

| <u>Nova bestuur</u> | <u>Functie</u> | <u>Adres</u>      | <u>Telefoon---</u> |
|---------------------|----------------|-------------------|--------------------|
| Jos de Groot        | Voorzitter     | Kanaalweg 26      | 02269-2405         |
| Piet v.d. Welle     | Secretaris     | Sportlaan 20      | 02269-2339         |
| Jose Meijer         | Penningmeester | Beuninge 78       | 02269-2922         |
| Joop Nota           |                | Dorpsstraat 71    | 02269-1602         |
| Theo de Nijs        |                | De Baan 33        | 02269-1964         |
| Truus Rood          |                | Pimpelmeesstr. 11 | 02269-2036         |
| Piet Meijer         |                | Oudewal 7         | 02269-2697         |
| Gemma Barsingerhorn |                | Dergmeerweg 32    | 02269-3048         |
| Piet Stuyt          |                | De Kloet 3        | 02269-3177         |
| Nelina Bruin        |                | Dorpsstraat 255   | 02269-2190         |

**Belangrijke Informatie**

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie pupillen fl. 75,00 p/jaar

    juniores - 90,00 p/jaar

    seniores - 110,00 p/jaar

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij,

Jose Meijer, Beuninge 78, 1749 BR te Warmenhuizen.

Bij voorkeur schriftelijk opzeggen.

**Redactie van het Nova clubblad**

|                   |                    |              |            |
|-------------------|--------------------|--------------|------------|
| Anja Pronk        | Fabrieksstraat 20a | Warmenhuizen | 02269-3434 |
| Nel Meijer        | Oudewal 7          | Warmenhuizen | 02269-2697 |
| Mariska Tesselaar |                    |              |            |
| Silvia Nannes     | Zwanebloem 22      | Tuitjenhorn  | 02269-4920 |



Mensen geven om mensen en zorgen voor elkaar. Dat gebeurt al door de eeuwen heen. Zomaar, zonder daarvoor op de voorgrond te treden, zorgen veel mensen in een gemeenschap ervoor dat zijn gemeenschap "leeft". Dat het fijn "wonen, werken en recreëren" is in onze gemeente

Hoewel mensen daarvoor zorgen is niet op te noemen. Vrijwilligers die dag in dag uit hun steentje bijdragen om van onze leefomgeving een fijne omgeving te maken. Zonder al deze vrijwilligers zou het sporten, de zorg voor ouderen, de extra aandacht voor de jeugd, te veel activiteiten eigenlijk om op te noemen, onbetaalbaar zijn.

Op 7 december, de dag van de vrijwilliger, willen wij u bedanken dat u dit jaar weer een heel jaar "zomaar" actief bent geweest voor onze gemeenschap. Wij hopen dat u volgend jaar 1995 weer uw steentje wilt bijdragen aan onze fijne woon- en leefomgeving. Onze dank gaat niet alleen uit naar alle vrijwilligers die in verenigingsverband werkzaam zijn, maar ook naar allen die niet in verenigingsverband hun vrijwilligerswerk doen.

met vriendelijke groeten, het College van burgemeester en wethouders,  
de secretaris.

J. Perton

de burgemeester,

J.S.C.M. Louter

Redactioneel, 5 januari 1995

Allereerst aan alle leden en lezers van dit blad de allerbeste wensen voor een gezond en voorspoedig 1995. Met name de "gezondheid", die toch wel van fundamenteel belang is.

Zoals de voorzitter al meldt in zijn stukje, zijn de voorbereidingen begonnen voor het 15 jarig bestaan van A.V. Nova. Dit evenement gaat plaatsvinden op zaterdag 13 mei a.s. Noteer het vast in uw agenda, want dit belooft een spetterende avond te worden.

Voor de jeugd wordt er in het weekend van 17 en 18 juni iets georganiseerd. Mocht er iemand zijn die een goed idee heeft voor de feestavond of voor het weekend, schroom niet, maar maak je idee bekend aan het Nova bestuur.

Zoals u allen in de regionale kranten heeft kunnen lezen, komt Sven weer terug bij Nova. 14, 15 en 16 juli a.s. spelen Jorg, Sven en Silvia hopelijk een belangrijke rol bij de Nederlandse kampioenschappen die gehouden worden in Bergen op Zoom. Als u tijd of interesse heeft, moedig ze aan!

De clubcross is 26 maart, dit is tevens de laatste wintercompetitieloop. Diegene die 4 keer hebben meegelopen, kunnen een taart winnen in de tombola.

Bij de laatste wintercompetitie in Bergen is er een Nova shirt XL blijven liggen. Je kunt hem ophalen bij Nel Meijer.

Dan nog een algemeen bericht, maandagavond 6 maart is de algemene jaarvergadering. Vindt u dat er bepaalde dingen moeten veranderen, heeft u ideeën over de organisatie, kom dan langs en ventileer u mening.

Op verzoek van Jos, een kort reisverslag van Piet en zoin Nel. Het verslag van de Roberts, over hun bevindingen in Nieuw Zeeland, dat komt misschien wel in de volgende Novakrant.

Verder een goed gevulde Novakrant, met wetenswaardigheden, uitslagen, foto's, schrijversverslagen etc.

Marian heeft een herhaalde oproep geplaatst voor het Nova weekend. (Je hebt ons er toch al opstaan hè!!)

De volgende Nova krant verschijnt begin maart, en mocht u wat kwijt willen, u weet de adressen. 18 februari is de laatste inleverdatum.

In de regionale krant was een overzicht te vinden van regionale sportprestaties. Als je alle "Warmenhuizense" prestaties bij elkaar plakt krijg je het volgende resultaat.

\* Atleet Jorg Ootjers wordt nationaal meerkamp-kampioen bij de A-junioren met 6848 punten.

\* Jorg Ootjers, na zijn A-juniorentitel meerkamp: „De koude handen van afgelopen winter zijn niet voor niets geweest.”

Sylvia Kruijer over haar opvallende progressie: „Het blijkt, dat ik veel meer training aan kan dan eerder voor mogelijk werd gehouden.”

\* Richard Rozendaal is van de partij op het WK baanwielrennen op het Italiaanse

eiland Sicilië. Op de individuele achtervolging kan hij geen potten breken. Verder doet Rozendaal nog mee op een demonstratienummer.

\* Cock van der Hulst uit Zuidschermmer wint de halve marathon van Nova in Tuitjenhorn. Linda Tesselaar uit Heerhugowaard doet dat bij de vrouwen. Op de kwart marathon zijn Peter Hopman (Egmond-Binnen) en Heerhugowaardse Corina Dekker succesvol.

\* Richard Rozendaal verslaat op de Alkmaarse baan vijf profs in de klassementswedstrijd en pakt de nationale baantitel. Ondertussen wint Niels Barsingerhorn weer eens; nu in Bovenkatspel.

\* Niels Barsingerhorn rekt in de wielerronde van Langedijk twee ronden voor de finish af met vier 'Volendamers' en wint 'Volen-dam vestigt op het Alkmaarse wielerovaaltje een nieuw baanrecord achtervolging.

\* In de ronde van Bergen sprint Warmenhuizenaar Guido Goudsblom een ronde te vroeg af. Miguel van Kessel profiteert, voor Langedijker Arie Jan Brommer.

\* Lars Barsingerhorn pakt een bronzen plak op het NK wielrennen in Vijlen.

\* Wielrenner Niels Barsingerhorn pakt bij Huisduinen het districtskampioenschap voor Amateurs.

\* Steven Rooks maakt be-

\* Wielrenner Steven Rooks wordt Nederlands kampioen

kend dat zijn elfde Tour tevens zijn laatste wordt.

Alleen dacht ik dat ene Sven O. en ene Silvia K. ook nog wel wat leuks gepresteert hadden. Even niet aan gedacht??????????

Of niet de moeite waard??????? Nou wij vinden van wel!!!!!!!

Van de voorzitter

De eerste NOVA-krant van het nieuwe jaar. Voor NOVA is dat het jaar van het derde lustrum. Het 15 jarig bestaan dus.

Het bestuur buigt zich over bescheiden feestelijke activiteiten. Suggesties van leden zijn hier natuurlijk van harte welkom. Ik zou zeggen, slaak eens een kreet tijdens de training. Elke zinnige gedachte wordt door het bestuur gewaardeerd.

Nu de tijden van best weer een beetje achter ons lijken te liggen, is de belangstelling voor de training meer afhankelijk van het weer. Het duidelijkst merkbaar is dat op de dinsdagavond. Het is duidelijk dat dan alleen de HARDE kern aanwezig is.

Je bent nu natuurlijk nieuwsgierig wie dat zijn. Nou kom dan ook op dinsdagavond kijken, trek het trainingspak aan en doe mee.

Je zult zien, plotseling behoor je zelf ook tot de harde kern.

De meest gehoorde kreten bij slecht weer: "Het valt toch best mee" en "ik dacht dat het veel slechter was".

Laten we wel wezen, meestal valt het gewoon bar mee.

