

<u>Novabestuur:</u>	<u>Functie:</u>	<u>Adres:</u>	<u>Telefoon:</u>
Jos de Groot	Voorzitter	Kanaalweg 26	0226-392405
Piet v.d. Welle	Secretaris	Sportlaan 20	0226-392339
Truus Rood	Penningmeester	Pimpelmeesstraat 11	0226-392036
Joop Nota		Dorpsstraat 71	0226-391602
Theo de Nijs		De Baan 33	0226-391964
Piet Meijer		Oudevaart 40b	0226-391424
Piet Stuyt		De Kloet 3	0226-393177
Nelina Bruin		Wieder 25	0226-392209
Louis Suiker		Burg. Noletstraat 4	0226-392577
Aad Vader		Rijperweg	0226-392814

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
	Steunend lid incl. Novakrant:	- 30,00 p/jaar
	Donateur:	- 10,00 p/jaar
	Body walking:	- 120,00 p/jaar

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

Telefoon Novakantine 0226 391082

Redactie van het Nova Clubblad:

Nel Meijer	Oudevaart 40b	WH	0226-391424
Margret de Boer	De Flint 23	TH	0226-393709
Anique Mooy	Veilingweg H19	TH	0226-394883
Kirsti Ootjers	Reviusstraat 134	Alkmaar	0725-403250
Everdien de Vet	Ruigeweg 113a	Schagerbrug	0224-573222

Trainingstijden:

Dinsdag:

18.30 tot 19.30 10 t/m 15 jaar.

19.30 tot 21.00 junioren en senioren onder leiding van Tineke Hidding

Donderdag:

19.30 tot 21.00 junioren en senioren onder leiding van Peter Robert

Vrijdag:

16.00 tot 17.00 6 t/m 10 jaar onder leiding van Jeroen, Elles, en Bianca

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

REDACTIONEEL NOVEMBER 1999.

De laatste Nova-krant van deze eeuw. Als ik dit schrijf wordt het opeens zeer bijzonder. Maar dat is het natuurlijk ook. Natuurlijk is deze krant ook heel bijzonder. Want Nova leden zijn actief en dat willen we met zijn allen graag op papier zetten. Zo kroop Mirjam in pen c.q. computer na haar prachtige overwinning van de clubkampioenschappen. Margret schrijft iets over de wereld beroemde verlichtingsloop. Marianne heeft een fantastische ervaring opgedaan met de dam tot dam loop. Dat is dan alleen nog maar van de afdeling dames. Zo is Piet v.d.W. wezen druiven plukken in Frankrijk. Jos d. G. is naar Polen geweest, het is me even ontgaan of dit een studie/werk reis was of gewoon vakantie. In ieder geval, we kunnen het allemaal weer lezen in deze krant. Ivar schrijft iets over een wedstrijd in Lelystad. René en Mathijs hebben het over Kermit de Kikker. Dat snapt iedereen, dat heeft alles met hard lopen te maken. Uitslag van de coopertest kan U lezen, vooral als je meegedaan hebt is dat interessant.

Verder hebben we allemaal in het regionale dagblad kunnen lezen, dat er in de toekomst een kunststof baan gaat komen. Natuurlijk is dat nog niet rond, maar het is toekomst muziek. Verder hebben we voor 7 november natuurlijk weer veel vrijwilligers nodig bij het helpen van de halve marathon in onze eigen gemeente. Als het vrijwilliger zijn je niet zo goed uitkomt, is het zeker wel de moeite waard om mee te doen. We zien in deze krant een overzicht van de wedstrijden voor de jeugd. De senioren hebben de eerste wedstrijd van de wintercompetitie er alweer opzitten. Het was een mooi rondje in Den Helder.

De laatste krant van dit jaar, dat betekent dat Wil ons alvast voorbereid op lekkernijen voor de kerst. En in 2000 bestaat Nova al weer 20 jaar. Dat gaan we vieren in de zomer. Verdere informatie volgt nog.

Wensen we iedereen alvast een goeie Sinterklaas, een gezellige kerst en een fantastisch millennium feest toe.

Veel leesplezier, copie weer op de bekende adressen voor 24 december.

23-10-99

Van de Voorzitter

Eigen accommodatie

Gedurende de zomermaanden gebeurt er nog heel wat op het NOVA-front. Zo hebben we als bestuur een paar jaar terug bekeken hoe we er als vereniging voor staan. Hoe lang kan onze kantine nog mee en wat willen we met onze accommodatie. De conclusie was dat de kantine die we nu hebben staan op dat moment nog zo'n 5 jaar mee kon. Wij hebben bouwkundigen in het bestuur die dit goed kunnen beoordelen, daarna moest nieuw gebouwd worden dan wel zeer groot onderhoud gepleegd worden. In die zelfde tijd maakte men op het gemeentehuis plannen voor het tussengebied. Het gebied tussen Warmenhuizen en Tuitjenhorn. Voor ons was dit aanleiding om met het gemeentebestuur te gaan praten. Als een gebied is ingevuld, krijg je nauwelijks nog een kans om jouw wensen daar neer te leggen. We hebben onze bevindingen op papier gezet en met hen besproken. Inmiddels is er een ander B en W. We hebben immers verkiezingen achter de rug. Ook met het nieuwe college hebben we inmiddels twee keer gesproken. De plannen beginnen, zoals jullie in krant hebben gelezen wat vastere vormen aangenomen, maar er moet nog veel gesproken en overlegd worden. Zelf vinden we dat een en ander vroeg zat in de publiciteit gekomen is. Maar de journalistiek heeft toegang tot de notulen van B en W. Zij benaderen je dan met gegevens, waar je op mag reageren. Ik wil benadrukken dat het bestuur geen valse verwachtingen wil wekken. Wel is duidelijk:

Dat NOVA zeer waarschijnlijk naar een eigen accommodatie gaat.

Dat die accommodatie tussen Warmenhuizen en Tuitjenhorn in ligt, maar de precieze plek nog niet bekend is.

Voor dat een en ander gerealiseerd is zijn we wel wat jaren verder. Vlak na het uitkomen van deze krant hebben we weer een gesprek met B en W. We houden jullie op de hoogte.

Jeugdwinterwedstrijden

In deze NOVA-krant staan weer de jeugdwinterwedstrijden. We gaan uit van de kortste afstand tijdens de wedstrijden. Vaak zijn er ook langere afstanden. Als je die afstand aan kunt, mag je die ook lopen. We gaan ook weer naar Texel. Vorig jaar een daverend succes. Ook zijn er twee bosloopjes in opgenomen en een cross rond de ijsbaan.

KNAU winter crosscompetitie

Naast de eigen wedstrijden die NOVA organiseert is er ook de wintercompetitie van de KNAU. Geef je hier voor op. De finale is dit jaar in Den Helder. NOVA heeft dit jaar zelf geen wedstrijd, hoewel we de finale graag hadden willen organiseren. We hopen natuurlijk dat veel atleetjes evengoed naar de omringende vereniging gaan om deel te nemen.

Wintercompetitie senioren

De eerste wedstrijd is weer verlopen. Den Helder was het strijdtoneel. Meestal is Petten de start. Van deze traditie is nu afgeweken, wat niks zegt voor het volgende jaar. De volgende wedstrijd is onze eigen kwart marathon. De voorbereidingen zijn alweer volop aan de gang. Ook voor de jeugd hebben we nu een kortere afstand van klein 1,5 kilometer. We rekenen op een grote deelname. Tevens is de prijsuitreiking van het NHD-circuit. Dit jaar heet dat Noord-Hollands Weekblad-circuit. U zag de prachtige foto van onze leden in het Weekblad, met daarbij de grote animatoren Cees de Boer en Piet v.d. Welle. Het is de bedoeling dat voor elke loop van het circuit zo'n opwarmverhaal in de krant komt.

Jos

ZONDAG 7 NOVEMBER 1999

1/2 MARATHON

WARMENHUIZEN TUITJENHORN



Noordhollands Weekblad
loop circuit 1999/2000

INSCHRIJVING + 9.30
KLEEDRUIMTE

SPORTCENTRUM
HARENKARSPÉL

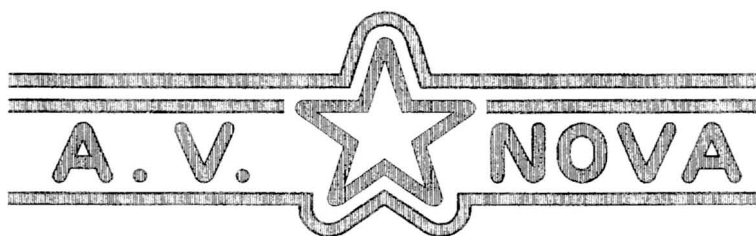
Oostwal 21 1747 EZ Tuitjenhorn

PROGRAMMA	11.00	21,1 KM.
	11.00	10,5 KM.
	11.05	4,3 KM.
	11.10	1,5 KM.

START

bij de NOVA-baan
aan de Oostwal

ORGANISATIE



INFORMATIE

0226 - 392339 / 393338



Dit zijn ze dan; de mannen en vrouwen achter het Noordhollands Weekblad loopcircuit. Samen met u, de echte liefhebber van het duurlopen, gaan ze er een grandioos succes van maken.

(Foto: John Oud)

Zoals te zien was weer de eerste Coopertest van het nieuwe winterseizoen. De deelname was goed, hoewel sommigen niet voorbereid aan de start kwamen. Goede prestaties waren er van Theo, Coen en Matthijs, die elkaar naar een beste afstand opjoegen. Gerrit was een van de personen die niet op de test gerekend hadden, maar hij ging toch van start. Zo kennen we Gerrit wel. Zonder voorbereiding was het evengoed zo gek nog niet en heb je weer doel om te verbeteren de volgende keer. Nel Slagter zagen we voor het eerst aan de start, zij wist Everdien net voor te blijven. Tot de volgende Coopertest,

Anneke en Jos, met dank aan Atie

Coopertest	30-9-99
Niels Trentelman	3239
Matthijs de Groot	3413
Ivar Rood	3218
Marieke Pronk	2533
Marian van Wonderen	2221
Nel Meijer	2513
Piet van der Welle	2645
Peter Pronk	2933
Jos Schalkwijk	2806
Rene de Groot	3175
Aad Vader	3222
Nel Slagter	2469

Everdien de Vet	2464
Rene Strooper	3203
Anique Mooij	2546
Coen Schoonheden	3425
Joop Kooij	2888
Bertie Meijn	2730
Miriam Ligthart	2605
Theo Tesselaar	3421
Gerrit Schrijver	3147
Yolanda Strooper	2282
Ester Huiberts	2821
Piet Stuijt	2800
Dick Smit	2856
Petra Rol	2619
Rene Tijnm	3031

VERLICHTINGSLOOP 4 SEPTEMBER 1999

Op één of andere manier werd ik dit jaar naar de verlichtingsloop toegetrokken. Ik ben al ongeveer 10 jaar lid, en aan deze wedstrijd had ik nog nooit meegedaan. Dus verlichtingsloop nummer 20 met Margret de Boer aan de start. Gelukkig kon ik het allemaal delen met de volgende Nova dames: Marianne de Groot, Marian Nolten en Mirjam Ligthart.

Weer een ervaring rijker kan ik U melden. Het spannende begon al voor de start. Waar doe ik nu aan mee. Wedstrijd of recreanten, en wat is het verschil. Nelina hielp me gauw uit deze onzekerheid. Natuurlijk recreatie. En dan die mijlen. 6 of 9. En hoeveel rondes zijn dat dan weer. Het hoort vast allemaal bij de voorbereidingen, en de wedstrijd spanning.

Daar ging ik samen met Marianne. We kozen alle twee voor de 6 mijlen. Alhoewel Marianne nog twijfelde. Mirjam Ligthart en Marian Nolten deden de 9 mijlen. Voor de rest waren er geen Nova dames aan de start. Heel veel hadden al een taak bij de organisatie. Dat dacht ik tijdens de loop ook nog stiekem. Volgend jaar ga ik helpen. Dat is vast niet zo zwaar.

Het weer was prachtig om langs de kant te staan, maar om te lopen was het toch wel erg warm. De eerste 3 rondes ging lekker. We liepen met een clubje vrouwen bij elkaar en dat geeft een goed gevoel. Maar toen kwam toch de man met de hamer. Er begonnen wat dames voorbij ons, Marianne en mij te lopen. Het leek erop dat we niet meer harder konden. Langs het Zwarte pad liep het nog het prettigst. Lekker in de schaduw. Het publiek vind het erg leuk 6 of 9 keer de lopers langs te zien gaan. Maar ik doe liever 1 grote ronde. Dat zit natuurlijk tussen je oren, maar het zit er wel. Natuurlijk zijn we gefinished en niet uitgevallen. Marianne maakte nog de opmerking: Al was ik uitgevallen, was ze zo over mij heen gevallen. Dat had wel een rommeltje geworden. Maar het zegt wel iets over de conditie van ons. Een eindtijd is leuk om te vermelden, maar dat leek bij binnenkomst ook niet meer belangrijk. We waren er. Mirjam had uiteindelijk ook de 6 mijlen gedaan, en finishte uiteraard voor ons. Marian Nolten bleef doorgaan en kwam ook zeer vermoeid binnen na 9 mijlen. Knap hoor.

