

JAN. 1998

<u>Nova Bestuur</u>	<u>Functie</u>	<u>Adres</u>	<u>Telefoon</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	WH 0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	WH 0226-392339
Truus Rood	Penningmst.	Pimpelmeesstr.11	WH 0226-392036
Joop Nota		Dorpsstraat 71	TH 0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	WH 0226-391964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	WH 0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	TH 0226-393177
Nelina Bruin		Dorpsstraat 255	WH 0226-392190
Louis Suiker		Burg.Noletstr.4	WH 0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	Sint Maarten

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. 85,00 p/jaar
 junioren, - 100,00 p/jaar
 senioren, - 120,00 p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij,
Truus Rood, Pimpelmeesstraat 11, 1749 VM Warmenhuizen
Bij voorkeur schriftelijk opzeggen.

Redactie van het Nova clubblad

Nel Meijer	Oudevaart 40b	Warmenhuizen	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	Tuitjenhorn	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg 2a h.19	Tuitjenhorn	0226-394883
Kirsti Ootjers	Dergmeerweg 57	Warmenhuizen	
Everdien de Vet	Ruigeweg 113a	Schagerbrug	0224-

Mocht u om een of andere reden geen Nova Krant hebben ontvangen,
neem dan contact op met een van de redactie leden.

Allemaal een gezond en een sportief 1998, dat er maar weer veel PR'en gescoord zullen worden. We willen onze adverteerders bedanken, en hopen dat zij door de advertentie's hun vruchten hebben geplukt. En natuurlijk rekenen weer op de adverteerders.

We gaan even door met bedanken. En nu bedanken we Ilse Kroon, voor haar inzet en creativiteit als lid van de redactie van deze krant. Ze heeft haar baan overgedragen aan Everdien de Vet. Welkom Everdien.

We laten Ilse niet zomaar gaan. De redactie leden en aanhang mogen dit jaar nog even een avondje culinair doen, bij Ilse en haar familie. Gezellig!

We zitten ondertussen al op de helft van de winter competitie, dus zien we uiteraard de tussenstand in de krant. Natuurlijk ook verslag van de andere Nova loopjes. Dit kan Gerrit altijd mooi omschrijven.

Natuurlijk is Will culinair, weer even lekker bezig geweest. En Louis was zo onder de indruk, van de excursie van de club: Wonen onder de bomen. Dus hier hebben we ook verslag van. De jeugd blijft natuurlijk ook niet achter. Half november de eerste cross competitie, en nog wel een thuis wedstrijd. De uitslagen vinden we hiervan.

We gaan ervan uit dat onze voorzitter, ons ook nog wat goeds meegeeft voor het komende jaar.

We wensen iedereen succes met alle goeie voornemens. Hou vol!
En veel leesplezier.

Kopie weer op de bekende adressen voor 23 februari 1998.

AV NOVA en Runnersworld Alkmaar organiseren Loopseminar

Op 23 januari 1998 organiseren AV NOVA en Runnersworld Alkmaar een loopavond in het Dorpshuis te Warmenhuizen. De aanvang van de avond is om 20.00 uur en het programma duurt ongeveer 2 uur.

Het programma is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- kleding; door Peter Verhoef van New Line
- lopen voor beginnende lopers en herstarters; door Paul Kueter
- schoenen; door Charles van Schaik van Asics
- lopen voor gevorderde lopers en wedstrijdathleten; door Fred Schotten.

De sprekers zullen een verhaal vertellen over de genoemde onderwerpen en natuurlijk staat het vrij om vragen te stellen. De avond is gratis en voor iedereen toegankelijk. Bovendien is er na afloop voor iedere bezoeker een leuk presentje.

Tot ziens op 23 januari.

VAN DE VOORZITTER

Stonden we verleden jaar op de schaats, nu als ik dit schrijf is het onmetelijk slecht weer. Hoewel ik zelf wel hoop heb op een winter, ziet het daar nog lang niet naar uit. Ik heb daar zelfs weddenschappen met mijn vrouw over afgesloten. Zij zegt namelijk dat het een zachte winter wordt. Elke dag wordt haar grijs breder. Het gaat er op lijken dat ik het etentje bij de Japanner moet betalen en zij niet. Maar het is nog lang geen maart, dus houd ik hoop. Mijn buurman zaliger zei altijd "potje vol, dekseltje erop". Potje vol is dan de overvloedige regen en het dekseltje is de vorst. Regenen dat het op dit moment doet!!!!

Zo zie je maar weer met wat voor triviale gedachten je het nieuwe jaar in kunt gaan. Wat betreft de wintercompetitie zit nu ruim de helft erop. Bij de eerste 4 wedstrijden was de belangstelling der NOVA-leden goed te noemen, maar bij de Kerstcross in Opmeer liet men het een beetje zitten. Voor slechts 12 deelnemers stond ik langs de kant. Het weer was wel een beetje guur, maar toch best te doen. Zelf vindt ik het wel een gezellig evenement, maar het merendeel van de NOVA-leden schijnbaar niet. Of moeder de vrouw, of vader de man vinden het niet gezellig als de partner zich naar een loopevenement spoed met de Kerst. Het kan natuurlijk ook zijn dat de financiële positie van het gemiddelde NOVA-lid een skivakantie in het buitenland mogelijk maakt, dan wel een bezoek aan Centerparcs, Landal Greenparcs of de Canarische Eilanden. Van die laatste bestemming is mij een voorbeeld bekend. Het zij hun natuurlijk van harte gegund. Wel waren er wat jeugdigen die zich in de prut van Opmeer stortten. De dames Manon Kruiver en Margret Hink wil ik even met ere noemen. Zij keerden met een prijs huiswaarts, als ik me goed herinner allebei de derde. Petje af. Voor het volgende seizoen moeten we eens bekijken hoe we de jeugdcompetitie en misschien ook wel de seniorencompetitie nieuw leven in blazen, want gekende lopers komen steeds niet voor in de uitslagenlijst.

Onze eigen halve en kwart marathon was een succes. Veel deelname en acceptabel loopweer. Dit lag misschien wel ten grondslag aan het succes. Voor de organisatie is dit een meevaller. Wat meer centen in de kas voor hetzelfde werk. Dat is een opsteker. De eerste bosloop was goed maar niet zo goed als in andere jaren. Achttien januari is de volgende. We hopen natuurlijk veel blauw aan de start te zien.

Op 15 februari is de Marathon van Schoorl. In de Stichting Marathon blazen wij ons patijtje mee. De discussie ging daar dit jaar over het al of niet lopen met een chip. Alle marathonorganisaties in Nederland hebben zich verenigd in een platform. Van deze elf organisaties zijn er acht die gebruik maken van een chip. De automatisering van de uitslagen heeft zich wereldwijd stormachtig ontwikkeld. Nu reeds zijn 30% van de nederlandse lange afstand lopers in het bezit van een chip. De rest huurt een chip gedurende een wedstrijd waarbij de chip gebruikt wordt. Alle grote marathons gebruiken of gaan in de toekomst een chip gebruiken. Het gebruik van de chip maakt het kijken naar marathons op de TV aantrekkelijker. Tussentijden kunnen direct

geprojecteerd worden, zodat de stand in de wedstrijd terstond duidelijk is. De aantrekkelijkheid van een marathon op TV wordt natuurlijk mede bepaald door de deelnemers en juist hierover is een oorlog ontstaan. Dezen worden door de IAAF verplicht mee te doen aan het WK Ekiden te Manaus in Brazilië, zodat ze een startverbod hebben voor Rotterdam en o.a. Boston en Hamburg. Lekker als je als marathonorganisatie mensen onder contact hebt die niet mogen lopen. Een amateurorganisatie als Schoorl wordt hiedoor gelukkig niet getroffen.

Nu het onderwerp Ekiden ter sprake is gekomen. Op 3 oktober 1998 vindt in Naaldwijk het Nederlands Kampioenschap Ekiden plaats. De laatste paar jaar doen wij met een mannenploeg aan de wedstrijd in Naaldwijk mee. Het zou leuk zijn om de komende marathon ook met een vrouwenploeg in te schrijven. Het is een gezellig evenement. We zouden zelfs aan een vrouwenveteranen ploeg kunnen denken. Ik gooi deze gedachte maar even in de groep, zodat jullie er even over na kunnen denken.

Half november hebben wij de eerste wedstrijd van de jeugdcrosscompetitie georganiseerd. Het aantal deelnemers viel een beetje tegen, ook uit eigen gelederen. Zeventien januari is de volgende cross op Texel. Het is nog niet te laat, want je kunt je in twee wedstrijden plaatsen voor de finale in Baarn. Voor de wedstrijd op Texel moeten we met de auto naar Den Helder. De AV Texel zorgt voor vervoer naar het parcours, de auto kan dus in Den Helder blijven staan. Dit is dus je kans, een zeereis en een mooie crosswedstrijd, grijp 'm en meld je aan bij Piet v.d, Welle. Zorg dat wij met een grote hoeveelheid blauw aan de start staan. Gezellig.