Nova in het nieuws. Dat viel op de laatste weken. Eerst Sven en een dag later Silvia met een stuk in de krant. Jongens bedankt. Wat een positieve verhalen. Echt DE manier om je sport en je club uit te dragen. Langs de weg en natuurlijk ook op de club heb ik hier hele positieve reacties over gehoord. Voeg hierbij de goede prestaties van Sil de laatste weken, Hilversum en Opmeer. (Als ze maar niet gaat wielrennen.) Klasse.

Dan was er de Nova kerstloop in de duinen. Wat was het koud, he, Anneke. Volgens mij wordt het ondergoed van Anneke ook al dunner. Je moet moeder Sjaan, maar eens vragen om een borstrok voor je te breien. De deelname was trouwens prima. Een goede ondersteuning voor de kas.

Door lange afwezigheid van Peter heeft Piet v.d.W. de training op donderdagavond verzorgt. Piet bedankt daarvoor. Het begon helemaal een beetje vertrouwd te worden. Wat Peter en Marian al die tijd hebben gedaan, zullen we denk ik wel in dit blad kunnen lezen. Diverse Nova-leden maken lange reizen. Piet en zoin Nel zijn in Sri Lanka geweest. Als ik me dit allemaal bedenk dan kan er nauwelijks gebrek zijn aan copie.

Natuurlijk wens ik U en de Uwen een gezond en sportief 1995!!

Jos de Groot

## Crosscompetitie 1994/1995

De eerste wedstrijd van de crosscompetitie zit er weer op. Op zaterdag 19 november was het een drukte van belang rond/op onze baan. Met medewerking van veel bestuursleden, ouders en een aantal vaste medewerkers waar we nooit tevergeefseen beroep op doen werd het een geslaagd evenement. Door de vele regenval was het parkoers moddervet. Veel atleetjes lukte het niet om overeind te blijven. Schoenen, kleding en handen zagen er na de loop erg modderig uit. En vooral de jongsten hadden ook moeite om de Taksenberg aan de achterzijde van de baan op te komen. Dat het alles modder was wat de klok sloeg bleek ook na afloop, toen we de SIS-kantine gingen opruimen en schoonmaken. Alle stoelpoten moesten gesopt worden. We zagen natuurlijk ook weer mooie strijd en sterke winnaars. Hier volgen de klasseringen van onze eigen leden:

|                   |                           |
|-------------------|---------------------------|
| Jongens A:        | 8e. Jasper Rood           |
|                   | 9e. Paul Aalbers          |
| Jongens B:        | 9e. Matthijs de Groot     |
|                   | 17e. Ivar Rood            |
| Jongens C         | 2e. Rene de Groot         |
| Jongens D '82:    | 3e. Klaas van Wonderen    |
| Jongens D '83:    | 17e. Adrian de Nijs       |
|                   | 22e. Fred Duineveld       |
|                   | 24e. Hans Luitjes         |
|                   | 25e. Dennis Sneekes       |
| Meisjes C:        | 10e. Crisje Schouten      |
|                   | 16e. Bjorg Trentelman     |
|                   | 18e. Kimm Meijer          |
| Meisjes pup.A:    | 11e. Margret Hink         |
|                   | 18e. Noortje v.d. Berg    |
|                   | 20e. Therese Zielman      |
|                   | 25e. Anne Schouten        |
| Jongens pup.A 85: | 6e. Lon Schouten          |
|                   | 12e. Jorrit Berkhout      |
|                   | 16e. Ferry Dekker         |
| Jongens pup.A 84: | 1e. Kees van Wonderen     |
|                   | 3e. Muus Rietveld         |
|                   | 9e. Ruurd Schouten        |
|                   | 12e. Renee de Geus        |
|                   | 18e. Jaap de Groot        |
| Jongens pup.B:    | 3e. Hans van Wonderen     |
|                   | 8e. Job Meijer            |
|                   | 15e. Steven van Nieuwburg |
|                   | 16e. Sander de Moel       |
| Meisjes pup.B:    | 8e. Dieke Mooij           |
|                   | 17e. Yara Grootjes        |
| Meisjes pup.C:    | 5e. Natascha Zielman      |
|                   | 6e. Merel de Moel.        |

In de categorieën waar we met 3 of meer deelnemers aan de start kwamen is er ook nog een klassering voor de ploeg.

|                       |    |
|-----------------------|----|
| De jongens pupillen B | 4e |
| Jongens pupillen A 85 | 4e |
| Jongens pupillen A 84 | 1e |
| meisjes pupillen A    | 6e |
| jongens D 83          | 5e |
| meisjes C             | 4e |

De volgende wedstrijden zijn op: 28 januari 1995 Wieringerwerf en op 11 februari Den Helder.

## Nog enkele uitslagen

Regelmatig ontvangt onze wedstrijdsecretaris uitslagen van door andere verenigingen georganiseerde wedstrijden waaraan leden van onze vereniging hebben deelgenomen. Dit betreft alleen officiële KNAU-wedstrijden en geen trimlopen of iets dergelijks. Hier volgen er nog enkele:

### Boskoop, 5 november 1994 Floracross

Silvia Kruijer, 4500 m 18,57 1e dame

### Anna Paulowna, 20 november 1994 Molenvaartloop

Frans Muileboom, 9000 m 33.20 10e heer

Ger Schrijver, 33.34 13e

Jos de Groot, 6000 m 34.42 34e

Rene de Groot, 3000 m 13.20 12e

Daan Schrijver, 13.55 13e

### Tilburg, 27 november Warandeloop

David v.d. Welle 7800 m 28.55 131e

Ted Smit 2600 m 7.50 24e

Silvia Kruijer 5000 m 18.15 26e

### Spierdijk, 11 december 1994 St. Georgecross

Frans Muileboom 8000 m 33.43 38e

## Rangen en standen

In de AW (Atletiekwereld) staan regelmatig overzichten van de beste jaarprestaties. Zo vinden we in het december-nummer weer de top-tien van de nederlandse baanatletiek 1994.

Het is toch best leuk als je hierin enkele van onze leden met goede klasseringen ziet staan.

Bij de heren zien we Sven Ootjers op de 4e plaats op de 110 meter horden in 14.38 sec. en op de 1e plaats bij het hoogspringen met 2.20 m.

Bij de dames zien we Silvia Kruijer op de middenafstanden erg goed scoren, t.w. 800 m 4e in 2.05.5, 1000 m 1e in 2.46.26, 1500 m 4e in 4.17.14, 1 mijl 3e in 4.45.82 en op de 3000 m. 8e in 9.33.03. Als ze goed overwintert kunnen we het komende seizoen zeker nog betere prestaties van haar verwachten.

Zoals jullie inmiddels ook al uitgebreid in de regionale pers hebben kunnen lezen zullen Sven en Jorg Ootjers in het vervolg weer voor onze vereniging uitkomen in wedstrijden. Ook Ted Smit is weer overgekomen van AAC. Voor onze competitieploeg ook een goede zaak. Natuurlijk hopen we dat ze blessure-vrij blijven zodat we nog veel goede prestaties in dit blad van hun kunnen vermelden.

We hopen dat het ook stimulerend werkt voor onze jeugd. Sven en Jeroen hebben inmiddels al de training op zich genomen van een groep jongens en meisjes op de donderdagmiddag. Zulke leden daar heb je wat aan. Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst.

## A G E N D A

- 15 jan. bosloop Nova te Schoorl 5 en 12 km
- 22 jan. Midwinterduinloop Egmond Binnen (wintercompetitie)
- 28 jan. 2e wedstrijd cross competitie Wieringermeer
- 11 febr. 3e wedstrijd cross competitie Den Helder
- 19 febr. Marathon Schoorl (tevens voor wintercompetitie)
- 12 mrt. Twiskemolenloop Landsmeer (wintercompetitie)
- 18 mrt. finale cross competitie (Driebergen av Hermes)
- 7 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie voor zowel de mannen als vrouwen te Lelystad
- 13 mei 1e wedstrijd pupillencompetitie Wieringermeer
- 21 mei 2e wedstrijd seniorencompetitie te Zaandam
- 25 mei Districts Kampioenschappen jun. D Amstelveen
- 3 juni 2e wedstrijd pupillencompetitie Heerhugowaard
- 17/18 juni Districts Kampioenschappen jun. B/C
- 17/18 juni Districts Kampioenschappen Senioren/jun. A te Heerhugowaard
- 1 juli 3e wedstrijd pupillencompetitie Hoorn
- 3 sept. Finale wedstrijden senioren competitie

Op veel wedstrijden is het ook mogelijk om individueel in te schrijven. Hiervoor ligt een wedstrijdboek in de kantine. Nadere informatie bij de trainers of wedstrijdsecretaris (Piet van der Welle tel. 02269-2339). Opgave over het algemeen 14 dagen voor een wedstrijd bij de wedstrijdsecretaris.



Portret van een Novalid.

-----

1: Hoe heet je ?

Nina Zutt

2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ?