Ja en de napret is natuurlijk nog het leukst. Ik won met de tombola nog een prachtig groente pakket, dat smaakte prima. En natuurlijk kreeg elke deelnemer nog een attentie, deze keer een lantaarn. René Strooper had nog een taart gewonnen. Dus 's avonds zaten Ad en ik heerlijk buiten aan een kopje thee met een puntje taart van de burens en met de lantaarn aan. Wat wil je nog meer. Het was het allemaal weer waard. Op naar de wedstrijden van de wintercompetitie.

Groetjes, Margret de Boer.



De jarigen van november en december zijn:

November

1. Marije Beemsterboer
Glenn Pronk
7. Michael Bruin
12. Niek Barsingerhorn
Ineke Bas
Marian Robert
17. Theo de Nijs
19. Ben Röfekamp
Rachel Elzes
22. Koen Rood
23. Nienke Kruijer
27. Madeleine Stoop
29. Jasper Rood

December

3. Anneke Raat
5. Everdien de Vet
6. Willem Pieter Bas
Jannes Ligthart
10. Niels Trentelman
Jeroen Bruin
11. Troy Wegman
16. René de Groot
Louis Suiker
18. Kelly Nannes

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!

Nieuwe leden:

*Denise Pascaal, Anne Schalkwijk, Bonnie Klaver, Femke Mosch,
Ted Hollenberg, Lin Nieuwland.*

WELKOM BIJ ONZE VERENIGING!!!

27/10 79

WERKGROEP GAAT ATLETIEK IN WARMENHUIZEN VOORBEREIDEN

27/10'79

WARMENHUIZEN - Begin deze week werd in het clubgebouw van de ijsclub SIS de fundering gelegd voor een atletiekvereniging voor Warmenhuizen en de regio. Een weliswaar niet zo groot maar wel geselecteerd gezelschap atletiek liefhebbers hebben met elkaar in een goede sfeer gesproken op welke wijze de oprichting van deze nieuwe vereniging vorm zou moeten krijgen.

Onder de aanwezigen de heren Hagtingius, Koelmeij en Egas respectievelijk interim-voorzitter, jeugdbegeleider en bestuurslid van de atletiekvereniging Trias uit Heiloo, die op uitnodiging van initiatiefnemer Theo de Nijs naar Warmenhuizen waren gekomen om hun bijdrage te leveren aan de start van de nieuwe vereniging.

„Er dienen zich uiteraard tal van zaken aan”, aldus de heer Hagtingius, „bij een vereniging in oprichting. Vragen als wat gaan we precies doen met het oog op topsport bedrijven, recreatie, jeugdoptvang etc. Vooral het laatste is van groot belang. Hier de jeugd opvangen en begeleiden waarbij op iets oudere leeftijd, deze jongelui zich verder kunnen ontplooiën bij Trias. In Heiloo ligt een fraaie sintelbaan en wil men in de atletieksport iets bereiken dan is een verdere training en begeleiding daar onontbeerlijk”.

Vanuit de vergadering kwam naar voren dat er in Warmenhuizen en Tuitjenhorn al enthousiaste atletiekjeugd is. Er

zal ook getracht moeten worden die jeugd dichterbij huis mogelijkheden te bieden voor training. Die jeugd komt nu al vaak bij de verschillende bos- en strandlopen. Om gelijk al met deze kinderen meermalen naar Heiloo te gaan lijkt in het begin toch wel wat bezwaarlijk.

Jules Rozendaal van de ijsclub SIS, een vereniging die in de toekomst de nieuwe vereniging waarschijnlijk onderdak zal bieden zag voor de nieuwe club in spé de beste mogelijkheden als een onderafdeling van Trias. Uiteraard met een eigen bestuur, en een eigen verantwoording.

Jaap Bouwen, mede-initiatiefnemer, zag het liefst op korte termijn toch wel verschillende onderdelen om atletiek te kunnen beoefenen in Warmenhuizen geregeld. Met name een schelpenbaan van minimaal 400 meter en een springbak voor veren en hoogspringen wilde hij toch wel zo snel mogelijk gerealiseerd zien. Hierover komt op niet te lange termijn een gesprek met de ijsclub SIS, die hierop aandrong omdat er ook nog plannen bestaan om bij de ijs-

baan een zwembad en een roei- en kano-vijver aan te leggen.

Besloten werd met algemene stemmen om een werkgroep te vormen, welke de gehele zaak gaat voorbereiden. Negen personen telt deze groep waaronder een tweetal dames die elk met een flink portie huiswerk werden opgezadeld om te bekijken waaraan op korte termijn aandacht moet worden geschonken.

Volgende week maandag heeft deze groep een eerste bespreking waarna op niet al te lange termijn opnieuw een vergadering zal worden belegd om hierin wat uitgewerkte plannen en voorstellen te presenteren. De heer Hagtingius wenste de werkgroep een goede start en zei hen alle steun toe van de kant van Trias om de zaak van de grond te krijgen.

Terugblik 1980- 1999

Zoals beloofd, ben ik Theo de Nijs de tweede schrijver van deze reeks.

In de jaren voorafgaande aan het oprichten van de A.V. NOVA liep ik wel eens te praten met de toenmalige voorzitter van onze zuster vereniging TRIAS, de heer Hagtingius.

Je moet je voorstellen dat wij daar in Heiloo te trainen gingen. Dan filosofeerden we dat het toch overal in Nederland van de talenten moest borrelen, maar om deze kinderen c.q andere atleten in spee te bereiken zou je de atletiek van heel dichtbij moeten opdienen.

We dachten toen om een onderafdeling van TRIAS in Warmenhuizen op te richten. Maar na wat gesprekken hier en daar en zelf een serieuze vergadering in de S.I.S kantine kwamen wij d.w.z Piet v der Welle ,Wim Ootjers en Jaap Bouwen bij elkaar.

Jaap haakte al vrij snel af en had zo zijn eigen idee en dacht alleen aan een loopgroep.

En zo begon de oprichting van een zelfstandige vereniging gestalte te krijgen.

Beter een klein baasje dan een grote knecht.

Waren TAS en Hylas met hun betere accommodatie eerder opgericht dan was NOVA misschien nooit van de grond gekomen.

Dat wij achteraf de beslissing hebben genomen om op eigen vleugels te vliegen is totnogtoe zoals we allemaal weten heel goed uitpakkt.

Mede doordat wij in het bestuur altijd de beschikking hadden over solide trouwe mensen met o.a Piet die ook nog de juiste weg naar de gemeentelijke subsidie pot wist en al vanaf het eerste uur als een basaltblok in de Hondsbossezeewering vast en standvastig altijd aanwezig is.

Meteen werd ik maar als voorzitter gebombardeerd en vaak met zenuwen in mijn lijf de vergadering voor zat. Dit heeft toch nog 15 jaar geduurd.

Gaande weg met de verbeteringen om en aan de baan konden de trainers met veel plezier de aanstormende jeugd opvangen en ze wegwijsmakend van de vele disciplines van de atletieksport.

Zo zijn er veel talentjes langsgedaan, ook al beoefenen ze nu een andere sport. B.v de jongens van Barsingerhorn, Niels en Lars, Ruud Pronk, Ted Smit, Edwin de Geus, Nicolajef etc etc.

Sven en Jorg zijn nog steeds onze parade paardjes met Jeroen Parelberg die ook les geeft.

Bij de meisjes is Silvia Kruyer toch wel duidelijk naar boven geborreld.

Zal haar opvolgster Margareth Hink kunnen worden?.

Kijk je nu weer bij de jeugdclubkampioenschappen dan is dat ook veel belovend.

Maar zoals bij veel verenigingen krijg je veel verloop, zo zijn ze er en zo ook weer weg.

Dat geldt niet voor onze voorzitter Jos. Jos mag nog lang niet weg, doet het goed en weet de weg, heeft bestuur ervaring, weet te delegeren en is toch ook in voor wat lol en malligheid.

We draaien nu 20 jaar laten we hopen dat we goed millennium proef zijn en voorlopig nog 20 jaar vooruit kunnen.

Met de ambitieuze plannen van het bestuur om verder te gaan op een nieuw gesitueerde accommodatie met alles erop en eraan zal dat hopelijk lukken.

Laat ik de pen nu maar doorgeven aan Piet v der Welle.

De clubkampioenschappen

Hier zit ik dan, achter de computer, een verslag te maken van de clubkampioenschappen. Ik moet zeggen dat er wel eens dagen zijn dat ik meer inspiratie heb. Ik waarschuw u dus van te voren, het kan vriezen en dooien. Nou, dat dooien deed het, op de laatste dag van de c.k. (afkorting voor clubkampioenschappen) wel te verstaan. Het evenement begon echter een aantal weken eerder al. Op de donderdagavond. De eerste afstanden moesten gelopen worden. De, in niet al te grote getalen opgedraven, dames beraadslaagden of ze 2 afstanden op een avond zouden lopen of ze zouden verdelen over 2 avonden. In ieder geval werden de afstanden wel omgedraaid. Met name Bertie en ondergetekenden hadden de gedachten na de 400 zo kapot te zijn dat er besloten werd met de 1500 te beginnen. Bertie leek voor de start wel enigszins bang voor de auteur van dit stuk. Haar opmerking was namelijk dat ik het zou winnen als ik de laatste ronde nog bij haar zou zijn. Nou de gedachte leek me op dat moment erg aantrekkelijk maar weinig realistisch. Enigszins fanatiekerig als ik wel ben, stond ik echter met de zenuwen door mijn keel gillend aan de start. En daar ging ze! Jee wat ging dat mens hard. Maar ja, nogmaals, enigszins fanatiekerig wilde ik haar toch niet al de eerste ronde laten demarreren en besloot bij haar te blijven zolang als het ging. Wat schertste mijn verbazing, en van velen langs de kant, dat ik inderdaad bij het horen van de bel nog dicht achter Bertie zat. De doorslag gaf de roep van Matthijs dat ik mijn pas langer moest maken. Bleek ook nog dat dat nog wel ging, waardoor ik inderdaad bij machte was om Bertie in te halen. Meer dood dan levend kwam ik in een dik PR (nou kan dat al snel hoor!!) over de streep. Bertie is echt haar roeping misgelopen, die zou in de sport als mental-coach veel kunnen verdienen. De voor Margret en Nel nog volgende 400 meter ging niet al te snel meer. Inderdaad is 2 afstanden op een avond funest voor de snelheid. Maar, hun hadden de punten binnen, en dat konden wij nog niet zeggen. Dat kwam echter nog hoor, op de tweede avond. Had Bertie mij gehaast op de 1500, mocht ik haar hazen op de 400. Maar goed, als ik op die afstand eenmaal voor lig en kan ik mij zo breed (heel breed) maken als maar kan, moet ze van goede huize komen om er langs te kunnen. En dit lukte dan ook niet. Ze heeft ons beide wel weten op te juttten tot een prima tijd!!

De overgebleven onderdelen moesten worden gedaan op de afsluitende datum met bbq. Ja, daar deden we het eigenlijk allemaal voor. Jammer dat er zo weinig dames waren. 4 Stukken, oh sorry, stuks in totaal. Bertie hoefde de kogel en discus alleen maar voor haar voeten te laten vallen, over de lat te stappen met hoog en een stap in de bak te doen met ver en ze had nog 1e geworden. Uiteraard ging ze evenwel toch tot het gaatje en werd ze verdient eerste. Eigenlijk loop ik alweer op de zaken vooruit, want het verslag is nog niet geschreven en u weet al wie er wint. De lage (dames)opkomst kon de zon echter niet deren, die scheen uitbundig. Peter Kruyer, die met de heren meedeed, had een badje mee!! U begrijpt, ik moest me pittig beheersen om niet uit de kleren in bad te plonsen. Gelukkig voor alle omstanders, had ik mijzelf in de hand en heeft zoon Job de eer op zich genomen en de hele dag in zijn blote niksie met zijn vendeltje lopen zwaaien, c.q. met zijn potloodje lopen venten. Maar, genoeg gezeur voor nu, ter zake!!

Als eerste stond op het programma het hoogspringen. Om kort te gaan was dit Margret haar onderdeel niet, sprongen Bertie en ondergetekende met enige moeite 1.15 meter en Nelina met 2 vingers in de neus 1.40. We waren er natuurlijk wel op voorbereid maar evengoed kan ik dan een kort, klein gevoeltje niet onderdrukken dat ik ook wel zo mooi over die lat had willen kunnen springen. Maar ja, dat is nu eenmaal niet. Hoe het er wel uitziet laat ik aan uw eigen fantasie over.

Het tweede onderdeel: verspringen. Eigenlijk was dit niet echt verschillend met het hoogspringen. Wederom Nelina die met gemak vele centimeter meer boven de bak zweefde.