We staan weer op de drempel van een mooi sportjaar. Olympische winterspelen en WK voetbal om er maar een paar te noemen.

Ik hoop dat 1998 voor jullie allemaal een gezond en sportief jaar mag worden.

Jos

SCHRIJVERSNIJUWS

De wintercompetitie is alweer in volle gang, maar tussendoor kregen we nog even onze eigen halve en kwart marathon van Warmenhuizen af te werken. Door te weinig kilometers en een lichte blessure besloot ik het maar op de kwart afstand te houden. Aan deelname was geen gebrek. Daar tegenover viel de publieke belangstelling wat tegen. Dat kwam waarschijnlijk door het wat nevelige weer. Om te lopen was het wel aangenaam. De wind was minimaal, wat op de dijk wel lekker was. Ik begon vrij relaxed, na in de beginfase al wat blauwe mannen te zijn gepasseerd, die waarschijnlijk voor een rondje meer gingen. Ik kwam al snel bij Ton, die een heel tijdje uit de roulatie was geweest en het weer eens een keertje ging proberen. Tot halverwege hadden we gezellig met elkaar opgelopen, toen was ik warm en ben ik in een iets hoger tempo doorgegaan. René en Pieter kwam ik ook nog tegen, maar die gingen voor een rondje extra en in de laatste kilometer kon ik Bobbes vergezellen, maar die verschoot zo, dat ik plotseling voorbij kwam zoeven, dat hij me pardoes liet gaan. Maar Bobbes ging voor twee rondjes, dus was er geen paniek in de lent en kon ik mijn laatste meters in eigen tempo afmaken.

De tweede loop voor de wintercompetitie was in het Dijkgatbos voor een tien kilometer lange prutcross. Al viel het prutte achteraf wel mee. Ik was behouden vertrokken, want ik wilde eerst wel even zien hoe het rondje er bij lag, waar we er drie voorgeschoteld kregen. Na de eerste bocht kwam ik al bij Aad en langzamerhand kon ik toch wat afstand van hem nemen en na de eerste doorkomst kreeg ik melding van onze enthousiaste voorzitter, dat er een groepje NOVA's vlak voor me liep. Zo'n gaatje moet dan wel even dicht gelopen worden en dat kost toch enige inspanning. In de tweede ronde schroefde ik dan toch het tempo iets omhoog en kreeg ik toch aansluiting en via Ivar kwam ik Jans Henri en via René Stoojer ging ik op Jasper af. Dat werd toch een zwaardere opgave dan ik had verwacht, want Jasper crosste pittig door. Ik kon het gaatje maar niet dicht lopen en op de zware stukken moest ik al meer terrein prijsgeven. Na een laatste sprong over de sloot was het voor de rest goed beloopbaar en deed ik een alles of niks poging en stevende recht op Jasper af. Ik ben vol doorgegaan, wat gelukkig in mijn voordeel uitpakte. Ondanks het feit dat ik niet als de beste crosser te boek sta, wist ik me toch aardig van voren te nestelen. Al waren David en Ron al gefinished, maar dat was voor mezelf geen verrassing.

De derde competitie-loop was in Anna Paulowna, waar we een primeur mochten beleven in de geschiedenis van de wintercompetitie, de tijd klok en het startpistool weigerden dienst, maar de route ging toch maar na veel ongeduld aan de loop. De starter besloot ons toch terug te roepen, dus we hadden zowaar een valse start. Na wat gemopper en gemor, gingen we er na de herstart er vol tegen aan. In de eerste ronde kon ik met Abeits Matthijs en de gebroeders Rood volgen, maar in de tweede ronde kwam ik aardig in mijn ritme en wist ik toch los te komen van mijn groepje. Door de verandering van het parcours kon je de concurrentie nu goed in de gaten houden. Hadden we voorheen een keerpunt, nu liepen we aan beide zijden van de Molenvaart, wat toch een verbetering was. In de derde ronde wist ik het tempo vast te houden en kon ik met een aardige ruiker in de hand weer huiswaarts keren.

De volgende loop was een echt prutrace in Spierdijk. Ik dacht eerst dat we onderweg moesten koeienmelken, want we werden een boerenerf op gestuurd, tot de weilanden aan toe, maar de koeien stonden al op stal, dus toen zijn we maar door

gelopen. Het was zo glibberig dat het al moeilijk was om overeind te blijven. Ik bleef lange tijd bij Aad en Henri, maar in de laatste kilometers liep ik via Ivar naar Matthijs richting Jasper.

Maar toen waren we alweer in het dorp, dus was ik iets te laat. Het was wel een mooie generale voor Opmeer.

Dus zoals gezegd mochten we de volgende keer aantreden in Opmeer voor de kerstcross, ondanks het gure weer was de belangstelling goed te noemen. In de eerste kilometers is het nog even positie kiezen in de menigte, want iedereen wil natuurlijk dezelfde kant op. Er stond een aardig bries, dus was het een kwestie van rustig beginnen. Op de weg ging het nog wel, na eerst Piet S te zijn gepasseerd, doken we al snel het land in. Door de regenval van de voorgaande dagen was het aardig drassig geworden. Het werd soppen en overeind blijven. Ik wist Matthijs al snel te passeren, maar die was niet in zijn guise doen deze keer. Hij had waarschijnlijk nog wat last van de kerstborrel. Tegenwind was toch wel lastig. Met ook nog die prut en die blubber was het geen gemakkelijk barwei. Ik wist toch van groepje naar groepje te lopen en via Henri kwam ik bij Ivar en in de finale kwam ik aardig op dreef. Op het laatste strookje land moest ik nog even een gaetje van een halve minuut dicht lopen naar Aad en Jasper. Dat leek me een onmogelijke opgave, want het dorp kwam al aardig dichtbij, maar vlak voor we weer de weg op kwamen wist ik toch aansluiting te krijgen. In een niet onaardig tempo wist ik het vol te houden tot aan de finish. David stond me al aan te moedigen aan de streep. Dat die al een tijdje binnen was, was niet echt een verrassing, maar de prestatie was er niet minder om. Ook Willem was me voor, die komt zo langzamerhand weer op zijn oude nivo. Iedereen nog de beste wensen en veel sportplezier in 1999.

TOT SCHRIJFEN

De Verbrande Pan

Zaterdag 1 november werden we uitgenodigd door onze redactrice Nel om mee te gaan naar " de verbrande pan ". We keken wat vreemd op en zeiden tegen elkaar " wat raar pas een nieuwe keuken en nu al een verbrande pan ". Maar het bleek een zintuigtraining te zijn te weten: gezicht- gehoor en reukvermogen, een wandeling door het natuurgebied " de verbrande pan ". Dat is een overgangsgebied tussen het kalkarme waddendistrict ten noorden en het kalkrijke duin district ten zuiden ervan.

Nooit geweten dat het zo uniek was als we op zondagmorgen een rondje verbrande pan gingen trainen. We moesten dan alle zeilen bijzetten om de heren De Nijs, Modder, Groot, Roozendaal Hopman Ootjers etc. bij te houden,. Dan ging je niet even stilstaan in het bos om naar de Goudhaantjes te luisteren of langs de paden te kijken naar de bijzondere mossen en planten, of een rit op te merken naar een vossenburcht of een geurspoor van een konijn om nog maar te zwijgen over de mooie uitzichten. Al met al een mooie en leerzame zaterdagmorgen.

Moraal van dit verhaal kijk tijdens het trainen goed om je heen dan is iedere training een feest.

Louis S.



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

"ATLETIEK - HET NIEUWE TIJDSCHRIFT VOOR KNAU-LEDEN"

Met ingang van 1998 geeft de KNAU een nieuw tijdschrift uit dat vijf maal per jaar wordt toegezonden aan alle KNAU-leden. Met dit nieuwe blad wil de KNAU haar band met de leden verstevigen. Het blad biedt een brede kijk op alles wat er zich binnen de nationale en internationale atletiek afspeelt. De wegatletiek en de ontwikkelingen in het Loopsportproject zullen veel aandacht krijgen. Alle KNAU-leden kunnen via "Atletiek" profiteren van de kennis en ervaring die binnen de Atletiekunie beschikbaar is.

"Atletiek"

De naam van het nieuwe tijdschrift luidt kort en krachtig "Atletiek", omdat de redactie aandacht wil besteden aan alle facetten van de atletieksport: lopen (op de weg en op de baan), werpen, springen. Jong en oud krijgen hun plaats in het blad. De informatie is niet alleen gericht op atleten die op hoog niveau met hun sport bezig zijn, maar vooral op mensen die één of twee keer per week trainen.