Ik ben 15 jaar en in WarmenhuiZEN geboren.

3: Op welke school zit je ?

P.C.C. in Alkmaar.

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

All you need is love

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

6 à 7 jaar, de gezelligheid.

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

Ellen van Langen

7: Wat is je favoriete onderdeel ?

Speerwerpen

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

Dat we een kunststof baan krijgen.

9: Wat is je mooiste c.d. ?

So Far So Good van Bryan Adams

10: Grootste hekel aan ?

Huiswerk

11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ?

-----

12: Hobby's ?

atletiek en Tenissen

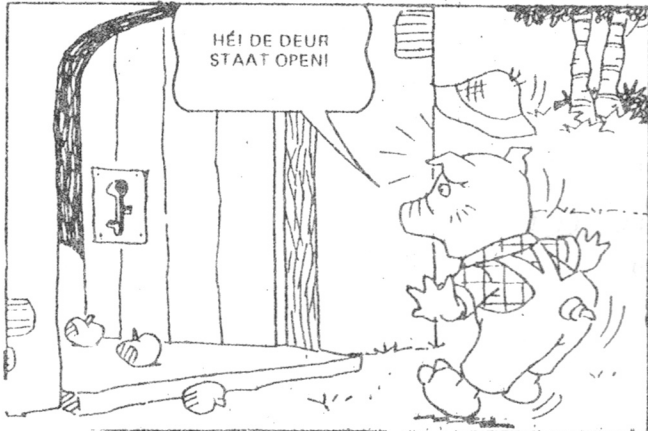
13: Laatste film, of video die je gezien hebt.

Police Academy V

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

Annika de Geus.

# DETECTIVESPEL



# M v/d BERG

## BOUWBEDRIJF



- \* NIEUWBOUW
- \* VERBOUW
- \* ONDERHOUD

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .

Voor al uw

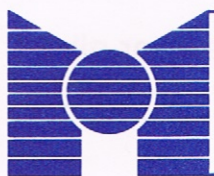
ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

### STRAK & KANTIG



De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



## bouwbedrijf gebr. meijer warmenhuizen bv

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



**Biljart Centrum**  
**"DE LIEFHEBBER"**

**Warmenhuizen**  
Oudewal 25

TEL: 02269-2774



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

**ledere dag geopend**



**Kaasmakerij**  
**PRONK**

Veilingweg 70  
WARMENHUIZEN  
Tel. 02269-2989

Voor  
**BOERENKAAS**

in div. leeftijden  
en andere  
zuivelproducten

Wij zijn  
geopend:  
dinsdag,  
vrijdag en  
zaterdag.



**SPORThAL**

# HARENKARSPeL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

ALLE ZAALSPORTEN, TENNIS, ZONNEBANKEN, POOLBILJART, DARTEN.

Ook voor bedrijfssportevenementen.

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

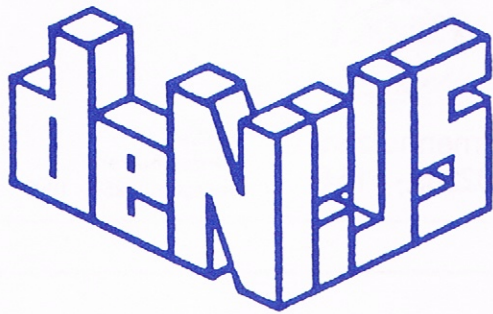


Kwaliteitsslagerij

## Blankendaal

Dorpsstraat 49  
Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 4668

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



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

***bouwers van nu  
en voor morgen***



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF  
**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom:  
Baan 33  
Warmenhuizen  
Tel. 02269-1964

VOOR UW AUTO- EN  
MOTORRIJLES OP NAAR:

## **AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon 02269-2011

## **AAD MEIJER / VAKSCHILDER**

SMEELVEN 7 - 1749 JH WARMENHUIZEN  
TELEFOON 02269 - 2629

**Afwerking en adviezen**

## **"DE SMIDSE"**

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**



**VITTORIO**  
handgemaakte maatfietsen

## **Frank Groot**

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

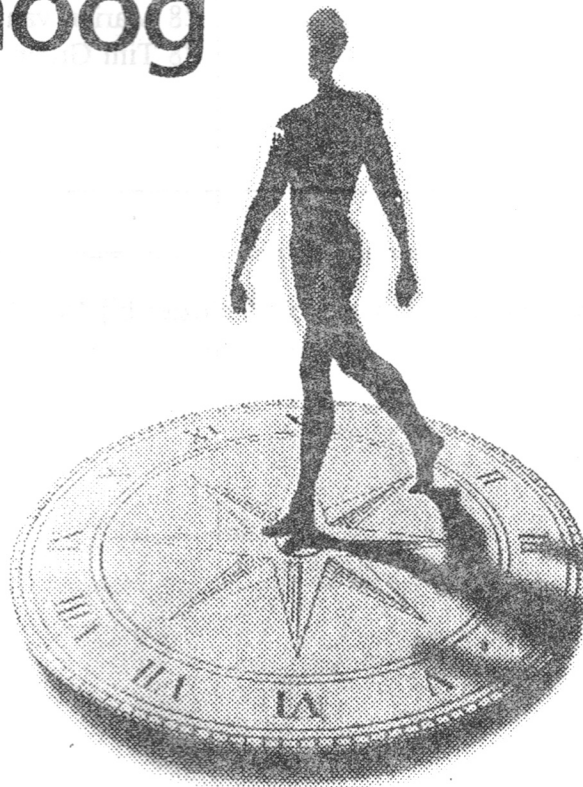
**Een winkel vol fietsplezier!!**

## Bosloop Schorl

Op zondag 18 december was er weer een Nova-loop. Lopen vind ik erg leuk, dus daarom deed ik mee en gelukkig deden er veel kinderen mee. Het was goed georganiseerd, en goed afgezet (dat ben ik van Nova wel gewend, want anders zie ik niet zo goed waar ik af moet slaan). Het parcours was op sommige stukken best wel zwaar bijvoorbeeld door de bladeren en het zand. Ik hoop dat Jos de Groot de tijden secuur ingevuld heeft want ik was 5 minuten sneller dan vorig jaar. Toen we gelopen hadden kregen we voor het meedoen een cadeautje, twee kaarsen en een gouden kerstappeltje. Toen ging ik naar huis.

Margret Hink

# Ons gaat geen sprong te hoog

**Rabobank****Rabobank Geestmerambacht-Noord**

De jarigen van Januari en Februari, allemaal van harte gefeliciteerd,  
en een fijne dag toegewenst!!!!!!!!!!!!!!

Januari

Februari

|                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 4 Mariska Tesselaar  | 1 Natascha Zielman     |
| 8 Esther Kuhl        | 2 Dennis Jongejan      |
| 8 Dave Meijer        | 3 Hanneke Toorenent    |
| 10 Jorg Ootjers      | 4 Loes Suiker          |
| 18 Wim Keesom        | 4 Monique Leijen       |
| 18 Louw Groot        | 4 Matthias de Groot    |
| 19 Rene Tijn         | 5 Pieter Jongeneel     |
| 20 Miriam v.d. Welle | 8 Kees van Wonderen    |
| 22 Aad Vader         | 10 Dennis Sneekes      |
| 23 Hans Pater        | 11 Henri Hoffman       |
| 24 Anique Mooij      | 12 Theo Tesselaar      |
| 26 Ton de Ruyter     | 12 Sandra v.d. Veer    |
| 28 Lydia Ofman       | 14 Peter Wokke         |
| 29 Ferry Dekker      | 14 Kees Mosch          |
| 30 Margret Mooij     | 15 Per Bruin           |
| 30 Juliet Pronk      | 19 Masha Bouwen        |
| 31 Ruurd Schouten    | 24 Mats v.d. Berg      |
|                      | 28 Marian van Wonderen |
|                      | 28 Tim Groenveld       |
|                      |                        |

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

---

Sietske Jongeneel  
Jelle Beemsterboer  
Theo Tesselaar  
Bertie Meijn  
Ilse Kroon  
Ashari v Haastert  
Stefan Boeman  
Margriet Leguit  
Kees Jansen  
Merel de Moel  
Frank Tuin  
Leander Veldboer

SCHOONMAAK

-----SCHOONMAAK

-----SCHOONMAAK

Een mooi nieuw jaar ligt weer aan onze sportvoeten !  
Bij het sport beoefenen spelen vele facetten een rol,  
een hele belangrijke is de hygiëne.  
Opnieuw doen we dus weer een beroep op de 'dames'  
van onze klub ( de heren worden nog steeds ingezet  
bij de buitenactiviteiten ), eenmaal in ongeveer het halfjaar  
onze Nova kantine te kuisen. Dit kan natuurlijk altijd voor  
of na een trainingsuurtje.  
De kantine goed stofzuigen of vegen met de grote bezem.  
De toiletten en het keukentje te lijf met de driehoekdweil.  
Bij mooi windstil weer de ramen even meegenomen ?  
Eigen inbreng wordt ook hier bijzonder op prijs gesteld!!!

