

<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
Jose 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 ingegaan 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,

Jose 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 Tesselaar			
Silvia Nannes	Zwanebloem 22	Tuitjenhorn	02269-4920

De afgelopen keer stond er in de krant een foutieve inlever datum. De mensen die een vast stukje schrijven voor deze krant hebben hiervan tijdig bericht gehad. Voor diegene die wat te schrijven of in te leveren hadden en die daardoor te laat zijn; onze excuses.

De wintercompetitie is alweer begonnen. In Petten gingen zo'n 40 Novaleden van start. Het was een mooi parcours. Na binnenkomst kreeg men een lot, waarbij de kans zeer groot was op een mooie of iets minder mooie prijs. Veel Novaleden gingen tevreden naar huis vanwege de prestatie of de prijs.

A.s. zondag, dus 30 oktober wordt de 2e loop gelopen in Hoorn. Deze uitslag staat ook in deze krant. Wat zijn we snel, he !! Voor diegene die geen overzicht hebben gehad, of die hem kwijt zijn geraakt, het hele wintercompetitieprogramma staat in deze krant. Doe mee, het vergroot het contact met de leden onderling.

En dit geldt ook voor het jaarlijkse Novaweekend, dit keer in mei gehouden. Geef je snel op, want vol is vol.

Dan nog een mededeling voor de clubkleding. Vanaf 1 november zijn deze speciaal voor de jeugdleden weer verkrijgbaar: de bekende Nova shirts voor f 20,00; een leuk idee voor 5 december!!

Misschien is het een idee om shirts weer in te leveren als ze te klein zijn geworden, zodat ze niet onnodig in een kast blijven liggen. U kunt deze shirts het beste bij een van de jeugdtrainers geven.

Verder is deze krant gevuld met diverse uitslagen, diverse oproepen, een verslag van David over de competitie, het schrijversnieuws, het woord van de voorzitter, de ijsselmeerloop, Hanneke met een educatief stukje.

Kopie voor de volgende keer inleveren bij de bekende adressen tussen kerst en nieuwjaar.

19-10-'94

VAN DE VOORZITTER

Is 15 seconden een kwart minuut? Gaan er echt wel 60 seconden in EEN minuut? Deze diepzinnige vragen werden gesteld na afloop van de tweede Coopertest. Steller van de vragen, was ene Syd Smit. Hij stond net uit te hijgen van, een naar zijn zeggen knappe prestatie. Waarbij hij na precies 11 minuten en 45 seconden voorbij ging aan de tijdwaarneming. Nog 15 seconden schreeuwden zij hem aanmoedigend toe. Alles deed op dat moment zeer, zodat je je gaat afvragen, wanneer het verlossende fluitsignaal klinkt. 15 seconden lijken dan ontzettend lang. Schijnbaar te lang voor een man van middelbare leeftijd. Ovigerens deden veel leden mee aan de conditietest. Trouwens ook de trainingen worden op dit moment buitengewoon goed bezocht. Het NOVA leger wordt groter, als bestuurder van deze vereniging kijk ik daar toch met enige trots naar. Ook voor de trainers is dit plezierig werken, maar het vraagt van de leden duidelijk meer discipline, omdat de trainer de zaak nauwelijks kan overschreeuwen. Ook op tijd komen hoort hierbij, zodat de warming-up en de oefeningen gelijktijdig en gezamenlijk afgewerkt kunnen worden. Ik wil hier toch een keer aandacht voor vragen. Verder natuurlijk verschrikkelijk positief dat meer dan 40 mensen op de training verschijnen.

De eerste wintercompetitiewedstrijd zit er ook al weer op. Schitterend weertje in Petten, een vrij zwaar parcours en een blauwe horde aan de start. Anneke en Gemma stonden klaar met het grote boek om de diverse prestaties op te tekenen. Bij de volgende wedstrijden staan ze er weer, waarschijnlijk met een druppel aan hun neus.

De halve marathon staat voor de deur als ik dit schrijf. En daarmee de start van de jeugdcompetitie. Louis heeft dan weer een programmaatje gemaakt voor de jeugd, wat we weer in de computer gaan verwerken. Jullie kunnen dan je prestaties door de jaren bijhouden. Dit jaar zorgen we aan het einde voor een heuse prijsuitreiking. 19 november is de eerste crosscompetitie bij AV NOVA in de omgeving van de ijsbaan. We hopen dat onze jeugdige leden in grote getale aan de start zullen staan. Aan het einde van de middag staat het bestuur van SIS klaar om de ijsbaan onder water te zetten, voor een wat hun betreft lange strenge winter. Misschien dat de loopconditie van pas komt op de gladde ijzers. In ieder geval wens ik onze leden een sportieve winter toe.

Jos de Groot

SCHRIJVERNIEUWS

De uitslag van de verlichtingsloop, was in de vorige editie van de Novakrant al bekend. Maar ik heb er toen nog geen tijd voor gehad om er iets over te vermelden, omdat de inleveringsdatum van mijn kopy al verstreken was. Dus bij deze haal ik de herinneringen nog even op. Het was weer een echte ouderwetse verlichtingsloop, met een grote publieke belangstelling en aardig wat deelname uit de regio en zelfs daarbuiten. Het spektakel begon bij de jeugd, waar zich al gauw een klein familiedramaatje afspeelde. Mijn jongste zoon Geert, die gewend was op het podium te belanden, lag veilig op een derde stek en dat vond hij wel mooi zo. Maar op het laatste rechte stuk kwam Job Meijer, een nieuw talent bij Nova, sterk opzetten. Dus werd het spurten geblazen tussen die twee. Maar aangezien Geert niet zo'n sprinter is als zijn vader, werd dat een moeilijke opgave. Maar hij gaf zich niet zo gauw gewonnen, en een meter voor de streep ging hij van vermoeidheid voor de wereld. Dus geen podium plaats dit keer.. Volgend jaar maar weer proberen Geert! Bij de mannen was er ook heel wat belangstelling, met nog aardig wat subtoppers aan de start, met zowaar nog een nationaal kampioen op de 3000 meter aan het vertrek, die er dus gelijk maar met de bloemen vandoor ging. Na het startschot ging gelijk de beuk erin. Het was eerst nog wel even wennen op deze nieuwe lokatie. Ik ging achteraf toch wat te snel van start, omdat het parcours iets korter was, had ik geen zin om me door iedereen een rondje te laten lappen, maar je blijft er toch niet van buiten als waren het er maar een paar. Na een paar rondjes had ik met een kleine inzinking te kampen en wist Gerrit van Riemsdijk bij aan te sluiten en Gerrit sleepte me er mooi doorheen, en wist me toch te herstellen en kon ik dit karweitje aardig af te sluiten. Begin oktober zijn we weer van start gegaan met de wintercompetitie. Deze keer moesten we in Petten de spits afbijten, waar we 10 km. voorgeschoteld kregen en de dames mochten het met het halfie doen. Het was een zeer gevarieerd rondje, op het strand na, was er voor ieder wat wils. We begonnen op straat, vervolgens wat gras, schelpenpaden, hier en daar wat los zand, lekkere heuveltjes, een soort en met groffe houtsnipperpad en een hele hoop draaien en keren. Dus al met al werd het toch zwaar. Het was niet een echt geknipt parcours voor me, maar dat deerde me niet. Want ik had de dag ervoor zomaar nog puur zo'n amstelavond gehad en het lijf was nog een beetje van streek. Maar ik had de snelle stappers al een paar keer meer aan gehad, dus ik zag er geen zware dobber in. Gewoon gaan met die banaan en we zien wel hoelang de schil houdt. Het ging toch aardig naar behoren. In het begin klotste het nog wat in de maag, maar het was er tenslotte kermis dus dat was toegestaan. In de eerste kilometers bleef ik in een Novagroepje met Ben, Aad en Henry. Dat kon ik mooi bijsloffen, maar bij de dijk kwam ik met mijn snufferd in de wind te zitten. Dus toen ben ik uit het groepje vandaan geslopen om in het volgende groepje de luwte op te zoeken. Maar toen kwamen we weer in het bos en toen ben ik maar doorgedaan. De alcohol was al uitgewerkt (of juist niet!) In de tweede ronde ging het iets beter en in het briefje, wat je na de finish in je handen kreeg gedrukt, stond op dat ik nog warempel 25e geworden was. Ook dus dat was zomaar een aardige binnenkomer in

deze loop. Na afloop werd het nog aardig gezellig in het cafe, want er was een verloting op je plaatsnummer. Normaal ben ik niet zo winnerig van dat, maar ik dacht, je weet maar nooit. Dus toch maar gebleven en had ik nog prijs ook. Dus mocht ik weer thuiskomen.

