louis Suiker	55.59	46 Vet.
10.	Aad Vader	56.37	46
11.	Henry Hoffman	57.13	45
12.	Leo Suiker	58.57	45 Vet.
13.	Hans Ofman	1.00.02	44
14.	Ron Jansen	.00.50	44 Vet.
15.	Nico de Nijs	.01.11	43
16.	Piet v.d. Welle	101.16	43 Vet.

Uitslag Zwaansmeerloop Krommenie d.d. 12 december 1993

Afstand: 7,6 k.m.

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1.	Willem Dekker	26.42	50
2.	Gerben Botman	27.30	49
	Pieter Jongeneel	27.30	50 Vet.
4.	Ger Schrijver	27.41	48
5.	Peter Robert	28.18	49 Vet.
6.	Ron Jansen	28.41	48 Vet.
7.	Henry Hoffman	29.00	47
8.	Dick Smit	29.29	47 Vet.
9.	Ton Zwanink	30.28	46
10.	Hans Ofman	30.54	45
11.	Piet Stuyt	31.15	46 Vet.
12.	Nico de Nijs	31.22	44
13.	Rene de Nijs	31.35	43
14.	Louis Suiker	31.48	45 Vet.
15.	Louis v.d. Berg	31.52	44 Vet.
16.	Piet v.d. Welle	32.47	43 Vet.
17.	Aad Vader	33.19	42
	Ilse Barsingerhorn	33.18	50 D.
19.	Marian Robert	36.34	49 D.
20.	Nel Meijer	37.17	48 D.
21.	Loes Suiker	38.40	47 D.



Zondag 7 november, de eerste ontmoeting in de Wintercompetitie 1993/1993 voor de Nova jeugd.

De organisatie was misschien bang dat niemand wist dat de competitie weer begon en liet daarom bij een aantal jeugdleden wel 5 inschrijfformulieren door de bus glijden.

De gemiddelde opkomst in het vorige seizoen lag iedere keer net onder de dertig deelnemers. De kans was dus heel groot, ook gezien de vele nieuwe leden, dat we nu door de magische grens van 30 zouden gaan.

Ondanks de deelname van een aantal nieuwe leden wisten we dit echter niet te halen.

Zo ontbraken een aantal junioren, waaronder Bert Pronk en Anika de Geus, die op de zaterdag ervoor naar het roze-mannetjes-feest moesten, en zondag nog niet in staat waren de kleine klus te klaren.

Nina Zutt was ook naar dit feest geweest, maar zij liet zien dat dit geen bezwaar hoefde te zijn, en samen met Sandy Rood, die haar niet in de steek liet, liepen deze dames de race keurig uit

Ook een aantal vaste krachten uit de vorige competities ontbraken op het appel, zo zagen we de winares van de Rubra bokaal van het vorig jaar niet, al stond ze wel ergens langs het parcours, was "de pijl uit de polder" Jos de Wit nergens te bekennen, en die valt toch wel op met die lengte, en ook Bjorg Trentelman hebben we niet kunnen ontdekken.

Van Ruurd en Chrisje Schouten was bekend dat ze niet mee konden doen, en vooral van Ruurd verwachtten wel de volgende keer wel het een en ander, gezien de manier waarop hij op de dinsdagavonden tekeer gaat tijdens de speciale looptraining bij Tineke.

Nieuwe Nova gezichten in de wintercompetitie waren er gelukkig ook zoals Ferry Zutt, Paul Aalbers, Silvia en Willem Bas, Joris Meijer, Jorrit Berkhout en Margret Hink. We hopen dat het jullie is bevallen en we de volgende keer iedereen weer mogen begroeten.

Dan de loop zelf ;

Toen ik via onze voorzitter Jos de Groot de eindtijden in mijn bezit kreeg dacht ik dat er wel een fout zou zijn gemaakt, maar na nadere informatie bleek alles prima in orde.