Week 2 (9/1t/m 15/1 ;      Ilse Kroon  
   Bertie Meyn

Week 6 6/2 t/m 12/2      Everdien de Vet  
   Marjo Ruiter

Week 10 6/3 t/m12/3      Anique Mooy  
   Ingeborg Ligthart

Week 14 3/4 t/m10/4      Ilse Barsingerhorn  
   Juliëtte Pronk

Week 18 1/5 t/m 7/5      Nel Meyer  
   Aëtie Pronk

Onderling ruilen zelf regelen.  
Sleutels van de baan en kantine te verkrijgen bij P.v.d. Welle,  
Theo de Nijs, Piet Meyer of Joke Nota.

Namens het bestuur,

Trui

## Schrijvernieuws

De tweede wedstrijd voor de wintercompetitie was in Hoorn voor de zogenaamde parkloop aldaar. Nou, het had meer weg van een prutloop, want door de vele regenval was het park flink drassig geworden. Voor de start had ik samen met Piet en David de tactiek besproken, en we kwamen tot de conclusie dat de juiste tactiek was snel starten en in de loop van de wedstrijd mij voorbij laten gaan, dan liep je in ieder geval niet het risico dat je werd overgeslagen in het schrijvernieuws.

Piet had er slim gehoor aan gegeven, want na een paar opwarm rondjes op de baan liet Piet me in het park probleemloos passeren.

Dat was heel attent. Ook Dick kwam ik nog tegen, dat is natuurlijk een man van ervaring, die stribbelde niet tegen. Wel Aad en Henry, die wilde op een andere manier in het nieuws komen, door proberen mij te slim af te wezen. Ze piepte plotseling langszij, ik werd bijna verrast en raakte op een gaatje en door die glibberigheid loop je er niet zomaar weer heen. Maar ik wist toch aan te sluiten en nam gelijk het roer maar weer over.

Het was alleen wel wat jammer dat David niet goed geluisterd had, want hij bleef me uiteindelijk toch ruim één minuut voor en dat was niet de afspraak!! De volgende opgaaf was de halve marathon van Nova, met uitzonderlijk mooi weer deze keer. En met mooi weer heb je veel deelnemers en toeschouwers, en die waren ook in grote getale op komen dagen. Het parcours lag er mooi bij, geen prut of nattigheid en er stond maar een klein briesje, maar wel weer op de dijk natuurlijk. De eerste ronde was ik rustig begonnen, want ik had nog niet erg veel km. in de benen, maar de conditie was in stijgende lijn.

Dus ik zag er niet echt tegen op, ik liep lekker in een groepje mee en ik zou wel zien waar het schip strandde. Helemaal niet, hij ging zelfs lekker door. Het groepje liet ik in de steek en ging op pad naar o.a. Ronald, die ik in mijn vizier kreeg, maar hij lag toch nog een dikke minuut voor op Eenigenburg. Dus dat werd een moeilijke opgaaf, maar ik naderde snel. Maar dat zag Ronald ook en wist me toch voor te blijven en we finishte toch allebei in 1.25 en daar was ik dik tevreden mee. Dik tevreden was ook ons nieuw lid Peter Wokke die met 1.22 toch een mooie tijd neerzette voor een beginnend loper. Maar Peter is voor mij geen onbekende, ik ken hem nog uit mijn fiets periode, en ik ken je vertellen dat Peter een verschrikkelijke taaie bok is. Hij zegt zelf bescheiden, dat hij niet zo'n loper is een hoofdzakelijk op karakter loopt. Dat voel ik dan helemaal met hem mee, want dat is ook mijn eigen strijdwijze. Maar je moet conditioneel toch goed in mekaar zitten wil je zo'n tijd neerzetten. Zo zie je maar weer, dat je met afgekeurde wielrenners wel degelijk rekening moet houden. Weeks erop moesten we ons alweer in Wijk aan Zee vervoegen voor de Heliomare-cross. Het parcours was vreemd genoeg voor rolstoelers, want dat leek me wel voor de hand. Het was een aardig zwaar loopie in dit kustplaatsje. Ik besloot maar direct bij David in de buurt te blijven, maar dat was van korte duur. David hield er meteen een straf tempo in, en in het rulle zand groef ik mijn eigen temet in. En na circa 2 km.



blies ik mijn eigen bijna op en zag ik David, en Pieter aan zijn zij, uit mijn gezichtsveld verdwijnen. Dat was natuurlijk mijn stomme eigen schuld, want zoals bekend, ben ik een slow starter die langzaam opgang komt. Maar op de terugweg over het strand was ik toch hersteld en gooide ik er maar gelijk de turbo op. En ik kreeg het samenzwerende span toch weer in het gezicht en ik naderde toch vrij vlot. Ik maakte mijn achterstand snel goed, ja zo snel, dat David er een beetje zenuwachtig van werd en Pieter pardoes in de steek liet en er van tussen ging. Ik strandde nog wel op Pieter maar dat was zo kort voor de streep, dat voor ik me bij David vervoegde, hij al lekker uit stond te hijgen. Bij de volgende klus hoefde we niet zo ver te reizen. We mochten ons uitleven in Bergen voor de cross aldaar. Het was wel even afzien in het Bergense bos. Aan de afstand kon het niet liggen, want dat was maar acht kilometer. Maar het was wel uitzonderlijk zwaar met zandpaadjes en heel wat steile heuveltjes. Ik begon maar rustig aan en in de eerste km. kwam Bobbes me al voorbij vliegen met Willem Dekker in zijn kielzog. Ik dacht, laat maar gaan, die kom ik nog wel tegen maar ze liepen wel erg ver uit. Maar ik wist dat het ergste nog moest komen, en op de laatste steile heuvel wist ik mijn achterstand bijna goed te maken. Maar in de afdaling vond Bobbes zijn tweede adem en liep toch weer wat uit, maar ik strandde toch bijna op Willem maar zat er ook een beetje door en ik vond het wel goed zo. Want de polsslagen zat al aardig richting 200 slagen per minuut, dus meer zat er echt niet in. Weeks voor kerst mochten we ons melden bij Anneke voor onze eigen Nova bosloop in Schoorl, meetellend voor de wintercompetitie. Er stonden bij de start heel wat atleten te trappelen voor toch wel 12 loodzware km. door het Schoorlse bos. Na het startschot was het wel even dringen geblazen maar ik wist me in de beginfase toch in te houden. Bobbes niet zo erg, want die kwam me alweer heel rap voorbij stuiven. Nou mijn zege had ie, en langzaam verdween hij uit mijn gezichtsveld. Maar ik wist me wel bij Willem te vervoegen en hij gooide flink de turbo erop. Dus was het een kwestie van aanklampen en niet meer los laten. Af en toe moest ik lossen, maar Bobbes kwam ook weer in zicht en dat werd sportief gezien wel aantrekkelijk voor me. Dus was het nog even afzien, en op een zwaar rul stuk zand kwamen we bij Bobbes, en die had zijn eigen pittig vergaloppeerd, want hij moest ons laten gaan. Even later moest ik Willem laten lopen want mijn doel was geslaagd, en dat was eindelijk Bobbes achter me te houden. Dus ik begon al aardig aan het Nova succes te ruiken. Alleen David, die dekselse snootap loopt met de dag harder, was me nog voor.

De beste wensen  
en tot schrijfs

## Mini Schrijversnieuws

Ik heb de laatste tijd weer een hoop gelopen. Zoals de Molenvaartloop, dat was in november in Anna Pauwlon. Me broertje, ik en mijn vader liepen mee. Mijn broertje liep de 1 km. en ik de 3 km. en mijn vader de 9 km.. Er stond onwijs veel wind dus het was best zwaar. Mijn broertje moest eerst van ons drieën. Van tevoren had ik al tegen hem gezegd dat hij niet moest denken dat hij bij de eerste drie zou komen ( wat hij natuurlijk wel in z'n hoofd had ). Dat de start was, liep hij als 5e dus ik dacht, dat hij veel te hard ging maar later kwamen ze uit zo'n bos en toen nog lag hij 3e. Dus ik schreeuwde dat hij door moest lopen, want er liep iemand dicht achter hem. Uiteindelijk werd hij 3e, wat ik HEEL goed van hem vond.

Even later moest ik starten. Ik was best goed in vorm, maar René deed ook mee. Dat we starten moesten we eerst de Molenvaart helemaal af lopen en weer terug, want daar was het keerpunt.

Dat we ongeveer op de helft waren zag ik René, dus ik dacht, gaat het zo goed met me.

Dat we bij de finisch waren eindigde ik maar een halve minuut achter René. Mijn tijd was 13.20. We kregen een plant als herinnering ( best leuk ).

Toen moest mijn vader nog. Hij liep als een speer, zijn tijd was uiteindelijk 33.40. Hij zat 1 minuut voor Jos de Groot, maar die liep 3 km. minder.

