

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

Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

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

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

Redactie van het Nova clubblad

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

Op bovengenoemde adressen kunt u uw kopij inleveren.

SCHRIJVERSNIUWS.

Op 8 Nov. was de reis weer naar het dijkgatbos waar we weer een tijdje mochten prutten en blubberen en dat nota bene op de dag dat Meta en ik 12½ jaar getrouwd waren. Maar het feest was al achter de rug en ik wil hierbij Nova bedanken voor het mooie plantje en de redactie voor de mooie kaart en verder iedereen voor de belangstelling.

Maar zoals gezegd moesten we dan toch eerst even 10 km. baggeren en even het luie zweet eruit lopen. De eerste ronde was ik bewust rustig begonnen.

Door wat trainingsachterstand was de konditie niet zo bijzonder goed.

Dus het is een kwestie van levend aankomen maar in de tweede ronde wist ik toch Leo te passeren maar met Renee had ik meer moeite, die al verder van me weg liep, maar in pruttigste gedeeltes had Renee wat moeite en daar profiteerde ik van. Ik der op en erover en gaan nog even slotje springen en vlotje wuppen en het laatste stukje naar de streep toe klotsen en de klus zat er weer op en achteraf viel het wel mee na al dat feestgedruis. Een maandje later liepen we voor de competitie in Schoorl, al was het nog een paar weken voor de winter zijn ingang zou vinden was dat nog buiten niet echt te merken.

Het was mooi stil weer en een lekker temperatuurtje, mooi loopweer dus.

Aan deelname geen gebrek. De vele Novalopers vielen zelfs niet op tussen de menigte, maar misschien was dat omdat ik achterin startte, want als je wat wil presteren zorg je toch dat je wat meer van voren begeefd.

Maar dat zat wel goed, want door wat lichamelijke ongemakken de laatste tijd zou ik het wat rustig aan doen. Nou dat rustig ken je wel weglaten want nadat ik een paar km. een paar Novadames was gepasseerd kwamen de Novamannetjes ook ook voor me opduiken. Dus ik er dan toch op af. Zo dacht ook Aad erover, die me achterop kwam en direct het heft in handen nam en gezamenlijk kwamen we bij Louis vd Berg en Renee en op een heuveltje nam ik het commando over en kreeg ik het effies op m'n heupen. Maar dat moest ik gauw bezuren met een inzinking, de beentjes begonnen al gauw te verzuren. Aad kwam toch weer bij me. Aad zette de turbo aan en daar had ik geen antwoord op en toen was het een kwestie van niet te veel verzwakken want er lagen nog meer Novakapers langs de kust. Het nog even afzien op de rotheuvels met me lange lijf en als het karweitje geklaard is lijkt het best mee te vallen.

TOT SCHRIJFS.

CLUBRECORDS A.V. NOVA

<i>ONDERDEEL</i>	<i>BESTAANDE REC. tot 31 DECEMB. 91</i>		<i>NIEUWE RECORDS JANUARI t/m. SEPTEMB. 92</i>		
MEISJES D. speerwerpen	16.20m.	NINA ZUTT	19.25m.	NINA ZUTT	12-09-92
MEISJES A. 2000m.	-----	-----	6.33.60	SILVIA KRUYER	24-04-92
3000m.	-----	-----	6.15.05	SILVIA KRUYER	11-09-92 NR
			10.03.4	SILVIA KRUYER	16-04-92
DAMES 2000m.	-----	-----	6.33.60	SILVIA KRUYER	24-04-92
3000m.	-----	-----	6.15.05	SILVIA KRUYER	11-09-92
			10.03.4	SILVIA KRUYER	16-04-92
JONGENS B. 4 x 100m.	48.70	JORG OOTJERS ARNOUT RUITER JEROEN DEKKER CHRIS PRONK	47.80	JORG OOTJERS RONALD v.HECKE JEROEN DEKKER CHRIS PRONK	21-06-92
110m. horden	15.60	SVEN OOTJERS	15.40	JORG OOTJERS	31-05-92
verspringen	6.04m.	JORG OOTJERS	15.20	JORG OOTJERS	21-06-92
			6.14m.	JORG OOTJERS	02-05-92
			6.16m.	JORG OOTJERS	30-05-92
			6.55m.	JORG OOTJERS	27-06-92
polsstokhoog	3.10m.	BOB HAANAPPEL	3.40m.	JORG OOTJERS	30-05-92
kogelstoten	13.18m.	BOB HAANAPPEL	13.55m.	JORG OOTJERS	22-08-92
			13.71m.	JORG OOTJERS	11-09-92
speerwerpen	46.86m.	BOB HAANAPPEL	53.50m.	JORG OOTJERS	23-05-92
9-kamp	5054 p.	BOB HAANAPPEL	5338 p.	JORG OOTJERS	03-05-92
			5575 p.	JORG OOTJERS	31-05-92 NK
JONGENS A. 4 x 100m.	48.70	JORG OOTJERS ARNOUT RUITER JEROEN DEKKER CHRIS PRONK	47.80	JORG OOTJERS RONALD v.HECKE JEROEN DEKKER CHRIS PRONK	21-06-92
110m. horden	15.40	SVEN OOTJERS	evenaring	JORG OOTJERS	31-05-92
verspringen	6.17m.	SVEN OOTJERS	15.20	JORG OOTJERS	21-06-92
hoogspringen	2.16m.	SVEN OOTJERS	6.55m.	JORG OOTJERS	27-06-92
			2.17m.	SVEN OOTJERS	13-05-92
			2.19m.	SVEN OOTJERS	14-06-92
			2.20m.	SVEN OOTJERS	05-07-92
			2.21m.	SVEN OOTJERS	26-09-92
polsstokhoog	3.10m.	BOB HAANAPPEL	3.40m.	JORG OOTJERS	30-05-92
HEREN 1/2 marathon	1.13.00	NIEK BARSINGERH.	1.10.32	JOS HOOGEBOOM	18-07-92
hoogspringen	2.16m.	SVEN OOTJERS	2.17m.	SVEN OOTJERS	13-05-92
			2.19m.	SVEN OOTJERS	14-06-92
			2.20m.	SVEN OOTJERS	05-07-92 NK
			2.21m.	SVEN OOTJERS	26-09-92
HEREN VET. 1/2 marathon	1.23.32	JAN KEESOOM	1.21.02	PIETER JONGENEEL	15-03-92

NR = Nederlands Record

NK = Nederlands Kampioen

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.

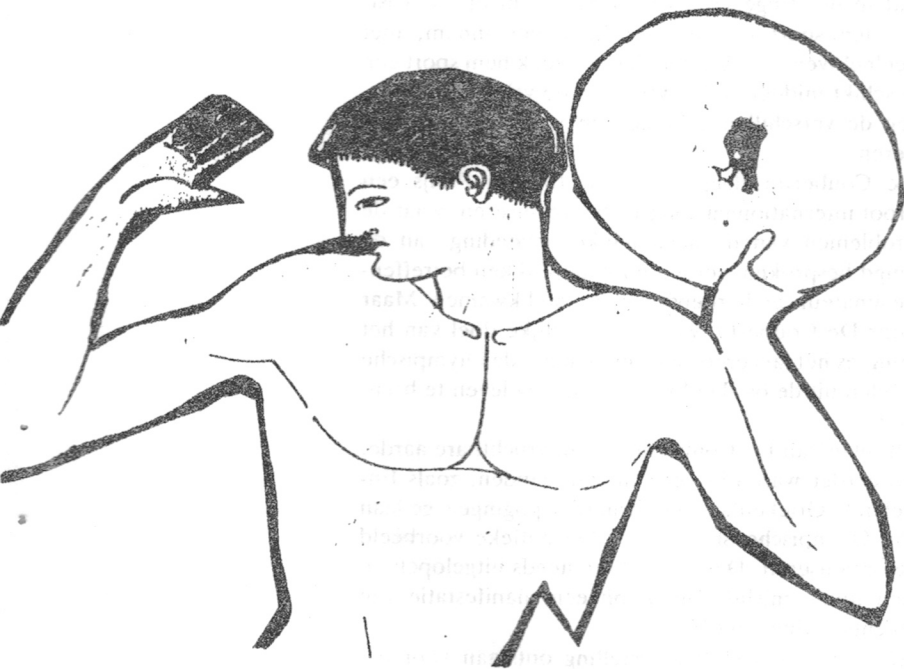
Piet Stuyt
tel. 02269-3177

OM DE EER DE GESCHIEDENIS VAN DE OLYMPISCHE SPELEN

Iedereen weet wel dat het moderne sportspektakel in Seoul een oude, klassieke voorgeschiedenis heeft, maar die geschiedenis zelf is veel minder bekend. J.J.V.M. Derksen van het klassiek-archeologisch Instituut van de Universiteit van Amsterdam zet die hieronder uiteen.