**KLAAS VAN WONDEREN LIET ALLE JUNIOREN ZIJN HIELEN ZIEN EN KWAM MET EEN MINIMALE VOORSPRONG ALS EERSTE NOVA LID DOOR DE FINISH.**

Bekend was dat Klaas een liefhebber is van de langere afstand, maar dat de kloof, die er vorig jaar nog wel was met de rest er niet meer zou zijn, had niemand verwacht. Een eindtijd over de 4.3 km. van 17,40 minuten is gewoon een prima prestatie.

Achter Klaas een spannende strijd tussen Rene de Groot, zijn broer Matthijs, Peter Pronk en Jasper Rood.

Rene werd tweede Nova man en Matthijs, die de laatste tijd volgens de insiders grote vorderingen maakt, werd derde.

Peter Pronk en Jasper Rood, toch 2 klerekasten, gingen in dit geweld ten onder, al blijft dat wat deze mannen doen prima te noemen.

Kees van Wonderen, onze kleine turbo uit de Oudewal, ging ook rond binnen de twintig minuten, en ik denk dat Jasper en Peter uit moeten gaan kijken niet door deze Speedy eraf te worden gelopen.

Nadat Kees was binnen gekomen, kreeg onze voorzitter het even heel druk want 11 man kwam binnen met een onderling verschil van nog geen 2 minuten, een spannende strijd dus.

Tussen Daan Schrijver, Jelle Berkhout, Adrian de Nijs en Paul Aalbers zat maar een verschil van 4 seconden. Voor Paul was het de eerste keer dat hij dit soort afstanden liep, Jelle en Adrian presteerden natuurlijk uitstekend, en Daan gaat, nadat hij weer volop in training is gegaan, en de coaching van vader Gerrit weer optimaal is beslist snellere tijden maken

Robert de Dreu die dit jaar de steun van z'n broer moet missen liet zien flinke vorderingen te hebben gemaakt door even in de 21 minuten onder het finishdoek door te gaan.

Voor Ferry Zutt was deze afstand ook geheel nieuw, maar onder de aanmoedigingen van z'n broer, zus en vader liet Ferry zien dat er beslist nog meer in zit voor de volgende keren. Op 2 seconden van Ferry kwam de kleinste "Wonderboy" Hans al binnen, ruim binnen de 22 minuten. Voor dat kleine mannetje uitstekend.

Joris Meijer, die tijdens de 1000 meters in de zomerkompetitie al liet zien op deze afstand goed uit de voeten te kunnen, stelde zijn moeder met z'n verrichtingen beslist niet teleur.

Voor Joris kwam Arjen Jonker binnen, iemand met een enorm trouw trainingsbezoek en dat het op de langere afstanden ook resultaten op zal gaan leveren, dat staat vast.

Tussen de gebroeders Ineke zat een minimaal verschil, waarbij Leon zijn oudere broer wel netje voorbleef.

Erik Tillema, die we een tijdje op de training hadden moeten missen zat lekker bij de Ineke broers en kwam gelijk met Leon over de streep.

Margret Hink, Ivar Rood, Silvia en Willem Bas, Johan Tillema en de kleine Jorit Berkhout lieten zien uit het goede Nova-hout gesneden te zijn en al waren er dan geen ere-plaatsen voor ze weggelegd, de geleverde prestatie was er beslist niet minder om.

We hopen dat de ontbrekende atleten de volgende keer in Schoorl wel weer van de partij zullen zijn.

Kees van Wonderen	19.46	Margrt Hink	25.30
Erik Tillema	20.21	Jorri Berkhout	25.45
Rene de Groot	17.49	PeterPronk	18.49
Matthijs de Groot	17.56	JorisMeijer	23.50
Robert de Dreu	21.14	Jaspe Rood	18.38
Johan Tillema	25.50	Ivar ood	26.45
Klaas van Wonderen	17.40	Daan chrijver	22,02
Nina Zutt	21.36	SandyRood	23,05
Willem Bas	27.32	Silvi Bas	32.42
Paul Aalbers	22.--	Adria de Nijs	22.04
Hans van Wonderen	21.27	FerryZutt	21.59
Jelle Berkhout	22,02	ArjenJonker	22.55
Elian Ineke	20.42	Leon heke	20.21

LOUIS.