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

Iedere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelproducten
Maandag en Woensdag gesloten

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon : 0226 ~ 392989

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
MOBIEL:06 - 53743574

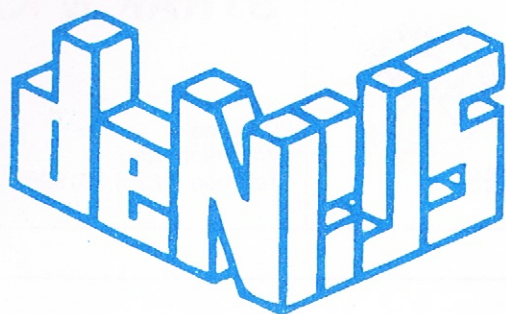


Kwaliteitsslagerij
Blankendaal

HET ADRES VOOR:
EIGENGEMAAKTE WORST
HEERLIJKE VLEESWAREN
EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:
FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

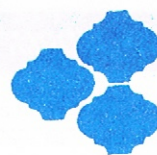
Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn
Telefoon : 0226 ~ 394668

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
Faxnr : 0226 ~ 392172

VOOR UW AUTO-
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392011

JB Jos van Baar Schilderwerken

Ook voor al uw glas - in - lood

Oudewal 5 1749 CA Warmenhuizen
Telefoon : 0226 ~ 39 28 07 Mobiel : 06 ~ 51554448
Faxnr : 0226 ~ 394492

KADO SHOP
HUISHOUDELIJK
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

Onderdeel 3; ik voelde m'n kansen naderen en zenuwen groeien, het kogelstoten. Dat wilde ik toch wel graag winnen. Op het bord (met een clubrecord) zou nog mooier zijn, maar die 9.25 (uit m'n hoofd hoor) meter van Everdien staat daar volgens mij nog wel een tijdje. Evenwel was de opgevoerde adrenaline voldoende om in de eerste worp over de 8 meter te gaan. Weer een PR. En, belangrijker nog, ik kon weer een paar puntjes inlopen op Nelina.

Bij onderdeel 4 zou het er echter helemaal om gaan spannen. Het discuswerpen. Al wekenlang was ik drifftig aan het oefenen. Overigens wel jammer dat dit dit jaar zonder het advies moest van Jasper. Nelina plaagde me al weken door te zeggen dat ze een discus mee naar huis had om stiekem te oefenen. Eigenlijk wil ik toch echt wel graag op dat clubrecordbord. En met discuswerpen rook ik mijn kans. De adrenaline nog verder opgelopen gaf ik de andere dames uitleg van de techniek der discuswerpen(????) en mocht ik even later voor het echt. Nu pas stroomden de zenuwen rijkelijk door het voluptueuze lichaam, en gooide ik strak gespannen de discus ver.....links naast de sector. Helaas, de volgende zou toch wel goed gaan. Zo gezegd, de tweede worp. Nog gespannener, gooide ik rechts naast de sector, pardoes in de pijlen kist. Met een klap, die bijna mijn uiteenspattende droom symboliseerde, kwam hij daarin terecht. Nou, wat ik toen allemaal geuit heb zal ik niet aan dit papier toevertrouwen. David was er onuitgenodigd getuige van en die was er niet blij mee. Ikzelf ook niet, dat zult u begrijpen. Alles kwam nu neer op de 3e worp. Gelukkig had ik die ochtend al een grote boodschap gedaan, maar anders was ik spontaan ter plaatse afgegaan. Gelukkig kwam die derde worp binnen en stap ik door David zijn geschreeuw net niet voor uit de ring. Hij was lekker ver maar nog lang niet ver genoeg voor dat bord. Gelukkig blijft er voor volgend jaar weer genoeg te wensen en te verbeteren over.

De afsluiting was in de vorm van de 800 meter. Er was toen nog maar weinig van het fanatisme over. Het lijf was moe en warm, warm en nog eens warm. Toch lukte het nog net om Margret voor te blijven. Dat scheelde maar een paar centimeter. Voor het gemak heb ik er dan niet bij verteld dat Nelina ongeveer een halve baan voor lag en Bertie en kwart baan.

Toch wel gelukkig kwam er een eind aan de sportieve, stralende en vermoeiende dag. Op naar de BBQ. Georganiseerd door Peter en Marian. En u weet, dat staat voor kwaliteit. Met vlees van Ruyter erbij, een zeer zwoele avond onder een heldere sterrenhemel en sportief gezelschap. Wat wil een mens nog meer?!

Als ik dit zit te typen is het eind september. Het wintercompetitie-programma is alweer bekend. Veel lange afstanden dit jaar. Ik heb overduidelijk niet zelf in de commissie gezeten want een ambtenaar blijf ik natuurlijk. Echter, na de Dam tot Dam te hebben gelopen krijgen ze zelfs bij mij met 10 kilometer de pies niet meer lauw. En, opvallend, we gaan weer naar Texel. Dat was afgelopen jaar ook een uniek gebeuren, dus kijk ik er alweer naar uit. Hopelijk en waarschijnlijk is de opkomst in de damesWC wat groter dan bij de clubkampioenschappen, maar hoe het ook loopt, ik heb er zin in en hoop er ook bij tijd en wijle verslag van uit te brengen in ons clubblad.

Met sportieve groeten, Miriam L.

r belooft de stuk !!

Zondag 19 september werd de Dam tot Damloop voor de 20e maal gehouden en ik was erbij. Wat een gebeurtenis, wat een sensatie en wát een afstand! Wiens idee het was (dat van Mirjam of dat van mij) zal wel nooit meer te achterhalen zijn, maar we zaten er dus mooi aan vast. Insschrijven is één, maar doen is pas twee... We zou'en ervoor gaan en dat deden we dus maar. Maar je moet wèl trainen voor zoiets en zelfs dat viel soms niet mee. We kwamen - door drukke bezigheden binnen- en buitenshuis- nog wel eens tijd te kort en de benodigde afstand -16 km!- redden we ook niet. Maar goed, 13½ konden we hebben, dus de rest moest dan toch ook wel lukken...

Op die bewuste zondagmorgen fietste ik om 12 uur naar Mirjam met een maag en buik vol kriebels. Ik had gezorgd niet te veel te eten, niet te weinig, niet te zwaar, niet te licht, wèl gevarieerd, goed gedronken, regelmatig geplast, zelfs nog gepoept, kortom mijn lijf was er klaar voor. Mirjam hapte, uiterlijk onbewogen, maar inwendig?? in een goedbelegde boterham.

We schudden Ron wakker vanachter het televisiescherm en daar gingen we richting politiebureau Alkmaar! Want dit was dus effe klasse geregeld door die Mirjam! Samen met een stuk of wat collega-dienders en minstens even sportieve vrienden werden wij in een heuse ME-bus naar het front vervoerd. De stemming zat erin: er werd nog wat gegeten en gesnoept en ook het water en de sportdranken ontbraken niet.

Voor we het wisten konden we uitstappen op het stationsplein in Amsterdam, op enkele honderd meters afstand van de finish!

Voor ons dus geen overstappen op pendelbussen of doe met bagage in genummerde tassen in containers, wij waren er al, startklaar... Maar wat een pech, want via de boordradio vernamen we het treurige verhaal van de honderden skaters die al meteen in het begin over elkaar gedrukt waren in de IJ-tunnel. Gevolg: vele gewonden, waarvan sommigen ernstig en een vertraging voor alle atleten van zeker anderhalf uur... Wat doe je dan??? Je loopt 'ns rond, kijkt om je heen naar al die andere sporters, hapt en drinkt en plast maar weer 'ns wat en loopt nog maar 'ns wat in.... En dan eindelijk, we kunnen naar ons vak! Ook daar weer wachten, zitten, staan. Als je het nèt zat gaat worden komt er beweging in de zaak. We begeven ons naar de start.... Het sein... Gaan... Om me heen zetten duizenden mensen zich in beweging, als we naar beneden de IJ-tunnel inzakken. zie ik een enorme mensenmassa voor me op en neer deinen. In de tunnel uit zich de spanning, er wordt geklapt en geschreeuwd, mensen gáááán ervoor. Mirjan en ik blijven naast elkaar en we zoeken de gaten in de massa. Uit de tunnel gekomen is daar al het eerste hoempapa-orkest. Mirjam gaat hard en ik denk dat ik dat tempo niet haal...

Al snel komen we in de woonwijken van Amsterdam-Noord en daar barst de gekte goed los. Overal zitten mensen voor hun huizen, juichen en roepen, en er is overal loeiharde muziek, van Stones tot smartlap...

Veel mensen hebben tuinslangen om je een frisse douche te bezorgen. Ik vind dat niet erg, want hetis flink warm, zo'n 23° C met toch wel een flink brandende zon af en toe. En die tunnel met al die mensen heeft mij al het nodige zweet bezorgd.

Opeens ben ik Mirjam kwijt en ook haar collega's zijn uit beeld. Ik moet het alleen doen.. Tegelijkertijd ontwaak ik uit die eerste roes van één met de massa en ik voel opeens mijn lijf: mijn hemel. 16 km, wat 'n end...

Maar op 5 km is daar de 1ste drankvoorziening en ik stop. Mischien niet moeten doen .want het water klotst in m'n maag en ik moet echt zoeken naar m'n tempo.

Maar tóch. de mensen schreeuwen je erdoor en de muziek ook. Na 10 km is er weer een dip (is dit eigenlijk niet mijn maximum??) en ik zie Mirjam nog steeds niet. Zit ze voor of achter me??? Op 11 km is er weer drank, ik neem toch wat en krijg er weer zin in...

De weg langs het Coentunnelcircuit, vrijwel zonder behuizing, is een lange en ik leef pas op als we in Zaandam aankomen.

Nog 3 km roept iemand, maar dat hoor ik wéér na honderden meters... Kwaad worden of doorgaan? kwaad op mezelf dan maar, moeilijk doen over zo'n prut-stukkie....

Wat is die Zuiddijk lang, ik krijg nog een stuk banan^a in mijn handen geduwd door een aardige mevrouw. Er is weer volop muziek, maar 't kan me eigenlijk niet meer zoveel schelen... Waar is die Dam???? Dáár over de brug, en de finish is honderden meters verder.....

.....ik probeer op het laatst nog een soort sprintje en ik ben er... Drinken en een meda^lle in mijn handen en ik grijp een hek. Gelukt, geslaagd. Die mensen hadden gelijk, ik heb het gehaald. Wat voelt dat goed, zeg. Ik kikker al weer snel op en loop door naar de ME-bus die op honderd meter van de finish op ons wacht. Geen gedoe met uitzoeken van kledingzakken of pendelbussenvervoer. Wij stappen in, verkleden ons wat, wisselen ervaringen uit en eten en drinken weer wat. Mirjam is inmiddels ook aangekomen met een knalrooie kop. Ik denk dat het onverstandig is om nu iets af te spreken over ons volgende loop want ze kijkt wat "ongelukkig". Maar dat trekt snel bij en we voelen ons allemaal goed.

Kortom: of ik volgend jaar weer ga weet ik nog niet, Jolanda S. gaat in ieder geval zei-ze dus de eer van Nova is alvast gered voor 2000. Maar ik kan het echt iedereen aanbevelen om je eens een keer onder te dompelen in zo'n gekte en je te laten bejubelen door duizenden mensen aan de kant. Dat voelt goed!!!

Je ziet ik ben nog steeds
'n beetje in die "sferen"

Daanom gooi ik het er
ook maar uit !!

Goetjes,

Marianne

Druiven plukken in Frankrijk

Je voelt je jong, nou ja, en je hebt wat vrije tijd. Dus zoek je wat. Vorig jaar ging ik op de fiets naar Spanje. Nu las ik een artikeltje over druiven plukken in Frankrijk en dacht dat lijkt me wel wat. Ik gooide thuis een visje uit. Mijn vrouw zei direct dat moet je doen. Heel verstandig natuurlijk want anders begin je er een volgend jaar weer over. Dus ik meld me aan en op woensdag 8 september in alle vroegte ging ik op pad, rugzak op, matje en slaapzak mee en zo op weg naar Frankrijk.

Met de trein naar Utrecht en vandaar met een bus naar de omgeving van Macon, de streek waar de Beaujolais wordt gemaakt. Op het perron in Utrecht ontmoette ik een meisje dat ook dezelfde gedachte had als ik en toevallig ook nog naar dezelfde wijnboer ging. We zochten dus samen de bus en met nog ongeveer 50 jongens en meisjes (die allemaal m'n kinderen hadden kunnen zijn) vertrokken we naar het dal van de Saone.

In een klein dorpje, St. Romain des iles, werden we in 2 grote tenten ondergebracht voor de nacht. Allemaal op de lange laag. Gelukkig lag ik in de rustige tent want in de andere sliepen een stel jongens die al aardig wat wijn/bier hadden gedronken en de tent wilden verbouwen. Gevolg in onze tent werd het steeds voller met rust zoekende plukkers. De volgende dag werden we door de organisatie naar de verschillende boeren in de omgeving gebracht. Met 6 landgenoten, 5 jongens en 1 meisje en nog 2 Belgische meisjes werden we naar wijnboer Bernard Ghauthier gebracht in het dorpje Morgon. Daar waren ook een heel stel Polen die voor hetzelfde werk waren gekomen.