De Amerikaan Robert Garrett was een van de atleten, die had ingeschreven voor deelname aan de eerste nieuwe Olympische Spelen in 1896. Zijn belangstelling ging uit naar het discuswerpen, hoewel hij deze sport nooit echt had beoefend. Hij wist voor hij met trainen begon niet eens, hoe een discus er uit zag. Hij was daarom naar de bibliotheek van Princeton University gegaan, waar hij ijverig de afbeeldingen van Griekse vazen met discuswerpers uit de oudheid bestudeerde. Op grond van deze afbeeldingen berekende hij het gewicht van een discus en de doorsnede. Het resultaat was een bronzen discus van ruim vijf kilo... te zwaar om behoorlijke afstanden te bereiken. Ondanks deze tegenvaller ging hij toch op weg naar Athene, waar hij bemerkte, dat de Grieken een discus van ongeveer twee kilo gebruik-

1. Discuswerper met in zijn hand een discus, waarop een uil, symbool van de stad en de godin Athena, is afgebeeld. Detail van een rood-figurige armfoor uit het begin van de 5de eeuw v. Chr. Antikensammlungen, München, evenals afbeelding 6.



ten. Hij deed mee met de Spelen en won glansrijk de gouden medaille.

Of deze anekdote verzonnen is of op waarheid berust, daarover is men het niet eens; wel is zeker, dat de afbeeldingen van atleten op antieke Griekse vazen met enige voorzichtigheid gehanteerd dienen te worden bij de reconstructie van de sportbeoefening in de oudheid. Zo is bij het discuswerpen de discus op de vazen soms veel te groot afgebeeld, wellicht om esthetische redenen (afb. 1). Inmiddels zijn er ongeveer twintig originele discussen uit de oudheid teruggevonden, die een gemiddeld gewicht van ruim twee kilo hebben (afb. 2). De tegenwoordig meest gebruikte discus weegt twee kilo.

Van de andere kant vormen de vaasafbeeldingen naast de beschrijvingen van Philostratos, Pausanias en anderen, een belangrijke bron voor onze kennis van de antieke sport. Zo geven de zogenaamde Panathenaeïsche vazen, grote amforen, die gevuld met olijfolie als prijzen werden uitgelooft voor de winnaars bij de gelijknamige spelen, die vanaf 566 v. Chr. eenmaal in de vier jaar in Athene werden georganiseerd, een afbeelding van de takken van sport, die werden beoefend. Aan de andere zijde van deze vazen, die het voorbeeld zijn geweest voor onze moderne wereldcup of beker van Wimbledon, is de godin Athena afgebeeld tussen twee zuilen, waarop hanen (symbolen van de strijdlust?) zijn geplaatst.

Niet bij alle spelen in de oudheid waren prijzen te winnen zoals de genoemde amforen. De meest beroemde spelen van de antieke wereld, de Olympische, kenden geen prijzen in materiële zin; voor de zegevierende atleet gold de eer die men verwierf door de eerste en de beste te zijn als de hoogste prijs. De winnaar bij de spelen in Olympia kreeg een krans, die gevlochten was van takken afgesneden van de heilige olijfboom van Zeus met een gouden sikkeltje, die gehanteerd werd door een jongen van wie beide ouders nog in leven waren. De uitreiking van de krans vond plaats tijdens een feestelijke plechtigheid bij de tempel van Zeus. Voor de winnaars was de dag van de kransuitreiking hét grote moment van hun leven.

De Grieken waren van mening, dat de atleten hun overwinning te danken hadden aan een bijzondere gunst van de goden. Door de wil van de godheid was hun naam beroemd geworden en zou dat altijd

blijven. Dat was de hoogste prijs voor de winnaar: de eer van de eeuwige roem volgens goddelijke voorbeschikking.

Ook de stad waar de winnaar woonde en die hem had uitgezonden deelde in de eer. Op feestelijke wijze werd hij na de spelen ingehaald en als compensatie voor zijn inspanningen werden hem allerlei faciliteiten verleend: de stad betaalde zijn training, verleende hem gratis maaltijden en vrijdom van belasting, of liet een standbeeld voor hem oprichten in Olympia.

Uit het bovenstaande blijkt, dat de religie een belangrijke rol speelde bij de antieke Olympische Spelen. Deze vormden een onderdeel van een grote religieuze plechtigheid, die eenmaal in de vier jaar plaatsvond in Olympia ter ere van de hoogste god van de Grieken, Zeus. In de 5de eeuw v. Chr. werd er een grote tempel gebouwd, waarin het twaalf meter hoge cultusbeeld van de godheid, een van de zeven wereldwonderen, werd ondergebracht. Het religieuze karakter van de Olympische Spelen is in de oudheid nooit volledig verloren gegaan. Het was tevens de oorzaak van het verbod, dat de Christelijke keizer Theodosius in 393/394 uitvaardigde tegen deze heidens-religieuze spelen, terwijl sportmanifestaties met een minder religieus karakter elders in de Grieks-Romeinse wereld met rust werden gelaten.

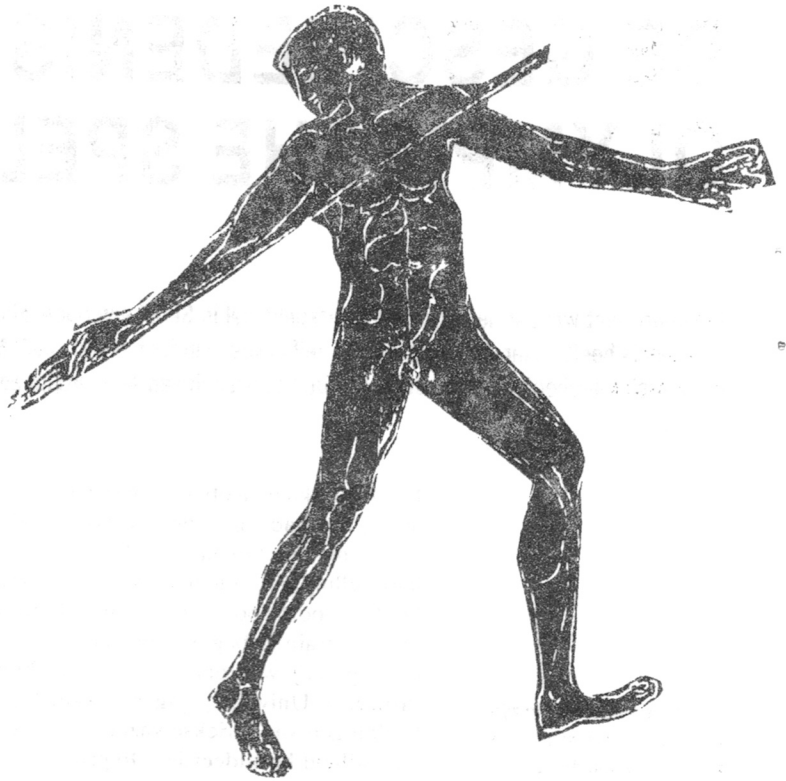
Eenzelfde religieuze achtergrond treffen we aan op nog drie andere plaatsen in Griekenland, waar de verering van een bepaalde godheid de aanleiding was tot het organiseren van sportwedstrijden. In Nemea werd eveneens Zeus vereerd tijdens de Nemeïsche spelen, in Delphi werden de Pythische Spelen georganiseerd ter ere van Apollo en de Isthmische Spelen vonden plaats op de Isthmos (landengte) van Korinthe ter ere van Poseidon. Samen met de Olympische Spelen vormden deze de 'periodos', een cyclus van spelen, die éénmaal in de vier jaar werd afgevoerd volgens onderstaand schema:

- 1ste jaar: Isthmische Spelen in het voorjaar
- Olympische Spelen in de zomer
- 2de jaar: Nemeïsche Spelen in de zomer
- 3de jaar: Isthmische Spelen in het voorjaar
- Pythische Spelen in de zomer
- 4de jaar: Nemeïsche Spelen in de zomer.

De Isthmische en Nemeïsche Spelen werden dus eenmaal in de twee jaar georganiseerd, de andere eenmaal in de vier jaar. Voor al deze spelen gold, dat er geen geld- of andere materiële prijzen te winnen waren, maar dat er slechts kransen werden uitgereikt aan de winnaars: in Delphi een krans van lauriertakken, in Nemea van selderij, op de Isthmos van pijnboomtakken en in Olympia de reeds genoemde krans van olijftakken.

Pierre de Coubertin

Pindaros, de 5de-eeuwse dichter van overwinningsliederen ter ere van zegevierende atleten, noemde in zijn tijd de Olympische Spelen al de beroemdste en prachtvolste van alle. De bekendheid in onze tijd en de herinvoering van de Olympische Spelen is te



danken aan de Franse Baron Pierre de Coubertin (1863-1937). Hij was het, die zich in de tweede helft van de 19de eeuw met enthousiasme en idealisme inzette voor de opvoeding van de Franse jeugd, die hij slaphed en lusteloosheid verweet. Sport leek hem het ideale middel om de jeugd sportiviteit en zelfvertrouwen bij te brengen. Hem was opgevallen, dat in het Engelse opvoedingssysteem op de kostscholen sport een belangrijke plaats innam, met veelbelovende resultaten. Verder leek hem sport een geschikt middel om de vrede en de vriendschap tussen de verschillende landen en volkeren te bevorderen.