Zondag 18 dec. was er een loop in Schoorl waar ik natuurlijk weer aan mee deed. Het was 4 km.. Ik was van plan om met Elian mee te lopen want die deed ook mee. Met de start ging Elian onwijs hard, maar ik moest gewoon met hem mee gaan. Even later moesten we een klim op die best wel zwaar was, maar ik hield hem nog wel bij. Totdat we op zo'n klim kwamen, die best wel steil naar beneden liep, want Elian ging daar heel hard naar beneden, zodat ik het niet meer bij kon houden. Toen ben ik maar met Ivar mee gelopen. Mijn tijd was 20.7 ofzo.

Maar mijn vader deed natuurlijk ook mee, hij liep de 12 km.. Hij was 3e van Nova. Zijn tijd was 44.20.

En daarna ging hij gewoon of het niets was, nog even hardlopend naar huis, want hij is aan het trainen voor de marathon van Rotterdam.

Alle Novaleden wens ik een  
GELUKKIG 1995

Daan

Zondag 13 november De Heliomareloop te Wijk aan Zee.

Een loop die nog nooit in het programma was opgenomen en de gebruikelijke vraag was dan ook "wat krijgen we nu weer voorgeschoteld?"

David v.d. Welle had op de training al wat voor-informatie voor iedereen : een stukje bos, een stukje strand, het leek wel of je op een zondagmorgen even Schoorl in moest.

Na de wedstrijd hoorden we van de mensen die nog wat lucht over hadden echter heel andere verhalen.

Bij het afgesproken vertrek om 9.15 uur bij de Nova-baan is het nog erg rustig al zien we wel onze voorzitter Jos, die de belangen van Anneke moet waarnemen, iets wat op het administratieve vlak nog wel lukt maar op het charmante vlak duidelijk wat tekort schiet.

Ook moeten we het zonder onze trainer met zijn Marian stellen, die zo nodig met rugzakken van zo'n 25 kg aan de andere kant van de wereld gaan wandelen.

Ook missen we al van het begin van de competitie de winnares van vorig jaar Ilse Barsingerhorn, maar Ilse blijkt al enige tijd last te hebben van knieklachten, vooral met lopen, en doet het daarom op het loopgebied wat rustiger aan.

Bij aankomst in Wijk aan Zee zien we gelukkig dat er nog een aantal mensen op eigen gelegenheid zijn gekomen, al missen we toch nog wel flink wat atleten die wel regelmatig op de training aanwezig zijn maar in de competitie helaas verstek laten gaan.

Willem Keesom komt zich ook melden, iets wat bij David van der Welle wat vragen oproept omdat hij de avond tevoren Willem toch de exacte routebeschrijving had opgegeven.

Om 11.00 uur worden de heren voor de 10 km en de dames voor de

6 km weggeschoten en de meute gaat direct richting strand. De Heliomare loop blijkt flink wat aantrekkingskracht uit te oefenen op atleten want een zeer grote groep stort zich op dat strand en dat zal niet de eerste keer zijn.

Diverse malen dienen strandop- en afgangen genomen te worden en ook moet worden gekozen tussen lopen vlak langs het strand op het harde gedeelte of op het kortere stuk aan de rulle bovenkant. Ook blijkt er in het parcours geen vlak stukje te zitten. **ZWAAR DUS, ZEG MAAR HEEL ZWAAR.**

Bij de dames zien we Marian Nolten, die goed profiteert van de afwezigheid van Truus Rood, als eerste doorkomen. Prima gestart dus.

Minder goed start Margreth Mooij midden in de grote groep. Het verschil is dan ook niet meer te overbruggen, al wordt het gat wel kleiner. Marian eerste Nova-dame gevolgd door Margreth.

Margret de Boer was ook al zo goed gestart en profiteerde hier optimaal van door als derde Nova dame te finishen al werd het

verschil met nieuwkomer Ilse Koomen steeds kleiner. Ilse begint de vruchten te plukken van de baantraining, en ook van de duintraining door de week, waar ze sinds kort aan deel neemt, en andere dames, kijk uit ze komt er aan.

Anique Mooij denkt flink wat punten te verzamelen door wat eerder naar de finish te gaan dan de bedoeling is, maar dit wordt helaas doorzien en ook zij moet de volledige 6 km. uitlopen.

Voordat Carol Rademakers dit ook zal overkomen wordt ze op tijd gewaarschuwd en ook zij, net als Marian van Wonderen volbrengen keurig deze zware opgave.

Bij de heren zien we de leider in het klassement, Willem Keesom, uitstekend vertrekken en hij eindigt de race prima lopend als eerste Nova-atleet en voorin, in het sterk bezette veld.

David v.d. Welle en Frans Muileboom zitten in een groot gevecht gewikkeld, wat bij de laatste strandopgang, een paar honderd meter voor de streep, pas in het voordeel van David wordt beslist. Frans Muileboom verstevigd hiermee wel zijn positie bij de veteranen, ook omdat onze Willem Dekker in geen velde of wegen was te bekennen.

Pieter Jongeneel probeerde het nog wel, wist halverwege het laatste stuk op het strand nog bij Frans te komen, maar deze zette even een knopje om en Pieter was gezien.

Gerrit Schrijver, wat loopt deze man de laatste tijd sterk, en volgens informatie bij zijn vrouw komt dat alleen maar door bier, zat bij de opgang vlak voor Pieter en wist dit zo te houden. Voor onze Gerrit weer een uitstekend gelopen race. Hierna volgen Ron Janssen, Henri Offman en Aad Vader.

Vlak achter dit groepje zien we Piet Stuijt die op dit voor hem toch zware parcours de complete meegebrachte familie laat zien waartoe hij in staat is, en een uitstekende wedstrijd loopt.

Rene de Nijs, de zondag ervoor nog goed voor ruim 21 kilometer zien we met verbeterd trekken ook de laatste opgang richting finish nemen en zijn wedstrijd tot een goed einde brengen.

In het volgende blauw shirt zit onze Cesave Kruijsheer. Deze man, nog niet zo lang Nova-lid, wist een week eerder al een nieuw pr. te lopen op de halve marathon in Warmenhuizen, fungeert daarbij tevens even voor iemand anders als haas, en laat deze man 7 minuten van zijn beste tijd op de halve marathon afknabbelen, weet op het strand Piet van der Welle van zich af te schudden en voor hem te finishen. Prima gedaan van Cesave en natuurlijk ook van onze Piet.

Vervolgens komt Luc Rademakers in het zicht. In het begin nog even lekker met Carol meegelopen, maar daarna moet hij het alleen doen in dat mulle zand.

Als laatste al valt hij niet zo op omdat het blauw Nova shirt

ontbreekt, komt Hazari, deze keer zonder zelfgemaakte verlichting over de streep, en kunnen we ons daarna richting sporthal begeven om de diverse "sterke" verhalen aan te horen

LOUIS



Op donderdag 17 november even naar de sporthal om wat lijsten op te halen bij Joop, Nel en Hanneke voor het maken van presentielijsten bij de jeugdtrainingen.

Bij het betreden van de sporthal is er de bekende drukte en moet Jopie zoals gewoonlijk nog het e.e.a. regelen.

In de tussentijd kan ik Fred Duineveld nog mooi even helpen over de komende cross-wedstrijd.

Dan zie ik opeens onze voorzitter Jos de hoek omkomen.

De training wordt stilgelegd en omdat ik een paar weken eerder de jeugdtraining vaarwel heb moeten zeggen is er het een en ander geregeld.

Eerst het officiële gedeelte onder leiding van Jos waarbij ik een kadobon in ontvangst mag nemen namens de vereniging Nova. Daarna het ludieke onder leiding van Jopie, Nel en Hanneke.

Van iedere atleet of atlete uit de groep die ik een hele tijd met plezier training heb mogen geven krijg ik een roos met daaraan een kaartje waarop ze zelf hebben geschreven, hoe jammer ze het vinden of hoe blij ze zijn dat ik stop met trainen en hoe de trainingen zijn geweest.

Met kadobon en een flinke bos rozen in de hand neem ik afscheid van de groep hoe jammer ik dat ook vind en gezien de reacties op de kaartjes is het gelukkig wederzijds.

Iedereen die hieraan heeft meegewerkt, het was hardstikke leuk en enorm bedankt.

Verder voor Jeroen en Sven, mannen, veel sukses en ook plezier in de trainingen, en gezien de opkomst en reacties van de jeugd en jullie eigen inzet, moet dit beslist lukken.

LOUIS

Trainen is veel  
Leuks met Louwies

Hans

trainen is...  
cool. met Louwies

adrian

tramen is

leuk

elwen

tramen is gaaf

anita

tramen is gaaf  
willeem

~~Willeem~~

## 27 November "De Duincross" te Bergen.

Na de bosloop van schaatstrainingsgroep Bergen al een paar maal in het programma te hebben gehad zien we deze keer duidelijk de hand van onze ex- voorzitter Theo de Nijs als mede- organisator van de wintercompetitie want, deze keer is de cross van de schaatsgroep opgenomen in het programma.