Een greep uit de inhoud:

* **Op weg naar**

"Atletiek" helpt de lopers die zich voorbereiden op hun wedstrijd of trimloop. Bijvoorbeeld: je wilt in het najaar 15 km lopen en in "Atletiek" vind je daarvoor de trainingsschema's. Met daarbij tips voor kleding en schoeisel in het betreffende jaargetijde, met voedingsadviezen bij training en wedstrijd. In ieder nummer staat ook een uitgebreide trimloopkalender en een vooruitblik op een groot loopevenement, met veel praktische informatie over inschrijving, bereikbaarheid, voorzieningen, etc. Bondstrainers, de bondsarts en andere deskundigen binnen de KNAU zullen in ieder nummer vragen van atleten beantwoorden. Maar de redactie zal ook de ervaringen van de sporter zelf optekenen, om anderen daarvan te laten profiteren.

* **Interviews**

In elk nummer leest u een interview met een Nederlandse topatleet van naam. Ze vertellen over hun prestaties, hun trainingsprogramma's, over wat (top)sport betekent voor hun dagelijks leven, over hun trainer en hun ambities voor komende toernooien, etc.

"Atletiek" kijkt ook over de grenzen van ons eigen land via portretten van internationale topatleten en hun trainers. Ook van hun ervaringen kunnen anderen leren.

* **Jeugd**

Veel aandacht voor de jeugd in elk nummer van "Atletiek". Het blad geeft reportages en andere inspirerende voorbeelden van mogelijkheden om de atletiek aantrekkelijk te maken voor pupillen en junioren. Die jongeren komen uiteraard ook zelf aan het woord over alles wat hen in de atletiek wel en niet bevalt, over hun prestaties en blessures, hun successen en teleurstellingen.

* **Agenda voor toeschouwers**

"Atletiek" blikt vooruit op de belangrijkste atletiekevenementen: Nederlandse en internationale kampioenschappen, Rotterdam Marathon, Adriaan Paulen Memorial. Wat staat er op het spel, wie doen er mee, waar wordt het gehouden, hoe kom je aan kaarten en hoe kun je er komen?

* Het onmisbare kader

De atletiek kan niet bestaan zonder de inzet van duizenden vrijwilligers. De KNAU organiseert jaarlijks tientallen cursussen voor trainers, juryleden en ander kader. In "Atletiek" vertellen vrijwilligers over hun inzet voor de sport en staat informatie over de opleidingsmogelijkheden.

Daarnaast veel informatie over Loopsport- en andere KNAU-projecten en opmerkelijke initiatieven van verenigingen.

Atletiekwereld blijft

Naast "Atletiek" blijft het maandblad "Atletiekwereld" bestaan. Dit blad biedt de lezer verslagen en uitslagen van de vele nationale en internationale wedstrijden, actuele ranglijsten en een uitgebreide wedstrijdkalender. Daarnaast biedt de "AW" veel informatie voor de wedstrijdgerichte atleten die intensief met hun sport bezig zijn. Het is het "vaktijdschrift" voor de atletiek.

Een paar dubbeltjes

Het nieuwe blad "Atletiek" zal in 1998 verschijnen in de maanden februari, april, mei, september en november. Ieder lid van een bij de KNAU aangesloten vereniging krijgt het automatisch thuisgestuurd. Maar we verspillen geen papier, we bezorgen per adres één blad, ook als daar meerdere leden wonen. Om dit blad te kunnen uitgeven, gaat de KNAU-contributie (het deel van de contributie dat de vereniging afdraagt aan de Atletiekunie) omhoog: voor pupillen met f 1,00, voor junioren met f 2,00 en voor senioren met f 3,50. Per jaar, wel te verstaan.

Per nummer kost het nieuwe tijdschrift dus niet meer dan een paar dubbeltjes.

800 meter

1.59.32	Stella Jongmans, H.A.
2.00.54	Ester Goossens, AV'34
2.03.67	Anjolie Wisse, Hell
2.03.77	Ellen v.Langem, Spr.
2.04.83	Silvia Kruyer, Nova
2.05.88	Carina v.Dorp, Hellas
2.09.13	Femke Rietveld, AAV'36 MB
2.09.22	Wendy Detert, AV'34
2.09.52	Annet Bezemer, Keien
2.09.76	Karla v.d.Bogaard, Ciko'66 MA
buitenlanders:	
1.57.86	Letitia Vriesde, Ciko'66/SUR
2.03.27	Sandra Stals, Unitas/BEL

1000 meter

2.43.87	Silvia Kruyer, Nova
2.47.71	Annet Bezemer, Keien
2.48.27	Yvonne v.d.Kolk, R.A.
2.51.09	Carina v.Dorp, Hellas
2.51.99	Helen Hofstede, SAV MB
2.52.23	Lio Hogenbosch, AVN MB
2.52.54	Wendy Detert, AV'34
2.52.59	Majella Laman, AVC
2.53.25	Katja Broers, Venray MB
2.53.42	Bianca Vermond, L.A.

1500 meter (* = mixed)

4.12.15	Silvia Kruyer, Nova
4.18.41	Yvonne v.d.Kolk, R.A.
4.19.60	Stella Jongmans, H.A.
4.20.12	Erika v.d.Bilt, L.A.
4.22.47	Annet Bezemer, Keien
4.24.52	Sandra Hofmans, Sprint
4.25.4*	Mieke Aanen, Haag Atl.
4.29.6*	Liesbeth v.d.Heuvel, H.A.
4.30.78	Vivian Ruyters, P.H.
4.31.74	Annelieke v.d.Sluis, H.A.

3000 meter (* = mixed)

9.14.5	Silvia Kruyer, Nova
9.19.4	Erika v.d.Bilt, L.A.
9.19.64*	Sandra Hofmans, Sprint
9.23.8*	Mieke Aanen, Haag Atl.
9.26.72	Wilma v.Onna, PAC
9.26.92	Vivian Ruyters, P.H.
9.39.1*	Liesbeth v.d.Heuvel, H.A.
9.42.08	Anne v.Schuppen, Haag Atl.
9.44.27	Jacqueline Rustigde, Isala
9.47.97*	Annelieke v.d.Sluis, Haag Atl.

5000 meter (* = mixed)

16.03.8*	Silvia Kruyer, Nova
16.14.07	Erika v.d.Bilt, L.A.
16.15.74	Wilma v.Onna, PAC
16.20.42	Sandra Hofmans, Sprint
16.22.04	Annelieke v.d.Sluis, H.A.
16.22.27	Mieke Aanen, Haag Atl.
16.32.00	Jacqueline Rustigde, Isala
16.39.88	Anne v.Schuppen, H.A.
16.50.67	Miranda Boonstra, L.A.
16.51.2*	Barbara Kamp, PAC

BOUWBEDRIJF

M v/d BERG

Goudsboer 11 1749 BM Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392693 Fax (0226) 394154

- NIEUWBOUW ■ VERBOUW ■ ONDERHOUD
- RENOVATIE ■ DAKKAPellen ■ ERKERS ■ SERRES



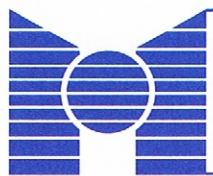
SCHILDERWERK HOEFT NIET
TE DUUR TE ZIJN....

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij
STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf
gebr. meijer warmenhuizen bv**

Oudevaart 40A 1749 CH Warmenhuizen Telefoon (0226) 391424 / 392653 Telefax (0226) 394384

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



Biljart Centrum

**"DE LIEFHEBBER"
Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



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

ledere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelprodukten
Maandags gesloten.

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon (0226) 392989



SPORTHAL

HARENKARSPSEL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBILJART, DARTEN.

Ook voor bedrijfssportevenementen.

Voor informatie: Telefoon (0226) 393599 b.g.g. 392196

Dagelijks geopend

Kwaliteitsslagerij

Blankendaal

HET ADRES VOOR:

EIGENGEMAAKTE WORST
HEERLIJKE VLEESWAREN

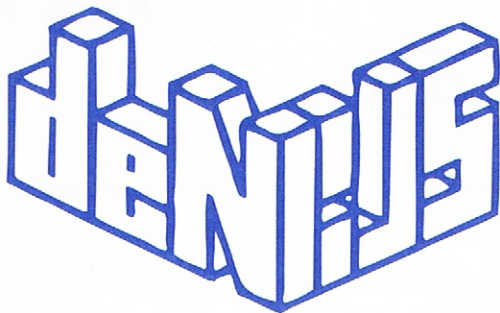
EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:

FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 394668

&
Dorpsstraat 36/38 Dirksborn
Telefoon (0224) 552252

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



postbus 1
1749 ZG warmenhuizen
telefoon (0226) 392944
telefax (0226) 392974

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELHANDEL/
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaamheden.

Showroom:

Baan 33
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391964

VOOR UW AUTO-
RIJLES OP NAAR:

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392011

JB Jos van Baar Schilderwerken

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392807 b.g.g. (0224) 551252

KADO SHOP
HUISHOUELIJK
DOE-HET-ZELF-SHOP
RIJWIELEN
TUINARTIKELEN
WASMACHINES
ENZ.



"DE SMIDSE"

H.J. Heman
Dorpsstraat 158
WARMENHUIZEN
Telefoon (0226) 391223

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

HANDGEMAAKTE RACE- EN TOERFIETSEN VAN REYNOLDS OF COLUMBUSBUIZEN.