De Coubertin slaagde erin in 1894 in Parijs een groot internationaal congres te organiseren, waar de problemen van de lichamelijke opvoeding van de jeugd besproken werden en vraagstukken betreffende amateur- en beroepssport op tafel kwamen. Maar voor De Coubertin was het eigenlijke doel van het congres het lanceren van zijn plan om de Olympische Spelen uit de oudheid weer tot nieuw leven te brengen.

Dit plan van De Coubertin viel in vruchtbare aarde. Al eerder waren in verschillende landen, zoals Engeland, Griekenland en Amerika pogingen gedaan om Olympische Spelen naar het antieke voorbeeld te organiseren. Dat was echter steeds uitgelopen op een totale mislukking of op een manifestatie van slechts geringe omvang.

Maar ook was er belangstelling ontstaan voor het antieke Olympia. Tijdens een zestal opgravingscampagnes van de Duitse archeologen Ernst Curtius en Friedrich Adler in de jaren 1875 en 1881 op de plaats waar men dacht, dat het antieke Olympia gelegen

2. Bronzen discus met ingegraveerde afbeelding van een speerwerper. De diameter van de discus is 20 cm, het gewicht circa 2 kilo, datering circa 475 v. Chr. Antikemuseum, Berlijn.



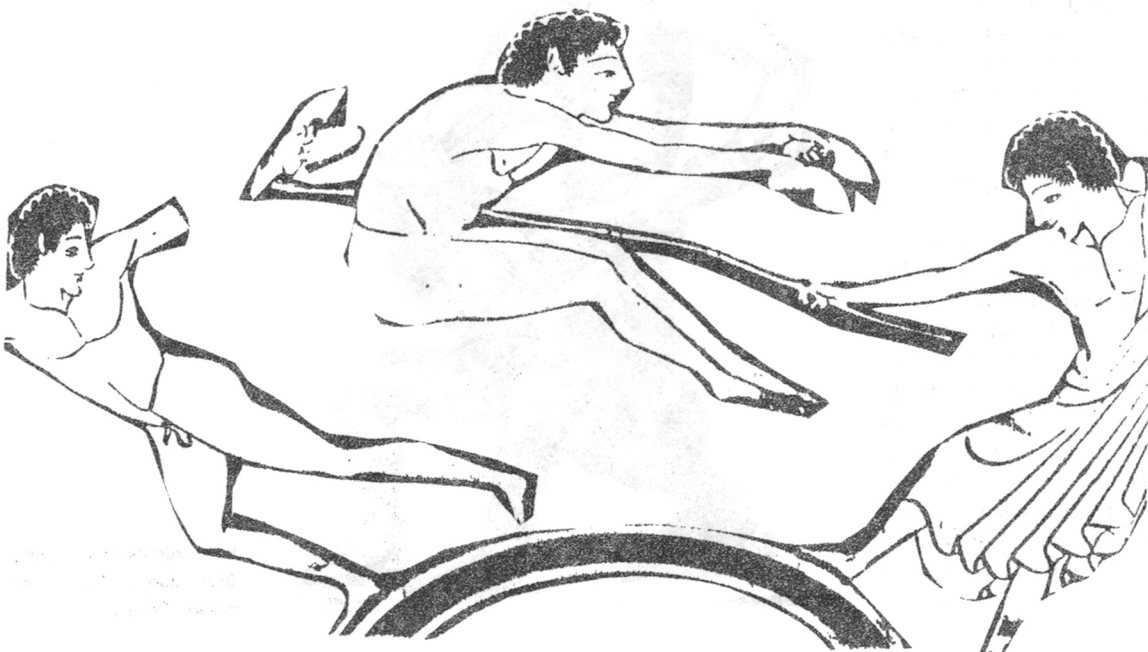
3. Vier hardlopers; de tweede jongen is zijn haarbandje verloren. Tekening naar een afbeelding op een Panathenaeïsche amfoor uit circa 510 v. Chr. Allard Pierson Museum, Amsterdam, evenals afbeelding 7.

moest hebben, waren opmerkelijke vondsten gedaan. Zo waren de kolossale beeldengroepen van de gevelvelden van de Zeustempel te voorschijn gekomen, had men de Nikè van Paionios ontdekt en de beroemde Hermes van Praxiteles.

Het lukte De Coubertin de deelnemers aan het congres voor zijn plannen enthousiast te maken. Maar er moesten nog vele problemen overwonnen worden eer in 1896 de eerste moderne Olympische Spelen van start konden gaan. Het was niet het antieke Olympia, dat de nieuwe spelen mocht ontvangen; daarvoor waren de faciliteiten bij het half opgegraven ruineveld te gering. De eer werd gegund aan Athene, waar het antieke stadion uit de tijd van Perikles op kosten van de rijke koopman Georg Averoff geheel in marmer werd gereconstrueerd. Hoewel de Spelen open stonden voor atleten uit alle landen, verschenen er echter slechts 311 sportlieden uit dertien landen; Nederland was er (nog) niet bij.

Bij de organisatie van de spelen in 1896 ontleende De Coubertin een aantal regels aan het voorbeeld in de oudheid. Zo sloot hij vrouwen uit van deelname. Bij de antieke spelen waren de regels nog strenger: gehuwde vrouwen mochten zelfs niet als toeschouster aanwezig zijn. Overtreding werd streng gestraft. Hoewel De Coubertin zich zijn hele leven verzet heeft tegen deelname door vrouwen, moest hij bij de spelen in 1900 in Parijs al toestaan, dat 11 vrouwen tot de deelnemers behoorden.

Niet alle 'nummers' van de spelen in 1896 werden ontleend aan de oudheid. In het antieke Olympia bestond het programma uit de volgende onderdelen: hardlopen in verschillende varianten, vijfkamp (*pentathlon*), bestaande uit discuswerpen, verspringen, speerwerpen, hardlopen en worstelen, waarbij de laatste twee ook als zelfstandig onderdeel voorkwamen, verder boksen en een combinatie van boksen en worstelen, het *pankration*, en ten slotte de



4. Verspringer tijdens zijn sprong. De man rechts met de stok is een trainer of scheidsrechter. Detail van roodfigurige drinkschaal (klix) uit het begin van de 5de eeuw v.Chr. Museum of Fine Arts, Boston.



paarden- en wagenraces. In 1896 kwamen de atleten tegen elkaar uit in de volgende takken van sport: hardlopen in verschillende vormen, hoogspringen, vérspringen, discuswerpen en kogelstoten, en verder in worstelen, gewichtheffen, schermen, schieten, wielrennen, zwemmen, turnen en tennis. Team-sporten kende men in de oudheid niet. Dat strookte niet met het karakter van de Griek, die zeer individualistisch was ingesteld. Eén atleet kon maar de eerste en de beste zijn; zo waren er ook geen tweede en derde prijzen te winnen.

Het oudste onderdeel van de antieke spelen was het hardlopen (afb. 3). Op een lijst van Olympiawinnaars, die aanvangt in 776 v. Chr., wordt als eerste vermeld de naam van een kok uit Elis: Korobos, winnaar van de stadionloop. Een Griekse filosoof uit de 5de eeuw v. Chr. had een begin gemaakt met de registratie van winnaars. Hoewel de originele lijst verloren is gegaan, was het mogelijk een reconstructie te maken met behulp van gegevens uit andere bronnen. De lijst is van belang, omdat we aan de hand hiervan kunnen nagaan, wanneer de verschillende takken van sport voor het eerst op het programma verschenen zijn. Zo zien we, hoe dertien Olympiaden lang (een Olympiade is een periode van vier jaar, op het einde waarvan de Olympische Spelen worden georganiseerd) alleen maar een winnaar in de stadionloop wordt vermeld, in Olympia een afstand van 192,28 m. Dan wordt een variant van de stadionrace ingevoerd, de *dioulos*, over tweemaal de stadionlengte. Winnaar is Hypenos uit Pisa. Bij de 15de Olympiade wordt de langeafstandrace in het programma opgenomen, de *dolichos*, waarschijnlijk over een afstand van 24 stadia. Een in onze tijd zeer populaire variant van het hardlopen, de *marathon(loop)*, heeft in de oudheid nooit deel uitgemaakt van het programma. Deze wedstrijd over 42 kilometer en 192 meter is ingevoerd bij de nieuwe spelen in 1896 in Athene als erbetoon aan het gastland Griekenland. De naam verwijst naar een dorpje in Attika, waar in 490 v. Chr. het Atheense leger de Perzen wist te verslaan. Om dit gebeuren aan de stad te melden en tevens om te waarschuwen, dat de Perzische vloot naar Athene onderweg was, legde een boodschapper de afstand

naar de stad te voet in een snelle loop af. Na het overbrengen stortte hij echter van vermoeidheid in elkaar en stierf. Het *pentathlon*, de vijfkamp, verschijnt bij de 18de Olympiade in 708 v. Chr. voor het eerst op het programma. Winnaar werd degene, die in ten minste drie onderdelen gewonnen had. Was dat na de drie eerste nummers nog niet beslist, dan ging men door met het vierde onderdeel, hardlopen, en zo nodig met het volgende, worstelen.