#### TE KOOP GEVRAAGD

Heeft iemand nog een NOVA-shirt voor mij ???

Maat 164.

Graag even bellen of contact met

Margret Hink

Dergmeerweg 4

Warmenhuizen

02269-3207

Zaterdag 11 december.

De eerste cross in de KNAU competitie wordt gehouden en wel in Warmenhuizen op het bij de meeste mensen zeer bekende parcours.

Om er zeker van te zijn dat iedereen beslist zijn meters liep was de afstand nog eens grondig nagemeten door onze specialist hierin Piet v.d. Welle.

Het parcours was echt iets voor de liefhebbers van de crossen.

Na het kleine stukje fietspad moetsen de atleten linksaf het land op van Nieuwenhuizen. Op het eerste gedeelte kwam hier het water beslist over de rand van je schoenen, om over de aanwezige prut maar niet te praten.

Het stukje Nova baan was dan weer een verlichting, maar daarna op het lange gedeelte achter de baan langs, door de bagger, over die rot bulten die ooit eens door een Nova lid kunstmatig zijn gemaakt.

Hiervoor namens menig atleet nog de hartelijke dank.

Ook het gedeelte tussen Nova baan en sporthal was nat, smerig en glibberig, en als je dacht alles gehad te hebben, en je het finishdoek al had gezien moet je nog over die rare gladde bult in het grasveld.

Gezien de omstandigheden ( vlak voor de start kwam er nog even een lekkere hagelbui naar beneden ) moeten we onze pet afnemen voor iedereen die aan de cross heeft meegedaan.

De deelname vanuit de Nova jeugd viel wat tegen, waarbij een aantal leden die zich wel hadden opgegeven, door een of andere reden niet op kwamen dagen.

Bij de 2e cross in Den Helder, en de derde die in Grootebroek zal worden gehouden hebben deze mensen toch nog een kans om zich te plaatsen voor de finale die deze keer heel dicht bij huis nml. in Alkmaar zal worden gehouden.

Een volgende keer verwachten we beslist meer blauw Nova-shirts aan de start.

Van onze Nova leden liep Arnout Ruiter naar een keurige 4e plaats, en Paul Aalbers, bepaald geen crosser liep een bekeken cross en kwam in zijn categorie als 9e over de streep.

Sandy Rood moest als enige Nova dame de 2.000 meter volmaken daar haar vriendinnen verstek lieten gaan. Een 5e plek mocht er echter beslist zijn.

Bij de Junioren C, die 2.500 mtr moesten lopen was er het broedergevecht tussen Rene en Matthijs de Groot.

Matthijs had de laatste tijd wat minder kunnen trainen i.v.m. mankementen aan een teen en daar profiteerde Rene van.

Rene op een derde en Matthijs op een achtste plaats in een veld van 28 deelnemers.

Als Matthijs weer optimaal in training is zal het verschil met z'n broertje beslist kleiner worden.

In dezelfde groep liep Ivar Rood mee en wilde zich beslist niet mengen in deze broedertwist en hield zich lekker op de achtergrond.

Ivar toch vinden we het iedere keer weer een prestatie die je neerzet.

Bij de jongens D liepen Johan Tillema en Klaas van Wonderen in de Nova-kleuren.

Johan zat in de grootste en zwaarste groep, maar stond prima z'n mannetje en liep keurig zijn blubberrace uit, Klaas van Wonderen kwam 4 seconden te kort voor een podiumplaats, maar met een tijd van 9.11 over de 2.000 meter en een 4e plaats, uitstekend.

Bij de A-pupillen wisten 2 Nova-mannetjes podiumplaatsen te behalen.

Erik Tillema werd in zijn race derde in een keurige 4.45 over de 1.000 meter en Kees van Wonderen zorgde zelfs voor een Nova-overwinning door diezelfde afstand in 4.33 af te raffelen en in zijn groep als eerste binnen te komen.