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

W.M. Dudokweg 13 1703 DA Heerhugowaard
Bedrijventerrein Beveland Telefoon (072) 5712345

Dit bericht heeft ook in de vorige NOVA-krant gestaan. Als je je nog niet hebt opgegeven en je wilt mee: Wil je je dan opgeven ?

TRAININGSWEEKEND AV NOVA

Midden in de uitgestrekte bossen van Hooghalen ligt ons onderkomen voor het trainingsweekend 1998:

van vrijdagavond 3 t/m zondag 5 april

We hebben de beschikking over een heel knusse houten boerderij, met een rieten dak !

Alle junioren AB en senioren (mét partners) kunnen mee !

De kosten zijn f. 100,- per persoon (Inderdaad, de kosten zijn lager dan voorgaande jaren)

Inbegrepen:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag
- soep en broodjes op zondag
- koffie, thee (en de rest.....)
- tussendoortjes
- fietsuur
- koffie met gebak onderweg (tijdens het traditionele fietstochtje...)
- tegemoetkoming in de kosten van vervoer

Programma:

Trainen / wandelen / fietsen / zorgen voor de inwendige mens / en verder?????

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op !

Peter en Marian Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen (tel. 0226-393338)

✂-----

Aanmeldingsformulier Trainingsweekend 3 t/m 5 april 1998 naar Hooghalen

Naam / Namen _____

Telefoonnummer _____

gaat / gaan mee.

Wil / kan tegen vergoeding met de auto rijden: Ja / Nee

CURSUS BLESSURE PREVENTIE .

Dit is een artikel uit de "ATLETIEKWERELD" over **rekken**.

Zo vertelde Van de Goolberg dat "tonus(spierspanning)verlagend rekken" tijdens of na de warming up, (dus voorafgaand aan het hoofd programma), één van de meest voorkomende fouten is.

In tegenstelling tot wat jarenlang werd beschouwd als **hartstikke fout**, mag de sporter/atleet vanaf vandaag juist wél "toniseren" oftewel dynamisch, lichtverend rekken tijdens of na de warming up. En eigenlijk is dat niet meer dan logisch. Want door dat dynamisch (licht verend) rekken verhoog je de spierspanning (tonus), en breng je juist die spieren op spanning die na de warming up die extra **inspanning** moeten leveren.

Pas na of tijdens de cooling down is statisch (niet verend) rekken verantwoord en effectief. Dan is het immers zaak om de tonus (spierspanning) te verlagen.

Aldus Van de Goolberg.

KRACHTTTRAINING.

Krachtraining voor de lange-afstandsloper heeft wel degelijk nut en is ook gewenst.

Alleen maar lopen is een te eenzijdige belasting.

Juist lange-afstandslopers zouden er goed aan doen om eens in de week, in plaats van een looptraining, aan krachtraining te doen.

Voorbeeld:

Als vuistregel kan genomen worden : 3 á 4 series van 20 tot 40 herhalingen halve kniebuigingen, uitvalspas, step ups met een herstel pauze van 1 minuut .

Later kan dan ook gewerkt worden met gewichten.

Dit stukje is eigenlijk geschreven om iedereen eens aan het denken te zetten:

Is dit wel of niet voor mij van toepassing.

Misschien kunnen we met diegene die hier interesse in hebben een trainings uur bij de sport school afspreken. (Die straks vlak naast onze accommodatie bij de sporthal aanwezig is.)

Dit waren twee stukjes uit "Techniek" van het blad "Atletiek wereld".

Hieruit blijkt dat trainings opvattingen constant aan veranderingen bloot staan.

Ik wil af en toe een klein artikel in de nova krant wijden aan iets wat interessant is om te vermelden.

Peter Robert.

Uitslag 2e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
9-nov-97 Dijkgatcross Wieringermeer						
Heren: 10 km			Dames 6 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	David vd Welle	39,47	50.	1.	Anique Mooij	32,11 50.
2.	Ron Janssen	40,36	50 vet.	2.	Nel Meijer	32,17 50 vet.
3.	Ger Schrijver	40,57	49.	3.	Everdien de Vet	32,45 49.
4.	Jasper Rood	41,02	48.	4.	Loes Suiker	33,57 49 vet.
5.	Rene Strooper	41,32	47.			
6.	Aad Vader	41,57	49 vet.			
7.	Henry Hofmann	42,27	46.			
8.	Ivar Rood	42,49	45.			
9.	Louis Suiker	45,32	48 vet.			
10.	Joop Kooij	45,38	47 vet.			
11.	Dick Smit	46,28	46 vet.			
12.	Piet vd Welle	48,03	45 vet.			
13.	Ron Ligthart	49,21	44.			
Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
23-nov-97 Molenvaartloop Anna Paulowna						
Heren: 9 km			Dames 6 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	David vd Welle	32,48	50.	1.	Marja Riegen	23,07 50 vet.
2.	Willem Keesom	33,21	49.	2.	Everdien de Vet	29,34 50.
3.	Ron Janssen	33,31	50 vet.	3.	Anique Mooij	29,58 49.
4.	Ger Schrijver	33,56	48.	4.	Nel Meijer	30,08 49 vet.
5.	Aad Vader	34,19	49 vet.	5.	Margret de Boer	30,20 48.
6.	Jasper Rood	34,23	47.	6.	Mirjam Ligthart	35,52 47.
7.	Rene Strooper	34,23	46.			
8.	Matthijs de Groot	34,51	45.			
9.	Ivar Rood	34,59	44.			
10.	Henry Hofmann	35,07	43.			
11.	Marja Riegen	35,12				
12.	Dick Smit	37,34	48 vet.			
13.	Louis Suiker	37,41	47 vet.			
14.	Ron Ligthart	38,10	42.			
15.	Piet Stuyt	39,05	46 vet.			
16.	Nico de Nijs	41,18	45 vet.			
17.	Piet vd Welle	41,56	44 vet.			

Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
7-dec-97 St. Georgecross Spierdijk						
Heren: 8,2 km			Dames 4,2 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	David vd Welle	32,25	50.	1.	Everdien de Vet	21,35 50.
2.	Wim Keesom	32,56	49.	2.	Miriam Ligthart	23,29 49.
3.	Rene Strooper	33,07	48.	3.	Marian Robert	23,44 50 vet.
4.	Ron Janssen	33,20	50 vet.			
5.	Jasper Rood	33,47	47.			
6.	Ger Schrijver	34,07	46.			
7.	Matthijs de Groot	34,10	45.			
8.	Aad Vader	34,12	49 vet.			
9.	Henry Hofmann	34,33	44.			
10.	Ivar Rood	34,40	43.			
11.	Dick Smit	37,10	48 vet.			
13.	Joop Kooij	37,15	47 vet.			
14.	Piet Stuijt	37,34	46 vet.			
15.	Ron Ligthart	39,13	42.			
16.	Peter Robert	40,18	45 vet.			
Uitslag 5e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
26-dec-97 Kerstcross Opmeer						
Heren: 10 km			Dames 5 km			
		Tijd	Punten		Tijd	Punten
1.	David v.d. Welle	41,34	50.	1.	Everdien de Vet	30,00 50.
2.	Wim Keesom	42,00	49.	2.	Anique Mooij	31,24 49.
3.	Gerrit Schrijver	43,36	48.			
4.	Jasper Rood	43,45	47.			
5.	Aad Vader	43,52	50 vet.			
6.	Henry Hofmann	44,37	46.			
7.	Ivar Rood	45,02	45.			
8.	Matthijs de Groot	46,38	44.			
9.	Piet Stuijt	48,31	49 vet.			
10.	Piet vd Welle	50,22	48 vet.			

Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1997 / 1998							
	<i>Heren</i>	1e	2e	3e	4e	5e	Tussen stand
1.	Ger Schrijver	49	49	48	46	48	240
2.	Henry Hofmann	48	46	43	44	46	227
3.	David vd Welle		50	50	50	50	200
4.	Rene Strooper	47	47	47	48		189
5.	Jasper Rood		48	46	47	47	188
6.	Ivar Rood		45	44	43	45	177
7.	Ron Ligthart	45	44	42	42		173
8.	Willem Keesom			49	49	49	147
9.	Mathijs de Groot			45	45	44	134
10.	Ronald Schipper	50					50
11.	Joop van Wonderen	46					46
12.	Ton Huyberts	44					44
13.	Hans Ofman	43					43
	<i>Heren veteranen</i>	1e	2e	3e	4e	5e	Tussen stand
1.	Aad Vader	47	49	49	49	50	244
2.	Ron Janssen	48	50	50	50		198
3.	Dick Smit	46	46	48	48		188
4.	Piet Stuijt	44		46	46	49	185
5.	Piet vd Welle	43	45	44		48	180
6.	Joop Kooij	45	47		47		139
7.	Louis Suiker		48	47			95
8.	Nico de Nijs	42		45			87
9.	Frans Muileboom	50					50
10.	Theo Tesselaar	49					49
11.	Peter Robert				45		45
	<i>Dames</i>	1e	2e	3e	4e	5e	Tussen stand
1.	Everdien de Vet	48	49	50	50	50	247
2.	Anique Mooij	49	50	49		49	197
4.	Mirjam Ligthart	46		47	49		142
5.	Esther Huyberts	50					50
6.	Margret de Boer			48			48
7.	Jolanda Strooper	47					47
	<i>Dames veteranen</i>	1e	2e	3e	4e	5e	Tussen stand
1.	Nel Meijer	50	50	50		0	150
2.	Marja Riegen	50		50		0	100
3.	Loes Suiker	49	49			0	98
4.	Marian Robert	0	0	0	50	0	50

KOKEN MET WILL

=====

NOVA CULINAIR.