De jarigen van november en december, allemaal van harte gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst!!!!!!

NOVEMBER

4 Glenn Pronk
8 Erik-Jan Tillema
11 Niek Barsingerhorn
12 Marian Robert
17 Henri Ruiters
17 Theo de Nijs
19 Ben Rófekamp
22 Annika de Geus
22 Koen Rood
24 Harry Zomerdijk
25 Ted Smit
26 Jose Wiering
28 Joris Meijer
29 Jasper Rood
30 Noortje Visser

DECEMBER

4 Menno Broers
4 Richard Toorenent
5 Everdien de Vet
6 Carol Rademakers
6 Willem Pieter Bas
8 Anne Schouten
11 Niels Trentelman
11 Troy Wegman
16 René de Groot
16 Louis Suiker
20 Rene de Geus
22 Daan Dijkhoorn
24 Thijs Levinson
24 Tom Ooms
30 Merel de Moel

Alle nieuw leden van harte welkom en veel plezier bij Nova!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Ellen van Dam
Koen van de Eng
Kees Jansen
Cesare Kruysheer
Margriet Lequit
Merel de Moel
Sander de Moel
Jolene Ruiters
Theo Tesselaar
Leander Veldboer
Stephan Wokke
Peter Woke
Joop van Wonderen

Wedstrijdverslagen

Na de twee voorwedstrijden van de seniorencompetitie hadden de dames van NOVA zich geplaatst voor de finale van ons district. Deze wedstrijd vond plaats in Heiloo dus konden we het dichtbij redden. De opstelling was tot drie dagen voor de wedstrijd geheim en na de bekendmaking was er vreugde bij de atletes die mochten meedoen en teleurstelling bij de afwezigen. De selectie was echter keihard en de coach was niet te vermurwen. Er zijn zelfs selectiewedstrijden aan voorafgegaan. De dag van de wedstrijd brak aan en de zenuwen gierden door de keel, vooral bij de coach want had hij wel de juiste keuzes gemaakt? De estafette ging vrij goed en de toon was gezet. Bij het discuswerpen was Mirjam (Botman-vd Welle) niet geheel tevreden over de prestatie maar de coach was gelukkig niet helemaal ontevreden. De 800 meter met daarin twee loopsters te weten Mira Bruin en Anique Mooij Verliep naar wens met een tijd van 2.41 voor Mira en 3.10 voor Anique. Het gat met de tegenstanders was nog niet groot en de kansen op een goede klassering waren nog aanwezig. Op de 3000 meter liep Margret Mooij naar een prima persoonlijk record van 11.50.6 en dan kan je als coach natuurlijk alleen maar tevreden zijn. Bij de 100 meter horden was duidelijk dat dit onderdeel geen dagelijkse kost is voor NOVA atleten, gelukkig was Nelina bereid om deze taak op zich te nemen. En zij eindigde verdienstelijk in de middenmoot. Het verspringen was opnieuw een onderdeel voor Mira die hier met 4.11 meter zeer constant sprong. De onderdelen kogelstoten en speerwerpen werden onder handen genomen door Everdien de Vet die naar behoren presteerde ondanks het feit dat zij zelf niet niet helemaal tevreden was. Het hoogspringen werd de eerste overwinning voor NOVA want Nelina was alle dames de baas door 1.55 meter hoog te springen, een uitstekende prestatie. De tweede overwinning voor NOVA kwam op naam van Silvia Kruijer die alle loopsters op de 400 meter te snel af was in een tijd van 57.8. Uiteindelijk werd duidelijk dat het podium toch nog iets te hoog gegrepen was voor onze dames maar volgend jaar zijn zij zeker een kanshebber. Met dank aan het massaal opgekomen publiek en de deelnemers.

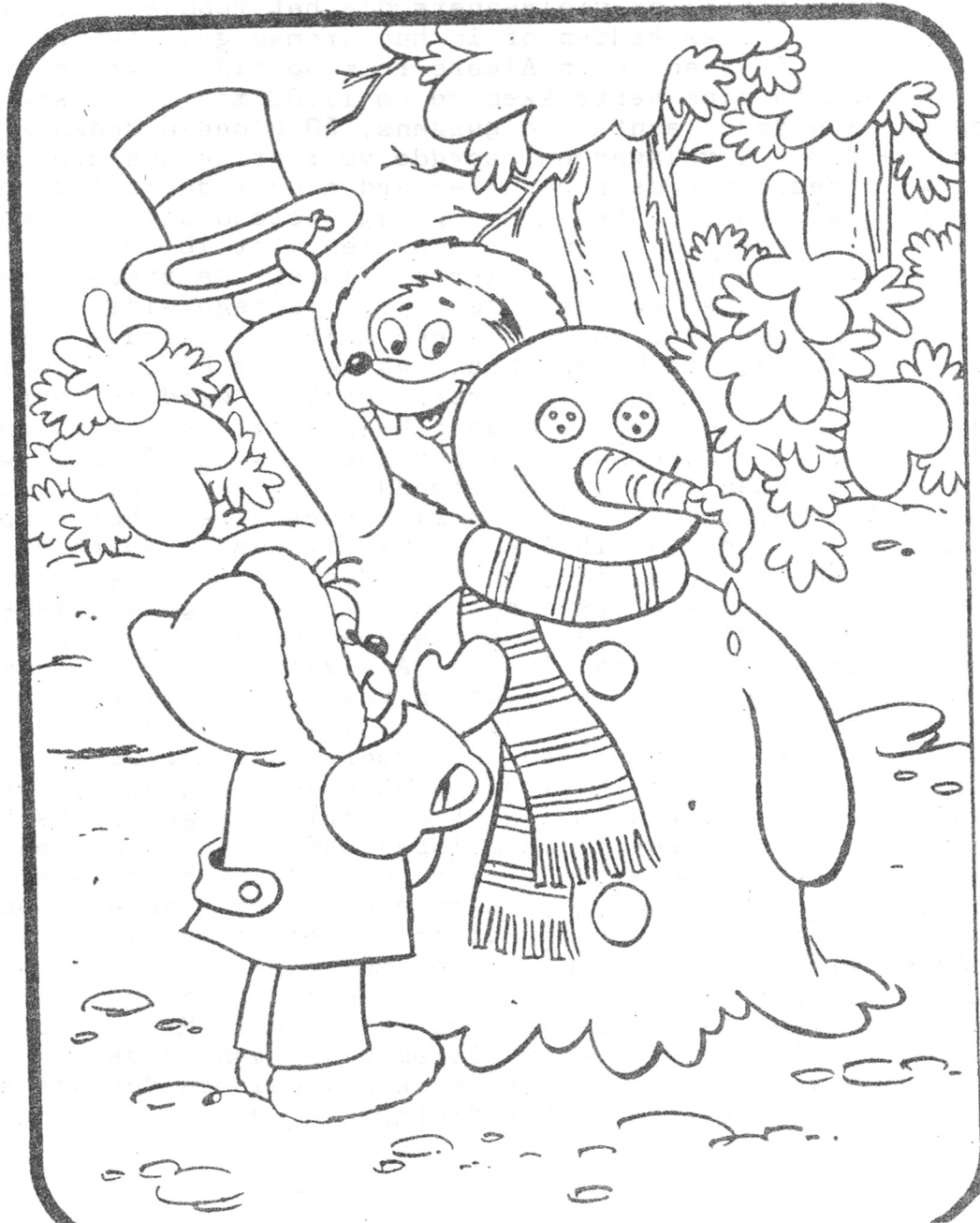
Op 25 september vonden op de nieuwe baan van Hylas in Alkmaar de openingswedstrijden plaats. Ook hier waren we met NOVA weer present. Om 11.00 uur begonnen de wedstrijden voor de pupillen en de junioren. Ondergetekende was ook aanwezig om te helpen en later op de dag om zelf te lopen. Bij het hoogspringen zagen we dat Jeroen Paarlberg meteen het baanrecord even scherp zette op 1.95 meter, helaas lukte de recordpoging op 2.01 net niet. Ook Jasper Rood was hier aanwezig, hij sprong 1.60 hoog maar was genooddaakt de wedstrijd te onderbreken omdat tegelijkertijd het speerwerpen begon. Daar leverde hij een goede prestatie door een nieuw persoonlijk record te werpen van 34.44 meter. Dus ook de mannen van NOVA lieten van zich horen. Aan het einde van de dag vond nog een verenigingsestafette plaats waarbij een aantal junioren en senioren dames en heren met elkaar 8 maal 400 meter moesten lopen. Ook NOVA had een ploeg op de been gebracht en zij werden zeer verdienstelijk 3e.