Opmerkelijk is de wijze, waarop men het vérspringen beoefende. Alle afbeeldingen uit de oudheid laten zien, hoe de atleten bij het springen in elke hand een voorwerp dragen, dat in vorm enigszins overeenkomt met onze halters (afb. 4). Voorwerpen van deze vorm zijn verder bij opgravingen te voorschijn gekomen. Ze zijn gemaakt van een metaalsoort of van steen en hun gewicht ligt rond de 2,5 kilo. Experimenten hebben uitgewezen, dat het nemen van een aanloop met deze gewichten in de handen vrijwel onmogelijk is. Er werd waarschijnlijk gesprongen vanuit een stilstand, waarbij de gewichten zo naar voren werden gezwaaid, dat men als het ware bij het afzetten door deze meegetrokken werd. Het voordeel, dat deze wijze van vérspringen oplevert ten opzichte van een normale sprong zonder gewichten vanuit stilstand is slechts gering: 20 à 25 centimeter. Antieke bronnen maken echter melding van sprongen van ruim 16 meter lengte. Deze prestaties kunnen alleen verklaard worden, als we aannemen, dat hier sprake is van een meervoudige sprong, en wel een vijfvoudige, in een min of meer vloeiende doorgaande beweging. Een volledig bevredigende verklaring voor de toegepaste techniek is echter nog niet geleverd.

Bij het speerwerpen gebruikten de oude Grieken een riempje, de *ankyle*, dat om de speer werd gewonden. Op afbeeldingen is te zien, hoe bij het werpen de lus van dit riempje werd vastgehouden. Daardoor ging



5. Zilveren stater uit Aspendos met afbeelding van twee worstelaars. Datering: 4de eeuw v. Chr. Rijksmuseum Het Koninklijke Penningkabinet, Leiden.

6. Vechtende pankratiasten. Brons, hoogte 16,5 cm, 2de eeuw v. Chr. (?).



brak en hem zo dwong op te geven. Menig tegenstander gaf echter de strijd op voor hij goed en wel begonnen was, omdat zijn lijf en leden hem te lief waren.

Als laatste dienen nog de wagenrennen en de paardenraces genoemd te worden, die respectievelijk in 680 en 648 werden ingevoerd. Hiervoor was een speciale hippodroom aangelegd vlak ten zuiden van het stadion van Olympia, waar de overige wedstrijden werden gehouden. Vooral de wagenrennen moeten het publiek een spectaculair schouwspel geboden hebben. Gereden werd met tweespannen of vierspannen, die niet gemend werden door de eigenaars, maar door speciaal opgeleide wagenmenners. Ook bij de paardenraces waren het jockeys die de paarden bereden, zonder zadel en stijgbeugel. De prijs ging echter steeds naar de eigenaar van de paarden, die eventueel een stad of vrouw kon zijn. Dit was de enige mogelijkheid voor een vrouw om een Olympische krans te bemachtigen.

Gedurende meer dan duizend jaren hebben deze Olympische Spelen zonder onderbreking plaatsgevonden, van 776 v. Chr. tot 393/394 na Chr. Ook tijdens de talrijke oorlogen, die de Griekse stadstaten in de loop van de tijd onder elkaar hebben uitgevochten, gingen de Spelen door. De moderne spelen zijn reeds driemaal afgelast in verband met oorlogsomstandigheden, in 1916 en in 1940 en 1944. In de oudheid werd echter ruim voor het begin van de spelen door speciale rondreizende gezanten een *ekecheiria*, een godsvrede, afgekondigd, die gold voor deelnemers en bezoekers van de Olympische Spelen. Deze heilige wapenstilstand moest hun een veilige heen- en terugreis garanderen. Overtreding werd gestraft met uitsluiting van deelname aan de spelen.

Sport speelde een zeer belangrijke rol in het leven van de Grieken. Al van jongs af aan werden zij daarmee vertrouwd gemaakt. Bij de opvoeding was sport onmisbaar. Daaraan herinnert nog de naam, die gebruikt wordt voor één van onze moderne schoolvormen. Het *gymnasion* (in het Latijn: *gymnasium*) is de plaats, waar men naakt (*gymnos*) trainde (afb. 7). Maar dit was in de oudheid al niet alleen maar een sportschool. Er werd wel degelijk tevens aandacht besteed aan de intellectuele vorming van de jeugd, waarvoor speciale leraren werden aangesteld. Al vroeg kreeg de jeugd hier bij de opvoeding de competitiedrang bijgebracht, die zich uitte in een streven de eerste en de beste te zijn. Deze typische karaktertrek van de oude Grieken vinden we terug in de vele sportmanifestaties en wedstrijden, die niet alleen in Olympia, maar op talloze andere plaatsen in de antieke wereld werden georganiseerd. Maar evengoed vinden we dit terug bij voorbeeld in de literaire competities, eveneens met een religieuze achtergrond, waaraan we de prachtige tragedies van Aischylos, Sophokles en Euripides te danken hebben. ■

7. Discuswerper tijdens de training in de palaistra (aangeduid door de zuil). Hij wordt begeleid door een dubbelhobo-speler, die het ritme van de bewegingen aangeeft. Op het vouwstoeltje liggen de kleren van de atleet. Detail van afbeelding op zwart-figurige lekyth uit ca. 500 v. Chr.

de speer draaien om zijn lengte-as, hetgeen de stabiliteit en trefzekerheid van de worp bevorderde. Tevens kon men de speer zo nog een extra zet geven om de snelheid te verhogen. Bij de moderne speren is hiervoor een speciaal handvat aangebracht, dat voldoende 'greep' biedt.

Krachtsporten als worstelen, boksen en pankration vormden een belangrijk en spectaculair onderdeel van de antieke spelen. Daarvan getuigen de vele anekdotes over de ongelooflijke prestaties van atleten uit de oudheid. Het worstelen verschijnt als zelfstandige wedstrijdvorm in 708 v. Chr. op het programma, het boksen in 688 v. Chr. en het *pankration* in 648 v. Chr.

Bij het worstelen werd de overwinning toegekend aan degene, die zijn tegenstander driemaal op de grond had gekregen (afb. 5). Daarbij was het niet nodig hem met de schouders op de grond te drukken, het aanraken van de grond met de knieën was al voldoende. Bij het boksen ging het er ruwer aan toe. Gemikt werd daarbij op het hoofd van de tegenstander. De strijd eindigde pas, als een van beiden het opgaf of niet meer in staat was verder te vechten door een knock out. Om de handen bij het boksen te beschermen werden deze door de Grieken omwikkeld met zacht-leren riemen. In de Romeinse tijd werden deze riemen voorzien van metalen knoppen, waardoor het boksen een vaak bloedige vertoning werd.

Zeer geliefd bij het publiek was de combinatie van boksen en worstelen, het *pankration* (afb. 6), een wedstrijdvorm, die wij ook wel Grieks-Romeins worstelen noemen, waarbij nu echter de 'show' belangrijker is dan de sport. Bij het Griekse pankration was zeer veel geoorloofd, al bestonden er ook regels, die de ergste excessen moesten voorkomen. Zo was het bijten van de tegenstander of het uitsteken van zijn ogen niet toegestaan. Pausanias maakt melding van een pankratiast, die berucht was om zijn trucjes, waarbij hij vingers of tenen van zijn tegenstander

Portret van een Nova lid

- 1: Hoe heet je ? " Sander van Hecke "
- 2: Wat is je leeftijd ? " 11 jaar "
- 3: Op welke school zit je, of wat voor werk doe je ?
" Vincentiusschool groep 8 "
- 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 ?
" 3 jaar, Sprint en speerwerpen "
- 6: Wie is je atletiek idool ? " Sergej Bubka "
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? " Sprint "
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?
- 9: Wat is je mooiste c.d. " Queen "
- 10: Grootste hekel aan ? " Huiswerk maken "
- 11: Spannendste of mooiste boek , en waarom ?
" Oorlog zonder vrienden " van Evert Hartman, omdat het een spannend boek is.
- 12: Hobby 's ? " Atletiek, schaatsen en timmeren "
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt ?
" Weet ik niet meer "
- 14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ?
" Arnold Braak "

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

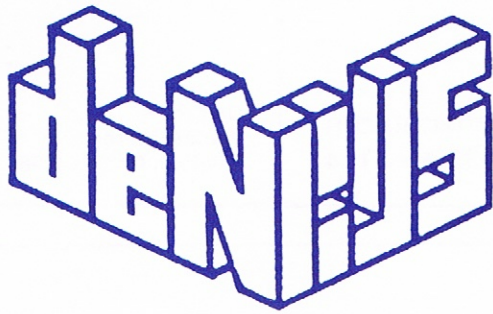


VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

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



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



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

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsopgave

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

VOOR UW AUTORIJLES

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

voor al uw
RIJBEWIJZEN
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2011

"DE SMIDSE"

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

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

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**

AAD MEIJER / VAKSCHILDER

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 2629

Afwerking en adviezen

VITTORIO

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORTHUIS
JAN GROOT**

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



Jeugdhoek

Beste allemaal,

In een paar maanden zijn er heel veel dingen gebeurd bij Nova. Op de 1^e plaats de cross. Een heel mooi parcours en veel enthousiaste lopers. Sommige deelnemers hadden hun spelden vergeten. Denk altijd aan: droge kleren

droge schoenen

drinken, fruit etc

Drie december kwamen 2 zwarte pieten bij Nova. Voordat we er erg in hadden huppelden zij door de Sporthal. Veel kinderen mochten bij Pier op schoot zitten en kregen een volle hand met pepernoten. De ene Piet had wel wat moeite met het onthouden van de namen en was telkens in de war met tellen. Het was af en toe wel een hele domme Piet, maar wel heel erg grappig. De Pieten deden later mee met het zeeroversspel. Zoveel mogelijk spullen van het andere eiland roven en dan je buit weer tellen. Piet smokkelde wel heel erg bij de uitslag en had het over 2 miljoen dingen. Het was een heel spannend spel. Hierna met z'n allen weer in de kring en een kadootje bij Piet halen. Volgend jaar komt hij zeker terug bij zoveel sportieve kinderen.