=====

Na deze maand vol lekkernij en snoeperij, een eenvoudig recept. Door volgens mijn huisgenoten niet te versmaden. Ik heb het recept gekregen van Jacqueline Burger. Zij vertelde mij dat ik dit gerecht niet moest klaarmaken als ik ongesteld was, en ik moest vooral vanuit het midden het deeg met de hand klutsen.

Maar ach ja, soms ben ik wat eigenwijs en ik had net een nieuwe mixer..... Eenmaal klaar in de pan, en op het bord van Jan zei hij dat het er precies zo uitzag als bij tante Truus, ja de schoonmoeder van Jacqueline. Vroeger heeft hij het daar wel eens gegeten.

Maar zou het ook zo smaken?....

Het was tenslotte ook nog de verkeerde dag van de maand!

Maar jawel, gevreten hebben ze, Jan en de meiden. Ik moet zeggen dat het mij niet zo bevalt.

Het bevat wel een ongelooflijke hoeveelheid koolhydraten, dus wie weet is het wel nodig, de dag voor de grote wedstrijd.

BROEDER, OF JAN IN DE ZAK

=====

Benodigdheden:

=====

- * 500 gr. bakmeel
- * 4 dl. melk = 400 cc
- * 4 eieren

- * ½ potje keukenstroop
- * klontje boter
- * veel water

Attributen:

=====

- * beslagkom
- * katoenen zak 20/40cm
- * 1 ltr maatbeker
- * 1 touwtje
- * grote pan
- * mixer
- * klein pannetje.

Bereiding:

=====

- * De eieren in de beslagkom mixen. Het meel en de melk erbij en mixen maar, en mixen, en mixen, ± 5 minuten.
- * Ondertussen de grote pan met water koken.
- * De katoenen zak hang je in de maatbeker. Je doet het beslag er in. Met het touwtje strik je de zak dicht, maar wel zo dat er nog genoeg ruimte is voor het deeg om te rijzen!
- * De zak met deeg doe je in het kokende water, Na 1 uur koken draai je hem om en laat je hem nog eens 1 uur koken.
- * Na totaal 2 uur koken giet je het water af, knip je het touwtje door en schud je de broeder uit zijn zak, hup in de pan.
- * Ongeveer een kwartier eerder heb je de stroop in het kleine pannetje op een laag vuurtje gezet inclusief het klontje boter.

Je snijdt een stuk af, doet er stroop over en smullen maar.

Eet Smakelijk!

Will.

Crosscompetitie 1997/1998

De eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor de pupillen en junioren zit er al weer op. Op zaterdag 15 november j.l. was onze vereniging "gastheer" voor alle verenigingen uit de kop van Noordholland. Het was een goed geslaagd evenement al viel de opkomst wat tegen, zowel van onze eigen leden als van de andere verenigingen. Ongeveer 250 deelnemers konden we noteren, terwijl dit aantal vorig jaar 350 bedroeg. Ondanks deze mindere deelname was het een gezellige middag met goed weer en een niet te zwaar parkoers.

Hier volgen de belangrijkste uitslagen:

Jongens A 3000 m

1. Arno de Boer	Noordkop
2. Matthijs de Groot	Nova
3. Paul Bromlewe	Tas '82
5. Ivar Rood	Nova

Jongens C 2500 m

1. Kees van Wonderen	Nova
2. Dirk Vries	Hollandia
3. Nick Dekker	Hylas

Meisjes C 2000 m

1. Tina Visser	SAV
2. Kirsten de Vries	SAV
3. Eva van Zoonen	Texel
4. Margret Hink	Nova

Jongens D '86 2000 m

1. Bart Dignum	Tas '82
2. Job Meijer	Nova
3. Robin v.d. Gulik	Hera
11. Hans van Wonderen	Nova

Meisjes D '85 1500 m

1. Petra Jong	Hollandia
2. Femke Stam	Hollandia
3. Christel Godijn	Hollandia
10. Anouk Kruiver	Nova

Meisjes pup. A '87 1000 m

1. Karlijn Mus	Hollandia
2. Tanya ten Velden	Noordkop
3. Mandy van Es	Dokev
8. Margriet Leguit	Nova

Meisjes pup. A '88 1000 m

1. Raika Lenaarts	Hylas
2. Sjorske Wijnker	Hera
3. Imre van Paridon	Dokev
4. Manon Kruiver	Nova

Meisjes pup. B '89 1000 m

1. Wendy Toering	Hollandia
2. Eveline Kreuk	SAV
3. Nicole Kroonenburg	SAV
7. Nienke Rijkeboer	Nova
11. Amber Leguit	Nova

Jongens pup. C '90 1000 m

1. Bart Weel	Dokev
2. Martijn Reus	Hylas
3. Ruud Janson	Dokev
4. Chiel de Ruijter	Nova

De volgende wedstrijd is op zaterdag 17 januari 1998 op Texel. De cross wordt gehouden op een parkoers dat direct bij de aankomsthaven van de veerboot is gelegen en dus lopend vanaf de boot te bereiken. Zijn er leden die de eerste keer niet hebben meegedaan en toch nog mee willen doen dan graag voor 6 januari een berichtje aan Piet van der Welle (tel. 0226-392339).

CURSUS ASSISTENT JEUGDATLETIEKLEIDER

In februari 1998 gaat er in Hoorn een cursus assistent jeugdatletiek-leider, de eerste module van de cursus Jeugdatletiek-leider (JAL) van start. Enkele leden van onze vereniging hebben zich reeds aangemeld. Zijn er meer of eventueel **geïnteresseerde ouders**, meldt dit dan zo spoedig mogelijk bij een bestuurslid. De cursus omvat totaal 25 uur die verdeeld wordt over 5 zaterdagen van 08.30 tot 14.00 uur.



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391374 - Fax (0226) 392032

J.M. BOUWBEDRIJF deurwaarders b v

SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT

Kantoor:
Oudewal 27
1749 CA WARMENHUIZEN
Tel. (0226) 392544

Vestiging:
Slijperweg 12c
1032 KV AMSTERDAM
Tel. (020) 6341220

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie
projectontwikkeling

AUTO REIN DE GROOT

Bregweid 5 - Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392136 - Fax (0226) 394715

*** Levering en reparatie
alle merken auto's ***

*** Levering van nieuwe en
gebruikte auto's ***

Bij schade gratis leenauto!!
Erkend APK II-keuringstation

Wij maken werk van ieder merk!

Schoonmaakbedrijf *P.A.C. Zutt* v.o.f.

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

Stationsstraat 22a
1749 EH Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392371



De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391415 / 393429 Fax (0226) 393718

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



Blijf in beweging...

Running Center weet hier alles van. Laat u
eens voorlichten door de echte vakman op het
gebied van uw favoriete sport zoals running,
atletiek, triathlon of walking...
Door ons groot scala sportschoenen van alle
bekende topmerken plus een professioneel
assortiment kleding en accessoires, zijn wij in
staat u vakkundig te adviseren met behulp van
een loopband met video analyse.
Bezoek daarom nog deze week onze winkel!

Running
Walking
Triathlon
Indoor
Aerobics

RUNNING[®] Center ALKMAAR

Achterstraat 43 - Alkmaar
Tel. 072 - (5)111327

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391284

Timmerbedrijf

Meijer
Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon (0226) 393319

VELKO

bandenservice

De Mossel 6 1723 HZ Noord-Scharwoude
Bel voor een prijsopgave: Telefoon (0226) 314751

- 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

'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 (0226) 391539
Vrijdagavond koopavond / Maandag gesloten



Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



Postbus 29, 1749 ZG Warmenhuizen
Sportlaan 11, Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391645

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

Voor een
traktatie bij
de koffie
naar:



BANKETBAKKERIJ

MOOIJ

Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391343
Dorpsstraat 72



Kies het zekere voor het onzekere...
kies Mercedes-Benz



A. GOMES B.V.
Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDE- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON (0226) 391277
SCHOORL
PAARDEMARKT

Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN
SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

Een goed advies betaalt zichzelf!