Onder tussen was het programma reeds een uur uitgelopen op het schema zodat de 3000 meter voor heren pas om 18.00 uur van start kon. Daarin deden Gerben Botman en ondergetekende mee. Gerben ging goed van start en had een prima maatje gevonden tijdens de race. Hij liep zeer goed en kwam op een 3e plaats binnen met een nieuw persoonlijk record van 9.53.5. Ondergetekende wist dat dit er niet in zat en ik was dan ook niet te hard van start gegaan. Uiteindelijk liep ik zeer vlak naar een tijd van 10.15 waar ik tevreden mee was. Het was een zeer mooie dag zowel wat betreft de prestaties als het weer.

David

ZOEK OP

ALS JE GOED NAAR DE ONDERSTAANDE TEKENING KIJKT, DAN VIND JE EEN VAAS, EEN HART EN EEN WORST.



Ysselmeerloop 1984

Wat is dat nu weer zullen veel mensen denken. De Ysselmeerloop is een estafetteloop over, schrik niet, 381,5 kilometer. Het wisselen van lopers is naar eigen inzicht en het aantal lopers dat mee mag doen per ploeg is onbeperkt, tenzij je aan de wedstrijdloop wil meedoen. Daar mogen slechts 8 personen per ploeg aan meedoen. De opbrengst van deze loop gaat overigens naar het Rode Kruis. Dit jaar vond deze loop plaats op 22 en 23 oktober. Zaterdagochtend om 11.00 uur starten in Almere en zondag om ongeveer 2 uur finishen, ook in Almere.

Dit jaar waren drie Nova-atleten zo gek om zich hier voor in te zetten namelijk, Gerben, Nelina en ondergetekende. We wisten niet waar we aan begonnen maar dat maakt het alleen maar aantrekkelijker. Zaterdagochtend om 7.30 vertrokken we naar Heiloo alwaar de rest van de ploeg zich ook verzamelde. Onze chauffeur Peter de Ruyter, tevens buurman van Gerben en niet onverdienstelijk biljarter en stratenmaker was mee om met een busje ons te begeleiden. In onze ploeg bevonden zich een aanzienlijk aantal ex-wielrenners die het rondje ooit wel eens op de fiets gedaan hadden of in hun dromen gefietst hadden. Om ongeveer 9.45 waren we in Almere ruim op tijd voor de start. Na de laatste tips vertrokken we om 11.00 met de eerste lopers. Een groot aantal volgwagens, 50 ploegen deden mee met gemiddeld 3 a 4 volgwagens, zorgde voor grote opstoppingen. Dat werd gedurende de race uiteraard minder doordat de ploegen verder uit elkaar liepen. Onze ploeg bestond uit 14 lopers en drie extra begeleiders. De eerste uren, tot 18.00 uur 's middags, liepen we een kwartier per loper. Daarnaast moest je af en toe ook fietsen naast de loper als begeleider. Mijn eerste kwartier werd meteen al een half uur doordat Gerben wat later op de dag pas beschikbaar was en door Piet (vd Welle) nagebracht zou worden. Het eerste kwartier werd ik zowel mentaal als fysiek begeleid door Nelina die het tempo op de fiets aangaf. We begonnen met een tempo van 15.0 km/u, wat zonder problemen verliep. Het tweede kwartier kreeg ik een nieuwe fietser omdat Nelina na mij moest lopen. Het tempo ging toen iets omhoog naar 15.9 km/u. Na dit tweede kwartier gaf ik over aan Nelina. Ook dit ging zeer goed en zo ging het door tot iedereen een keer gelopen had. Daarna ging weer iedereen een kwartier. Mijn tweede kwartier was nu echt een kwartier want Gerben was ook gearriveerd. Als volleerd coureur had Piet de opstoppingen weten te omzeilen waardoor de tweede serie wel door Gerben gelopen kon worden. In mijn tweede kwartier wist ik drie ploegen in te halen. Het weer was ondertussen iets minder geworden want ik liep een stevige stortbui op. Gerben had er ook zin in want hij wist ook drie ploegen in te halen. Nadat Nelina ook weer prima gelopen had lagen we binnen de eerste vijftien. De avond viel toen langzaam maar zeker over het deelnemersveld en wij gingen over op 25 minuten lopen per loper. Dat hield tevens in dat de rusten langer waren. Daar maakten wij gebruik van door even een pizza te halen bij de afhaalchinees. 's Avonds liepen we door Overijssel en Friesland waar het op de weg erg rustig was. Na een ruime 200 kilometer en ongeveer 14 uur lopen bereikten we de Afsluitdijk. Er werd nog even verkeerd gelopen doordat een van de ex-wielrenners meteen het fietspad op wilde en dat was niet

de bedoeling. De lichtpunten in de verte van Den Oever gaven ons de moed weer om door te gaan. Op de dijk was het tevens onze beurt weer om te lopen dus de loopschoenen weer aan en onder het schijnsel van de maan in de heldere nacht werd de dijk bedwongen. Het eind kwam in zicht, we kwamen nu op bekend terrein. Om ongeveer 4.30 uur waren Nelina, Gerben, Peter en ik wel toe aan een beetje rust, dus de bus werd stopgezet nabij het Robbenoordbos. Op het gasstel werd water gewarmd en er werd een Cup-a-Soup gemaakt. Je kan je niet voorstellen hoe je daar van opknapt zo midden in de nacht. We kunnen wel stellen dat dit op culinair gebied een van de hoogtepunten van de tocht was. 's Morgens om 8.00 uur was het weer tijd om te fietsen en te lopen. Het lopen ging nu tegen wind maar achter een van de busjes had je daar weinig last van. Het tempo van Gerben en David was nog steeds rond de 15.5 km/u dus dat ging nog prima. Ook Nelina wist nog steeds soepel te lopen zodat ook het westfrieze land snel doorkruist werd. Om 10.00 uur ging de tocht door Amsterdam zonder veel problemen en het einde naderde. De planning werd ruimschoots gehaald, we zouden rond 13.00 uur finishen. De laatste paar kilometer zou ik lopen en dan ongeveer 500 meter voor de finish met de hele ploeg samen eindigen. Echter ongeveer 5 km voor het einde was een andere ploeg ons plotseling tot op 50 meter genaderd zonder dat wij daar aandacht voor gehad hadden. We besloten om iedere 200 meter te wisselen, dat leverde resultaat op want de tegenstand werd op achterstand gelopen zodat we uiteindelijk in een tijd van 25 uur 39 minuten en 8 seconden op de 18e plaats eindigden. Het was een prachtige ervaring en wellicht volgend jaar weer?

David

Halve marathon van NOVA

Zondag, 6 november a.s., is het weer de dag voor onze eigen halve marathon met start en finish bij de baan. Uiteraard niet alleen een halve marathon, maar ook een kwart marathon en voor de jeugd en ook ouderen die deze afstanden te groot vinden een trimloop over ruim 4 k.m.

Dit evenement dat inmiddels alweer voor de 14e keer wordt georganiseerd trekt jaarlijks vele bekende lopers uit de regio. Ook dit jaar verwachten wij toch zeker weer zo'n 350 tot 400 lopers en loopsters op de kwart en halve marathon. Al enkele jaren houden de atletiekverenigingen Hylas uit Alkmaar en TAS uit Schagen hun clubkampioenschappen halve marathon tijdens deze wedstrijd. Gelet op hun clubtenue's zal het dus ook dit jaar weer erg geel zien.

Inschrijving ook nu weer in de sporthal Harenkarspel waar Rob en Miep Gerber ons graag van dienst zijn. Na afloop is daar ook de prijsuitreiking.