De boer zorgde voor eten en onderdak en verder was het gewoon een 8-urige werkdag. Wij waren allemaal voor de eerste keer dus erg nieuwsgierig wat ons allemaal te wachten stond. Erg spectaculair was dat niet. s'Morgens om plm. 7.00 uur ontbijt, daarna het land op om druiven te plukken van 8.00 tot 12.00 uur. Vervolgens een warme maaltijd en even rust. s'Middags werkten we van 14.00 tot 18.00 uur, waarna we terug gingen en weer een warme maaltijd kregen. Van een koffiepauze of iets dergelijks had deze boer waarschijnlijk nog nooit gehoord want er werd gewoon achter elkaar door gewerkt. Het was nogal warm dus we kregen wel regelmatig een glas water. Er werd op zaterdag en zondag gewoon doorgewerkt, rust dus pas nadat alle druiven geplukt waren. Het werk is erg eentonig. De druivenstruiken zijn in deze streek niet hoger dan plm. 1 meter, dus je staat krom en snijdt met een speciaal mesje de trossen druiven van de struiken af en doet die in een emmer. Er zijn enkele dragers en als die langs komen leeg je de emmer in een mand op de rug van de drager, waarna deze de mand in een vloeiendichte bak op een wagen leegt. Dat gaat zo de hele dag door. Na enkele dagen voel je je rug behoorlijk en heb je het eigenlijk wel gezien. Maar ja, het is in principe de bedoeling dat je helpt de gehele oogst binnen te halen. Dus je laat je niet kennen en gaat maar door. Aan het eind van de dag kan je weer rusten. Je werd ook nogal stijf van dat werken in een houding, dus af en toe maar wat oefeningetjes doen zoals op de trainingen bij de warming-up. De anderen dachten of en toe dat ik niet helemaal spoorde en toen ik na het werk ook nog een stukje ging hardlopen begrepen ze er helemaal niets meer van. Het wende wel wat en na enkele dagen kregen we wel zin om eens een biertje te pakken. Alleen maar wijn drinken is ook zo eentonig. In het dorpje was een kleine bar maar dat stelde niet veel voor. Op 2 km afstand was een ander dorpje dus ik ging eens op ontdekkingsreis. Een heerlijke wandeling en gezelligheid toe. Wat een verschil, het leek wel kermis. Een aantal cafe's en bars en heel veel plukkers die hier samen kwamen, een gezellige boel. Dus de volgende avond maakte ik die wandeling weer, maar nu met meerdere plukkers.

Margo, een van de Belgische meisjes had inmiddels afgehaakt en ging met haar tentje vakantie houden in de omgeving. Het werk was te zwaar voor haar.

Het eten was verder goed voor elkaar en we konden zoveel wijn drinken als we wilden. De boer had waarschijnlijk nog het nodige over van vorig jaar. Ons onderkomen was primitief. We sliepen met 5 jongens in een vertrek waarin ook precies 5 bedden pasten. Een stoel i.o.d. was er niet en in het plafond zaten wat roestige spijkers waar je nog wat aan op kon hangen. Een soort dagverblijf was er ook niet, dus we hadden 's avonds de keus tussen op bed zitten/liggen of uitgaan. Er was nog een tussenoplossing. We vonden wat lege emmers en een plank. Zo hadden we een bankje en omdat het weer erg mooi was zaten we zo vaak heerlijk buiten.

Na 11 dagen was de oogst binnen en kwam er een einde aan ons werk. Iedereen keek er toch wel naar uit en toen de boerin vroeg of er iemand interesse had om een collega nog 5 dagen te helpen bood niemand zich aan. We hadden het allemaal wel bekeken.

De boer mocht geen onbeperkte hoeveelheid wijn maken. Ze werken ook met een quotum. Dit had tot gevolg dat we de laatste middag de druiven wel van de struiken moesten halen, maar dan gewoon op de grond laten vallen. Het teveel aan druiven mocht niet blijven hangen.

Dinsdagmorgen, 21 september, gingen we weer huiswaarts. We wisten de boer zover te krijgen dat hij ons naar Macon bracht, de dichtsbijzijnde grote plaats op plm. 25 km afstand. Enkelen wilden proberen om liftende thuis te komen en wij gingen met z'n drieën met de trein. Het bleek nog mogelijk om voor de TGV te boeken wat betekende dat we 's avonds nog thuis konden zijn. Om ongeveer 22.00 uur in Amsterdam, 23.00 uur in Alkmaar en toen met de laatste bus naar huis.

Het waren een paar heel interessante weken, maar ik denk dat ik volgend jaar iets anders bedenkt. Ik hou jullie op de hoogte.

Piet van der Welle

WINTERCOMPETITIE 1999 - 2000 AV NOVA

Wij van de W.C.-commissie hebben weer een programma samengesteld.

De reglementen:

- de beste resultaten van 6 van de 9 wedstrijden tellen
- vanaf de 7e wedstrijd krijg je 2 bonuspunten per keer
- de dames én heren kennen 2 categoriën: tót 40 jaar en vanaf 40 jaar. Peildatum: 1 oktober 1998
- een "progressie-klassements-winnaar" wordt zowel bij de dames als de heren uitgeroepen door de WC-commissie
- het is verplicht om in NOVA shirt / trui te lopen

Programma:

Datum	Organisatie	Heren	Dames
10-10-99	Fort Kijkduin Herstloop Organisatie: AV Noordkop Start: 11.00 uur Informatie: 0223-615575	9,2 km	9,2 km
07-11-99	Kwart Marathon Warmenhuizen Organisatie: AV Nova Start: 11.00 uur Informatie: 0226-392339	10,5 km	10,5 km
28-11-99	Molenvaartloop Anna Paulowna Organisatie: AV Dokev Start: 11.00 uur Informatie: 0223-533487	9 km	9 km
12-12-99	Rabo Bosloop Organisatie: AV Castricum Start: 10.30 uur Informatie: 0251-650575	14 km	7 km
16-01-00	Bosloop Schoorl Organisatie: AV Nova Start: 10.30 uur Informatie: 0226-392339	12 km	12 km
30-01-00	Trimloop De Dennen Organisatie: AV Texel Start: 11.15 uur Informatie: volgt	9,3 km	9,3 km
20-02-00	Marathon Schoorl Organisatie: AV Nova Start: 10 km.: 11.00 uur / 21 km: 12.45 uur Informatie: 0226-392339	21 km	10 km
26-03-00	Dijkenloop Hoorn Organisatie: AV Hollandia Start: 11.30 uur Informatie: 0229-242851	10 km	10 km
09-04-00	Clubcross	9 km	6 km

Anneke Smit en Jos de Groot vervullen samen de belangrijke functie: Hoofd-jury-lid.

De WC-commissie bestaat dit jaar uit:

Annique Mooij, Coen Schoonheden, Jos de Groot, Peter en Marian Robert.

Veel succes !

Wintercompetitie

De eerste wedstrijd voor de wintercompetitie van de senioren zit er weer op. Deze was in Den Helder. De Fort Kijkduinloop over 9.2 km was een mooie start. Inschrijven in het fort, ontvangst met koffie en gebak door een bruidspaar en toen rennen maar.

Nog zonder klassemment hier de resultaten van de Novaleden:

Theo Tesselaar	heer	40+	34.04
Matthijs de Groot	heer		35.12
Ron Janssen	heer	50+	35.24
Ger Schrijver	heer	40+	35.48
Frans Muileboom	heer	45+	36.03
Rene Strooper	heer		36.15
Wim Keesom	heer		37.00
Henri Hofmann	heer		37.10
Aad Vader	heer	45+	37.22
Ivar Rood	heer		37.54
Ron Ligthart	heer		38.53
Louis Suiker	heer	50+	39.37
Renee de Nijs	heer		40.10
Joop Kooy	heer	45+	40.32
Dick Smit	heer	55+	41.21
Piet Stuyt	heer	45+	42.16
Piet van der Welle	heer	60+	43.20
Marian Nolten	dame	45+	44.48
Anique Mooij	dame		46.01
Marianne de Groot	dame	45+	47.10
Margret de Boer	dame	35+	47.57
Miriam Ligthart	dame		48.26
Everdien de Vet	dame	40+	48.49
Loes Suiker	dame	50+	50.00

Overige uitslagen van wedstrijden waaraan NOVA-leden deelnamen

Nationale C-spelen AAC Amsterdam op 21 augustus 1999

Margret Hink MC 1000 m 3.04.97 4e pl.
kogel 11.10

Instuifwedstrijd 27 augustus 1999 Hollandia Hoorn

Leon Ineke JB 100 m 12.9
1.500 m 4.40.7 1e pl.
Rene Tijm JB 100 m 13.3
400 m 1.01.6
Adrian de Nijs JB 400 m 1.04.5
speer 16.84
Margret Hink MC kogel 11.35
1.500 m 5.00.6

Instuifwedstrijd 29 augustus 1999 Hera Heerhugowaard

Margret Hink MC kogel 11.24

Instuifwedstrijd regio 04 10 september 1999 SAV Grootebroek

Jan Blankendaal heer 200 m 26.1
Matthijs de Groot heer 800 m 1.57.4 3e pl.
Ivar Rood heer 800 m 2.12.1
Peter Pronk heer 800 m 2.31.4
Peter Robert M50+ 800 m 2.31.5

vervolg uitslagen instuif 10 september 1999 SAV

Margret Hink MC 800 m 2.22.3
kogel 11.74

Paula Tijn MB 800 m 3.28.2

Dit was tevens de finalewedstrijd van het baancircuit van onze regio. Na 5 wedstrijden vinden we de volgende Nova-leden in het eindklassement: Matthijs de Groot een gedeelde 1e plaats met Jasja v.d. Horst van Hylas. Ivar Rood is 2e geworden.

Bij de meisjes B werd Margret Hink als MC uitstekend 1e voor Jolien Kaan van Noordkop.

Instuifwedstrijd 24 september 1999 Hera, Heerhugowaard

Margret Hink MC 800 m 1.41.7
kogel 10.88

Peter Pronk heer 800 m 2.32.9

Leon Ineke JB 1500 m 4.30.4

Wegwedstrijd Hylas op 3 oktober 1999

Leon Ineke 5 km 20.33 3e plaats

Finale Pupillencompetitie van de regio 4 op 18 september 1999 bij Hylas						
Meerkamp		40 m	kogel	ver	plaats ploeg	800 m
Paul Glas	JPC	7.6	5.59	2.92	9e)	2.21.2 7e
Perry Stet		8.1	4.49	2.50	18e)	5e 2.38.2 20e
Mark Schoorstra		7.9	4.46	2.33	20e)	2.35.7 19e
40 m bal hoog plaats 1.00 m						
Tim Kruijer	JPB	7.2	26.16	0.95	6e)	4.09.8 9e
Bart v Bannisect		7.3	21.36	0.90	12e)	3e 4.04.6 8e
Jelle Kruijer		7.5	17.75	0.95	16e)	4.17.3 11e
Chiel de Ruijter		8.4	17.76	0.90	25e)	4.30.9 15e
40m hoog bal plaats						
Madeleine Stoop	MPB	7.4	0.90	17.70	10e)	
Josselyn Ineke		7.6	0.95	15.73	12e)	5e
Tess Vader		8.0	0.70	9.90	21e)	4.50.7 10e
60 m ver kogel plaats						
Maaïke Tesselaar	MPA 2	9.6	3.50	7.62	6e)	4.29.1 15e
Elisabeth Vader		10.2	3.59	5.07	13e)	5e 5.03.8 20e
Manon Kruiver		10.0	3.41	4.96	17e)	3.44.2 5e

Zo het zomerseizoen zit er weer op en bij deze uitslagen is de 1e wedstrijd van de wintercompetitie van de senioren al weer vermeld. Voor het volledige programma wordt verwezen naar elders in deze krant zoals ook voor de jongeren (pupillen en junioren).

Verder vragen wij ook weer aandacht voor de crosscompetitie welke wordt gehouden voor de pupillen en alle junioren. Dit keer geen wedstrijd bij ons zelf. Jammer, maar volgend jaar zijn wij weer aan de beurt. Elders in deze krant een opgaveformulier. Vul dit zo spoedig mogelijk in. Na-inschrijvingen geven altijd weer problemen en de tijd begint al weer te dringen.

Halve en kwart marathon

Deze wedstrijd staat voor 7 november a.s. op het programma. Vooral voor de jongste jeugd hebben wij een loop over plm. 1.500 m opgenomen. Dus voor alle leeftijdscategorieën is er wel wat. Wij hopen natuurlijk veel Novaleden aan de start te zien.

SCHRIJVERSNIEUWS

Het loopseizoen is ook alweer voor me op gang gekomen. Al had ik ook nog wat fiets evenementen af te werken, zoals de arie tijmtrofee. Het wel bekende ploegen tijdrit spektakel over 30 km in Warmenhuizen, waar voor de ploeg van Piet van Rossum meereed. Ik was eigenlijk de zwakke schakel van de ploeg, maar we waren al gauw een man kwijt, dus moest ik wel bij blijven. Maar na halverwege deed ik toch mijn werk en ondanks het tempo iets hoger ligt dan voorheen, en de meeste mannen toch flink jonger zijn wisten we toch derde te worden in de B- groep.