Egmonder Blok wint halve marathon Nova

Van onze medewerkster
MARION LONT

WARMENHUIZEN — Raymond Blok uit Egmond aan Zee had gisteren zijn dag in Warmenhuizen. De atleet van AV Castricum zegevierde op de halve marathon van Nova. Hij deed dit in een nieuw persoonlijk record van 1.09.50 uur. Zijn gevoel had hem niet in de steek gelaten. „Ik wilde per se hier aan de start verschijnen. Eigenlijk zou ik vandaag niet lopen”, gaf de tevreden Blok aan. Hetty Everhardus pakte de winst bij de vrouwen.

Nova had nog niet eerder zo'n groot veld. 540 deelnemers, aan de start gehad. Het miezige weer weerhield veel lopers niet te komen. De aantasting bij het Noord-Hollandcircuit lijkt zijn vruchten af te werpen. Ruim driehonderd deelnemers was tot gisteren toe

het grootste aantal lopers dat zich op de halve en kwart marathon had gemeld.

Met Blok als leider en latere nummer één bij de finish verscheen ook een nieuwe naam op de lijst van overwinnaars in Warmenhuizen. Mats Smit, Wil Does, Cock van der Hulst en Peter Wijnker gingen de Egmonder voor. Het record van Dick Tesselaar van 1.07.21 kwam echter niet in het geding. Blok is wel de zesde die onder de 1.10 uur dook op dit parcours. Blok: „Het bevestigt mijn huidige vorm.”

Het gevoel dat er in Warmenhuizen een overwinning en een persoonlijk record gehaald konden worden, gaf Blok echter vleugeltjes. Op het door modder op veel plaatsen glibberige parcours, wist hij zijn voorsprong op de nummer twee Jurgen Ratelband van veertig seconden bij de eerste doorkomst, tot 2.40 minuten op

de finish uit te bouwen.

Schagenaar Ratelband wist de tweede plek te behouden. Achter hem was wel een groepje lopers met daarin Bouke Pitstra, Ab Vos en Marinus Simons aan het sleuren om bij te komen. Maar Ratelband gaf zijn positie niet meer prijs. Ab Vos pakte de derde plaats en wist zich voor Pitstra als eerste veteraan te klasseren. Bij de vrouwen liep Hetty Everhardus uit Den Helder naar een winnende tijd van 1.22.12 uur. Het was voor de Helderse weer haar eerste lange afstand na een blessureperiode van vijf maanden. Ria Goet uit Nieuwe Niedorp werd tweede in 1.26.44.

Uitslagen halve marathon Nova.
Mannen: 1. Raymond Blok (Egmond aan Zee) 1.09.50 uur, 2. Jurgen Ratelband (Schagen) 1.12.27, 3. Marinus Simons (Schagen) 1.15.13, 4. Theo Meyrink (Nieuwe Niedorp) 1.15.46, 5. Sjaak Denneman (Akersloot) 1.15.50, 6. Hans Baart (Middenmeer) 1.16.19, 7. Peter ter Burg (Heerhugowaard)

1.16.26, 8. Ruud Beerens (Spanbroek) 1.16.33. **Vet40:** 1. Ria Goet (Den Helder) 1.14.58, 2. Bouke Pitstra (Blokker) 1.15.23, 3. Jos van Velde (Den Helder) 1.16.40, 4. Dick Tesselaar (Tuitjenhorn) 1.20.56. **Vet50:** 1. Willem de Maaree (Schoorl) 1.17.07, 2. Kees Brusser (Limmen) 1.18.37, 3. Wilfried Kocera (Den Helder) 1.18.50. **Vet60:** 1. Jaap Mulder (Schagen) 1.36.33. **Vrouwen:** 1. Hetty Everhardus (Den Helder) 1.22.13, 2. Ria Goet (Nieuwe Niedorp) 1.26.44, 3. Truus de Maaree (Schoorl) 1.29.33, 4. Marja de Moel (Bergen) 1.30.46, 5. Freerk de Braaf (Anna Paulowna) 1.41.37, 6. Margret Eyking (Petten) 1.41.43.

Kwart-marathon mannen: 1. Arno van den Berg (Hippolytushoef) 35.02 minuten, 2. Frank Osser (Alkmaar) 36.49, 3. Rob Paigner (Volendam) 37.34. **Vet:** 1. Dick ten Bruggencate (Broek op Langedijk) 36.26, 2. Jan Zwartthoed (Volendam) 36.41, 3. Engel Stam (Egmond aan de Hoef) 37.05. **Vrouwen:** 1. Angelic Keyzer (Volendam) 39.50, 2. Marja Wokke (Tuitjenhorn) 43.17, 3. Marian Oud-Boerema (Heilo) 44.18. **Jeugd 4,2 kilometer 5-8 jongs:** 1. Stef Pepping. **Jo.9-11:** 1. Bart Dignum 18.07 minuten. **Meisjes:** 1. Manon Kruiver. **Jo.12-15:** 1. Kees van Wonderen 16.48. **Me:** 1. Margret Hink.

Uitslag Dijkgatboscross Wieringermeer. Mannen 10 kilometer: 1. Hugo van den Broek (Castricum) 33.21 minuten, 2. Bob Winter (Lycurgus) 33.58, 3. Cock van der Hulst (Hera) 34.21, 4. Jody Tesselaar (Hera) 34.24, 5. John Boogaard (SAV) 34.34, 6. Christiaan de Lie (Castricum) 34.39, 7. Machiel Ittmann (AAC) 34.40, 8. Mike Tesselaar (Hera) 34.44, 9. Remco Spigt (Hollandia) 34.45, 10. Peter Res (Castricum) 34.53. **Vet:** Bouke Pitstra (Hollandia) 35.20, 2. Kees Wijts (NSL) 35.50, 3. Hans van Koningsbergen (Noordkop) 37.27, 4. Jos ten Velden (Noordkop) 38.03. **Vrouwen 6 km:** 1. Corina Dekker-Cruyer (Hera) 24.22, 2. Suzanne Wiertsema (Castricum) 24.33, 3. Jolanda Linschooten (Castricum) 24.56, 4. Judy van den Berg (Noordkop) 25.11, 5. Majelle Laman (Castricum) 25.16, 6. Yvonne Buur (Noordkop) 25.24, 7. Margreet Broersen (SAV) 25.50, 8. Ingrid Coster (Atos) 25.54, 9. Sonja Schalker (Hera) 26.07, 10. Joke van Bruggen (AV Wieringermeer) 26.13. **Junioren A+B 3 km:** 1. Willem de Jong (Dokev) 11.06, 2. Gertjan Reus (SAV) 11.14, 3. Sven de Vries (SAV) 11.27, 4. Matthijs de Gront (Nova) 11.40, 5. Anro de Boer (Noordkop) 11.41, 6. Martijn Fanville (Lycurgus) 11.58, 7. Frank Stam (Lycurgus) 12.12, 8. Kees van Wonderen (Nova) 12.17, 9. Vincent Houwing (Tas'82) 12.27, 10. Johan Sol (Tas'82) 12.40.



Uitslagen Molenvaartloop Anna Paulowna. 9 kilometer mannen: 1. Dai Roberts (Noordkop) 27.28 minuten, 2. Arno van den Berg (Noordkop) 28.58, 3. Gabriël Wambura (SAV) 29.00, 4. Mark Morsch (DTC) 29.01, 5. Vincent Bruins (Hollandia) 29.02, 6. Kees Portegijs (Dokev) 30.13, 7. Peter Johan Dillo (DTC) 30.34, 8. Michaël Krijnen (DTC) 30.40, 9. Hans Baart (Hollandia) 30.46, 10. Menno Teunisse (Noordkop). **Vet40:** 1. Jos van Dorp (Noordkop) 31.02, 2. Jos ten Velden (Noordkop) 31.40, 3. Hans van Koningsbruggen (Noordkop) 31.57. **Vet50:** 1. Wilfried Kocera (Noordkop) 32.18, 2. Wim Bruine de Bruin (VetNed) 32.51, 3. André van Tillo (Noordkop) 33.51. **Vrouwen:** 1. Hetty Everhardus (Noordkop) 33.32, 2. Connie van der Lee (Dokev) 35.07, 3. Marja Riegen-Wokke (Nova) 35.11, 4. Joke van Bruggen (av Wieringermeer) 36.24, 5. Ida Verduin (Tas'82) 37.29. **Vet45:** 1. L. Suiker (Nova) 37.42. **6 km. Jongs:** 1. Ewoud Tjassens Keiser (DTC/Zweiflo) 20.47, 2. Dennis van Stralen (Waarland) 21.34, 3. Niels Beemster (Zweiflo) 21.49, 4. Willem de Jong (Dokev) 22.37, 5. Martijn Waag (Dokev) 24.00. **Meisjes:** 1. Barbara Zutt (DTC) 25.06, 2. Marja Mulder (Noordkop) 25.17, 3. Marjo Hoornsman (AVW). **3 km. jongs:** 1. Leon Ineke (Nova) 10.40, 2. Alcc van Dijk (Dokev) 10.56, 3. Vincent Houwing (Tas'82) 11.01, 4. Kees van Wonderen (Nova) 11.15. **Meisjes:** 1. Margret Hink (Nova) 11.27, 2. Sabina ten Velde (Noordkop) 13.16. **1,5 km. jo:** 1. Bob Jongejan 5.27, 2. Jamie de Graaff 5.36, 3. Bart Dignum (Tas'82) 5.44. **Me:** 1. Tanya ten Velden (Noordkop) 6.31, 2. Mandy van Es (Dokev) 6.33, 3. Celina Oldeboom (Dokev) 6.34. **1 km. jo:** 1. Brian Paul Tesselaar (Dokev) 4.14, 2. Geert Weel (Dokev) 4.28, 3. Arie van der Lee (Dokev) 4.37. **Me:** 1. Imre van Paridon (Dokev) 4.44, 2. Linda de Graaf (Dokev) 4.57, 3. Marloes Weel (Dokev) 4.59.