Na sinterklaas kwamen verschillende kinderen in een nieuw Nova tenue op de training. Dit had sinterklaas goed gedaan. Een heel mooi kado en vooral bij de cross en andere wedstrijden in Nova-kleding.

Tijdens de trainingen raak je soms erg bezweten na een circuit of estafette. Wij willen dan heel erg graag, dat jullie na afloop een droog hemdje of T-shirt aantrekken. Het lijkt overbodig, maar dit is alleen maar om te voorkomen dat jullie onnodig ziek te worden. Probeer er aan te denken!!!

Een aantal keren hebben wij om raadsels, recepten, stripverhalen, tekeningen enz. gevraagd op de trainingen. Er is veel beloofd maar weinig ontvangen. Wel enkele moppen van Roos en Leon. Heel erg bedankt.

Bij de jongste groep zijn veel nieuwe leden gekomen. Allemaal welkom bij ons en lekker meetrainen. Bij ons staat sportief zijn voorop. Niet lachen als iemand niet iets kan. Probeer die ander te helpen. Wees positief. De een is goed met balgooien, de ander weer met touwtje springen. Plaag ook geen kinderen. In de klee kamer of op het Novaterrein. Een ander helpen is veel leuker en beter dan om flauw te doen. Sommige kinderen durven niet veel terug te zeggen als dit gebeurt. Iedereen is anders. Houd rekening met die ander. Is er iets dat je niet leuk vindt, zeg het dan tegen de trainer (trainers) dan kunnen wij er samen over praten.

Regelmatig zijn er een aantal ge blesseerden bij de Jeugd-groep. Door ziekte of een ongeval kunnen zij niet meedoen. Jet Jonker b.v. mag een periode niet meetrainen. Jet van ons allemaal heel veel groeten.

Louis, Gre, Hanneke, Nel en Joop wensen jullie allemaal tot slot hele mooie feestdagen en dan zien we elkaar weer in 1993.

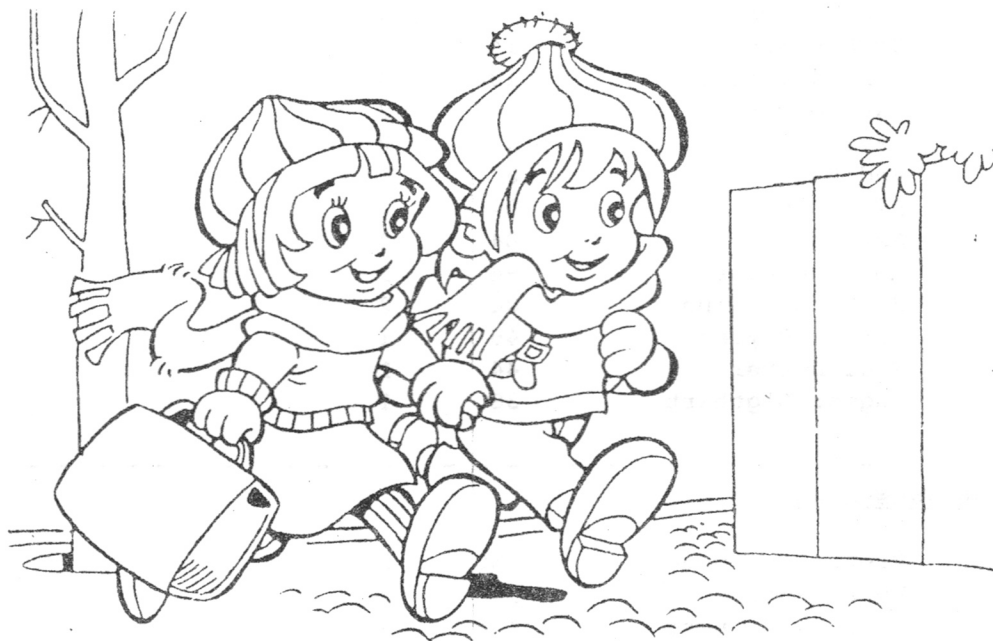
*
**
Een heel mooi en sportief 1993
**

**

**

ZOEK 5 VERSCHILLEN

DEZE TWEE TEKENINGEN LIJKEN HETZELFDE. TOCH ZIJN ER 5 VERSCHILLEN. PROBEER DIE TE VINDEN.



OPLOSSING 1

Tussenstand Wintercompetitie 1992 - 1993 na 3 wedstrijden

Heren

		<u>Punten</u>	<u>Aantal wedstrijden</u>
1.	Wim Keesom	150	3
2.	Niels Trentelman	145	3
3.	Wim Dekker	144	3
4.	Gerben Botman	143	3
5.	Ronald Schipper	136	3
6.	Hans Ofman	122	3
7.	David v.d. Welle	91	2
8.	Aad Vader	87	2
9.	Piet Stuyt	84	2
	Ger Schrijver	84	2
	Rene de Nijs	84	2
	Hans de Koning	84	2
13.	Ton de Ruyter	46	1
14.	Paul Dekker	44	1
15.	Ingmar Ligthart	38	1

Heren Veteranen

1.	Pieter Jongeneel	150	3
2.	Peter Robert	146	3
3.	Louis v.d. Berg	138	3
4.	Piet v.d. Welle	135	3
5.	Dick Smit	94	2
6.	Theo de Nijs	49	1
7.	Louis Suiker	48	1
	Lauw Groot	48	1
9.	Leo Suiker	46	1

Dames:

1.	Everdien de Vet	140	3
2.	Marian Robert	137	3
3.	Loes Suiker	132	3
4.	Truus Rood	100	2
5.	Marian Nolten	99	2
6.	Judith Ligthart	98	2
7.	Ilse Barsingerhorn	96	2
8.	Ingeborg Ligthart	92	2
9.	Marian van Wonderen	83	2
10.	Annique Mooy	46	1
	Letty Pijper	46	1
12.	Nel Meijer	42	1
13.	Gemma Barsingerhorn	41	1
14.	Lia de Nijs	39	1

Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie seizoen 1992-1993

op 8 november 1992, Dijkgatcross, georganiseerd door AV Wieringermeer

Afstand: Heren 10 k.m., Dames 5 k.m.

Heren

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1.	Wim Keesom	39.53	50
2.	Wim Dekker	40.50	49
3.	Gerben Botman	42.00	48
	Pieter Jongeneel	42.00	50 vet.
5.	Niels Trentelman	42.08	47
6.	Ronald Schipper	42.31	46
7.	Theo de Nijs	42.51	49 vet.
8.	David v.d. Welle	42.56	45
9.	Peter Robert	43.42	48 vet.
10.	Dick Smit	44.55	47 vet.
11.	Paul Dekker	45.10	44
12.	Aad Vader	45.24	43
13.	Piet Stuyt	45.48	42
14.	Ger Schrijver	46.27	41
15.	Rene de Nijs	47.14	40
16.	Leo Suiker	47.29	46 vet.
17.	Hans Ofman	47.43	39
18.	Ingmar Ligthart	49.20	38
19.	Louis v.d. Berg	49.28	45 vet.
20.	Piet v.d. Welle	49.51	44 vet.

Dames

1.	Truus Rood	23.30	50
2.	Judith Ligthart	25.35	49
3.	Ilse Barsingerhorn	25.44	48
4.	Ingeborg Ligthart	27.47	47
5.	Annique Mooy	28.08	46
6.	Everdien de Vet	28.31	45
7.	Marian Robert	29.44	44
8.	Loes Suiker	30.07	43
9.	Nel Meijer	31.43	42
10.	Gemma Barsingerhorn	31.55	41
11.	Marian van Wonderen	33.24	40
12.	Lia de Nijs	37.00	39

3e wedstrijd: Schaatstraningsgroep Schoorl: 10.5 k.m.