Voor Arian Dekker was deze cross weer een geheel nieuwe ervaring maar Arian

sloeg zich er prima doorheen en onder aanmoediging van z'n moeder kwam Arian onder de modder maar voldaan binnen. Ruurd had het wat moeilijker, zit ok meestal wel wat dichterbij Kees, maar deze keer waren de verschillen onderling zeer klein en op een ander parcours de volgende keer komt Ruurd beslist wat beter uit de voeten. Robert de Dreu kwam vanaf de verkeerde kant door de finish, en naar later bleek, want het was door de vele modder in het begin niet te zien op z'n sokken. Robert Jan was in de blubber: z'n schoenen kwijt geraakt en had een stuk op sokken moeten lopen.

Bij de overige pupillen allemaal nieuwe namen aan de start. Voor al deze kleine Nova atleten was het een compleet nieuwe ervaring wat ze stond te wachten. Ze gingen weg in de mooiste pakken en op de schoonste schoenen, maar daar was op het einde weining meer van te merken. Marvin Mosch blubberde lekker rond en verraste vader Kees met een uitstekend gelopen race. Nog een paar jaartjes verder, of misschien zelfs eerder, dan ziet Kees volgens ons alleen nog de achterkant en de schoenzolen van z'n zoon. Thijs Levinson was wel goed voorbereid en had een paar beste stappers aangetrokken, maar dat kleine mannetje trok zich nergens wat van aan en liep lekker ontspannen de race uit. Martin Tillema, inderdaad een broer van Johan en Erik, moest er ook voor de eerste keer aan geloven, net als Meke Mooij, Yara Grootjes, Anne Schouten en Therese Zielemans. Het is een prachtig gezicht deze kleine atleetjes over dat weiland, door die blubber en de rest te zien plegen en met vermoeide, maar gezonde gezichten binnen te komen.

Nadat iedereen binnen was gekomen moest alles even worden opgeruimd, maar door de vele handen was dit echter snel geklaard en de versnapering gemaakt door Nel en Kirsty die daarna klaar stond in de SIS kantine beviel uitstekend en volgens onze voorzitter was dit goed voor een flinke fohnwind voor de aanbeiden.

LOUIS

Op zondag 19 december was de tweede wedstrijd in de Nova competitie voor de jeugd.

Het vertrek was gepland om kwart voor tien vanaf de videotheek in Warmenhuizen maar 's morgens bij het opstaan was de verwachting niet hoog gespannen.

Zeer veel wind, kracht 8 a 9, nog net geen regen en dan op de fiets naar Schoorl.

Bij aankomst bij de vertrekplaats zijn reeds Chrisje en Ruurd Schouten aanwezig, en spoedig voegen zich daar Brenda Schekkerman, Jelle Berkhout, Nina Zutt en Jasper Rood bij.

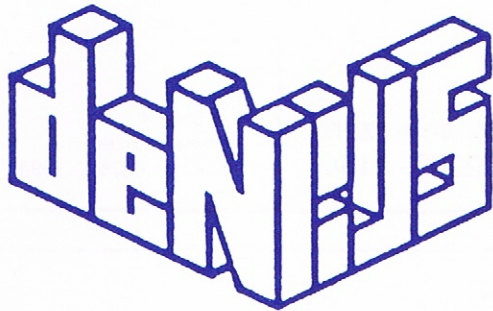
Klokslag kwart voor tien gaan we op pad om tegen de wind in richting Schoorl te gaan.

Even buiten Warmenhuizen zien we de eerste resultaten van de harde wind, een omgewaaid lantaarnpaal bij de afslag naar de Oudewal. ( of zal de hond van de fam. de Groot hem omver hebben gepi.... ) ?

Maar na deze goede warming-up komen we toch in Schoorl aan waar het reeds een drukte van belang is en onze voorzitter Jos ieder jeugdlid wat Honky Tonk binnenkomt op de uitslagenlijst zet.