JANUARI:

2	Chiel de Ruyter
3	Manon Kruiver
10	Jorg Ootjers
14	Bart Raven
15	Kim Grootjes
18	Willem Keesom
	Louw Groot
19	Rene Tijm
	Josselyn Ineke
	Ivar Buiten
20	Miriam Botman
22	Aad Vader
23	Lisette van Wort
24	Anique Mooij
25	Bas Dekker
	Lisa Blom
26	Ton de Ruyter
28	Lydia Ofman
29	Ferry Dekker
30	Margret Mooij
31	Ruurd Schouten

De jarigen van januari en februari zijn:

FEBRUARI:

3	Hanneke Toorenent
4	Loes Suiker
	Matthijs de Groot
5	Pieter Jongeneel
8	Kees van Wonderen
10	Floortje Eterman
11	Henry Hofmann
	Miriam Ligthart
12	Theo Tesselaar
13	Elizabeth Vader
14	Kees Mosch
17	Karen Kruyer
27	Cees Ruiter
28	Marian van Wonderen
	Will Molenaar
	Bob Zwanink

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

NIEUWE LEDEN:

Ivar Buiten; Lisette van Wort; Moniek Schrijver; Jac Nota

WELKOM BIJ ONZE VERENIGING!!!!!!!!!!!!!!

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? Kimm Meijer
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 16 jaar, in Alkmaar
- 3: Op welke school zit je? Clusius College
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? ik ben je moeder niet
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? ± 3 jaar, polsstok-
de gezelligheid, hoog
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van athletiek? ik vind iedereen
wel goed
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? polsstokhoog
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? een kunststofbaan
- 9: Wat is je mooiste c.d.? These days van Bon Jovi
- 10: Grootste hekel aan? spruiten
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? Fly away home, want
hij is spannend
- 12: Hobby's? uitgaan, oppassen
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. closer to close
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid "? Marieke Pronk

Uitslagen jeugdwintercompetitie

Dijkgatboscross op 9-11-97 jongens 3 km.

1. Kees v. Wonderen	12.16
2. Job Meier	13.48
3. Hans v. Wonderen	14.48

buiten mededinging Matthijs de Groot 11.39

meisjes 3 km

1. Margret Hink	13.50	(1e)
2. Anouk Kruiver	17.22	
3. Noortje v. Schie	19.20	
4. Kimm Grootjes	19.56	
5. Yara Grootjes	21.55	

Molenvaartloop 23-11-97

1.5 km

1. Hans van Wonderen	6.22	
2. Manon Kruiver	6.46	(3e)
3. Noortje v. Schie	7.06	
4. Anouk Kruiver	7.52	

3 km

1. Leon Ineke	10.43	(1e)
2. Kees v. Wonderen	11.15	(2e)
3. Margret Hink	11.27	(1e)

Rimi Duincross Den Helder

1200 meter

1. Manon Kruiver	5.32	(3e)
------------------	------	------

1800 meter

1. Kees v. Wonderen	7.25	(1e)
2. Margret Hink	7.49	(1e)
3. Elwin Hulst	9.00	
4. Anouk Kruiver	10.05	

5200 meter

1. Leon Ineke	20.58	(6e)
2. Hans v. Wonderen	25.47	

Kerstcross Opmeer 3 km

1. Hans v. Wonderen	13.35	
2. Manon Kruiver	14.52	(3e)
3. Dennis Oudhuis	16.43	
4. Leon Veldboer	18.40	

5 km

1. Kees v. Wonderen	24.07	
2. Margret Hink	24.56	(3e)
3. Klaas v. Wonderen	34.29	
4. Anouk Kruiver	34.38	
5. Noortje v. Schie	39.50	

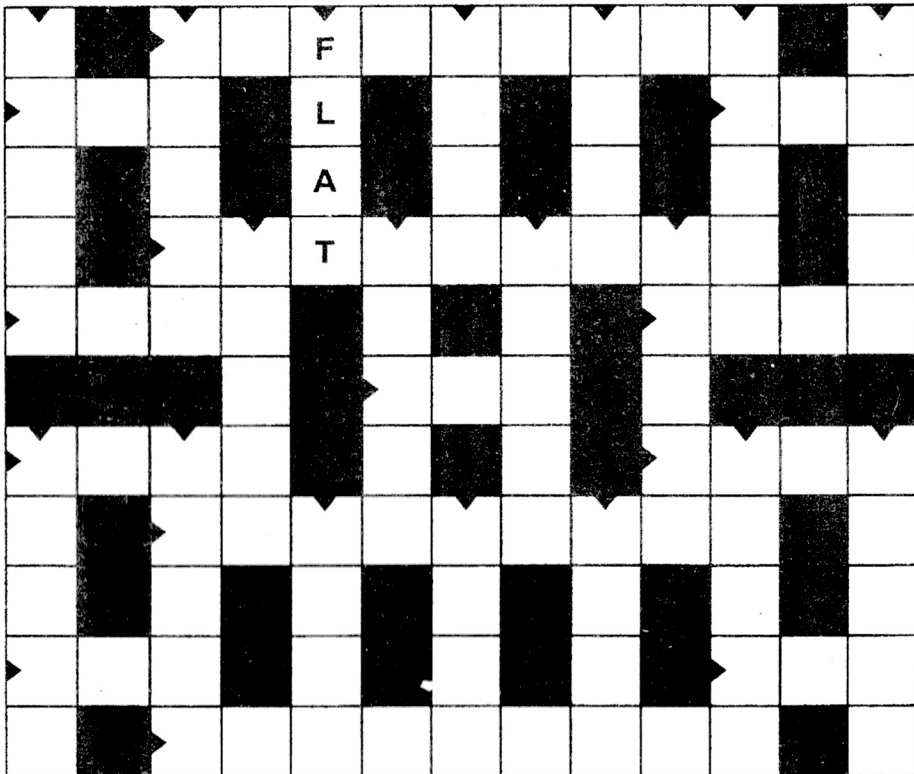


PASPUZZEL



De onderstaande woorden moet je op de goede plek in het diagram passen. Om het wat gemakkelijker voor je te maken hebben we vast 1 woord voor je ingevuld.
Veel succes ermee!

- | | | | | |
|----------|-----------------|----------|-------|-----------|
| 3 | 4 | IDEE | JAGEN | 9 |
| ARA | ADAT | TERM | KRANT | EETSTOKJE |
| ELI | ANTI | | LEVEN | OFFICIEEL |
| ENE | BASE | 5 | ONDER | PREDIKANT |
| NEE | CENT | BRAND | OPANK | REFLECTOR |
| REN | EDIK | DOSIS | SPIER | |
| | EEND | EMMER | STAND | |
| | ERAF | ETTER | | |
| | FLAT | GEREI | | |



AANGENAAM...



Als je erachter wilt komen hoe het meisje heet, vul dan de hokjes in met de letters die er doormiddel van de lijntjes aan vastzitten. Doe je best!



Runnersworld

Uitverkoop

Runningschoenen

Saucony grid sensation	229.-	99.-
Saucony Titan	179.-	129.-
Saucony Grid Jazz	199.-	139.-
Asics MC Plus	249.-	149.-
Karhu Contact	199.-	149.-

en nog veel meer.....

Ook diverse damesmodellen!!

Grote partij wintertights

Asics - Saucony - Hind - Nike -
Newline - Wings - Sub 4

Vanaf 69.-

Newline

Runningjack

- winddicht
- ademend
- waterafstotend

~~139.-~~

79.-

Uitverkoop

Runningkleding

bijv.:

Trainingspakken	vanaf	99.-
Singlets model 1997	tot	50%
Nike dri-fit shirts	79.95	59.-
Runningshorts	vanaf	39.-

Falke runningsokken

- * vochtregulerend
- * naadloos

Normaal 19,95

1 paar	19,95	→	15,95
2 paar	39,90	→	27,95
3 paar	59,85	→	37,95

Newline ondergoed

- * Isolerend
- * de huid blijft droog
- * ademend

Bij inlevering van deze bon !!!