Weeks erop waagde ik het erop om toch ondanks zeer weinig loopkilometers aan de verlichtingsloop mee te doen. Omdat ik bij de recreanten meeliiep, hadden we de pech dat het nog erg warm was. Maar wonderwel ging het erg goed er vormde al gauw een kopgroep van vijf man, maar ik wist me toch in de tweede groep te handhaven. Uiteindelijk bleef ik met Niels en een sterke loper uit Alkmaar over die in de laatste ronde bij me wegliep. Daar had ik vrede mee, want hij had al het meeste werk gedaan en voor Niels die al eerder lossen moest wist ik toch als eerste Warmenhuizenaar te finishen, waar ik uiteraard content mee was. Mijn laatste fiets optreden deze eeuw was de Mergelandheuveltour in Zuid-Limburg. Deze rit was toch zwaarder dan ik dacht, maar dat kwam waarschijnlijk door het traditionele glaskantelen de avond ervoor. We stonden nu op een gezellige camping in St. Geertruid met een hele mooie kantine en leuke limburgse serveersters. Maar de volgende dag moest er toch gefietst worden. Heuvel op en heuvel af en dat bleek net zo zwaar als een ardennen rit, maar dan anders. We reden gelijk al naar België waar het al flink heuvelde en via Duitsland bereikte we de eerste serieuze klim. Het drielanden punt en zwoegend genoot ik toch van het mooie landschap. We kregen meer dan twintig klimmetjes voor onze kiezen, wat minder zwaar dan de andere. Toen de Cauberg opdoemde begon ik lekker te draaien en de renners die al de hele ochtend me aan het tergen waren reed ik nu met gemak voorbij. Met de 22% steile Keuteberg bleek ik ook geen moeite te hebben. Het bier was nu echt uit gewerkt, want via de Bemmelerberg en andere klimmetjes wist ik toch aardig vooraan binnen te komen. De training in de vogezen had toch zijn vruchten afgeworpen. 's Avonds gezamenlijk weer naar huis en na onderweg nog even te hebben gebunkerd. Bij Dhr. Van der Valk moest ik nog bij Annelies en Sid langs die hun koperen bruiloft vierde. Nu kon ik bij terugkomst nog even slobberen, want na een mooie rit in dat mooie weer krijg je toch weer dorst. De wintercompetitie is ook weer begonnen. Deze keer eens niet in Petten, maar in het noordelijkste kustplaatsje van het vaste land in Huisduinen. Deze keer waar we van start gingen, voor Fort Kijk duik, waarin we ons mochten omkleden. Langs de walvissen en in Napoleons soldaten verblijf, kregen we een halve excursie, maar dat mocht ook wel voor dat geld. We starten gelijk al in een razende vaart de duin af langs de huizen. Daarom heet het ook Huisduinen. Ik wist me in de eerste kilometer toch in de kopgroep te handhaven al was het aan het elastiek. Uiteindelijk moest ik toch lossen en een groepje met Mathijs, Frans en Ron J. streek op me neer en met Ron liep ik toch wat uit. Maar Ron ging me toch te hard door. Ik zat er door en de laatste kilometer ging nog genieperig omhoog. Als er dan ook nog zo'n rooie schigt je voorbij flitst dan zak t de moed je wel in de benen. Maar mede door die snelle start was ik nog nooit zo snel geweest over deze afstand (9km) En dat op zo'n selectief parcours en o ja, die rooie flits bleek Mathijs te zijn.

Tot Schrijfs.

Bezoek aan Polen

Op 22 en 23 september heb ik een bezoek aan Polen gebracht om daar de groentetelende agrarische sector een beetje te bekijken. Door zaadfirma Novartis uit Enkhuizen werden wij per bus rondgereden langs diverse excursie objecten. Allereerst hebben we een distributiecentrum bezocht. Dit centrum is met steun van de EU opgezet. Het is de bedoeling dat tuinders hun producten daar aanleveren en verkopen. De gebouwen zijn zeer groot. Op het moment dat wij er waren was nog geen 2 % van de gebouwen in gebruik. De huur is ondanks de subsidie te hoog. Het zag er ook niet naar uit dat binnenkort de zaak vol zou staan. Subsidie geven zonder achterliggend beleid werkt ook nooit. Dat blijkt maar weer eens.

Even verderop bezochten we een tuinder. Hij teelde bloemkool. Het zaakje zag er bij hem goed verzorgd uit. Hij zat vlak onder de rook van Warschau. In de verte zagen we de stad. Vele vragen werden de man gesteld, o.a. wat een ha. land kost. Het antwoord was verrassend. \$20 per m². Omgerekend kwamen wij afgerond op 400.000 per ha. Veel ongeloof in de ogen van de omstanders en toen er even later iemand anders verscheen, kreeg die dezelfde vraag. Het antwoord was hetzelfde. Het land rond Warschau wordt door speculanten gekocht. Zij hebben het oog op de uitbreiding van de stad, waar dan ook veel gebouwd wordt. De conclusie was dat hij wel spoedig zou verhuizen. Twintig kilometer verderop kostte de grond f 3000.= per ha. Vanaf die plek reden we naar een diepvriesbedrijf. Hier werden spruitjes, bloemkoolrosjes, wortelen, aardbeien en fruit verwerkt. Wij zouden de fabriek van binnen mogen zien, dit was waar maar we moesten dan wel buiten blijven. De spruitjes moesten worden aangevoerd met een doorsnee van 32 mm. Er werd door de boeren met de hand geplukt. Vervolgens moest thuis het kontje nog worden bijgesneden. Dan kon worden geleverd aan de fabriek. Jullie begrijpen dat daar veel tijd in ging zitten. De arbeidsuren in Polen kosten f 3.= per uur. Er komen nogal eens Polen naar Nederland om daar tegen f 10.= tot f 15.= te werken. In Polen komen weer Oekraïners, die f 1,40 per uur kosten. U ziet de problematiek verplaatst zich, want toen wij op vakantie op Kreta waren, bleek dat daar weer Bulgaren en Albanen werkten. In Polen zijn dus de arbeidskosten helemaal niet zo laag, want zelfs voor een bedrag tussen de f 1,40 en f 3.= wordt een kilo spruitjes met de hand verwerkt nog duur. Hetzelfde gold voor de bloemkool. De bloemkool werd met de hand in roosjes van 2 tot 4 centimeter verdeeld. Veel werk. De kwaliteit viel mij alles mee. De arbeidsefficiëntie is echter ver te zoeken. De vriesfabriek was voor 51 % Amerikaans eigendom. Van dit bedrijf (Hortex) waren nog 6 andere vestigingen in Polen. Ze verkopen aan West-Europa en Rusland.

De volgende dag hebben we de proefvelden van Novartis in Polen bekeken. Deze lagen bij een Middelbare Agrarische School. We hebben daar de rassen bekeken, vooral de nieuwe. Deze proefvelden werden door de school als leerproject onderhouden. Ook waren er lezingen over veredeling en de Poolse groenteteelt. Uit het laatste bleek dat er in Polen zeer veel groente staat. Vooral wat wij stapel producten noemen, kool, uien en wortelen. Sluitkool 54.000 ha., in Nederland 5000 ha. Uien 32.000 ha. veel meer dan in Nederland en peen 33.000 ha. De modernere producten, zoals spruitjes 1.500 ha., in Nederland bijna 6000 ha. Bloemkool 13.000 ha. Veel voor industrie, in Nederland is dat bijna alleen maar verse markt en slechts 2000 ha. Verder staat er in Polen 29.000 ha. tomaten in de volle grond, vaak voor de bereiding van ketchup. Dit is iets wat wij in Nederland niet kennen. Vermeld moet worden dat de productie per ha. op 60 % van die van Nederland ligt. Wij hebben de groenteteelt gebieden ten zuiden en ten westen van Warschau bezocht. Het grootste gebied ligt langs de Oostzee. Verder nog wat kleinere gebieden. De teelt in kassen en in tunnels is in Polen nog niet erg ontwikkeld.

Als laatste hebben we een bezoek aan een plantenkweker gebracht. Omdat ik ook bij een plantenkweker werk was dit voor mij interessant. De man heeft een voor onze begrippen klein bedrijf. Hij is wel aan het uitbreiden. Hij verkocht 200.000 geënte tomaten planten en 3 miljoen koolplanten. De meeste Poolse tuinders telen hun materiaal zelf uit kostenbesparende overwegingen. Veelal worden in Nederland verouderde rassen gebruikt. Deze zijn ook goedkoper. Wij in Nederland gebruiken vaak hybriden, in Polen worden nog meest zaadvaste rassen gebruikt. Bij de plantenkweker zag het er keurig uit. Hij zal het wel en was bezig met uitbreiding van zijn bedrijf.

De levensstandaard in Polen viel mij niet tegen. Ik had schijnbaar een lage verwachting. Ze hebben een onmetelijke achterstand in infrastructuur. De wegen zijn er slecht, smal en onverlicht. Het is een crime om 100 kilometer af te leggen. De mogelijkheden wat betreft land zijn bijna onbeperkt. Er ligt veel en goed land. Het geven van water stuit op veel plaatsen wel op problemen. Al met al was het bezoek leerzaam en interessant.



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

MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



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

Eigen reparatie atelier

ligthart
warmenhuizen



Goudsmid - Juwelier - Horloger - Antieke klokken
Dorpsstraat 142 - Telefoon (0226) 391539
Vrijdagavond koopavond / Maandag gestoten

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



**BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.**

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

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



**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:
SCHOUDER- 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!

J.M.

deurwaarder

BOUWGROEP

ontwikkelen - bouwen - onderhoud



**noord hollandse
projectontwikkelings-
maatschappij b.v.**

R. van der Weydestraat 26 1817 MJ Alkmaar Telefoon: 072-5201202 Telefax: 072-5155118

J.M.

BOUWBEDRIJF

deurwaarder ^b_v

SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT

Kantoor:

Oudewal 27
1749 CA WARMENHUIZEN
Tel. 0226-392544

Vestiging:

Slijperweg 12a
1032 KV AMSTERDAM
Tel. 020-6341220

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie

Overbelasting van de peesplaat onder de voet ('Fasciitis plantaris' / 'hielspoor')

Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar de peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd en ontstoken raakt, wordt de blessure 'fasciitis plantaris' genoemd. Als deze ontsteking lang bestaat, kan er kalk neerslaan in de pees. Dit is op de röntgenfoto zichtbaar als een 'hielspoor'. Bij lopen treedt deze fasciitis vrijwel nooit plotseling op, maar nemen de klachten geleidelijk aan toe. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen.

De aanhechting is vooral pijnlijk als erop gedrukt wordt (zie tekening). Als er geen tegenmaatregelen worden genomen zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van de inspanning. Deze klachten zullen in het begin nog tijdens de warming-up verdwijnen, maar terugkeren na afloop van de sportbeoefening. Als er toch door gesport wordt, zullen de pijnklachten niet meer verdwijnen na de warming-up en uiteindelijk dusdanig toenemen dat lopen niet meer mogelijk is. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen maanden gaan duren.



Oorzaken van deze blessure

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelasting blessure, wat een fasciitis plantaris is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel van kleine beschadigingen langzaam gaat. Deze beschadigingen ontstaan door overbelasting, wat vooral in de hand wordt gewerkt door:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Dit treedt eerder op als de rekkingsoefeningen niet (of niet goed) uitgevoerd worden. Bij het voorkomen van deze blessure zijn met name de rekkingsoefeningen voor de (diepe) kuitspieren van belang.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name heuveltraining is berucht.
- Lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton.
- Dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- (Geringe) standafwijkingen van de voeten (bijvoorbeeld holvoeten of juist knik-platvoeten).
- Een beenlengteverschil.
- Overgewicht; 'te zwaar zijn'.
- Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

Hoe voorkom je deze blessure?

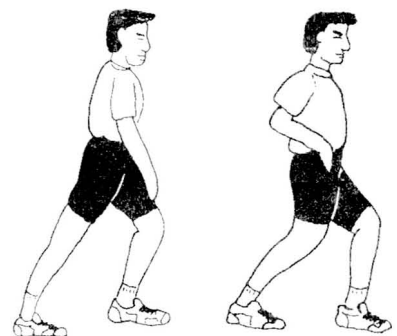
Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het sporten:

• Warming-up

Begin altijd met een goede warming-up. Loop vijf à tien minuten rustig in en voer dan in ieder geval de aangegeven rekkingsoefening uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding. Je kunt de rekkingsoefening specifiek maken voor de peesplaat onder de voet, door de grote teen gelijktijdig op een verhoging te plaatsen. Voer de rekkingsoefening gedurende zo'n tien seconden uit en herhaal iedere oefening twee tot drie maal per voet.

• Goede trainingsopbouw

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan.



Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

- **Spierversterkende oefeningen**

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en diepe kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld getekend van de voetspierversterkende oefening. Met de hierna beschreven oefening kun je je diepe kuitspieren versterken. Ga op een been staan, waarbij je de knie gebogen hebt (en houdt). Kom nu langzaam omhoog tot op de bal van je voorvoet. Zak weer gecontroleerd terug met je hak op de grond en herhaal de oefening (ook voor het andere been).



- **Ondergrond**

Train zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).

- **Sportschoenen**

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen.

Als je (geringe) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie-wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspecialzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de sportschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.

- **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval uit het uitvoeren van de boven beschreven rekkingsoefening.

- **Lichaamsgewicht**

Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Wat kan je doen als deze peesblessure (toch) is ontstaan?

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of (de ochtend na) de sportbeoefening is niet normaal!

- **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

- **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of verminderen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. De conditie kan op peil gehouden worden met andere bewegingsvormen, waarbij de pees niet te zwaar belast wordt, Denk hierbij aan fietsen, aqua joggen of steppen (met platte voet).