1.	Marian Noltén	52.03	50
2.	Judith Ligthart	53.33	49
3.	Everdien de Vet	55.22	48
4.	Marian Robert	58.16	47
5.	Letty Pijper	59.44	46
6.	Loes Suiker	61.10	45

Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie, Schaatstrainingsgroep Schoorl, 10,5 km

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1.	Wim Keesom	38.46	50
2.	Niels Trentelman	40.20	49
3.	Pieter Jongeneel	41.50	50 vet.
	Gerben Botman	41.50	48
5.	Willem Dekker	42.16	47
6.	Ton de Ruyter	42.47	46
7.	Ronald Schipper	43.00	45
8.	Peter Robert	43.32	49 vet.
9.	Lauw Groot	44.14	48 vet.
10.	Dick Smit	44.56	47 vet.
11.	Aad Vader	46.09	44
12.	Ger Schrijver	46.51	43
13.	Hans Ofman	48.18	42
	Louis v.d. Berg	48.18	46 vet.
15.	Hans de Koning	48.27	41
16.	Piet v.d. Welle	50.24	45 vet.

Restant van het programma 1992 - 1993:

<u>Datum</u>	<u>Naam v.d. loop</u>	<u>Organisatie</u>	<u>Aanvang</u>	<u>Dames</u>	<u>Heren</u>
03-01-93	Rabo Bosloop 02518-57465	AV Castricum Nabij Johanna's hof, op terrein	10.30 u.	10 km	10 km
24-01-93	Kloetloop Grootebroek	S.A.V. 2285-14990	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

Crosswedstrijd 14 november 1992

Zondag, 15 november, de dag na de eerste wedstrijd van de crosscompetitie 1992/93 die we zelf mochten organiseren. Na de halve marathon op 1 november een nieuwe krachtproef voor het bestuur om met onze vereniging zo goed mogelijk voor de dag te komen. Na een drukke dag nu nog even de wedstrijd nabeschouwen voordat we op verjaarsfeest gaan naar voorzitter Theo de Nijs die vandaag zijn 50e verjaardag viert. Niet iets om zomaar te vergeten natuurlijk. Gelukkig konden we ook nu weer een beroep doen op een groot aantal leden en ouders van leden om ervoor te zorgen dat alles vlekkeloos kon verlopen. Hartelijk dank hiervoor, zonder hen is het niet mogelijk om zo iets te organiseren. Zaterdagmorgen om 9.00 uur in de regen begonnen we met de opbouw van het parkoers. Gelukkig duurde de regen niet zo lang en werd het verder een mooie dag. Door de regen was het niet mogelijk om gebruik te maken van onze eigen grasbaan. Wel jammer, want het is daar altijd erg gezellig en het publiek heeft dan ook een veel beter overzicht over het wedstrijdverloop. Het alternatief ging ook goed maar vroeg wat improvisatie met het oog op de voorgeschreven afstanden. Het parkoers was door de regen behoorlijk zwaar, maar bijna iedereen bereikte moe, maar voldaan de finish. Mede door het goede weer was het gezellig druk bij start en finish. Blijkens de voorinschrijvingen mochten we ruim 350 atleetjes van verenigingen uit de kop van Noord-Holland ontvangen. Tellen we daarbij nog de leden van onze vereniging dan kwamen we op bijna 400 deelnemers, die allemaal vlot door starter Jos de Groot werden weggeschoten. We begonnen met de jongens A waar we na lange afwezigheid Arnout Ruiter weer aan de start zagen. Hij liep naar een knappe 5e plaats op redelijk korte afstand van de winnaar. In de oudere leeftijdsgroepen is de deelname niet zo groot, zodat de medewerkers aan de finish rustig wat konden inwerken. Komen er tussen de 30 en 50 deelnemers op de finish af, dat is het goed opletten. Iedereen wil toch graag op de juiste plaats in de uitslagenlijst komen. Bij de meisjes A werd "onze" Silvia zonder problemen eerste. Jongens B die een cross willen lopen hebben we niet veel, maar Jasper Rood liep heel verdienstelijk naar een 14e plaats. Bij de jongens C zagen we Peter Pronk prima presteren met een 11e plaats. Keurig gedaan Peter. Matthijs de Groot werd 29e en Ivar Rood 37e. De meisjes C kwamen met 3 deelneemsters aan de start wat mogelijkheden opent voor het ploegenklassement. Ilse Barsingerhorn werd 9e, Nina Zutt 15e en Sandy Rood 17e. Bij de jongens D van 1980 hellaas maar 1 deelnemer, maar die liet zich wel zien. Rene de Groot behaalde een fraaie 2e plaats. De jongens D uit 1981 waren beter vertegenwoordigd met een prima 5e plaats van Elian Ineke en verder zagen we finishen Richard de Dreu als 8e, Jos de Wit 15e, Freek Schulp 21e, Arnold Braak 22e, Arjan Jonker 23e, Daan Schrijver 25e en Johan Tillema als 31e. De meisjes D zaten wat verder achter in het erg sterke veld. Chrisje Schouten werd 31e, Bjorg Trentelman 44e en Elles Stuyt 48e. Ook bij de pupillen zagen we verschillende blauwhemden voorin eindigen. Allemaal zou natuurlijk te gek zijn. Bastiaan Toorenent eindigde als 25e bij de pupillen A van 1982. Hoewel dit een laatste plaats betekende kwam hij toch heel opgewekt

over de finishlijn. Bij de pupillen A van 1983 werd Erik Jan Tillema 8e net voor Nick Mosch (7e). Michael Braak werd 12e, Koen Rood 13e en Willem Bas 18e. Kees van Wonderen had bij de pupillen B een straatlengte voorsprong op nummer 2. Met een uiterste krachtsinspanning haalde Ruurd Schouten een prachtige 3e plaats. Robert Jan de Dreu werd 13e en Jaap de Groot 16e. Prima voor het ploegenklassement. Van de 6 deelnemers bij de jongens pupillen C waren er 3 Novaleden. Hans van Wonderen werd prachtig 2e en Rene Tijn 5e en Thijs Levinson 8e. Bij de jongste meisjes zagen we Silvia Bas als 5e finishen en Monique Pluijmers als 7e. Bij de meisjes pupillen A zagen we Paula Tijn als 34e en Karin de Vries 36e. Het was een bijzonder geslaagde middag en alle deelnemers streden voor wat ze waard waren, en dat was heel wat. Zoals de speaker aan het einde van de wedstrijd ook memoreerde en alle ouders en begeleiders opriep om het ook eens te proberen. Wij krijgen daartoe zeker een kans. In het voorjaar houden we weer onze "open" clubkampioenschappen op hetzelfde parkoers. Leden, maar ook ouders en andere belangstellenden worden nu al uitgenodigd voor deze cross. Bindt de strijd maar eens aan met de voorzitter, secretaris of andere bestuursleden. Jongens en meisjes por jullie ouders maar eens op.

Uitslagen

Op 10 oktober 1992 organiseerde de atletiekvereniging C.A.V. Gelre op Papendaal een slotwedstrijd. Silvia Kruijer wilde aan het eind van het seizoen proberen om de 800 meter nog even zeer snel te lopen. Bij gebrek aan tegenstanders werd ze bij de jongens ingedeeld en liep goed. Door een iets te snelle start werd het geen nieuw record, maar een tijd van 2.11.8 mag zeker genoemd worden.

Op 18 oktober liep Jos Hoogeboom de herfst marathon (halve) van S.V. Noordkop. Hij werd derde in 1.15.17.

Op 29 november liepen Silvia Kruijer en Ruud Pronk de bekende Warandecross in Tilburg.

Silvia deed het bijzonder goed door bij de meisjes A met ruime voorsprong te winnen. Haar tijd was 8 min. 39 sec. over 2600 meter. Dit komt neer op een gemiddelde snelheid van 17,79 km per uur. Probeer het maar eens.

Deze overwinning opent voor haar ook deelname aan de W.K.cross. Ruud werd 22e in een sterk veld van 70 deelnemers. Zijn tijd over 2.000 meter was 7 min. en 1 sec.



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 - 17 332

Dorpsstraat 101 - 1749 AB Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 18 35



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW - VERBOUW - ONDERHOUD

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

CHINEES-INDISCH RESTAURANT

龍城酒家

"WARMENHUIZEN"



DORPSSTRAAT 107
1749 AB WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 32 30
DAGELIJKS OPEN VAN
12.00 T/M 22.00 UUR

AUTOBEDRIJF
N.F. Schipper

LEVERING EN ONDERHOUD VAN
ALLE NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S

Oostwal 97-99
1749 XL Warmenhuizen
Telefoon 02269-1203



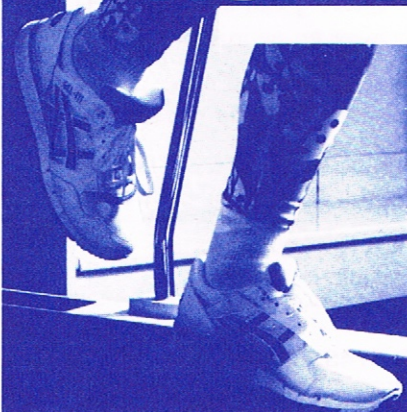
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1415/3429 Fax 02269 - 3718

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1284

Timmerbedrijf
Meijer
Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319

Terry van Irisette

ALS DE BESTE GETEST

hb
woninginrichting
hans broersen

Veilingweg 74
1749 EJ Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1736



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

irisette®
Synthèl
**HET BETERE
ALTERNATIEF**



LPG - DIESEL - SUPER - EURO 95

Olie, koelvloeistof enz.
auto-accessoires in onze shop

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

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

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart
warmenhuizen



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



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



A. GOMES B.V.

Oudewal 19a · Warmenhuizen · Telefoon 02269-6565

AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN**

specialiteit:
**SCHOUDER- EN
ACHTERHAM**

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

HENK JONKER autobedrijf



Levering van alle merken
nieuwe en gebruikte
automobielen.