# 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 . . . .**

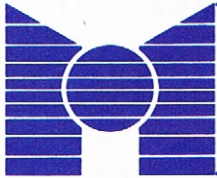
Voor al uw

**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

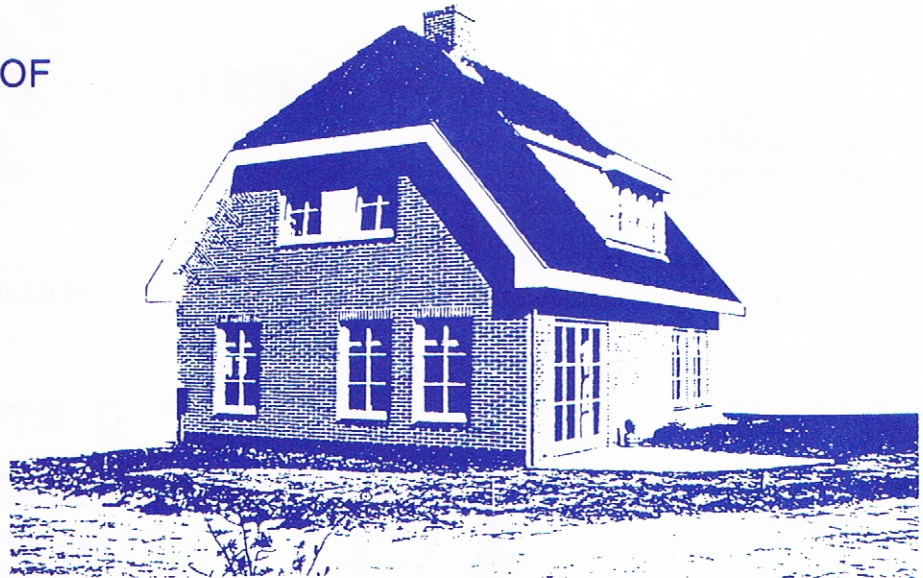
VOOR NIEUWBOUW VAN:

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.**



Onder deze barre omstandigheden toch nog 21 deelnemers(sters) die de Nova kleuren gaan verdedigen.

Nadat de 12 km. om half elf van start is gegaan, waarbij we o.a. Leo Suiker en Gerrit Schrijver ( waar was Daan ?? ) zien vertrekken staat meteen de gehele blauwe bende klaar om door Peter weggeschoten te worden.

Eerst een stukje fietspad, vervolgens de Zeeweg op omhoog, om daarna door Piet Stuijt het duin ingestuurd te worden.

Om de atleten op het laatste stukje nog wat moed in te praten(schreeuwen) loop ik naar de Zeeweg waar het laatste heuveltje voor de finish bedwongen dient te worden.

Amper daar aangekomen komt Klaas van Wonderen al als eerste Nova-mannetje, maar ook als allereerste atleet, op deze 4 km. uit het duin om ook als eerste te finishen. Na de prima prestatie in Warmenhuizen de 2e overwinning voor Klaas. Dat voor een eerstejaar D-junior, Klaas prima.

Vlak achter Klaas komt Jasper, die nu hij weer in training is de resultaten hiervan plukt, en waar de volgende keren beslist rekening mee gehouden dient te worden.

Matthijs komt als zeer goede derde binnen, na alle teenperikelen, en laat hierbij z'n broer Rene achter zich die vierde wordt.

Tevens zien we Ilse Barsingerhorn nog voorbij komen al gaat het bij Ilse niet zo vloeiend meer door steken in de zij. Vlak achter Ilse, bijna verscholen komt Kees van Wonderen met de hem wel bekende lach op de mond voorbij en komt net nog binnen de 19 minuten binnen.

De grootste verrassing voor iedereen is vervolgens de 6e plek die een ontspannen lopende Leon Ineke gaat behalen. Wist hij in Warmenhuizen al vlak voor z'n broer Elian binnen te komen, nu is verschil ruim een minuut en met het gemak waarmee dit mannetje gaat, kunnen we van Leon in deze competitie beslist nog meer leuke dingen verwachten .