- **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pijnlijke plek dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Doe dit door de hak op een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes te plaatsen. Leg bijvoorbeeld een theedoek tussen de hak en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Als dit koelen een goed effect heeft op de pijnklachten, herhaal dan dit koelen zo'n drie tot vijf keer per dag. Soms valt het resultaat van dit koelen namelijk tegen, doordat de blessure 'te diep' ligt. Ook als de blessure al langer bestaat, kan het zinvol zijn om de pijnlijke plek meerdere keren op een dag te koelen.

- **Massage**

Als de kuit- en voetspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren. Je kunt de voetspieren ook zelf masseren, bijvoorbeeld door met de voet over een fles heen te rollen of over een speciaal 'rollerbankje', dat je in verschillende winkels kunt kopen.

- **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar je huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze (sport)arts kan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jouw blessure zinvol is.

KOKEN MET WILL VOOR DE KERST

Allereerst dacht ik, ik draai er een leuk kerstdiner uit. Wel, daar is geen beginnen aan. Er staat zoveel in al de boekjes, en waarschijnlijk wordt er de komende tijden nog wel genoeg gepubliceerd, want, het is tenslotte de laatste kerst van de eeuw etc., Bovendien houdt ik van lekker eten, maar het moet ook weer niet te veel zijn, ,,,,,,,,,,,,,,, dus KERSTKRANSEN !!!!!!!!!!!

1. De koekjeskrans

Benodigheden:

- 600 gr zelfrijzend bakmeel
- 300 gr donkerbruine basterdsuiker
- mespuntje zout
- 550 gr boter naar wens, ik houd erg van blueband
- 6 eetlepels koekkruiden. Te verkrijgen op de markt in Schagen
- 4 theelepels gemberpoeder. ^{*****}, of in de supermarkt.
- 3- 4 eetlepels melk
- 200 gr poedersuiker
- paar druppeltjes citroensap
- koekvormpje in de vorm van een ster.
- een oven en een bakplaat.

Bereiding:

- Mix bakmeel, basterdsuiker en zout, snijd de boter hierin met 2 messen fijn. Voeg koekkruiden, gemberpoeder en 2 eetlepels melk toe en kneed dit tot een soepel deeg. Is het te droog, melk toevoegen.
- Je werkblad bestrooien met bloem.
- De deeglap uitrollen tot een lap van ca. ½ cm . Met het vormpje kerstkransjes eruit steken.
- Bakplaat bekleden met bakpapier. Hierop een cirkel tekenen van ca. 30 cm.
- De kerstkransjes overlappend op de cirkel leggen. Druk ze lichtjes aan.
- Bak de krans in ca. 25 minuten op 175C..
- De krans af laten koelen.
- De poedersuiker roeren met een paar druppels citroensap tot een dikke, glanzende massa. Dit is glazuur. Hier bestrijk je de koekjes mee.

2. De kruidenbroodkrans

Benodigheden:

- 500 gr witbroodmix
- 2 dl lauwwarm water
- 25 gr boter
- 200 gr magere kwark
- 1 teentje knoflook
- 75 gr fijngesneden tuinkruiden bv peterselie, basilicum, oregano, rozemarijn, net wat je lekker vindt.
- 1 eierdooier

- 2 eetlepels melk
- bakpapier

Bereiding:

_ Mix broodmix, water, boter en kwark tot een soepel deeg, volgens de aanwijzingen op de verpakking van het witbroodmix.

- Een stukje plastic folie op de bak, geheel 15 minuten wegzetten.
- mix de kruiden erdoor en pers de knoflook er boven uit.
- kneed het geheel goed door elkaar heen en laat het nogmaals 20 minuten rijzen.
- verdeel het deeg in 12 ovaaltjes.
- bekleed een bakplaat met bakpapier en teken er weer die cirkel op van 30 cm.
- leg de broodjes er verspringend op.
- dek de krans af met plastic folie, en laat de krans ca. 10 minuten rijzen.
- Ondertussen heb je de oven voorverwarmd op 220C.
- Roer de eierdooier los met de melk en bestrijk de broodjes ermee.
- Bak de krans in 20 minuten goudbruin en laat hem afkoelen.

3. Soezenring

Benodigdheden:

- 100 gr boter
- 3 dl water
- 150 gr bloem
- 1 theelepeltje zout
- 3-4 eieren
- 1 losgeklopt ei
- 50gr amandelschaafsel
- 200 gr mascarpone
- 1 dl slagroom
- 2 eetlepels vanillesuiker
- 150 gr gemengde bosvruchten. Tja, waar kan je die nou kopen. Uit de vriezer, soms bij Albert heyn en anders een blikje. Goed uit laten lekken.
- poedersuiker
- bakpapier

Bereiding:

- oven verwarmen, bakplaat bekleden, 30 cm cirkel erop tekenen.
- Boter en water in een pan doen, opwarmen tot de boter smelt, als dit gesmolten is het water 30 seconden koken.
- zeef de bloem met het zout. Neem de pan van het vuur en roer de bloem door het mengsel.
- zet de pan terug op het vuur, blijf roeren tot het deeg als een bal van de pan loslaat.
- Haal de pan van het vuur en meng met een mixer 3 van de 4 eieren door het deeg.
- **VOEG PAS EEN VOLGEND EI TOE ALS HET VORIGE IS OPGENOMEN.**
- Klop het laatste ei los in een kommetje en voeg dit beetje voor beetje aan het deeg toe.
- als het deeg in stukken van uw haak valt, dan hoeft er geen ei meer bij.
- klop nog 1 minuut het deeg door.
- doe het deeg in een spuitzak met een glad mondstuk met ca 1 cm doorsnede.
- spuit 1 cirkel op de getekende cirkel. Spuit dan nog twee cirkels binnenin.

- Bestrijk de cirkels met het losgeklopte ei en bestrooi met het amandelschaafsel.
- bak de soezenringen in 10 minuten op 220C, zak dan met de temp tot 190C en bak dan nog 35 minuten.
- snijdt de ringen h       voorzichtig door. En laat het geheel afkoelen.
- Klop de slagroom met de vanillesuikerstijf, schep de mascarpone erdoor.
- pureer de bosvruchten, schep ze erdoor.
- Spuit de room vlak voor het opdienen in de onderste helft van de soezenring en dek af met de bovenste helft. Bestrooi de krans met poedersuiker.

Succes en eet smakelijk

Groete van Will

Laatste baanwedstrijd in de competitie van regio 04

Vrijdagavond 10 september was de laatste wedstrijd in de baancompetitie van regio 04. Op deze slotavond was ook de prijsuitreiking. Wij hadden nog diverse ijzers in het vuur om een graai in de prijzenpot te doen. Met als grote favoriete Margret Hink, die tot dan toe alle wedstrijden winnend had afgesloten. Om met de hoofdprijs naar huis te gaan moest gewonnen worden van Jolien Kaan. Met een 800 meter van 2.22.3 en 11.74 met de kogel kon de enveloppe worden opgehaald. Margret haalde 50 punten, Jolien Kaan 49 punten. De 11.74 was natuurlijk weer een persoonlijk record. De 12 meter grens nadert, wanneer nog een beetje geconcentreerder gestoten wordt en wanneer er nog een klein beetje meer snelheid in ligt kan de 12 meter eenvoudig overwonnen worden. Op de 800 meter had Margret een prima haas in de persoon van Nick Dekker uit Alkmaar. Margret kon hem alleen de laatste 200 meter niet helemaal meer volgen, wat resulteerde in de eerder genoemde uitslag. Margret kon daarna verdient de VVV- bonnen incasseren.

Op de korte afstanden bij de mannen hadden we nog twee ijzers in het vuur, te weten Matthijs en Ivar. Matthijs stond met 17 punten op een vierde plaats. Een snelle rekensom leerde dat hij Jasja v.d. Horst drie plaatsen achter zich moest laten. Aan de start stond een groot veld met Matthijs aan de buitenkant. Het was beter geweest dat men in banen van start was gegaan, maar door fouten bij de inschrijving werd de start uitgesteld en verliep deze vanaf de gebogen lijn, duidelijk een nadeel voor mensen aan de buitenkant. Matthijs kwam dan ook helemaal achterin te zitten en moest alles buitenom inhalen. Volgens een deskundige, Wil Westphal, scheelde dit zeker een halve seconde. De doelstelling was voor het eerst onder de twee minuten te duiken. Na een eerste ronde van 59.7 leek dit moeilijk te worden, maar de turbo ging erop. Officiële eindtijd 1.57.4, drie plaatsen voor Jasja v.d.Horst. De eindklassering een gedeelde eerste plaats. In de tweede serie kwam Ivar aan de start, met een eerste ronde van 61 leek ook hij op een stevige PR af te stevenen, maar in de laatste 200 meter verzuurde hij dusdanig dat hij genoeg moest nemen met 2.12.1. Peter Robert wou in de serie met Peter Pronk, Paula Tijm en Margret Hink een clubrecord verbeteren. Dit bleek echter te hoog gegrepen. Hij kwam uit op 2.31.5, vlak voor de finish werd hij nog voorbij gestreefd door Peter Pronk, die zijn race prima opbouwde en een PR vestigde met 2.31.1. Paula Tijm eindigde op 3.30.1. Zij dacht zelf aan een tijd van 4 minuten, terwijl haar coach aan 3.30 dacht, dit bleek goed ingeschat. Als Paula meters gaat maken in de training moet er nog veel, zeer veel van af kunnen. Alleen kregen we toen Jan Blankendaal nog aan de start. Ook niet te veel getraind natuurlijk. Toch wist hij beslag te leggen op de tweede plaats, 26.1. Wij zetten een vraagteken bij deze tijd, omdat drie mensen van NOVA hem sneller timeden. Einde, aan deze prachtige avond, want ook het weer zat mee.

JEUGDHOEK

Per **5 november** begint de training in de **Sporthal**, o.l.v Jeroen en Bianca van 16.00-17.00 uur.

I.v.m Elles haar rooster op de Pabo kon zij deze tijd er niet meer zijn. Willem Bas heeft een aantal keren verdienstelijk assistentie verleend.

Vanaf 6 november komt Marcel Norg uit Heerhugowaard de Nova groep versterken van 16.00-19.00 uur.

Jeroen houdt zijn eigen groep. Marcel de middengroep en Bianca de zes en zeven jarigen. Van 17.00-19.00 uur zijn jullie trainers: Jeroen, Richard en Marcel. Richard Toorenent uit St. Maarten is vanaf september aan zijn Cios opleiding begonnen en ook bij Nova als trainer.

Tevens komt Louis af en toe een uur training geven.

Kom dus iedere week naar Atletiek, goed trainen, geef je eens op voor een wedstrijd. Zo wordt het resultaat steeds beter. Heel veel succes!!!!!!!

De trainingen bij Nova gaan bijna altijd door bijvoorbeeld; de herfstvakantie en de kerstvakantie etc. Als het een keer niet doorgaat, krijgen jullie hier bericht van.

Hoewel de baan erg nat was in de maand oktober, waren er nog voldoende mogelijkheden om te trainen. 8 oktober was het om ong. 15.30 uur wel heel erg slecht weer. Om ong. 16.00 uur was het weer droog. Wat gebeurde er echter deze middag??? Er bleek een groep richting huis te gaan en riep: "Er is geen training, dit heeft Jeroen gezegd"! Jeroen was nog onderweg van Bergen naar Nova, en was in geen velden of wegen te zien. Een niet zo leuk verzonnen verhaal dus!!! De training gaat **altijd** door. Is het slecht weer, dan gaan we schuilen in de kantine en wordt er een spel gedaan of gezellig kletsen. Om 17.00 uur is het einde van de training en niet eerder, omdat jullie ouders er vanuit gaan, dat er tot 17.00 uur training is. Tijdens een wedstrijd kan het ook wel eens regenen en hier smelten wij niet van! In de **Sporthal** houden wij het droog vanaf 5 november tot eind maart.



Vervolg Jeugdhoeke.....

Ook het gezellige Sinterklaas uurtje bij Nova komt er weer aan. Hier horen jullie van Bianca en Jeroen meer over.

Vanaf zondag **31 oktober** kan er in de duinen getraind worden.

9.55 uur aanwezig zijn bij Duinvermaak

vanaf **A pupil**

o.l.v. **Roger Bellord** (Hylas).

DOE MEE! DOE MEE! DOE MEE! DOE MEE! DOE MEE! DOE MEE! DOE MEE!!!

!Groeten van Joop Nota!

CROSS TAS'82

Op zaterdag 20 november a.s. is de eerste wedstrijd van de crosscompetitie voor pupillen en junioren bij TAS'82 in Schagen. Deze wedstrijd begint om 12.00 uur met de pupillen C. De laatste start is om 14.30 met de jongens junioren A+B. Elders in deze krant treffen jullie het opgaveformulier aan.

Na afloop van deze wedstrijd is er om 18.00 uur een trimloop (dames 2800 m en heren 5600 m) op hetzelfde parcours. Het inschrijfgeld bedraagt f 2,50. (geen prijzen en/of herinnering).

Leden van Nova, maar ook ouders van jeugdleden worden uitgenodigd om hun krachten te meten op dit parkoers. Er is een parkoers uitgezet op en rond de accommodatie van TAS'82 achter de Spartahal.