Onderhoud, reparatie- en spuit-
werkzaamheden.

Erkend Dinitrol Anti Roest Centrum.

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



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

HYUNDAI



Zondag 1 november 1992, de eerste loop van onze NOVA jeugd in de eigen wintercompetitie.

De omstandigheden zijn een flinke wind, die op het stuk van 't Rippje naar Warmenhuizen pal tegen is, het is gelukkig droog, een waterig zonnetje en niet al te warm.

De deelname bedraagt maar liefst 26 Nova atleten.

Diverse deelnemers hebben een prestatie neergezet die er beslist mocht zijn, helaas was ik zelf niet in staat om mee te kijken door eigen deelname maar van mijn spionnen heb ik uitsluitend positieve berichten gehoord.

5 Atleten keren binnen 20 minuten terug, en dat over een afstand van 4,3 km en volgens de meetcommissie onder leiding van onze secretaris klopt deze afstand precies.

Klaas van Wonderen als A-pupil komt als 2e Nova man, na Ruud Pronk terug en laat toch goed lopende mannen als Renee de Groot en Richard de Dreu achter zich.

De nieuwkomers aan deze competitie moeten nog even wennen aan de te lopen afstand maar we gaan er vanuit dat Arjen Jonker, Arnold Braak en ook zijn broer Michael de volgende keren van voren zijn te vinden.

Vader Klaas Tillema was misschien al wat bang dat zoon Erik binnekort met hem mee zou lopen (of misschien wel voor hem uit) Johan liep deze keer in Warmenhuizen ook een perfecte race en Klaas dient nu met 2 mannen rekening te houden.

Maar ook onder onze jongste garde zitten een aantal vuurvreters. Kees van Wonderen keert terug net boven de 20 minuten, Erik Tillema in 22,23, Leon Ineke in 22,34, Ruurd Schouten 22,52 en Jelle Berkhout 24.44

Ondank dat de 2 dames Ingeborg Ligthart en Ilse Barsingerhorn over zijn gegaan naar de senioren competitie hielden we nog 5 stukken over. Nina Zutt deelde aan familielid Sandy Rood meteen een flinke tik uit door bijna 2 minuten voor haar over de eindstreep te gaan, maar ook Bjorg Trentelman, Chrisje Schouten en ook onze Elles Stuijt lieten duidelijk zien dat de **Nova dames** aanwezig waren.

Hierbij de gelopen tijden :

Jelle Berkhout	24.44	Victor Horstman	22.54
Elles Stuijt	30.56	Chrisje Schouten	25.56
Ruud Pronk	17.02	Renee de Groot	18.45
Richard de Dreu	19.48	Matthijs de Groot	20.06
Bjorg Trentelman	27.59	Hans van Wonderen	26.47
Michael Braak	24.24	Ruurd Schouten	22.52
Johan Tillema	24.13	Leon Ineke	22.34
Klaas van Wonderen	18.03	Wietse Hof	21.29
Jasper Rood	18.30	Kees van Wonderen	20.35
Ivar Rood	26.41	Arnold Braak	25.39
Erik Tillema	22.23	Arjan Jonker	24.15
Daan Schrijver	23.36	Elian Ineke	21.54
Nina Zutt	22.30	Sandy Rood	24.20

LOUIS

De Kahru bosloop op zondag 22 november was de 2e aflevering in de NOVA jeugdcompetitie.

Weer een deelnemer meer t.o.v. de eerste keer en naar we nu vernomen hebben op de training halen we de 30 deelnemers op zeer korte termijn.

Onder de deelnemers een aantal Falko Zandstra's in de dop die, voor dat ze van start gingen al een schaatswedstrijd achter de rug hadden in Alkmaar, mannen grote klasse dat jullie toch aanwezig waren en keurig op tijd.

Voor het vertrek van de te lopen 4 km gingen de afstanden 9,6 en 15 km van start waaronder ook een aantal NOVA mensen.

Zo zag ik Nils Trentelman een keurige 9,6 km lopen, wel even bijten op het einde, maar eindigen op een derde plek, Nils hardstikke goed vooral als we ook letten op de gelopen tijd.

Gerrit Schrijver werd ook waargenomen op de langere afstand, gelukkig weer na z'n blessure, en hij was zeer tevreden over het resultaat, en ook Everdien de Vet die er ook zo even tussendoor een kleine 10 kilometer wegliep.

Dat het lopen van onze jeugdleden een goede uitwerking heeft op de diverse ouders blijkt niet alleen uit de getoonde belangstelling waarover zeker niet te klagen valt maar er waren nu ook een aantal vaders die zich gingen wagen aan een te lopen afstand.

De vader van Arjen Jonker zagen we een keurige 4 km afleggen en Wil Berkhout liep zelfs de 9,6 km na een voor de start in de vrije natuur opgevoerde striptease.

De tijden die werden gelopen waren stuk voor stuk prima, mede gezien het toch wat heuvelachtige parcours wat moest worden afgelegd, en dan 11 atleten binnen de 20 minuten retour.

En dat het spannend was blijkt wel uit de onderlinge verschillen, 5 atleten met een onderling verschil van 6 seconden en 3 stuks in resp. 21.12, 21.13 en 21.14 seconden.

Hieronder de tijden welke zijn gemaakt over de opgegeven 4 km onder gunstige omstandigheden.

Ruud Pronk	15.44	Jasper Rood	16.31
Rene de Groot	17.03	Klaas v.Wonderen	18.02
Robert Jan de Dreu	22.30	Jos de Wit	21.16
Elles Stuijt	29.35	Bjorg Trentelman	29.26
Richard de Dreu	17.32	Matthijs de Groot	18.11
Wietse Hof	18.35	Kees v.Wonderen	18.54
Erik Tillema	19.15	Nina Zutt	19.44
Hans van Wonderen	26.47	Ivar Rood	23.02
Michael Braak	22.52	Johan Tillema	22.45
Elian Ineke	19.45	Daan Schrijver	20.22
Ruurd Schouten	20.34	Arnold Braak	21.01
Arjen Jonker	21.10	Chrisje Schouten	21.12
Jelle Berkhout	21.13	Leon Ineke	21.14
Sandy Rood	22.24		

LOUIS

ADVERTENTIE

ADVERTENTIE

ADVERTENTIE

ADVERTENTIE

GEVRAAGD :

Tropische vogels of vogeltjes voor in een nieuw
te bouwen buitenvoliere.

GEEN kanaries en parkieten

Pieter Jongeneel (02269 - 3358)

'CROSS COUNTRY'

Tijdens de winterperiode, bij wat natter weer, meer wind buiten, breekt de tijd weer aan voor het crossen, het rennen over grasvelden, door de blubber, door het bos, heuvel op en af en al die andere dingen die een cross leuk maken.

Een groot aantal jeugdleden hebben dit seizoen de eerste cross al achter de rug op ons eigen terrein en ook hier flink wat modder, soppige grasvelden en nog veel meer waar je anders niet meer doorheen mag rennen.

Het crossen is voor een atleet een onmisbare trainingsvorm om het winterseizoen goed door te komen.

De cross heeft alles in zich om het lichaam optimaal voor te bereiden, voor zowel de de midden - als de lange afstandslopers

Nederland staat niet bekend als een echte cross natie maar in landen als België en vooral Engeland is de cross bijzonder populair.

Toch zijn er ook in Nederland een paar cross wedstrijden die tot de verbeelding spreken zoals de Warandaloop in Tilburg en de Halve Marathon van Egmond aan Zee.

Door het gevarieerde terrein is de cross een ideaal trainingsmiddel voor iedere loper.

De grond waarover je loopt is gewoonlijk afwisselend en ongelijk zodat de beenspieren en pezen verschillende weerstanden tegenkomen, die op de vlakke weg en de baan nooit zo extreem kunnen worden aangesproken.

Bij een juiste gewenning geeft dit dan extra kracht en souplesse aan de beenspieren.

Een heuvelachtige cross heeft nog meer waarde. Heuvellopen geeft extra weerstand.

Heuvelop lopen ontwikkelt kracht en enkle-souplesse wat tot gevolg heeft dat we ook op vlakke ondergrond een goeden looppas krijgen.

Alle spiervezels worden bij heuvellopen ontwikkeld.