Dan zien we nog zo'n kleine turbo de hoek omscheuren, Jelle Berkhout, die er al een fietstocht op heeft zitten laat een flink aantal grotere en oudere atleten z'n achterwerk(je) zien en zet ook een voor hem prima tijd op de klokken.

Wietse Hof is de volgende Nova man gevolgd door de eerste dame in het gezelschap Nina Zutt, die ook deze keer haar trainingsvriendinnen Sandy en Anieke moet missen. Misschien dat ze een volgende keer Nina gezelschap gaan houden ?

Ruurd Schouten en de kleine Hans van Wonderen komen vervolgens naar de finish. Ruurd zit vlak voor z'n zus Chrisje die deze keer tweede Nova dame wordt, al was het volgens Chris wel zwaar geweest.

Tussen Jos de Wit die er gelukkig deze keer weer bij was en Arjen Jonker zit maar 4 sekonden, waarbij Arjen ook deze keer weer het gezelschap had van z'n vader die deze 4 km ook even meepikte.

Adrian de Nijs vraagt als hij langskomt of het nog ver is want het parcours deze keer met al dat losse zand en die heuvels is toch wel wat anders dan het parcours in de sporthal de training vooraf, wat Adrian in een winnende tijd wist af te sluiten. Willem Bas verbaast iedereen door op het laatste einde nog even alles uit de kast te halen en keurig de race te besluiten in een voor Willem uitstekende tijd.

Na Willem krijgen we nog Brenda Schekkerman, Hans Luitjes, Jeffrey Bakker en Margret Hink voor wie dit, of de eerste keer was, of voor wie het parcours geheel nieuw was.

We zijn al hardstikke blij met deze nieuwe mensen in de wintercompetitie en al gaat het een eerste keer misschien niet zo gemakkelijk en kost het wat moeite, door mee te blijven doen, zal je gerust merken dat het iedere keer gemakkelijker gaat. Wij vinden de door jullie neergezette prestaties in ieder geval zo.

Aan het einde van de race kreeg iedereen namens Nova een toepasselijke doos kerstballen mee naar huis.

De volgende loop is op de allerlaatste dag van het jaar 31 december in Aartswoud, de Dikenloop. We hopen dan in ieder geval op wat beter weer en zijn dan graag weer vele blauwe Nova atleten aan de start staan,

Hiebij de gemaakte tijden over ca. 4,3 km in duinterrein.

Ilse Barsingerhorn	19.13	Jeffrey Bakker	27.00
Rene de Groot	18.22	Klaas van Wonderen	17.06
Matthijs de Groot	17.41	Jasper Rood	17.24
Hans Luitjes	28.13	Jos de Wit	23.33
Wietse Hof	20.56	Chrisje Schouten	23.30
Kees van Wonderen	18.58	Leon Ineke	19.35
Elian Ineke	20.49	Ruurd Schouten	22.43
Brenda Schekkerman	27.40	Willem Bas	26.16
Nina Zutt	21.48	Jelle Berkhout	20.23
Adrian de Nijs	26.04	Margret Hink	26.42
Arjen Jonker	23.37	Willem Bas	26.16

Alle Nova jeugdathleten, trainers, trainsters en al die andere onmisbare mensen binnen een vereniging een sportief en gezond 1994.

LOUIS



Portret van een Nova lid

---

- 1: Hoe heet je ? *heon Ineke.*
- 2: Wat is je leeftijd ? *10 jaar*
- 3: Op welke school zit je ? *Theresiabastisschool*
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? *Goede tijden, Slechte tijden*
- 5: Hoelang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ? *2 jaar  
Hardlopen*
- 6: Wie is je atletiek idool ? *Ellen van Langen.*
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? *Hogsprongen.*
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ? *Ik wil dat we een kunstbaan krijgen.*
- 9: Wat is je mooiste c.d. ? *2 Unlimited.*
- 10: Grootste hekel aan ? *Huiswerk maken!!!*
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ? *Zand in de ogen,  
Omdat het over de 2<sup>e</sup> wereldoorlog gaat.*
- 12: Hobby 's ? *Atletiek, voetbal, knutselen, comput-  
eren.*
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt ? *Jurassic Park*
- 14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ? *Elian  
Ineke.*