Hoewel het uit organisatorisch oogpunt erg moeilijk is om ook onze eigen clubkampioenschap tijdens deze loop te houden hopen we wel weer veel Nova-leden aan de start te zien. Die is om 11.00 uur voor de kwart en halve marathon en om 11.10 uur voor de trimloop over 4,3 k.m. Daarnaast doen wij graag een beroep op de leden die niet meelopen om te helpen bij de organisatie van dit evenement. Er komt heel wat kijken om alles in goede banen te leiden.

JEUGDHOEK

We hebben een echte herfstvacantie, vol storm, regen en onweer. Op de atletiekbaan wordt alles nu wel erg nat, maar in huis is het vaak heel gezellig.

Daarom hadden wij op de laatste donderdag van oktober een spelletiesmiddag georganiseerd.

De onderdelen sielen spijker op z'n kopslaan, kaarsen doven, pantomime enz stonden op het programma.

Niet alle kinderen waren aanwezig, maar de SIS kantine was vol lawaai van enthousiaste kinderen en leidsters.

Iedere leidster kreeg een groepje van ca. 6 kinderen en deed hiermee het circuit van 12 onderdelen.

Bij het muizen meppen kreeg ie een lekkere snoepmuis als beloning, en ook bij het draaibord was het smullen.

Om ca. 17.30 uur was de middag afgelopen

Het was een hele leuke afsluiting van het zomerseizoen, en bij deze willen wij alle moeders bedanken voor hun hulp op deze middag.

GROTE KLUBACTIE

De loten waren ook dit jaar weer heel snel verkocht.

Er wordt in de gemeente Harenkarspel door de verenigingen niet gewerkt met voorintekenlijsten, dit is meer werk en ie loopt het risico dat een andere al hele wiiken gadaan heeft.

Nu krijgt iedere club de loten op donderdagmiddag en dan is het zaak om de loten aan de man of vrouw te brengen.

Dit hebben de NOVA atleten heel goed gedaan, snel als ze zijn en dan ook al het geld weer prima in orde.

Een pluim op iullie nova peties.

BLESSURES

De NOVA baan was begin oktober een prachtige grasmat, Mooi gemaaid en al het gras was opgeruimd

Een schitterende ruimte op te trainen

Toch blijft het opletten !! . Een ongeluk ligt in een klein hoekje

Voordat we begonnen op 19 oktober waren een paar kinderen een spelletie aan het doen, Insteken, omslaan enz. Noortje v.d.Berg

over de kop erdoor, maar Noorties bovenlichaam was langer dan verwacht werd, dus Noortie met haar hoofd op de tegels.

Niet zo leuk en ook niet de bedoeling

Maar...Kiik wel uit wat ie doet, niet te wild, niet altijd aan elkaar, niet alles is leuk, en niet denken ikke ikke en de rest

kan Zorg voor een ander, helpt elkaar, hier gaat veel meer vanuit en dan wordt alles ook veel leuker.

Noortie ging eerder naar huis, want met een zeer hoofd kan ie niet trainen.

Gelukkig was ze er tijdens de spelletiesmiddag weer.

Een kwartier later (op 19 oct.) viel Esther Kuhl (op dat mooie grasveld) voelde iets, maar probeerde toch mee te doen.

Bij het verspringen bleek dat dit toch niet lukte, s,Nachts kreeg ze pijn en de volgende dag naar de huisarts

Deze dacht eerst dat haar elleboog gebroken was, maar naar leter bleek was hij gekneusd,

Timmerbedrijf Meijer Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319

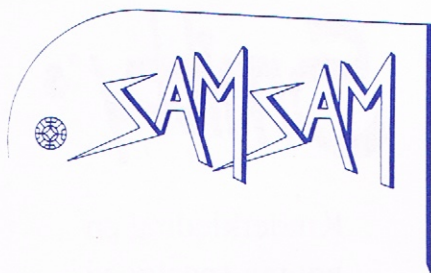


velko Bandenservice

De Mossel 6 1723 HZ Noord - Scharwoude
Bel voor een prijsopgave: Telefoon 02260-14751

- Banden (balanceren-uitlijnen)
- Uitlaten
- Schokbrekers
- Accu's
- Trekhaken - Fietsendragers
- Remmen
- Landbouwbanden
- Industriebanden
- Volautomatische autowasserette

Dagelijks geopend tot 17.30 uur
zaterdags tot 16.00 uur



Kapsalon
Dorpsstraat 200
1749 AL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 4847

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:
SCHOUDE- EN
ACHTERHAM**

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

Adviesburo: **Wil de Groot**

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon 02269-3074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen
Telefoon 02269-1374

Cafe Bar Dancing

'T ROER

te Kalverdijk



Ieder weekend levende muziek
't Roer... óók voor uw bruiloften, partijen, barbecue,
vergaderingen, schoolfeesten etc. Telefoon 02269-1265

Smitty's

Kinderkleding en
houten speelgoed

Dorpsstraat 155 Warmenhuizen
Telefoon 02269-4446

Maandag gesloten

Schoonmaakbedrijf *P.A.C. Zutt*

- * Voor dagelijks en periodiek onderhoud van kantoren, scholen en bedrijven
- * Glazenwasserij
- * Tapijt- en meubelreiniging
- * Hogedrukreiniging
- * Machineverhuur

Stationsstraat 22a
1749 EH Warmenhuizen
Telefoon 02269-2371



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

Diverse uitslagen

Hier volgen nog enkele uitslagen van wedstrijden waaraan leden van onze vereniging hebben deelgenomen en waarvan de wedstrijdsecretaris de uitslagen heeft ontvangen.

Instuifwedstrijd 2 sept.1994 AAC te Amsterdam, Ookmeer
Silvia Kruijer, dame 400 m. 57.6

Baanwedstrijd 7 sept.1994 te Papendaal, W.A.V. Tartletos
Silvia Kruijer, dame 1500 m 4.30.0 1e

Instuifwedstrijd 7 sept.1994 te Haarlem
Jeroen Paarlberg heer hoog 1.90 ged.1e

10 EM van Alkmaar op 9 oktober 1994
1. Jos Hoogeboom heer 53.28

Ter gelegenheid van de opening van de nieuwe kunststofbaan van Hylas te Alkmaar werden er op 25 september 1994 wedstrijden gehouden waar veel Nova-jeugd aan mee heeft gedaan. Jammer dat alles zo lang duurde, maar gelukkig was het weer goed zodat iedereen het toch een leuke wedstrijd vond. Hier volgen nog wat uitslagen:

C-Pup. Jongens

Hans van Wonderen	40 m. 7,5	1000 m 3.54.3	ver. 3,22
	balwerpen 20,02	totaal 1171 pnt.	3e pl.
Troy Wegman	40 m. 8,0	1000 m 4.42.5	ver. 2,43
	balwerpen 13,80	totaal 825 pnt.	10e pl.

C-pup. Meisjes

Yara Grootjes	40 m. 7,9	1000 m 4.32.3	ver. 2,38
	balwerpen 9,80	totaal 591 pnt.	3e pl.
Petra Beemsterboer	40 m. 8,4	1000 m 4.51.7	ver. 2,24
	balwerpen 10,58	totaal 432 pnt.	7e pl.

B-pup. Jongens

Rene Tijn	40 m. 7,0	1000 m 4.08.7	ver. 3,77
	balwerpen 21,18	totaal 1340 pnt.	4e pl.
Jorrit Berkhout	40 m. 7,5	1000 m 4.25.9	ver. 2,72
	balwerpen 18,88	totaal 880 pnt.	18e pl.
Bas Beemsterboer	40 m. 8,1	1000 m 4.15.5	ver. 2,88
	balwerpen 16,10	totaal 840 pnt.	17e pl.
Daan Dijkhoorn	40 m. 7,5	1000 m 4.51.5	ver. 2,79
	balwerpen 19,08	totaal 839 pnt.	18e pl.
Ferry Dekker	40 m. 8,3	1000 m 4.42.7	ver. 2,65
	balwerpen 15,00	totaal 640 pnt.	26e pl.
Thijs Levinson	40 m. 8,6	1000 m 5.08.7	ver. 2,60
	balwerpen 16,62	totaal 527 pnt.	27e pl.

B-pup. Meisjes

Noortje v.d. Berg	40 m. 7,9	1000 m 4.48.6	ver. 2,42
	balwerpen 14,28	totaal 628 pnt.	9e pl.
Anne Schouten	40 m. 8,1	1000 m 4.51.4	ver. 2,68
	balwerpen 13,30	totaal 618 pnt.	10e pl.