Jeugd winterwedstrijden

7-11-1999	11.10 uur	1,5 km bij de halve marathon van NOVA
28-11-99	10.00 uur	Molenvaartloop te Anna Paulowna
19-12-99	10.40 uur	NOVA-bosloop 1,5 km te Schoorl
16-1-2000	10.40 uur	NOVA-bosloop 1,5 km te Schoorl
30-1-2000	11.00 uur	Bosloop op Texel
27-2-2000	10.30 uur	NOVA-circuit rond de ijsbaan.
9-4-2000	10.30 uur	NOVA-clubkampioenschappen

Zoals je ziet zijn er weer de NOVA winterwedstrijden voor de jeugd. We hebben dit jaar rekening gehouden met de jongste jeugd. Als je 5 wedstrijden meedoet kun je rekenen op een prijs na afloop van de winterwedstrijden. 30 januari gaan we weer naar Texel. Vorig jaar was dat een knaller. Lopen, zwemmen en eten. Ook de wintercompetitie van de ouderen gaat hier naar toe. Gezamenlijk vertrek bij het zwembad vandaan. De tijd volgt nog.

Bedankt

Op 11 juli waren wij 25 jaar getouwd. Veel NOVA-vrienden hebben ons persoonlijk of via een kaart gefeliciteerd. Dank voor de felicitaties, kaarten en cadeaus. We hadden een prachtige dag en danken er met veel plezier aan terug.

Jos en Ria de Groot-Blankendaal

Hans van den Berg

BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk
Advies en Begeleiding
Calculatie

De Kloet 1
1747 TA Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 392879
Fax: 0226 ~ 395954

a perfect start **GrowGroup**



plantenkwekerij G.N.M. Grootsholten B.V.

Geestweg 146a Postbus 118
2671 MC Naaldwijk 2670 AC Naaldwijk
Telefoon: 0174 - 625377
Telefax : 0174 - 629301

Jos de Groot

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

Telefoon: 0226 ~ 392405
Telefax : 0226 ~ 395346
Auto : 06 ~ 51282919

Eurocol

Ontwikkelt
Fabriceert
Adviseert
Begeleidt

TEGELLIJMEN
VOEGPRODUCTEN
EGALISATIEMIDDELEN

 *Dynamisch in lijnstechniek*
EUROCOL B.V. - WORMERVEER Tel. (075) 6271600

RADIXON

Professionals in Automatisering

K. WORTEL
DIRECTEUR

RADIXON B.V. VIJVEN 1
1749 DB WARMENHUIZEN
TEL : +31(0)226 ~ 391982
FAX: +31(0)226 ~ 395580
INTERNET E - MAIL 106127.117@COMPUSERVE.COM



*Fysio-Fitness en
Sportingcenter*
Fit For Life

Fysio Fitness en Sporting Center
"Fit For Live"

Voor alle vormen van fitness en medische
trainingen. Alles onder begeleiding van
fysiotherapeuten en gediplomeerde
fitnesstrainers.

Oostwal 21
1747 EZ Tuitjenhorn
Tel: 0226 ~ 395391

openingstijden : ma t/m vr 9.00 - 22.00 u
za 9.00 - 12.00 u

ATELIER

Ton . Huiberts

voor al u horloge of klok reparatie,s

wij repareren, creeren, ontwerpen en
vervaardigen, al uw gouden en zilveren
sieraden. **ook verkoop!!!!**
Bel voor vrijblijvend en deskundig
advies.

Ton Huiberts
Ban sloot 5
1747 JL Tuitjenhorn
Tel./ Fax: 0226 ~ 395998
Mob: 06 ~ 54281412

WIJ VERKOPEN DIVERSE MERKEN
ZOALS:

*Only you
Made*

**BAD
BOYS**

xx
BY MEXX

meiden - jongens
dames - heren kleding

oxbow

O.N.L.Y
jeans wear

Dorpsstraat 194 1749 WARMENHUIZEN
Telefoon: 0226 ~ 3955 76

**BOB HAANAPPEL, DO.
OSTEOPAAT**

DOORBRAAK 8
1479 AM WARMENHUIZEN

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie
outer**

ES
ELEKTRO
SPECIALIST

**ERKEND GAS-, WATER-
EN ELEKTROTECHNISCH
INSTALLATEUR**

SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING

INSTALLATIEBEDRIJF ADRIE LOUWER, HEEREWEG 163
1871 EE SCHOORL, TEL (072) 509 32 51

Koninklijke Houthandel Eecen B.V.
Dorpsstraat 818, Postbus 4, 1724 ZG Oudkarspel.
Tel.: (0226) 319700. Fax: (0226) 319766.



De opmerkelijke voorwerpen van Eecen vormen het belangrijkste deel van de Houthandel.
Gespecialiseerd in alle houtsoorten: beuken, eiken, profielen, berken, iepen, linden en berken.
Ook voor grafiekopdrachten worden uitstekend afgewerkt (fotocollages, voor presentaties, etc.).
Ook voor grafiekopdrachten worden uitstekend afgewerkt (fotocollages, voor presentaties, etc.).
Ook voor grafiekopdrachten worden uitstekend afgewerkt (fotocollages, voor presentaties, etc.).
Eecen is een eigen landbouwbedrijf met een eigen houtlandbouw en 10 jaar productie van 100% duurzaam hout.
Afdeling 71 x 121 mm, lengte 6-30 meter.



HET KLOPPEND HART

BOERDIJK VISHANDEL PALINGROKERIJ

- * Gerookte paling
- * Gebakken vis
- * Zoute haring
- * Visschotels

Ind. terrein ' De Banne '
C. de Vriesweg 30
1746 CM Dirkshorn
Tel: 0224 ~ 552236

Jeany Vrijtijdsmode

voor jeans en vrijetijdskleding

van o.a : **Edwin , Canoe Wrangler, Bogart**

Stationsstraat 18 Warmenhuizen
Tel:0226 ~ 395995
Geopend: di t/m vrij van 9.30 - 18.00
za van 9.30 - 17.00
vrijdag koopavond van 19.00 - 21.00



esthétique naturelle
Natuurlijke gelaats en lichaamsbehandelingen
pedicure,manicure,electr. ontharen,
lymfedrainage,deel en dag arrangementen.

Openingstijden: ma t/m do 9.00 - 17.00
vrij 9.00 - 21.00
za 9.00 - 16.00
Dorpsstraat 8
1747 HD Tuitjenhorn Tel: 0226 ~ 395259

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!

B ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen
Pensioenen
Hypotheeken
Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125

Drukkerij G & G

Het adres voor:

Zakelijk drukwerk
Lichtdrukken
Computers

Grote sloot 238 A
1752 JR St . Maartensbrug
Tel: 06 ~ 54 72 19 12
Fax: 0224 ~ 56 12 50



De Speciaalzaak met 11 jaar ervaring op gebied van hardlopen .
Acrobic, Wandelen en Zaalporten

Bij ons vindt u een ruime sortering functionele schoenen, loopkleding, spikes en accessoires

Loop eens bij ons binnen en neem de tijd om u goed te laten adviseren!!!!

ALKMAAR Achterstraat 43
072 ~ 5111327

HOORN Grote noord 28
0229 ~ 233444

Silvia Bruin reclame - advies Dirkshorn

Relatie geschenken
Petten, Stickers, Reclame, Vlaggen,
Belettering, Lichtreclame

Bedrukking van alle kleding
Sweaters, Overall's, T-shirts,
Voetbalshirts

C. de Vriesweg 8 1746 CL Dirkshorn
Tel:0224 ~551882 Fax:0226 ~ 423705
B.G.G. 0226 ~ 422505

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? José Sluyt
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 12 jaar Tuitjenhorn
- 3: Op welke school zit je? B.S.G. Bergen
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? Big Brother
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? 6 jaar, alles
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? Robin Keruing
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? Oer springen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? kunststof baan
- 9: Wat is je mooiste c.d.? Naar huis van acda en de munnik
- 10: Grootste hekel aan? ellende in de wereld
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? Pijnstillers, er zit een mooi verhaal in.
- 12: Hobby's? atletiek, handbal, zwemmen, mountainbiken
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. Notting hill
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? Judith Sluyt

CROSSKOMPETITIE 1999/2000

Ook de komende winter wordt er weer een crosscompetitie gehouden voor pupillen en junioren. In onze regio zijn 3 voorwedstrijden en daarna wordt er een klassement opgemaakt, zowel individueel als per ploeg. Een ploeg bestaat uit tenminste 3 lopers. Op grond van dit klassement wordt er nog een finalewedstrijd 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 1992 nog niet mogen meedoen.

De wedstrijden worden gehouden op:

zaterdag 20 november 1999 bij Tas'82 te Schagen.

zaterdag 15 januari 2000 bij Aro'88 te Obdam.

zaterdag 12 februari 2000 bij AV Texel op Texel.

De finale is op 11 maart 2000 in onze regio bij Noordkop Den Helder.

Wil je meedoen geef je dan voor 8 november op door de onderstaande strook ingevuld in te leveren bij de trainers of bij wedstrijdsecretari Piet van der Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen.

In principe geef je je voor al de 3 wedstrijden van de voorronde op. Natuurlijk moeten de kinderen ook naar de wedstrijdplaatsen worden vervoerd. Hiervoor doen wij weer een beroep op een aantal ouders. Als u wilt rijden dan dit 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 :
Geboortedatum :

geeft zich op voor deelname aan de crosscompetitie 1999/2000

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

- zaterdag 20 november 1999 naar Schagen *)
- zaterdag 15 januari 2000 naar Obdam *)
- zaterdag 12 februari 2000 naar Texel *)

*) doorhalen wat niet schikt.

Rondje Manaslu Nepal

Namasté..... ('groet' in het Nepalees)

De maand oktober zijn wij op wandelvakantie in Nepal geweest.

In eerste instantie blijven we 4 dagen in Kathmandu, de hoofdstad van Nepal en bezoeken de 'hoogtepunten van Kathmandu'.

Je loopt tussen riksja's, handkarren, vrouwen in kleurige sari's en mannen met bepakking. We bezoeken onder andere Durbar Square. Rond het plein liggen dicht bij elkaar een aantal heel mooie tempels en het oude koningspaleis.

Pashupatinath is een van de belangrijkste Hindoeïstische tempels van Nepal en heeft verschillende lijkverbrandingsplekken aan de oevers van de Bagmati.

Boven op een heuvel ligt Swayambunath, ook een prachtige tempel. En last but not least brengen we een bezoek aan Bodnath, dit is de beroemdste tempel van Kathmandu.

Alvorens de bergen in te gaan brengen we nog een bezoek aan Bhaktapur (de oude stad). Dit is nét een middeleeuws plaatsje. Heel leuk, bovendien ligt het buiten Kathmandu dus hebben we minder last van 'smog' en viezigheid. (Kathmandu heeft nog steeds geen vuilnisophaaldienst.)

Na al deze culturele uitspattingen kijken we uit naar het moment dat we de bergen in gaan.

In het midden van Nepal ligt het Manaslu massief, waarvan de hoogste top reikt tot 8163 m. en is de op 6 na hoogste berg van de wereld.

De omringing van de Manaslu is een van de tochten die Nepal in al zijn facetten laat zien: veel authentieke dorpjes, mooie groene rijstvelden en boeddhistische kloosters tegenover prachtige landschappen met ruige kloven, watervallen en mooie bergpanorama's.

Het gebied is niet opengesteld voor individuen trekkers. Deze tocht is georganiseerd door SNP Natuurreizen uit Nijmegen. Samen met nog 13 landgenoten hebben wij deze reis gemaakt. De begeleidingsstaf bestaat uit een nederlandse reisleader, 1 sirdar, 5 sherpa's, 34 dragers, 1 hoofd kok met 8 keukenhulpen. De dragers lopen gemiddeld met 40 kg. op hun rug. Zij zijn echter gewend om met dergelijke lasten te lopen. Nepal kent niet zoveel 'asfalt'-wegen, veel vervoer wordt door dragers geregeld. Elke drager heeft 'zijn eigen transportbedrijf'. Zij lopen graag trekkings, dan zijn zij namelijk voor een vaste periode voorzien van werk. Bovendien: je moet maar denken wij dragen bij aan de economie van het land!

Er zijn geen lodges of hotelletjes onderweg dus slapen we in koepeltentjes. Elke morgen worden we gewekt met een kopje thee en een schaal water om je te wassen. De tenten worden voor ons opgezet (en afgebroken).

's Morgens staan we op als het licht is (05.30 uur), 's avonds om 18.00 uur is het weer donker en om 20.00 uur liggen we weer op bed.

Per bus rijden we van Kathmandu naar Gorkha. Normaal gesproken duurt een dergelijke tocht 6 uur. Door echter enorme regenval krijgen we te maken met een landslide. Dit betekent dat de weg versperd is door een grote hoeveelheid zand en puin. Na een oponthoud van ook weer 6 uur komen we nog net voor donker in Gorkha aan.

Eindelijk.....morgen gaat de trektocht beginnen.

In Gorkha (1143 m) begint de tocht met de beklimming van een lange trap naar het oude zomerkasteel Gorakhnath. We mogen het kasteel wel bezoeken, maar..... schoenen uit en geen foto's maken!