Voor de dames ca. 6 km. en de heren ruim 8 km heuveltje op, heuveltje af.

Onze Anneke is ook weer terug samen met haar Dirk, die echter niet mee loopt omdat hij een "snotterweek" achter de rug heeft en nog niet helemaal je van het is.

De 6 km gaat als eerste weg en we zien Jasper Rood na een paar honderd meter al voor de meute aankomen ( waar was trouwens het bekende blauwe Nova shirt ? ) en ook weer als eerste terugkomen. Na afloop horen we van Jasper dat hij ook nog lekker ontspannen heeft gelopen. Het trainen in groep 1 op de donderdag begint duidelijk zijn vruchten af te werpen.

Klaas van Wonderen zien we hierna nog proberen de 2e plek te bemachtigen door een voor hem lopende man met benen van bijna 1 meter in te halen wat helaas net niet lukt.

Vervolgens zien we Leon Ineke de bocht omkomen, deze keer voor Kees van Wonderen, een prima gelopen race en een beretrotse vader die we in de tussentijd ook nog even aan zijn konditie zagen schaven.

Bij de dames een eerste plek voor Margret Mooij en 50 punten in de tas. Een zeer matige opkomst deze keer van de Novaladys, en dat waren we na de vorige keren niet gewend. Zo ontbrak o.a. Marian Nolten, de leidster in het klassement.

Nel Meijer profiteert mee en voegt 49 punten toe aan haar totaal. Wat later in het veld komt Marian van Wonderen aan, samen met zoon Hans, en dat die nog wat over heeft blijkt uit het feit dat hij nog puf heeft om over paaltjes te springen, een stukje om te lopen en toch van zijn moeder weg te lopen.

Willen Keesom zien we bij de heren als een speer vertrekken en of hem dit onderweg is opgebroken weten we niet, maar bij terugkomst zitten er wel een flink aantal mensen voor Willem al blijft hij wel keurig eerste Nova-man, mede door het ontbreken van David van der Welle die samen met Nelina, Silvia en Ted mee ging doen aan de Warandaloop.

Nadat Frans Mulboom is gepasseerd zien we Willem Dekker opeens een 300 meter voor de finish gaan wandelen, en er is toch in de naaste omgeving in de natuur niets waar te nemen waarvoor gewandeld moet worden.

Willen blijkt "steek" te hebben en laat rustig

Pieter Jongeneel, Peter Wokke ( ook deze keer weer sterk lopend ), en ja hoor hij was ook present deze keer onze Bobbes de Ruiter voorgaan.

Als laatste zien we Ron Janssen vertrekken, en ook weer binnenkomen, voorafgegaan door Piet Meyer die, naar zo later blijkt, zijn barbeque aan het einde van het seizoen veilig wil stellen. Ron heeft net als meerdere Nova-mensen last van stijve bovenbenen, opgelopen op de laatste training o.l.v. Piet van der Welle die op deze manier heeft getracht een

aantal mensen uit te schakelen.

Na de wedstrijd werd er nog even flink nagepraat over een stukje dat in de Duinstreek had gestaan over de trimmers/lopers die ieder weekend het duin ingaan en daar allemaal dingen doen die niet door de beugel kunnen, allemaal erg overtrokken, al werd door onze Nel Meijer meteen het tegendeel bewezen

LOUIS





# Timmerbedrijf Meijer Berkhout

**Joop Meijer**  
Beuninge 78  
1749 BR Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 2922

**Wil Berkhout**  
Goudsboer 7  
1749 BM Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 3319



## velko Bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur



Kapsalon  
Dorpsstraat 200  
1749 AL Warmenhuizen  
Tel. 02269 - 4847

## Accountantskantoor

# RAMDHANI BV

### Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

**ligthart**  
warmenhuizen



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



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



## A. GOMES B.V.

Oudewal 19a · Warmenhuizen · Telefoon 02269-6565

# AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN**

**specialiteit:  
SCHOUDE- EN  
ACHTERHAM**

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

## Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon 02269-3074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



# ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



BOUWBEDRIJF  
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

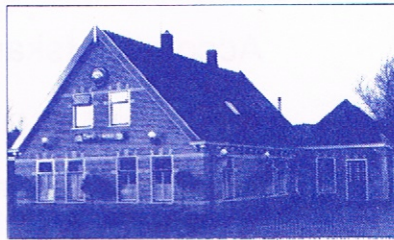
ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen  
Telefoon 02269-1374

Cafe Bar Dancing

## 'T ROER

te Kalverdijk



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

# Smitty's

Kinderkleding en  
houten speelgoed

Dorpsstraat 155 Warmenhuizen  
Telefoon 02269-4446

Maandag gesloten

## Schoonmaakbedrijf P.A.C. Zutt

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon 02269-2371



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

## MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



# RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts  
Dorpsstraat 153  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1284

## DE VOLLE 50 PUNTEN VOOR DAVID V/D WELLE EN MARGRET MOOIJ

In de door onze eigen vereniging georganiseerde bos- en duinloop op zondag 18 december liet David v.d. Welle even zien waartoe hij op dit moment in staat is.

Direkt na de start nestelde David zich in de voorhoede en dit wist hij het hele traject zo te houden en als 1e Nova man, en in het totale veld als 10e de eindstreep met gebalde vuist te passeren.

Prima gelopen want mannen als Wim Dekker en Jos Muileboom moesten het onderspit delven.

Grote afwezige was Wim Keesom die de zaterdag ervoor de 10 Engelse Mijlen in 't Veld had gelopen maar ook Willem had aan een David in deze vorm zijn handen vol gehad.

Heel wat Nova-mannetjes lieten zich van hun sterke kant zien zoals "beul" Gerrit Schrijver, die gelukkig weer blessure vrije Ton Zwanink, die zijn Marathon kilometers in een prima race wist om te zetten, Bobbes de Ruijter (wanneer zullen we deze man een keer in een Nova shirt zien lopen?) Ron Janssen, Henri Offman, Ad Vader en nog een aantal soepel draaiende Nova-machines. Rob Leguit kwam ook eerder dan iedereen had verwacht uit de bossen tevoorschijn en was uitermate tevreden over zijn verrichtingen. Na lange tijd ook Kees Mosch gelukkig weer aan de start.

De dames moesten ook de volle 12 km. afleggen en de prima winst was voor Margret Mooij met Marian Nolten als tweede.

De opkomst bij de dames was deze keer, misschien wel door de afstand, niet zo groot.

Des te groter de geleverde prestatie door alle deelnemende dames.

Door een aantal omstandigheden was de klad gekomen in de wintercompetitie voor de jeugd.

Geprobeerd was, via briefjes op de training, de draad weer voorzichtig op te pakken en we zagen gelukkig weer een redelijk aantal jeugdleden aan de start. Jasper Rood kwam in het totaal als tweede, maar voor Nova als eerste door de finish gevolgd door Klaas van Wonderen.

Kees van Wonderen stooft op de hem bekende wijze over de zandbulten om Leon Ineke even te laten zien dat Bergen een vergissing was geweest maar volgens de geruchten zint Leon op sportieve wraak.

Dat training en het meerdere keren meedoen aan bos- en duinlopen zijn vruchten afwerpt blijkt wel uit het resultaat dat Margret Hink deze keer wist neer te zetten. Margret liep **5 minuten** sneller t.o.v. vorig jaar over hetzelfde traject.

Een nieuwkomer aan het front was Fred Duineveld, klein van stuk, maar voor iemand die dit allemaal nog een beetje moet leren kunnen we nog een heleboel leuke dingen van deze Fred verwachten.

Het viel op dat een aantal Nova jeugdleden aan het einde een gevecht met zijn of haar vader uit moest vechten wie eerder de finish passeerde.

Nina Zutt bleek volgens de trekken op haar gezicht nogal wat moeite te hebben met haar vader, Arjen Jonker ging lachend de laatste heuvel op dus dat moet een eitje voor hem zijn geweest en Natascha Zielman met haar vader begonnen gelijk en wisten ook zo te eindigen.

De tijden die gelopen zijn door de jeugd zullen we een volgende keer opnemen in de Nova-krant en we hopen dat bij een volgende keer nog meer jeugdleden zich laten zien.

LOUIS

Hierbij nog een aantal resultaten van Nova leden overgenomen uit diverse bekende bladen

### Bosloop Schaatstrainingsgroep

Onder gunstige weersomstandigheden werd de laatste bosloop van dit seizoen gelopen. Bij de heren werd Jan Zwarthoed uit Volendam voor tweede achter-eenvolgende keer winnaar van de kwart marathon met een tijd die net boven het parcoursrecord lag. Bij de dames verpulverde zijn plaatsgenote Angelique Keizer het parcoursrecord van Truus de Maaré. Op de vier kilometer bij de jeugd werden Klaas van Wonderen en Lisa Bos sterke winnaars, helaas verbeterden beiden het parcoursrecord net niet.