Esther, we hopen dat het weer beter met je gaat, en dat we je weer gauw bij NOVA terug zien.
 Vooral in de zaal op de harde vloer is niet alles mogelijk.
 Een beetje opletten en niet te wild met elkaar.
 Zorg voor goede schoenen met lichte zolen en niet helemaal glad.
 Een goed profiel geeft meer grip

De trainingen van 17.00 - 18.00 uur

Na het afscheid van Gre, had de groep van Louis versterking gekregen van Jeroen Paarlberg.

Er wordt tijdens dit uur enthousiast getraind.

Helaas kwam Louis met het bericht dat hij niet altijd meer om 17.00 uur meer bij NOVA kan zijn.

Op zoek naar een andere trainer, en dat is best moeilijk voor dit uur.

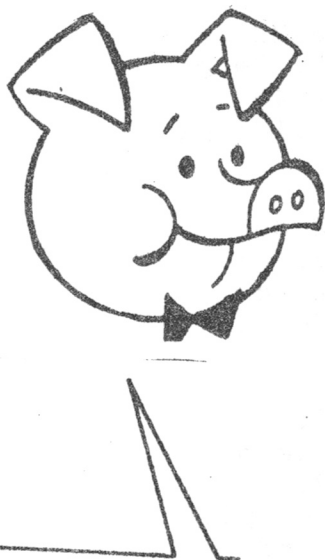
Gelukkig heel dicht bij huis was iemand.

Sven gaat deze groep begeleiden, en met elkaar zullen zij dit zeker goed doen.

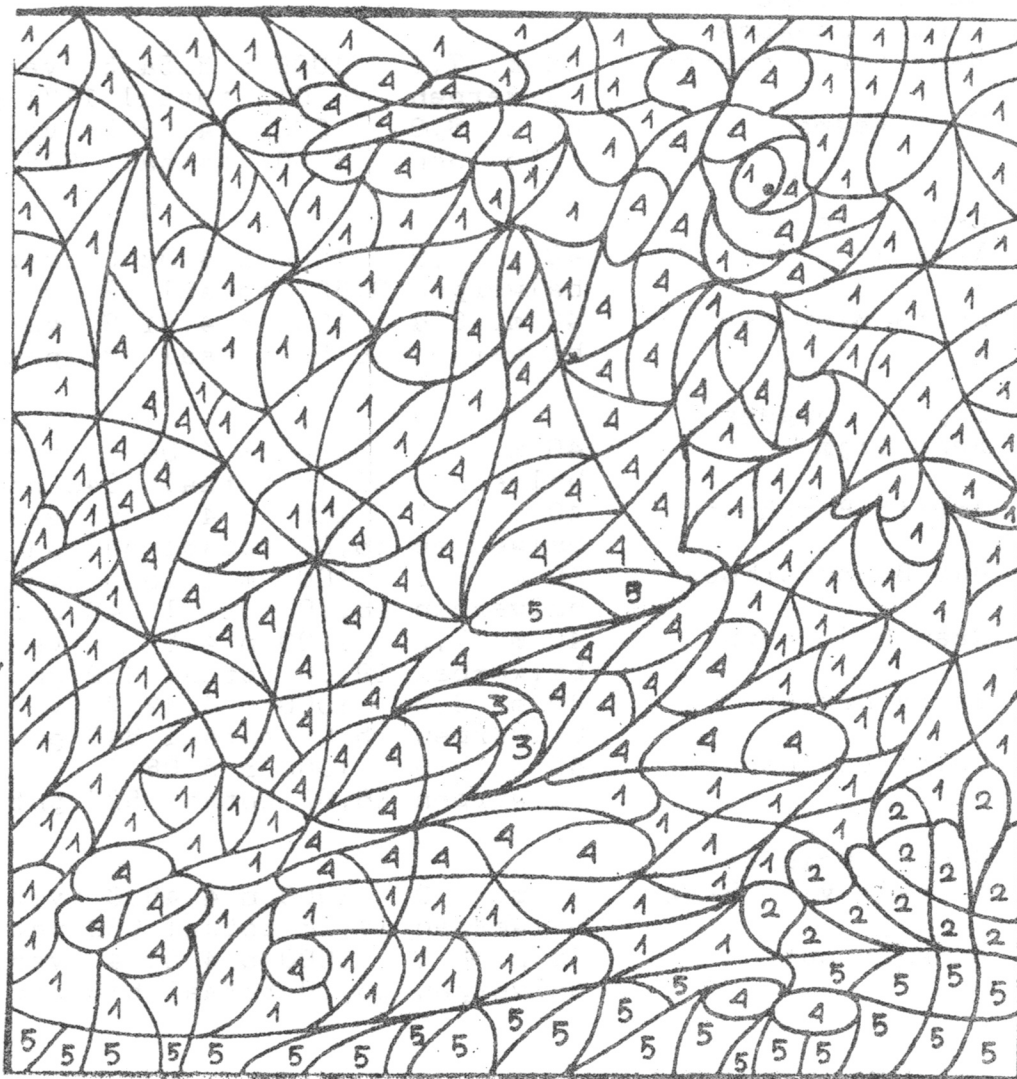
Louis zal nog regelmatig langskomen, want hij kan de groep nog lang niet missen.

De groepen zullen opnieuw ingedeeld worden, maar hier krijgt iedereen bericht van.

Novagroeten, Nel, Hanneke, Joop.



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



A-pup. Jongens 1e jaars

Ruurd Schouten 60 m. 9,4 1000 m 3.58.1 kogel 7,04
hoog 1,35 totaal 1667 pnt. 1e pl.
Kees van Wonderen 60 m. 9,9 1000 m 3.32.6 kogel 6,56
hoog 1,15 totaal 1550 pnt. 3e pl.
Joris Meijer 60 m. 10,7 1000 m 3.59.1 kogel 5,37
hoog 0,95 totaal 1068 pnt. 15e pl.

A-pup. Meisjes 1e jaars

Margret Hink 60 m. 10,1 1000 m 4.04.8 kogel 6,47
hoog 1,05 totaal 1269 pnt. 2e pl.
Anita Beemsterboer 60 m. 11,3 1000 m 4.42.9 kogel 4,03
hoog 0,85 totaal 645 pnt. 11e pl.

A-pup. Jongens 2e jaars

Jelle Berkhout 60 m. 10,2 1000 m 3.40.6 kogel 5,07
hoog 0,85 totaal 1088 pnt. 17e pl.

A-pup. Meisjes 2e jaars

Paula Tijn 60 m. 11,1 1000 m 4.36.0 kogel 4,35
hoog 0,90 totaal 754 pnt. 8e pl.

D-jun. Jongens 81

Arjen Jonker 80 m. 12,0 1000 m 4.08.6 kogel 7.46
ver 3,82

D-jun. Jongens 82

Klaas van Wonderen 80 m. 13,1 1000 m 3.26.7 kogel 7,20
ver 3.30

D-jun. Meisjes

Brenda Schekkerman kogel 5,42 hoog 1,10 60 m. 10,4
Bjorg Trentelman hoog 1,30 60 m. 9,8 1000 m 3.55.2
Kimm Meijer hoog 1,05 60 m. 10,7 1000 m 4.08.6
Crisje Schouten hoog 1,00 60 m. 9,1 1000 m 4.00.8

B-jun. Jongens

Paul Aalbers 100 m 13,2 ver 4,46 800 m 2.22.4

A-jun. Jongens

Jasper Rood speer 34,44 hoog 1,60

Sen. Mannen 3000 meter

Gerben Botman 9.53.5
David van der Welle 10.15.5

Sen. Mannen hoog

Jeroen Paarlber 1,95

Verenigingsestafette jun C/B/A/sen. 8 x 400 m.
Nova-ploeg 3e plaats in 9.14.5

Portret van een Nova lid

1: Hoe heet je ?

Sandy Rood

2: Wat is je leeftijd ?

16 JAAR

3: Op welke school zit je ?

Allwanno College Sector Economie

4: Wat is je favoriete t.v. programma ?

All you need is love, Melrose Place

5: Hoelang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?

2 JAAR, de gezelligheid

6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ?

Nellie Cooman

7: Wat is je favoriete onderdeel ?

sprinten

8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?

dat we een kunststof baan krijgen

9: Wat is je mooiste c.d.