20 % Korting

Zaandam

Gedempte gracht 58

075-6315354

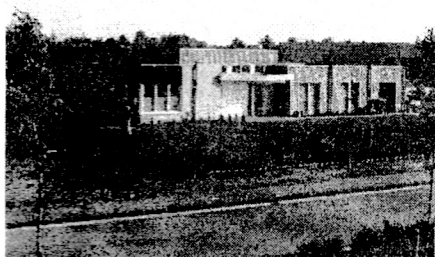
Alkmaar

Schoutenstraat 3

072-5203293

Goed voorbereid de winter door met Runnersworld

Sportmedisch Schoenadvies - Waarom?



Oorzaken van blessures

Oorzaken van blessures zijn onder andere overbelasting (te veel, te snel, te lang), slechte coördinatie, onvoldoende warming-up en afwijkingen aan het houdings- en bewegingsapparaat. Maar er is nog een andere belangrijke oorzaak. Meer dan 30% van de klachten wordt veroorzaakt door verkeerd schoeisel. Door verkeerd schoeisel treden onder meer problemen op bij de voeten, de enkels de achillespezen, de scheenbenen en de knieën. Ook bij de spieren die het bekken en de rug stabiliseren kan overbelasting ontstaan met alle gevolgen van dien.

"Extra energieverlies en een snellere vermoeidheid door verkeerd schoeisel"

Gevolg van dit slechte of verkeerde schoeisel is dat uw houdings- en bewegingspatroon zodanig wordt beïnvloed dat de belasting op uw spieren, pezen, banden en gewrichten toeneemt en aanleiding zal geven tot extra energieverlies en vermoeidheid. Blessures zullen op den duur het gevolg zijn.

Wat wij doen

De manier waarop iemand loopt wordt mede bepaald door de stand van de benen, knieën, de heupen, het bekken en de rug. De voet alleen of een blauwdruk geven onvoldoende informatie. Wij bekijken de stand van de benen, de knieën, de heupen etc. en onderzoeken, als daar aanleiding toe is, een blessure. Dit onderzoek gebeurt zowel in rust als ook in beweging. Alleen dan kunnen wij voldoende informatie verkrijgen om U het juiste schoeisel te adviseren.

Bij Oosterhof Sportmedisch Schoenadvies werken deskundige mensen, die zelf jaren ervaring hebben met de hardloop- en wandelsport en dus weten waar ze over praten. Bovendien werken ze in een eigen praktijk voor orthopedische voorzieningen en fysiotherapie en zijn ze als consulent verbonden aan het Sportmedisch Adviescentrum (SMA).

Hoe wij werken

Tijdens een gesprek kunnen sporters vertellen hoe oud ze zijn, hoeveel ze trainen, hoelang ze al trainen, of er eventueel pijnklachten zijn, etc. Als u zich laat onderzoeken dient u een korte broek en uw oude sportschoenen mee te nemen. Het

Veel mensen die de hardloop- en wandelsport beoefenen krijgen te maken met blessures. Onderzoek wijst steeds uit dat een groot gedeelte hiervan wordt veroorzaakt door ondeugdelijk of verkeerd schoeisel. Oosterhof Sportmedisch Schoenadvies biedt uitkomst voor degenen die hiermee problemen hebben of - beter nog - deze juist willen voorkomen. Bij ons wordt U deskundig begeleid in de keuze voor de voor U geschikte schoenen op het gebied van de hardloop- wandel- en bergwandelsport. Wij vervaardigen uw eventuele orthopedische aanpassingen, meten zolen aan en onderwerpen U aan een preventief onderzoek. Wij onderzoeken uw klacht en nemen indien mogelijk, de oorzaak daarvan weg. Dan kunt u weer hardlopen en wandelen zonder zorgen en zonder problemen.

schoeisel verschafft ons veel nuttige informatie over de actuele stand van zaken. Daarna volgt het houdings- en bewegingsonderzoek. Met de informatie uit uw oude loopschoenen, het gesprek en het onderzoek stellen wij ons sportmedisch schoenadvies samen. Bovendien kunnen wij trainingsadviezen en indien nodig rek- en krachtoefeningen geven, waardoor de resultaten in de toekomst beter worden en de kans op blessures afneemt.

Eigen werkplaats

Bij klachten aan uw voeten, knieën, benen, bekken, rug of nek vervaardigen wij in onze eigen werkplaats alle voorkomende aanpassingen, zoals steunzolen, sportinlay's schokdempende steunende en sturende voorzieningen, verhogingen, vervroegde afwikkeling etc, in en aan alle soorten schoeisel. Ook maken wij zolen om uw houding te verbeteren en uw spierevenwicht te herstellen.

Vergoeding

Als U door een arts bent verwezen naar onze praktijk dan zal uw ziektekostenverzekeraar, indien van toepassing, uw consult en/of een eventuele aanpassing geheel of gedeeltelijk vergoeden.

"Gratis onderzoek en sportmedische adviezen bij aanschaf van het geadviseerde schoeisel"

Mocht U het geadviseerde schoeisel bij ons aanschaffen dan worden de kosten voor het onderzoek en de adviezen niet in rekening gebracht. Bovendien controleren wij of het e.e.a. binnen de daarvoor gestelde biomechanische normen blijft tijdens het lopen en of uw schoeisel niet vervormt.

Assortiment

Bij ons vindt U een uitgebreid assortiment hardloop-, wandel en bergwandel-schoeisel van uitsluitend topmerken welke wij U tegen de normale verkoopprijzen aanbieden.

Loopkleding

Wij hebben een goed assortiment functionele Basic loopkleding en ondergoed van uitsluitend topmerken. Wij kunnen U alles vertellen over warmteuitwisseling en de eigenschappen van verschillende stoffen. Ook voor diverse accessoires als een bidon, startnummerbanden, onderhoudsmiddelen, voetverzor-

gingsproducten e.d. kunt U bij ons terecht.

Hartslagmeters

Sporters trainen steeds vaker met een hartslagmeter. uw hartslag geeft zeer objectief uw inspanningsniveau aan. Door het doseren van de inspanning bouwt U een maximum aan conditie op in een minimum aan tijd. Bovendien werkt het e.e.a. blessurepreventief. De hartslagfrequentiewaarden zijn individueel en worden bepaald door o.a. geslacht, leeftijd, conditie en het type training. Wij kunnen U hierover uitgebreid adviseren.

En dan nog dit

Inmiddels is ons team uitgebreid met Marcel de Jong en Erik Hopman. Marcel is een succesvol middenafstandloper en assisteert ons in onze orthopedische werkplaats. Erik is een succesvol midden- en langeafstandloper en looptrainer. Bovendien heeft hij een gedegen ervaring en opleiding in de advisering en verkoop van schoeisel en kleding. Erik is werkzaam in de verkoop en advisering.

Nieuwe service

Kon U tot nu toe, alleen volgens afspraak bij ons terecht, vanaf 8 januari 1998 kunt U ook **ZONDER AFSpraak** op donderdag van 17.00 tot 21.00 en zaterdag de gehele dag van 09.00 tot 17.00 uur bij ons terecht. Dit om aan de vraag van een grote groep lopers en wandelaars tegemoet te komen die weinig klachten hebben, of deze juist willen voorkomen, maar die wel deskundig geadviseerd willen worden

OOSTERHOF
sportmedisch schoenadvies

Kosterij 1-3
1721 PN Broek op Langedijk

Afspraken kunnen gemaakt worden
van maandag t/m vrijdag
09.00- en 12.00 uur via tel:
(0226) 31 36 27

Zonder afspraak kunt U bij
ons terecht op:
donderdag van 17.00- tot 21.00 uur
zaterdag van 09.00- tot 17.00 uur

Wij zijn iedere dinsdag gesloten

A G E N D A

- 4 jan. Rabobosloop Castricum jeugdwintercompetitie 4 km
- 17 jan. 2e wedstrijd cross-competitie pupillen en junioren te Den Hoorn op Texel
- 18 jan. Bosloop Nova te Schoorl wintercompetitie
- 1 febr. Rondje Krommeniedijk te Krommenie wintercompetitie senioren heren 10 EM dames 10 km, jeugd 2,2 en 5 km
- 14 febr 3e wedstrijd cross-competitie pupillen en junioren te Obdam
- 15 febr Marathon Schoorl NHD-circuit en wintercompetitie
- 22 febr Rabobosloop te Castricum NHD-circuit
- 1 mrt Den Helder-Schagen NHD-circuit
- 14 mrt. finale cross-competitie pupillen en junioren te Baarn
- 22 mrt. Graaf Pieterscross te Anna Paulowna wintercompetitie senioren heren 12 km dames 8 km, jeugd 1,2 en 2,5 km
- 19 apr. Clubcrosskampioenschap tevens afsluiting wintercompetitie voor zowel de senioren als de jeugd
- 10 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie
- 21 mei 2e wedstrijd seniorencompetitie
- 6 sept finale/degradatiewedstrijd seniorencompetitie
- 20 sept promotie/degradatiewedstrijd seniorencompetitie

Op wedstrijden welke naast de competitie door verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. 2 weken van te voren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0226-392339).