#### De volledige uitslagen:

**Kwartmarathon heren:** 1 Jan Zwarthoed, Volendam, 39.05; 2 Martin de Lange, Egmond 39.57; 3 Milosj van Renesse, Amsterdam 40.10; 4 Niek Beets, Broek in Waterland, 40.20; 5 Nico Schotten, Bergen, 40.41;

**Kwart marathon dames:** 1 Angelique Keizer, Volendam, 43.57; 2 Grarda v.d. Linden, Purmerend 46.36; 3 Truus de Maaré, Schoorl, 47.33; 4 Hillie Jonk, Volendam 47.54; 5 Karin Bon-

hof, Den Helder, 51.22.

**4 kilometer heren:** 1 Niels Smit, Schoorl, 15.11.

**4 kilometer jongens:** 1 Klaas van Wonderen, Warmenhuizen, 16.10; 2 Matthijs de Groot, Warmenhuizen, 16.44; 3 Jon. Kruit-hof, Zaandam 16.51; 4 Cees van Wonderen, Warmenhuizen, 16.54; 5 Vincent Houwing, Schagerbrug, 17.03.

**4 kilometer dames:** 1 Lisa Bos, Heerhugowaard, 18.27; 2 Hennie Brandjes, Uitgeest, 20.30; 3 Margareth Hink, Warmenhuizen, 20.55; 4 Marjon Ineke, Warmenhuizen, 22.25; 5 Nicolet van Dok, Schoorl, 22.36.

### Blok sterk in Karhu bosloop

BERGEN — Raymond Blok (Trias) was zondag in Bergen absoluut de sterkste van de in totaal 325 deelnemers bij de laatste editie van de Karhu bosloop. Hij soleerde naar de overwinning op de 15 km in 48.07. Dit betekende de derde tijd ooit op dit parcours gerealiseerd. Alleen Dick Tesselaaier (46.10) en Eric Hopman (47.20) waren in het verleden wel eens sneller. Bij de dames was Tanja de Groot in 1.06.24 de snelste op de 15 km.

#### Uitslagen:

**Jongens 4 kilometer:** 1 Vincent Houwing 17.01; 2 Leon Ineke 18.35; 3 Barrie Krouwel 19.48.

**Meisjes 4 kilometer:** 1 Caroline Slikker 17.54; 2 Maureen Kok 19.22; 3 Margaret Hink 19.57.

**Heren 9.6 kilometer:** 1 Eric v.d.

Linden 32.50; 2 Martin de Lange 33.18; 3 Maurice Heddes 34.16.

**Dames 9.6 kilometer:** 1 Erna Hopman 41.40; 2 Sheila Bruist 42.09; 3 T. Dekker 43.25.

**Heren vet. 9.6 kilometer:** 1 Jan Stoof 34.36; 2 Eric Nederhorst 34.42; 3 Henk Lebbing 35.44.

**Dames vet. 9.6 kilometer:** 1 Ellie Groen 42.12; 2 Marjon Zwaan 42.12; 3 Yvonne Wijker 44.35.

**Heren 15 kilometer:** 1 Raymond Blok 48.07; 2 Bert de Vries 51.24; 3 Nico Bijman 53.09.

**Dames 15 kilometer:** 1 Tanja de Groot 1.06.24; 2 Margaret Groen 1.09.45; 3 Linda Groen 1.09.52.

**Heren vet. 15 kilometer:** 1 Aris Kruijer 54.49; 2 Roger Bellord 55.14; 3 Dick Zweed 55.32.

**Dames vet. 15 kilometer:** 1 Tini de Haan 1.06.40; 2 Reinske Douman 1.09.41; 3 Anneke Looyensteijn 1.12.33.

LOUIS

| Uitslag 3e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA |                     |  |                        |         |
|---|---------------------|--|------------------------|---------|
| gehouden op 13 november 1994                  |                     |  | AV DEM, Heliomarecross |         |
| Herren 10 km:                                 |                     |  | Tijd                   | Punten  |
| 1.  | Willem Keesom       |  | 38.54                  | 50      |
| 2.  | David v.d. Welle    |  | 42.08                  | 49      |
| 3.  | Frans Muilboom      |  | 42.14                  | 50 vet. |
| 4.  | Ger Schrijver       |  | 42.41                  | 48      |
| 5.  | Pieter Jongeneel    |  | 42.54                  | 49 vet. |
| 6.  | Ron Jansen          |  | 45.58                  | 48 vet. |
| 7.  | Aad Vader           |  | 46.07                  | 47 vet. |
| 8.  | Henry Hoffman       |  | 47.13                  | 47      |
| 9.  | Piet Stuyt          |  | 47.20                  | 46 vet. |
| 10.   | Cesare Kruysheer    |  | 52.20                  | 45 vet. |
| 11.   | Piet v.d. Welle     |  | 52.49                  | 44 vet. |
| 12.   | Luc Rademakers      |  | 53.43                  | 46      |
| 13.   | Hasari              |  | 53.59                  | 45      |
| Dames 5 k.m.                                  |                     |  |                        |         |
| 1.  | Marian Nolten       |  | 30.26                  | 50      |
| 2.  | Margret Mooij       |  | 31.45                  | 49      |
| 3.  | Margret de Boer     |  | 33.48                  | 48      |
| 4.  | Ilse Kroon          |  | 35.12                  | 47      |
| 5.  | Anique Mooij        |  | 36.53                  | 46      |
| 6.  | Caroi Rademakers    |  | 37.19                  | 45      |
| 7.  | Marian van Wonderen |  | 39.25                  | 44      |

| Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA |                      |  |                                     |         |
|---|----------------------|--|-------------------------------------|---------|
| gehouden op 27 november 1994                  |                      |  | Schaatstrainingsgroep Bergen, cross |         |
| Herren 10 k.m.                                |                      |  | Tijd                                | Punten  |
| 1.  | Willem Keesom        |  | 33.24                               | 50      |
| 2.  | Frans Muilboom       |  | 34.45                               | 50 vet. |
| 3.  | Pieter Jongeneel     |  | 35.05                               | 49 vet. |
| 4.  | Bobbes de Ruyter     |  | 35.09                               | 49      |
| 5.  | Peter Wokke          |  | 35.13                               | 48 vet. |
| 6.  | Willem Dekker        |  | 35.44                               | 47 vet. |
| 7.  | Ger Schrijver        |  | 35.58                               | 48      |
| 8.  | Henry Hoffman        |  | 38.04                               | 47      |
| 9.  | Aad Vader            |  | 38.14                               | 46 vet. |
| 10.   | Gerrit van Riemsdijk |  | 38.32                               | 45 vet. |
| 11.   | Ton Zwanink          |  | 39.18                               | 46      |
| 12.   | Hans Ofman           |  | 40.19                               | 45      |
| 13.   | Piet Stuyt           |  | 40.26                               | 44 vet. |
| 14.   | Cesare Kruisheer     |  | 41.59                               | 43 vet. |
| 15.   | Piet v.d. Welle      |  | 42.57                               | 42 vet. |
| 16.   | Joop Kooij           |  | 43.25                               | 41 vet. |
| 17.   | Piet Meijer          |  | 44.13                               | 40 vet. |
| 18.   | Ron Jansen           |  | 44.16                               | 39 vet. |
| Dames, 6 k.m.                                 |                      |  |                                     |         |
| 1.  | Margret Mooij        |  | 27.03                               | 50      |
| 2.  | Nel Meijer           |  | 30.32                               | 49      |
| 3.  | Anique Mooij         |  | 31.55                               | 48      |
| 4.  | Loes Suiker          |  | 32.38                               | 47      |
| 5.  | Marian van Wonderen  |  | 34.14                               | 46      |

| Uitslag vijfde wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA |                      |  |         |         |
|---|----------------------|--|---------|---------|
| gehouden op 18 december 1994                      |                      |  | AV NOVA |         |
| Heren 12 k.m.                                     |                      |  |         |         |
|   |                      |  | Tijd    | Punten  |
| 1.  | David v.d. Welle     |  | 42.25   | 50      |
| 2.  | Theo Tesselaar       |  | 43.49   | 49      |
| 3.  | Frans Mulboom        |  | 44.12   | 50 vet. |
| 4.  | Willem Dekker        |  | 44.45   | 49 vet. |
| 5.  | Ger Schrijver        |  | 44.58   | 48      |
| 6.  | Bobbes de Ruyter     |  | 45.38   | 47      |
| 7.  | Ron Jansen           |  | 46.22   | 48 vet. |
| 8.  | Aad Vader            |  | 47.52   | 47 vet. |
| 9.  | Ton Zwanink          |  | 48.17   | 46      |
| 10.   | Joop van Wonderen    |  | 48.28   | 46 vet. |
| 11.   | Henry Hoffman        |  | 49.23   | 45      |
| 12.   | Gerrit van Riemsdijk |  | 49.35   | 45 vet. |
| 13.   | Rene de Nijs         |  | 50.00   | 44      |
| 14.   | Dick Smit            |  | 51.08   | 44 vet. |
| 15.   | Cesare Kruijsheer    |  | 52.46   | 43 vet. |
| 16.   | Nico de Nijs         |  | 52.53   | 42 vet. |
| 17.   | Joop Kooij           |  | 53.15   | 41 vet. |
| 18.   | Kees Mosch           |  | 53.46   | 43      |
| Dames, 12 k.m.                                    |                      |  |         |         |
| 1.  | Margret Mooij        |  | 53.00   | 50      |
| 2.  | Marian Nolten        |  | 54.40   | 49      |
| 3.  | Nel Meijer           |  | 62.00   | 48      |
| 4.  | Ilse Kroon           |  | 63.32   | 47      |