Mega Dance 1994

10: Grootste hekel aan ?

afwassen, huiswerk maken

11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ?

Dolter's romans omdat ze altijd zo'n leuke
afloop hebben

12: Hobby 's ?

atletiek, winkelen

13: Laatste film, of video die je gezien hebt ?

Speed

14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ?

Nina Zutt

HOU PLEZIER IN JE SPORT

Dit stukje is geschreven voor de atleten en hun ouders.

Wij als trainers merken weleens dat er soms te fanatiek getraind wordt. Daarnaast is de plaats bij een wedstrijd soms zo belangrijk dat het plezier van het sporten vergeten wordt.

Daarom willen we enkele zaken op een rijtje zetten.

1 Waarom ben je op atletiek gegaan?

Meestal ga je op een sport omdat je dat leuk vind. Dat wil zeggen dat je het bezig zijn fijn vind en je graag allerlei onderdelen wilt leren.

Bij atletiek ben je dan helemaal aan het goede adres want er is veel variatie in deze sport.

Natuurlijk zijn er maar weinig mensen die op alle onderdelen even goed zijn.

omdat het juist leuk en leerzaam is om van alles te leren.

Wanneer de prestatie erg belangrijk gevonden wordt gaat een groot deel van de lol eraf, omdat er altijd onderdelen zijn waarbij je niet de beste bent maar die toch héél leuk zijn om te doen.

2 Waarom wedstrijden?

Natuurlijk is het leuk om te kijken hoe goed je bent ten opzichte van andere atleten. Als je dan ook nog als eerste eindigt is dat natuurlijk prachtig. Maar als dat de enige reden is om met een wedstrijd mee te doen dan ben je verkeerd bezig.

Bij wedstrijden zijn er vaak wel honderd kinderen die meedoen. Eentje kan er maar winnen. Moeten de andere 99 dan de pest in hebben en de wedstrijddag als een verloren dag zien? Als dat zo is komen ze de volgende keer niet meer en kunnen we al gauw geen wedstrijden meer organiseren.

Bij wedstrijden is het gewoon leuk om andere kinderen te ontmoeten die dezelfde sport beoefenen. Daarnaast is het ook leuk om je eigen vorderingen bij te houden en mag het een keer niet zo lekker gaan is het toch fijn geweest om de hele dag buiten te zijn en lol te trappen met leeftijdsgenoten.

3 Training

Op de atletiek vereniging geven deskundige mensen jullie les. Zij hebben ervoor geleerd om te weten wat wel en niet kan op jullie leeftijd.

Natuurlijk mag best op andere dagen weleens wat hardlopen maar wees voorzichtig met wat je doet.

Omdat je nog volop in de groei bent kan je door onwetendheid een blessure oplopen waar je je leven lang last van houdt en waardoor je soms zelfs niet meer mag sporten of voor een paar jaar moet stoppen. Dat zou zonde zijn want je traint extra omdat je het juist leuk vind. Loop gerust maar luister goed naar je lichaam. Krijg je pijn stop dan. Vergeet niet je rek en strek oefeningen, begin altijd met rustig inlopen zodat je spieren warm kunnen worden en loop altijd uit. Na het lopen niet te lang wachten met douchen.

4 Ouders

Natuurlijk vind u het leuk dat uw zoon of dochter een goede prestatie levert op het sportveld. Maar het belangrijkste is toch dat hij of zij plezier houdt in de sport. Lenigheid en uithoudingsvermogen is belangrijk bij de ontwikkeling van het kind. Ieder kind vind het belangrijk dat zijn ouders trots op hem of haar zijn. Daar zal hij of zij een ~~vsul~~ voor doen. Het is aan u om ze duidelijk te maken dat ook als de prestaties niet zo zijn als u verwacht had u toch blij met uw kind bent en het leuk vind dat het aan sport doet. Niemand ook de grootste sporter kan altijd pieken.

Bedenk dat na een grote inspanning het lichaam tijd nodig heeft om te herstellen. Dat kan afhankelijk van de prestatie lopen van een week tot een maand of langer. Hou uw kind in de gaten want in hun enthousiasme gaan kinderen vaak te ver door en dat gaat ten koste van de groei maar kan ook beschadigingen aan spieren en gewrichten geven.

De spieren en bloedvaten van het hart zijn nog niet zo sterk als bij volwassenen, daar moeten we ook rekening mee houden. Wordt uw kind bleek of misselijk (tot overgeven) toe heeft het duidelijk teveel van zichzelf geeist.

Wanneer u teveel aandacht geeft aan de prestatie gaat de lol bij uw kind eraf en stopt hij met zijn sport zodra hij dat kan.

We vinden het leuk om les te geven en zijn natuurlijk blij met het enthousiasme van jullie, daarom hebben we dit geschreven zodat we nog lang met plezier samen kunnen sporten.

Hanneke, Nel, Jopie en Louis.

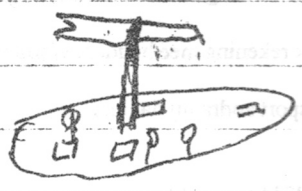
de spellijgstdag van nova

om halfruur begon het
 de jufrouw legde het uit
 er was moepiepik en er was muisen-
 meppen en er waren moepvrad
 en spijker op ten kop slaan en
 dammen en een toren bouwen van
 lucifers en kaasendoveren en suiver tijelopen
 en ijoelers en kantonne
 en het was heel erg leuk en we kregen
 limonade en ~~diet~~ was om half zes af
 einde

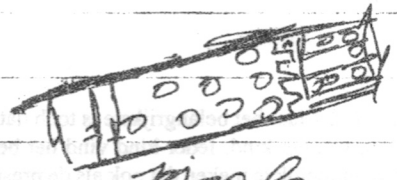
van koen v d eng
 en sander de moel



lucifers-
 skyreden

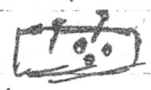


moepvrad!

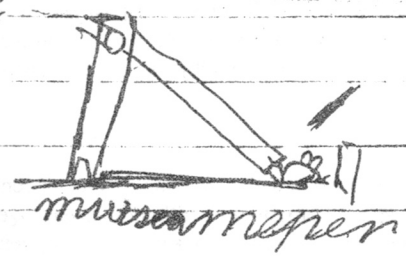


ijelen

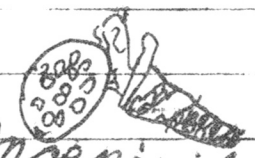
spijker op
 ten kop slaan!



kaasendoveren!
 moepiepik!



muisenmeppen



moepiepik!

Uitslag Coopertest d.d. 29 september 1994 AV NOVA

1.	Ronald Schipper	3.470 m.
2.	Theo Tesselaar	3.438 m.
3.	Bobbes de Ruyter	3.370 m.
4.	Jasper Rood	3.293 m.
5.	Marc Slot	3.247 m.
6.	Aad Vader	3.220 m.
7.	Pieter Jongeneel	3.210 m.
8.	Hans Ofman	3.207 m.
	Sid Smit	3.207 m.
10.	Ton Zwanink	3.158 m.
	Chris Pronk	3.158 m.
12.	Thomas Ligthart	3.140 m.
13.	Ron Janssen	3.136 m.
14.	Rene de Groot	3.086 m.
15.	Henry Hofmann	3.068 m.
16.	Nico de Nijs	3.065 m.
17.	Peter Wardenaar	3.044 m.
18.	Piet Stuyt	3.041 m.
19.	Luc Rademakers	3.025 m.
20.	Louis v.d. Berg	2.923 m.
21.	Marian Nolten	2.920 m.
22.	Frank Kaandorp	2.862 m.
23.	Cesare Kruijsheer	2.800 m.
24.	Harry Zomerdijk	2.762 m.
25.	Hasari	2.749 m.
26.	Ingeborg Ligthart	2.725 m.
27.	Leon Ineke	2.712 m.
28.	Kees Jansen	2.650 m.
29.	Marian Robert	2.640 m.
30.	Ivar Rood	2.625 m.
	Nel Meijer	2.625 m.
32.	Marjan van Wonderen	2.490 m.
33.	Carol Rademakers	2.450 m.
34.	Bertie Meijn	2.425 m.
35.	Jos de Groot	2.282 m.

De conditie is af te lezen in de onderstaand tabel.