## EEN INJECTIE KAN GRIEP VOORKOMEN

Elke winter weer vallen sporters uit door de griep. Vooral nu steeds meer oudere sporters (weer) gaan sporten blijken zich daaronder risicogroepen te kunnen bevinden, die een speciale aandacht vragen. Even wat cijfers: Deze winter zullen we het weer vaak horen: 'Ach, het is maar een griepje. Een paar dagen onder de wol en dan is 'de patiënt' er weer bovenop'. Toch is het onbekend voor de meeste mensen dat in ons land elk jaar ongeveer twintigduizend mensen als gevolg van de griep in het ziekenhuis belanden.

### FATALE GEVOLGEN

En dat terwijl één injectie de kans op het krijgen van een griep strek kan beperken. Want griep is niet zo onschuldig als het soms lijkt. Deze ziekte heeft zelfs voor meer dan tweeduizend mensen per jaar fatale gevolgen.

Voor de zogenaamde risicogroepen: hartpatiënten, diabetici, nierpatiënten en mensen met een verminderde weerstand waardoor het afweersysteem onvoldoende functioneert is de griep prik voorgeschreven. Maar de meeste mensen voor wie griep riskant kan zijn, laten zich jammer genoeg niet inenten. Slechts 1 op de 3 mensen uit de risicogroepen haalt een griepinjectie. Er zijn ook artsen die niet zo veel heil verwachten van een griepinjectie. De Nederlandse influenzastichting is een andere mening toegedaan en voert een landelijke voorlichtingscampagne over het nut en voor sommige mensen de noodzaak van een griepinjectie.

Ook onder sporters kunnen mensen uit deze risicogroepen voorkomen. Daarnaast is het bekend dat door intensief sporten het afweersysteem van de sporter minder goed kan gaan werken waardoor de weerstand kan dalen en het griepvirus eerder kan 'toeslaan'.

### DE GRIEPPRIK

Er zijn zeer veel soorten virussen die griep kunnen veroorzaken. Over de gehele wereld zijn er 'uitkijkposten', waar deskundigen plaatselijk voorkomende griepvirussen inventariseren en onderzoeken. Daardoor is goed (maar helaas niet perfect) te voorspellen welke typen griepvirussen in de komende winter in Nederland zullen rondwaren. De griep prik bevat doodgemaakt en in stukjes gehakt griepvirus van het type dat wordt verwacht. Het afweersysteem in het lichaam reageert daarop en maakt afweerstoffen, die speciaal op dat type griepvirus inwerken. Als je dan later besmet raakt met dat virus, maken de afweerstoffen het direct onschadelijk.

Een griep prik beschermt dus niet tegen alle soorten griepvirus. Er bestaat een kleine kans dat iemand die een griep prik heeft gehad toch de griep krijgt, doordat er een 'onverwacht' griepvirussoort in Nederland 'rondwaart', of doordat de persoon wre reizen (trainingkampen!) maakt, naar een gebied waar andere griepvirussen voorkomen dan in Nederland.

### GRIEP EN VERKOUDHEID

Griep en verkoudheid zijn aandoeningen waarmee we in ons klimaat regelmatig te maken hebben in de koude, vochtige jaargetijden, als onze weerstand extra wordt beproefd, komen deze aandoeningen het meest voor. Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen ontstoken. Hoesten, niezen, keelpijn, hoofdpijn en tranende ogen zijn daarvan het gevolg. Eigenlijk is het gehele lichaam erbij betrokken, koorts, spierpijn, een algeheel gevoel van slaptte zijn veel voorkomende verschijnselen. Zowel bij griep als verkoudheid is er gewoonlijk sprake van een virusbesmetting. Griep is