De eerste week is heel warm (35 - 40 graden). We lopen langs rijstterrassen, bananenbomen en dorpjes van de Magar- en Guringbevolking. Het is opvallend hoe vriendelijk de Nepali zijn, ze zijn zeer behulpzaam, maar ook nieuwsgierig naar wat en hoe wij alles doen.

Na een paar dagen komen we aan in het dal van de Burhi Gandaki. Dit dal verandert in een steeds smaller wordende kloof, de besneeuwde toppen zijn nog maar af en toe te zien. We weten nu ook wat *Nepali flat* betekent: onafgebroken klimmen en dalen. Het pad (soms is dit weggeslagen en moet je je vasthouden aan een rots of een tak) klimt steeds omhoog en daalt dan weer af naar de volgende hangbrug. Hangbruggen zijn er in alle soorten en maten, de kwaliteit varieert van zeer goed tot zeer slecht. En soms is er helemaal geen brug meer, dan worden we naar de overkant getrokken in 'n gammel bakje aan een nog gammelere kabel.

Na een week komen we aan in Jagat (1350 m.) Vanaf deze plaats worden de boeddhistische invloeden steeds merkbaarder. In de meeste dorpjes staan muren van gegraveerde mani-stenen. Deze muren splitsen het pad in twee delen en moeten links worden gepasseerd.

Het dal wordt weer breder, we zien de Sringi Himal (7200 m) en de Ganesh Himal (7400 m). We lopen inmiddels door loofbossen en zien prachtige grote vlinders (net kleine vogeltjes) en langoerapen.

Inmiddels zijn we aangekomen aan de achterkant van de Manaslu en komen door de boeddhistische dorpjes Li, Lo en Sho (3100 m.) We doen het hier iets rustiger aan om aan de hoogte te wennen. Dit betekent dat we halve dagen wandelen, en halve dagen 'genieten van de omgeving'. Een heel leuk spelletje is: kinderen door je verrekijker laten kijken.....

De klim naar de Larkya La (ruim 5000 m., het hoogste punt van de reis) gaat heel geleidelijk en duurt drie dagen. De hellingen zijn bebost met berk en jeneverbes. Het hoogst gelegen dorpje is Samdu (3800 m.). Het lijkt alsof dit een heel arm dorp is, maar de inwoners maken op ons een heel gelukkige indruk. Nagenoeg iedereen is daar analfabeet, ze leven van hetgeen op de akkers groeit (aardappelen en gierst), ze hebben een woning (4 muren en een dak), en brengen veel tijd door in de tempels. Onze groep heeft kleding meegenomen om uit te delen. Heel dankbaar wordt dit in ontvangst genomen. Het is moeilijk om 'zomaar' het één en ander te geven, 'bedelaars zijn namelijk snel gemaakt' en daar is niemand mee gebaat, zeker de Nepalese bevolking niet.

Na Samdu hebben we nog één overnachting vóór de pas (op 4400 m.). Hier vandaan resten nog 700 hoogtemeters tot op de pas. Dit zou een heel lange en zware dag worden. 's Morgens om 04.00 uur worden we gewekt en om 05.30 uur vertrekken we. Tot en met gisteren hebben we steeds mooi weer gehad, vandaag sneeuwt het, bovendien waait het heel hard. De groep ligt al snel uit elkaar, de 5 sherpa's verdelen zich over de groep. We hebben echter pech, het pad ligt onder de sneeuw en de sherpa's weten niet goed de weg. Uiteindelijk komen we allemaal rond 11.00 uur aan op de pas (ruim 5000 m.) Ook hier is de oriëntatie knap lastig. Na plm. 1 uur hebben we het juiste pad weer te pakken. Pad is echter niet het juiste woord, het is zeg maar een 'steil puinpadje'. Vanaf de pas is het nog ruim 4 uur lopen naar de kampeerplek Bhimtang (3600 m.). De sneeuw is inmiddels overgegaan in regen.

Wij hebben veel bewondering voor alle dragers, die soms op blote voeten, soms op teenslippers, soms op sokken, ook deze tocht volbrachten. Wij lopen met plm. 10 kg.; zij echter met plm. 40 kg.....

Na alle inspanningen hebben we in Bhimtang een rustdag gehouden (ook regenachtig, 's nachts overgaand in sneeuw). De tenten zijn echter niet van 'winterkwaliteit', we krijgen een paar keer bezoek van de sherpa's, die de tenten op niet zachtzinnige wijze weer sneeuwvrij maken.

De volgende morgen: stralend weer, maar wél koud. We gaan weer op pad en laten de Manaslu, Peak 29 en North Peak achter ons.

De laatste drie dagen van deze route lopen we tegengesteld aan het Annapurna Circuit. Het is 'over' met de Manaslu-rust. We genieten echter ook van het comfort van Annapurna (veel lodges, hotelletjes, terrasjes, een biertje op z'n tijd.)

Na totaal 18 wandeldagen komen we aan op het eindpunt van de tocht: Besisahar. Nog 1 nacht in de tent, de volgende dag gaan we met de bus terug naar Kathmandu.

We genieten daar weer van een warme douche en 'n biertje op het dakterras.

We blijven nog een paar dagen in Kathmandu. Lekker inkopen doen, (en afdingen).

Na 4 weken vakantie in Nepal vliegen we weer via Delhi terug naar Amsterdam.

Het was een geweldig mooie reis, zowel op het gebied van natuur als cultuur.

Met uitzondering van de dag op de pas hebben we heel mooi (warm) weer gehad en nauwelijks regen. De Nepalese bevolking is heel vriendelijk en hulpvaardig. Zij huldigen het standpunt:

Bistare, Bistare (rustig aan)

Misschien moeten wij deze leefwijze ook maar eens gaan introduceren in Nederland.....

Namasté

Peter en Marian.

W e s t u d e t

..... José S. een beetje gek is van Stef van AVC

.....het gras volgens Peter P. altijd groener is in Kalverdijk

.....dit een goed advies is voor de nieuwe grastransplantatie van de ArenA

.....elders in deze NOVA-krant de nu al legendarische “Kermit de...” grappen staan vermeld.

.....Kim G. niet geprezen wil worden in de NOVA-krant vanwege haar vooruitgang van de laatste weken.

.....zij laatst op wonderbaarlijke wijze sneller liep dan Sanna B.

.....tegenwoordig rond de twaalf personen onder de 21 jaar komen trainen op dinsdag en donderdag om 19:30.

.....de eerste W.C.-wedstrijd is gelopen in Huisduin

.....alle lopers van NOVA binnen de 50 min. binnen waren.

Kermit de....

Af en toe heb je tijdens de training een lollige bui, de trainer vindt dit nooit zo leuk omdat je bijna niets anders doet dan lachen. Zo'n training hadden wij een keer op dinsdag. We gingen "Kermit de Kikker" grappen verzinnen, sommige zijn super droog maar (hopelijk) kan je er wel om lachen, (wij wel) en anders moet je maar eens op dinsdag of donderdag te trainen komen.

Toen we een heleboel "Kermit de..." grappen hadden verzonnen kwamen we op het idee ze op te schrijven en in de NOVA-krant te zetten, vandaar deze bladzijde.

Het is groen en het rijdt op een oude fiets?	Kermit de brikker
Het is groen en het staat voor een ballengooi-kraam op de kermis?	Kermit de mikker
Het is groen en het valt op zijn eigen geslacht?	Kermit de flicker
Het is groen en het boort naar olie?	Kermit de Ja-knikker
Het is groen en het plakt?	Kermit de sticker
Het is groen en het is rond?	Kermit de knikker
Het is groen en het eet?	Kermit de bikker
Het is groen en het werkt in een conservenfabriek?	Kermit de inblikker
Het is groen en het graaft aan de overkant van de Noordzee?	Kermit de/the "digger"
Het is groen met bruin en nootjes?	Kermit de snicker
Het is groen en het is niet groen maar bruin?	Kermit de nikker
Het is groen en het krijgt geen adem meer?	Kermit de stikker
Het is groen en het zit in de gevangenis?	Kermit de "likker"
Het is groen en het heeft autopech?	Kermit de krikker
Het is groen en het is zwaarder dan een ander?	Kermit is dikker
Het is groen en het zit in een puntzak?	Kermit gegrild
Het is groen en het steelt?	Kermit de pikker
Het is groen en het brand?	Kermit de fikker
Het is groen en heeft te snel gegeten?	Kermit de hikker
Het is groen en het heeft lol?	Kermit de skikker
Het is groen en denkt alleen aan zichzelf?	Kermit de "ikker"
Het is groen en het speelt bij een Drentse band?	Kermit de "Skik"-ker
Het is groen en het vertelt dingen door?	Kermit de klikker
Het is groen en het plakt aan twee kanten?	Kermit de dubbelzijdige sticker
Het is groen en het is niet zwaar?	Licht groen
Het is groen en denkt heel goed na voor het iets doet?	Kermit de wikker
Het is groen en krijgt iets niet open?	Kermit de wrikker

Het is groen en het neemt geen drugs meer?
 Het is groen en het maakt zijn veters vast?
 Het is groen en het eet een ijsje?
 Het is groen en het is heel raar?
 Het is groen en ruimt papier op in het park?
 Het is groen en ziet jou!?
 Het is groen en het werkt in de bloemenwinkel?
 Het is groen en het staat op de akker?
 Het is groen en het slaat?

Kermit de af-kicker
 Kermit de strikker
 Kermit de likker
 Kermit de mafkikker
 Kermit de prikker
 Kermit de schrikker
 Kermit de bloemschikker
 Kermit de vogelverschrikker
 Kermit de kicker

Misschien hebben we voor in de volgende NOVA-krant Paulus de Boskabouter grappen, eentje willen we alvast verklappen:

Het heeft een rode puntmuts op en is de voorzitter van NOVA?

Paulus de Jos-kabouter!

Aan deze Kermit de kikker moppen-top verzameling zit een kleine prijsvraag verbonden met als prijs een eervolle vermelding in de NOVA-krant en de vraag is: Welk van de Kermit de... grappen is verzonnen door Tineke
 Wie een van ons het juiste antwoord vermeldt maakt kans op deze eervolle vermelding.

René T. en Matthijs de G.

WOORDZOEKER

L	A	K	N	N	N	O	T	N	I	M	D	A	B	W	H	V	
E	A	D	R	E	W	I	N	T	I	R	K	O	A	I	T	E	
T	I	J	B	S	F	T	K	T	S	I	N	N	E	T	E	P	R
A	R	K	T	F	Y	O	O	K	L	E	N	S	K	L	A	S	
T	O	L	W	E	I	E	T	I	L	Y	I	C	D	R	E	P	
B	D	S	C	H	O	O	N	S	P	R	I	N	G	E	N	R	
A	L	K	E	T	K	V	O	P	L	R	A	A	P	N	G	I	
S	I	E	L	H	T	N	O	R	C	E	A	Z	A	N	Y	N	
E	T	E	S	C	E	E	E	I	O	H	G	U	X	E	P	G	
B	U	N	E	I	K	S	O	N	P	Y	H	O	K	N	Z	E	
A	W	L	E	W	S	U	L	G	T	U	E	C	K	W	I	N	
L	A	O	R	E	K	I	N	E	E	H	O	N	K	B	A	L	
L	R	Z	G	G	W	O	N	N	S	H	E	W	T	O	E	R	

BADMINTON
 BASEBALL
 BOKSEN
 CRICKET
 GEWICHTHEFFEN
 HOCKEY
 HONKBAL
 KOGELSTOTEN

ROEIEN
 SCHOONSPRINGEN
 SKIEN
 SKISPRINGEN
 TENNIS
 VERSPRINGEN
 VOETBAL
 WIELRENNEN

A G E N D A

- 7 nov. Halve marathon Nova, tevens 10,5 km, 4,3 km en 1,5 km
tevens wintercompetitie 10,5 km voor senioren en
1,5 voor de jeugd.
- 20 nov. Crosscompetitie pupillen en junioren Tas '82 Schagen
- 28 nov. Molenvaartloop te Anna Paulowna
tevens wintercompetitie voor senioren en jeugd.
- 12 dec. Rabo Bosloop te Castricum
wintercompetitie senioren
- 19 dec. Bosloop AV Nova in Schoorl
wintercompetitie jeugd
- 15 jan. Crosscompetitie pupillen en junioren Aro"88 Obdam
- 16 jan. Bosloop AV Nova in Schoorl
tevens wintercompetitie senioren en jeugd
- 30 jan. Trimloop De Dennen op Texel
tevens wintercompetitie senioren en jeugd
- 12 febr. Crosscompetitie pupillen en junioren Texel
- 20 febr. Marathon Schoorl 42, 30, 21, 10 en 5 km
wintercompetitie senioren heren 21 km, dames 10 km
- 11 mrt. Finale crosscompetitie pup/jun. Noordkop Den Helder
- 26 mrt. Dijkenloop Hoorn
wintercompetitie senioren
- 9 apr. Clubcross, tevens afsluiting wintercompetitie van
zowel senioren als jeugd.

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden de komende tijd, maar er worden door de diverse verenigingen nog veel meer wedstrijden georganiseerd. Deze zijn opgenomen in het wedstrijdboek van de KNAU.

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 tevoren bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Nadere informatie bij de trainers of Piet van der Welle (tel. 0226-392339).