		<u>leeftijd</u>			
		onder 30	30-39	40-49	50+
Uw conditie is:					
zeer slecht	M	0-1600	0-1500	0-1400	0-1300
	V	0-1500	0-1400	0-1200	0-1100
slecht	M	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	V	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
redelijk	M	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	V	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
goed	M	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	V	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
zeer goed	M	2800-3200	2700-3100	2500-2900	2400-2800
	V	2700-3100	2500-2900	2300-2700	2200-2600
Uitstekend	M	3200-3600	3100-3500	2900-3300	2800-3200
	V	3100-3500	2900-3300	2700-3100	2600-3000

Al diegene die een langere afstand lopen dan het maximale wat in hun tabel aangegeven staat hebben een buitengewone goede conditie.

AFVALLEN EN DE RUSTSTOFWISSELING

INLEIDING

Veel atleten vinden zichzelf te zwaar en hebben de neiging om (weer) te gaan afvallen. Zeker als het atletiekseizoen er weer aankomt! Afhankelijk van het dieet dat gevolgd wordt, raken ze de overtollige ponden al dan niet snel kwijt. Maar zogauw de oude (eet)gewoonten weer aangenomen worden, vliegen de kilo's er weer aan. Het zogenaamde 'jojo-effect' dreigt. Afvallen, aankomen, weer eens afvallen, weer aankomen. Dit "jojo-effect" wordt veroorzaakt, doordat de meeste atleten eigenlijk niet te dik zijn en dus met het 'dieten' onder hun 'optimale' lichaamsgewicht willen gaan zitten. Zij vergeten dat er ook een gevaar dreigt aan het afvallen, want vaak zal afvallen gepaard gaan met verlies van spiermassa! Iets wat voor de meeste sporters zeer nadelig is.

ENERGIEBALANS

Bij een gezond persoon die gezond eet zal het energieverbruik gelijk zijn aan de energie-opname. Energie kan gehaald worden uit koolhydraten (4 kcal/gram), vetten (9 kcal/gram), eiwitten (4 kcal/gram), maar ook uit alcohol (7 kcal/gram). De hoeveelheid energie die nodig is, verschilt van mens tot mens en is van verschillende factoren afhankelijk. Niet alleen is de lichaamsbouw van belang, maar ook of iemand zittend werk heeft of bijvoorbeeld de hele dag met stenen sjouwt. Maar natuurlijk is ook de mate waarin aan sport gedaan wordt belangrijk. Ook de ruststofwisseling is van belang.

RUSTSTOFWISSELING

De ruststofwisseling is de energie-omzetting in je lichaam in volledige rust bij een neutrale temperatuur. Het is een gemiddelde van de stofwisseling gedurende de nacht en gedurende rustperiodes overdag, wanneer het lichaam niet blootgesteld is aan koude. In het algemeen heeft een lichaam zo'n 800 kcal. nodig voor deze ruststofwisseling. Bij steeds (weer opnieuw) afvallen blijkt de ruststofwisseling te dalen. Dat betekent dat het lichaam steeds zuiniger met de beschikbare energie omgaat. Om bij een lijnpoging nog gewicht te verliezen, zul je steeds minder moeten gaan eten. Je komt dan in een vicieuze cirkel terecht, waardoor afvallen uiteindelijk (bijna) niet meer zal lukken. Wel kun je door extra te bewegen de ruststofwisseling weer (wat) verhogen. Uit onderzoek is gebleken dat de ruststofwisseling bij mensen die (weer meer gaan) bewegen hoger is (of weer wordt). Dit wordt al bereikt als je minimaal 3 keer per week 20-30 minuten (naar je werk toe) fietst, wandelt of hardloopt!



AFVALLEN

Als je minder energie met de voeding opneemt en extra beweegt, verlies je gewicht en wordt je ruststofwisseling hoger. Verder hoef je geen speciale kuur te volgen om gewicht te verliezen. De meeste mensen verliezen al gewicht door alle suiker- en vetrijke tussendoortjes weg te laten en verder normaal te eten. Wil je op een gezonde manier gewicht verliezen, zorg er dan voor dat je in plaats van vette, 'volle' producten kiest voor 'halfvolle' of 'magere' producten, zoals 40+ kaas, halfvolle melk, magere yoghurt, magere kwark, halvajam, halvarine, volkoren of bruin brood, aardappelen, ruime portie groente (zonder boter of saus), mager bouillon, magere ontvette jus, mager vlees en magere vleeswaren.

Het is een fabeltje dat mensen van koolhydraten dik zouden worden. Van aardappelen word je niet dik, maar wel van de hoeveelheid jus die je erover doet. Van brood wordt je niet dik, maar wel van de hoeveelheid beleg of smeersel die je erop doet. Van pasta en rijst wordt je niet dik, maar wel van de hoeveelheid en soort saus die er overheen gaat.

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



bouwbedrijf gebr. meijer warmenhuizen bv

Oudevaart 40A 1749 CH Warmenhuizen Telefoon 02269-1424/2653 Telefax 02269-4384

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

- Woningen
- Schuren
- Garages
- Kozijnen zowel hout als kunststof
- Dakkapellen en Dakramen
- Bouwtekeningen en aanvragen



Biljart Centrum

"DE LIEFHEBBER"

Warmenhuizen

Oudewal 25 ● ○

TEL: 02269-2774



- 5 carambole biljarts
- 2 match biljarts
- 2 yowa pools 9 ft

ledere dag geopend



Kaasmakerij

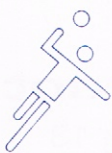
PRONK

Veilingweg 70
WARMENHUIZEN
Tel. 02269-2989

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere
zuivelproducten

Wij zijn
geopend:
dinsdag,
vrijdag en
zaterdag.



SPORThAL

HARENKARSPeL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBILJART, DARTEN.
Ook voor bedrijfssportevenementen.

Voor informatie: Telefoon 02269-3599 b.g.g. 21 96 Dagelijks geopend

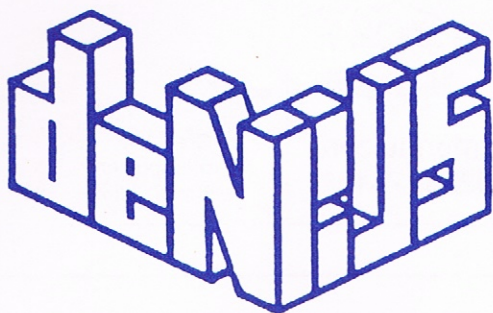


Kwaliteitsslagerij

Blankendaal

Dorpsstraat 49
Tuitjenhorn
Telefoon 02269 - 4668

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*



TEGELHANDEL/
TEGELZETBEDRIJF
THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaamheden.

Showroom:
Baan 33
Warmenhuizen
Tel. 02269-1964

VOOR UW AUTO- EN
MOTORRIJLES OP NAAR:

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

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**



Frank Groot

W.M. Dudokweg 13
1703 DA Heerhugowaard
Bedrijventerrein Beveland
Telefoon: 02207 - 12345

Een winkel vol fietsplezier!!

Uitslag eerste wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA

d.d. 16 oktober 1994, Kermisloop Petten

Heren: 10 k.m.

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1.	Wim Keesom	38.05	50
2.	Willem Dekker	39.00	50 V.
3.	Frans Muilboom	40.16	49
4.	David v.d. Welle	40.53	48
5.	Pieter Jongeneel	41.53	49 V.
6.	Ger Schrijver	42.23	47
7.	Peter Wokke	42.40	48 V.
8.	Aad Vader	43.19	47 V.
9.	Gerrit van Riemsdijk	43.20	46 V.
10.	Ron Janssen	44.11	45 V.
11.	Henry Hofmann	44.29	46
12.	Dick Smit	44.30	44 V.
13.	Hans Ofman	44.33	45
14.	Ton Zwanink	44.47	44
15.	Piet Stuyt	45.40	43 V.
16.	Louis v.d. Berg	46.52	42 V.
17.	Nico de Nijs	47.17	41 V.
18.	Hasari	48.03	43
19.	Piet v.d. Welle	48.43	40 V.
20.	Harry Zomerdijk	50.59	39 V.