Ook het gevarieerde terrein bij de cross in plaats van de rondjes op de baan is plezieriger, tevens weet je niet wat je te wachten staat achter de volgende heuvel of de volgende plas, hierdoor wordt je plezieriger moe, en als je tijdens het crossen gewend bent om overal doorheen te rammen zie je ook niet meer op tegen een wat langere afstand op de baan

Hierbij wat voordelen van de cross :

- Cross lopen brengt je terug naar de natuur
- Het lopen op de baan of op de weg wordt gemakkelijker als je ook de cross loopt.
- Zowel de longen als het hart worden sterker
- Crossen kan op iedere leeftijd

Wat wedstrijd-tips bij het cross lopen

- Verken eerst het parcours al wandelend om vooral de knelpunten te kennen.
- Juist een cross vraag om een goede warming-up, want het gehele lichaam moet zijn voorbereid op de gevarieerde omstandigheden
- Beginners van de cross vooral niet te snel starten.
- Zorg voor droge kleren en schoeisel voor na de cross

Dat de cross voor iedereen is blijkt wel uit de deelname van diverse toppers zoals een Ten Kate, Dirks, Beurskens en ook diverse buitenlandse toppers die aan de cross meedoen.

DE DUINSTREEK

Karhu bosloop

BERGEN – Afgelopen zondag namen 255 deelnemers deel aan de Karhu bosloop. Veel jeugdlopers van AV Nova waren present om hun competitie af te werken. Ruud Pronk uit Warmenhuizen liep bij de jongens een keurige 15.44 over de 4 km, terwijl Marieke Kok bij de meisjes wist te winnen in 19.32.

Uitslagen:

jongens 4 km.

1. Ruud Pronk 15.44, 2. Jasper Rood 16.31, 3. Dano Harmsen 16.53.

Heren 9.6 km

1. Olaf de Kok 33.13, 2. Bob Burschke 33.58, 3. Nils Trentelman 35.02.

Heren 15 km.

1. Frank Harmsen 53.06, 2. Imke Pronk 57.06, 3. Joop Sourt 59.00.

Heren vet. 15 km.

1. Arie Groeneveld 57.19, 2. Gerit v.d. Berg 57.30, 3. Henk Lebbing 58.23.

Meisjes 4 km.

1. Marieke Kok 19.32, 2. Nina Zut 19.44, 3. Diane de Beer 19.48.

OOK NOVA. //

OOK NOVA. //

OOK NOVA //

OOK NOVA. //

LOUIS.

CROSSKOMPETITIE 1992/1993

Ook deze winter wordt de crosscompetitie weer georganiseerd en de eerste wedstrijd hebben wij inmiddels zelf mogen organiseren. Wij zagen dan ook veel Nova-leden aan de start. De volgende wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 16 januari 1993 door S.A.V. te Grootebroek

zaterdag 13 februari 1993 door Hylas te Alkmaar.

Uiteraard is er voor de best geklasseerden ook nog een finalewedstrijd. Daarover ontvangen jullie nog nader bericht als het zover is. Om aan de finale te mogen meedoen wordt er na 3 wedstrijden een klassement opgemaakt en de beste 20 worden uitgenodigd voor deze finale. Ook is het mogelijk om als ploeg de finale te bereiken. Er moeten dan wel tenminste 3 jongens of meisjes in een bepaalde categorie meedoen. De 5 best geklasseerde ploegen gaan over naar de finale. Onderstaand een strookje om je op te geven voor de volgende 2 wedstrijden.

Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij een beroep op de ouders van de kinderen die meedoen. Als u wilt rijden dan graag even aangeven op het formulier. Dit voorkomt problemen op het laatste moment.

Wilt u onderstaande strook afknippen en inleveren voor 1 januari 1993 bij een van de trainers of bij Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen.

Bestuur en trainers.

Naam:

Geboortedatum :

geeft zich op voor verdere deelname aan de crosscompetitie.

Zijn/haar vader/moeder is bereid om te rijden op:

zaterdag 16 januari 1993 naar Grootebroek *)

zaterdag 13 februari 1993 naar Alkmaar *)

*) doorhalen wat niet schikt.

A G E N D A

- 3 jan. Voor de Wintercompetitie Rabo bosloop te Castricum
- 10 jan. Halve marathon Egmond aan Zee
- 18 jan. 2e wedstrijd crosscompetitie junioren en pupillen te Grootebroek
- 23 jan. NK Meerkamp indoor junioren A/B Zwolle
- 24 jan. Voor de wintercompetitie Kloetloop Grootebroek
- 13 febr. 3e wedstrijd crosscompetitie junioren en pupillen te Alkmaar
- 14 febr. Voor de wintercompetitie Marquetteloop te Heemskerk
- 20 febr. NK Indoor junioren A/B te Den Haag
- 28 febr. Voor de wintercompetitie DEM Trimloop te Beverwijk
- 7 mrt. NK Cross senioren en junioren A/B Harderwijk
- 21 mrt. (ook voor de wintercompetitie)marathon Schoorl
- 14 apr. 1e competitiewedstrijd pupillen
- 15 mei 1e competitiewedstrijd C en D junioren
- 16 mei 1e competitiewedstrijd senioren
- 16 mei 1e competitiewedstrijd B junioren
- 5 juni 2e competitiewedstrijd pupillen
- 5 juni 2e competitiewedstrijd C en D junioren
- 13 juni 2e competitiewedstrijd B junioren
- 19 juni 3e competitiewedstrijd pupillen
- 19 juni 3e competitiewedstrijd C en D junioren
- 4 juli 2e competitiewedstrijd senioren
- 10 juli districtsfinale C en D junioren
- 11 juli districtsfinale B junioren
- 19 sept. Van Dam tot Damloop Amsterdam/Zaandam
- 25 sept. finalewedstrijd pupillencompetitie

Trainingsweekend

Na de succesvolle weekends voorgaande jaren op Vlieland, Texel, Terschelling, Epe, Markelo, Ameland en Heesch gaan we dit jaar:

Van vrijdagavond 23 t/m zondagavond 25 april 1993 naar kampeerboerderij "De Zonnehoeve" in Roden, Drenthe

Alle junioren AB en senioren met partners mogen mee. In principe kunnen er maximaal 50 mee. (Wie 't eerst komt, 't eerst maalt).

De boerderij ligt aan de rand van 150 km² bos, in een schitterend natuurgebied

Hij is voorzien van een grote, moderne keuken, een grote verblijfsruimte, diverse slaapzalen, terras op het zuiden, 5 douches.

De kosten zijn f. 90,- per persoon. Hierin is inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag en zondag
- koffie, thee en overige drankjes
- tussendoortjes (waaronder 2 x koffie met gebak)
- vervoer naar Roden
- fietsenhuur

Voor de "nieuwkomers" bij NOVA volgt onderstaand globaal een programma:

- vrijdagavond -gezellig aanzitten
- zaterdagmorgen -Intensieve training voor iedereen
brunch
- zaterdagmiddag -fietsen met z'n allen + opsteken
diner
- zaterdagavond -klaverjassen / trivianten / of iets anders: suggesties
zijn welkom, want hartejagen doen we niet meer ! /kortom
gezellig samenzijn
- zondagmorgen -duurloop voor iedereen
diner
- zondagmiddag -na het diner in de namiddag weer naar huis. Onderweg koffie
met gebak

Als je iets wilt bakken is dat heel leuk, maar geen "must".

Het geld kan worden overgemaakt op rekening 3585.61.000 (Rabobank Schoorl).
Postgiro van de bank: 511036. Gaarne voldoen vóór 15 maart 1993

Diegene die meegaan ontvangen nog nadere informatie omtrent vertrek etc.

Informatie voor diegene, die vrijdags op de fiets heen willen gaan:
de afstand is plm. 190 k.m.

De trainingsweekendcommissie Peter en Marianne Robert. tel. 02269-3338
Beuninge 80, Warmenhuizen

Naam:Namen: _____ Telefoonnr.: _____

gaat/gaan mee van 24 - 26 april 1993 naar De Zonnehoeve in Roden

Wil/kan tegen vergoeding van f. 25,- met de auto naar Roden rijden Ja/Nee *

Wil/kan iets lekkers bakken Ja/Nee *

Op de fiets naar Heesch : _____

* = s.v.p. doorhalen wat niet van toepassing is.

Inleveren bij M. en P. Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen,
tel.02269-3338

Clubstempelkaart actie

Ik vraag even jullie aandacht voor het volgende.

Hinksport geeft stempels als je bij hen Sportschoenen of kleding koopt. Die stempels kun je voor NOVA inleveren. Elke volle kaart is voor ons 10 gulden waard. Dus als je iets koopt, denk na.

Wel zeggen dat je van Nova bent en vraag om de kaart.

Wil je meer weten bel mij even: Gemma Barsingerhorn, tel. 3048.

Stempelkaarten bij het bestuur inleveren.

Aktie bij slagerij Blankendaal in Tuitjenhorn.

De kassabonnen van slagerij Blankendaal kunnen bij Joop Nota ingeleverd worden.

Deze slager geeft n.l. op de gespaarde hoeveelheid bonnen (bedragen) een geldbedrag.

Dus allemaal kassabonnen verzamelen en brengen op Dorpsstraat 71 te Tuitjenhorn.