het gevolg van een (epidemische) besmetting door een griepvirus. Verkoudheid daarentegen wordt veroorzaakt door een virus dat onder normale omstandigheden al in het lichaam aanwezig is, maar pas bij verlaging van de weerstand of anderzondere abnormale omstandigheden klachten zal veroorzaken. Ook voor het griepvirus kan men, afhankelijk van de lichamelijke conditie, meer of minder vatbaar zijn. Voor een goed herstel van een griep of verkoudheid is het uiteraard belangrijk voldoende rust te nemen (zo nodig bedrust), veel te drinken en gezond te eten.

#### WAT IS GRIEP ?

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus en wordt verspreid door hoesten of niezen. Het griepvirus is een klein bolletje, dat regelmatig van 'schil' verandert. Daardoor verrast het ons afweersysteem telkens opnieuw. Er zijn gradaties in de hevigheid waarin je griep kunt krijgen. Soms heb je echt de verschijnselen van hoesten, rillen, niezen en overal pijn tot hoge koorts en vergeven. In andere gevallen voel je je alleen maar ellendig en heb je het koud en warm tegelijk.

Een echte griep slaat binnen een paar uur toe, meestal met een bonzende hoofdpijn, hoge koorts en spierpijn over je hele lichaam. Soms komt er ook nog een roge hoest bij en is je keel rood en pijnlijk. Elke winter krijgt ruim 1 op de 20 mensen griep. Voor sporters een 'ramp', want het betekent zeker 1 week niet kunnen sporten.



#### WAT HELPT ER TEGEN ?

Niets! Als je eenmaal griep hebt, zit er niets anders op dan het uit te zieken. Neem vooral veel bedrust en drink veel. Tegen de pijn en de koorts kun je eventueel pijnstillende en koortsverlagende middelen innemen, maar die versnellen het genezingsproces niet.

#### VOORKOMEN

Ongeveer 80 procent van alle mensen die een grieprijke hebben gehad, krijgen die winter geen griep. Diegenen die toch ziek worden, krijgen de griep dikwijls minder ernstig en hebben minder kans op complicaties. Een grieprijke is geen middel tegen verkoudheid of andere virusziekten.

#### DE PRIK EN BIJWERKINGEN

Ongeveer 1 op de 5 mensen krijgt op de plek van de injectie (de bovenarm) een dag of twee een rode, gevoelige plek. Er wordt weleens beweerd dat je van de grieprijke een paar dagen een grieperig gevoel krijgt of zelfs de griep. Dat kan niet, omdat er geen levend virus wordt gebruikt.

#### WEL OF NIET EEN INJECTIE ?

Voor mensen uit een van de zogenaamde 'risicogroepen' kunnen de gevolgen van griep zeer ernstig zijn. Zij kunnen bijvoorbeeld longontsteking of een hartinfarct krijgen of het bloedsuikergehalte kan onregelmatig worden. Maar ook langdurig kwakkelen met allerlei nare kwaaltjes komt voor. Voor hen is de grieprijke dus erg belangrijk. Voor patiënten uit deze groepen is de grieprijke voorgeschreven en hij wordt volledig vergoed door een ziekenfonds of particuliere verzekering.

Maar ook voor hard trainende (duur-)sporters kan het zinvol zijn om een griepinjectie te halen. Zeker bij sporters die ieder jaar weer (in de aanloop naar een belangrijke wedstrijd) de 'griep' krijgen. In deze gevallen moet de sporter de prik wel zelf betalen. Als er na het lezen van dit artikeltje nog vragen zijn over de grieprijke raadpleeg dan de huisarts of de Nederlandse Influenza Stichting.

Dit artikel is gemodificeerd overgenomen uit het blad "Massage" (september 1993).

Correspondentieadres Nederlandse Influenza Stichting: Gebouw Z, K 840, Dr. Molewaterplein 40, 3015 GD ROTTERDAM. U kunt hier ook informatie-materiaal aanvragen.