Dames 5 k.m.:

1.	Truus Rood	22.27	50
2.	Marian Nolten	24.40	49
3.	Margreth Mooij	25.08	48
4.	Marian Robert	26.10	47
5.	Margret de Boer	26.17	46
6.	Nel Meijer	26.21	45
7.	Loes Suiker	28.05	44
8.	Everdien de Vet	28.45	43
9.	Anique Mooij	30.03	42
10.	Marian van Wonderen	30.28	41

MR

Wintercompetitie AV Nova seizoen 1994 - 1995

Reglement:

- Categorieën: -Dames
- Heren t/m 39 jaar
- Heren vanaf 40 jaar. (de pijldatum is 1 oktober 1994 !)
- Wil je je van te voren melden bij het hoofdjurylid Anneke Smit, gaarne mét vermelding van categorie
- Het dragen van clubkleding is verplicht. De shirts zijn te verkrijgen bij tuincentrum Rubra
- De vijf beste resultaten tellen.
- Als je deelneemt aan meer dan 5 wedstrijden krijg je bonuspunten: Vanaf de 5e wedstrijd 2 punten per keer.
- Het Bestuur van NOVA heeft voor elke categorie een taart beschikbaar gesteld.
- Als je aan minimaal 3 wedstrijden hebt meegedaan en je doet mee met de clubcross, dan heb je ook de kans om een taart te winnen. Je startnummer is dan je lotnummer (dames en heren apart)

Programma

<u>Datum</u>	<u>Naam van de loop</u>	<u>Organisatie</u>	<u>Aanvang</u>	<u>Dames</u>	<u>Heren</u>
16-10-94	Kermisloop Petten	VVV Zijpe 02268-1486	11.00 u	5 km	10 km
30-10-94	Parkloop Hoorn	AV Hollandia 02290-30612	10.30 u.	6 km	10 km
13-11-94	Heliomarecross	AV DEM 02510-24107	11.00 u.	5 km	10 km
27-11-94	Cross Bergen	Schaatstr.groep 072-613195	10.30 u.	6 km	8 km
18-12-94	Bosloop Schoorl	AV NOVA 02269-2339	10.30 u.	12 km	12 km
31-12-94	Oudejaarsloop Den Helder	SV Noordkop 02230-22005	11.50 u.	10 km	10 km
22-01-95	Midwinterduinloop Egmond Binnen	Le Champion 02987-5700	10.30 u.	16 km	16 km
19-02-95	Marathon Schoorl	AV NOVA 02269-2339	10.30 u. 12.15 u.	10 km	21 km
12-03-95	100e Twiskemolenloop Landsmeer	AV Waterland 02908-26159	11.00 u.	10 km	15 km
?	Clubkampioensch. Cross	NOVA	?	6 km	9 km

Een succesvolle competitie toegewenst door de Wintercompetitiecommissie:

Loes Suiker, Theo de Nijs, Peter en Marian Robert en hoofdjurylid Anneke Smit
tel. 02269-3338

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

Jubileum - Trainingsweekend

Na de succesvolle weekends voorgaande jaren op Vlieland, Texel. Terschelling, Epe, Markelo, Ameland, Heesch, Roden en Appelscha organiseren we voor de 10 e keer het trainingsweekend.

Vorig jaar hebben we een enquête gehouden. We hebben rekening gehouden met de meest voorkomende wensen:

- we gaan een maand later (kans op mooier weer)
- zaterdag wordt een sportieve "survival-dag", met als opzet dat iedereen hieraan mee kan doen, aansluitend een feestavond

We gaan dit jaar van vrijdagavond 19 t/m zondag 21 mei 1995 naar "Vakantieboerderij De Ooymanhoeve". Deze ligt in de Achterhoek, tussen Doetinchem en Gaanderen, aan een zandpad in een bosrijke omgeving. We hebben de beschikking over een verblijfsruimte met bar en open haard, een prima keuken, 5 douches, een volleybalveld, een terras op het zuiden. Daarnaast bestaat de mogelijkheid tot het maken van een kampvuur !

Alle junioren AB en senioren met partners mogen mee. In principe kunnen er 60 mee ! Wij moeten echter ook voor 60 personen betalen, dus wees een weekendje "sportief" en geef je op !

De kosten zijn f. 100,- per persoon. Hierin is inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee en overige drankjes
- tussendoortjes (waaronder koffie met gebak)
- vervoer naar Doetinchem
- groeps-activiteit / survival op zaterdag (i.v.m. jubileum)
- feestavond op zaterdag (i.v.m. jubileum)

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

- vrijdagavond - gezellig aanzitten
- zaterdag - "groeps-activiteit/survival", die de normale training vervangt.
- zaterdagavond - feestavond
- zondagmorgen - duurloop voor iedereen
soep en broodjes
- zondagmiddag - in de namiddag weer naar huis.

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 1995

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 km

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

Aanmeldingsformulier Trainingsweekend 19 t/m 21 mei 1995 naar de Achterhoek

Naam:Namen: _____ Telefoonnr.: _____

gaat/gaan mee van 19 t/m 21 mei 1995 naar Vakantieboerderij Ooymanhoeve
Doetinchem

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

Wil/kan iets lekkers bakken Ja/Nee *

Op de fiets naar Doetinchem: _____

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

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

UITSLAG WINTERCOMPETITIE
PARKLOOP HOORN
30-NOV-1994

Heren	10 km		tijd	punten
1.	Wim Keesom		36.02	50
2.	Frans Muileboom		38.52	49
3.	David v.d. Welle		39.36	48
4.	Pieter Jongeneel	vet.	40.03	50
5.	Ger. Schrijver		40.42	47
6.	Dick Smit	vet.	42.37	49
7.	Henry Hofman		43.06	46
8.	Aad Vader	vet.	43.11	48
9.	Hans Ofman		43.27	45
10.	Piet Stuyt	vet	44.04	47
11	Rene de Nijs		44.54	44
12.	Piet v.d. Welle	vet	46.43	46
13.	Cesare Kruysheer	vet	47.37	45
14.	Hasari		47.47	43.

Dames	6 km		tijd	punten
1.	Marian Nolten		26.20	50
2.	Margret Mooy		26.26	49
3.	Margret de Boer		29.14	48
4.	Marian Robert		29.25	47
5.	Nel Meijer		29.36	46
6.	Ilse Kroon		30.55	45
7.	Bertie Meyn		31.06	44
8.	Anique Mooy		31.15	43
9.	Everdien de Vet		31.35	42
10	Marian van Wonderen		32.34	41

SCHOONMAAK

SCHOONMAAK

SCHOONMAAK

Na een hele degelijke poetsbeurt van de atletes
Sandy Rood, Nina Zutt en Annika de Geus mogen onderstaande
vrouwspersonen de laatste poetsbeurten van dit jaar voor hun re-
kening nemen;

Week 45 (7/11 t/m 14/11)

Silvia Kruyer

Marjo Ruiter

Week 49 (5/12 t/m 12/12)

Margret Mooy

Monique Leyen.

Sukses en bedankt namens alle leden !!!!!

Trui

CROSSKOMPETITIE 1994/1995

Ook dit jaar organiseert het district West I van de KNAU weer een crosscompetitie. Het hele district (de provincies Noord-Holland en Utrecht) is verdeeld in 3 poules. Wij zitten in de poule Noord. Per poule worden er 3 voorwedstrijden gehouden en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Op grond van dit klassement wordt er nog een finale-wedstrijd gehouden waaraan de best geklasseerden mee mogen doen.

Deze competitie is voor alle junioren, alsmede de pupillen A, B en C. Dit houdt in dat leden geboren na 1987 nog niet mogen meedoen.

De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 19 nov. 1994 te Warmenhuizen/Tuitjenhorn (**thuis**)

zaterdag 28 jan. 1995 te Wieringermeer

zaterdag 11 febr.1995 te Den Helder

De finalewedstrijd is op 18 maart 1995 in Driebergen.

Zoals reeds is gemeld kan er individueel worden meegedaan en per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 jongens of meisjes in dezelfde categorie.

Wil je meedoen geef je dan voor 14 november op door de onderstaande strook in te leveren bij de trainers of bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen.

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 veel problemen op het laatste moment.

Graag dus de onderstaande strook afknippen en inleveren als jullie mee willen doen.

Bestuur en trainers.

- - - - -

Naam :

Adres :

Woonplaats :

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 1994/1994.

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

zaterdag 28 januari 1995 naar Wieringermeer *)

zaterdag 11 februari 1995 naar Den Helder *)

*) doorhalen wat **niet** schikt.