| Uitslag zesde wedstrijd Wintercompetitie AV NOVA |                   |  |             |         |
|--|-------------------|--|-------------|---------|
| gehouden op: 31 december 1994                    |                   |  | AV Noordkop |         |
|  |                   |  | Tijd        | Punten  |
| Heren 10 k.m.                                    |                   |  |             |         |
| 1.   | Wim Keesom        |  | 35.52       | 50      |
| 2.   | David v.d. Welle  |  | 37.19       | 49      |
| 3.   | Frans Mulboom     |  | 38.42       | 50 vet. |
| 4.   | Ger Schrijver     |  | 39.12       | 48      |
| 5.   | Pieter Jongeneel  |  | 39.44       | 49 vet. |
| 6.   | Willem Dekker     |  | 41.10       | 48 vet. |
| 7.   | Aad Vader         |  | 41.35       | 47 vet. |
| 8.   | Henry Hoffman     |  | 42.06       | 47      |
| 9.   | Dick Smit         |  | 43.22       | 46 vet. |
| 10.  | Piet Stuyt        |  | 45.26       | 45 vet. |
| 11.  | Cesare Kruijsheer |  | 45.36       | 44 vet. |
| 12.  | Piet v.d. Welle   |  | 46.28       | 43 vet. |
| 13.  | Luc Rademakers    |  | 46.42       | 46      |
| Dames, 10 k.m.                                   |                   |  |             |         |
| 1.   | Marian Nolten     |  | 47.54       | 50      |
| 2.   | Ilse Kroon        |  | 54.58       | 49      |
| 3.   | Anique Mooij      |  | 58.20       | 48      |
| Buiten mededinging: Theo Hopman                  |                   |  |             |         |
|  |                   |  | 43.06       |         |

Nog even een berichtje van de Trainingsweekendcommissie

Zoals jullie in de vorige NOVA-krant hebben gelezen is het trainingsweekend van 19 t/m 20 mei a.s.

Wij willen graag beginnen met de voorbereidingen, maar we hebben de indruk, dat nog niet iedereen die mee wil, zich heeft opgegeven.

60 personen kunnen het weekend mee en tot op heden hebben 32 personen zich opgegeven.

Als je mee wilt, wil je dit dan zo snel mogelijk opgeven? Bedankt alvast, Peter en Marian, tel.02269-3338

## Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA na 6 wedstrijden

| Heren           |                      | Punten | Aantal wedstrijden |
|-----------------|----------------------|--------|--------------------|
| 1.              | Willem Keesom        | 202    | 5                  |
| 2.              | David v.d. Welle     | 199    | 5                  |
| 3.              | Ger Schrijver        | 196    | 6                  |
| 4.              | Henry Hoffman        | 192    | 6                  |
| 5.              | Ton Zwanink          | 137    | 3                  |
| 6.              | Hans Ofman           | 137    | 3                  |
| 7.              | Hasari               | 133    | 3                  |
| 8.              | Bobbes de Ruyter     | 96     | 2                  |
| 9.              | Luc Rademakers       | 92     | 2                  |
| 10.             | Rene de Nijs         | 89     | 2                  |
| 11.             | Theo Tesselaar       | 49     | 1                  |
| 12.             | Kees Mosch           | 43     | 1                  |
| Heren Veteranen |                      | Punten | Aantal wedstrijden |
| 1.              | Frans Muilboom       | 204    | 6                  |
| 2.              | Pieter Jongeneel     | 198    | 5                  |
| 3.              | Willem Dekker        | 194    | 4                  |
| 4.              | Aad Vader            | 192    | 6                  |
| 5.              | Piet Stuyt           | 183    | 5                  |
| 6.              | Dick Smit            | 181    | 4                  |
| 7.              | Ron Jansen           | 179    | 4                  |
| 8.              | Cesare Kruijsheer    | 178    | 5                  |
| 9.              | Piet v.d. Welle      | 176    | 5                  |
| 10.             | Gerrit van Riemsdijk | 135    | 3                  |
| 11.             | Peter Wokke          | 95     | 2                  |
| 12.             | Joop Kooij           | 82     | 2                  |
| 13.             | Nico de Nijs         | 82     | 2                  |
| 14.             | Joop van Wonderen    | 46     | 1                  |
| 15.             | Louis v.d. Berg      | 41     | 1                  |
| 16.             | Piet Meijer          | 40     | 1                  |
| 17.             | Harry Zomerdijk      | 38     | 1                  |
| Dames           |                      | Punten | Aantal wedstrijden |
| 1.              | Marian Nolten        | 201    | 5                  |
| 2.              | Margret Mooij        | 200    | 5                  |
| 3.              | Ilse Kroon           | 188    | 4                  |
| 4.              | Nel Meijer           | 188    | 4                  |
| 5.              | Anique Mooij         | 187    | 5                  |
| 6.              | Marian van Wondere   | 172    | 4                  |
| 7.              | Margret de Boer      | 142    | 3                  |
| 8.              | Marian Robert        | 94     | 2                  |
| 9.              | Loes Suiker          | 91     | 2                  |
| 10.             | Everdien de Vet      | 85     | 2                  |
| 11.             | Truus Rood           | 50     | 1                  |
| 12.             | Carol Rademakers     | 45     | 1                  |
| 13.             | Bertoe Meijn         | 44     | 1                  |

## Reis verslag Sri Lanka

Ik was eigenlijk niet van plan iets over onze reis naar Sri Lanka te vertellen, maar omdat er anders een blanco vel in de krant zou komen, en omdat Jos het zo vriendelijk vraagt, bij deze een impressie van onze reis.

Vrijdag 4 november, vertrek naar Colombo. Met een tussenstop in Parijs en Abu Dhabi verloopt de vlucht voorspoedig.

Zaterdagmorgen, aankomst in Colombo. Het eerste wat opvalt is dat de mensen klein zijn, de vrouwen dragen een sari, en de mannen een sarong.

Ook een eerste ontmoeting met de Singalezen, die geld aan de toeristen proberen te verdienen door allerlei hand- en span diensten te verrichten.

Verder is het verschrikkelijk warm. Een vochtige warmte, alsof je een warme natte deken over je heen krijgt.

Op weg naar het hotel die in het oerwoud ligt, kijken we onze ogen uit, een prachtige natuur, reuzehagedissen en allerlei vogels, zoals ijsvogels en vliegende honden. We zien veldovens, zagerijen, rijstvelden en fruit in overvloed. Mannen op een fiets die echt als transportmiddel wordt gebruikt. Een kistje achterop waarin de handel zit. Vlees of vis wordt verkocht langs de weg.

De mensen lopen over de spoorrails, want dat is de kortse weg. Bussen zitten propvol. Veel ossekarren, fietsen, loslopende koeien en wandelaars op de weg. Een kakefonie van geluiden. Als je wilt inhalen dan claxoneer je gewoon. En overal lachende en zwaaiende mensen.

Ook nog allerlei culturele dingen gedaan. De opgegraven stad "Polonnaruwa" bezocht. Ook toen was er al een strijd tussen de Singalezen en de Tamils.

Verder hebben we de "tand van Boedha" bezocht in Kandy. Dit kan je enigzins vergelijken met het verhaal van de kruisweg van Christus. Het Boedhisme is een filosofie, of een levenswijze, alhoewel veel mensen het toch als een geloof beleven. Zij vereren bhoeda, en brengen hem offers. We hebben ontzettend veel Bhoeda tempels en beelden gezien.

Al met al was het een zeer indrukwekkende ervaring om z'on land te bezoeken.

Piet en zoin Nel.



## BLOED IN DE URINE NA HARDLOPEN

Els Stolk, bondsarts KNAU

Bloed in de urine komt na intensief hardlopen betrekkelijk vaak voor. Dat is dan ook een reden dat veel hardlopers er eigenlijk geen aandacht aan schenken. Dit is het "min of meer normaal" vinden. Bloed in de urine kan echter verschillende oorzaken hebben, die niet altijd even onschuldig zijn. Overigens is het niet altijd zo dat als de urine na hardlopen rood gekleurd is, dat dit altijd veroorzaakt wordt door bloedverlies. In dit clubblad artikel wordt uiteengezet wat de verschillende oorzaken van rood gekleurde urine na inspanning kunnen zijn en wat eraan gedaan kan worden.

### Bloed in de urine

- \* Ook bij gezonde mensen komen betrekkelijk vaak (5-15%) rode bloedcellen in de urine voor. Als dit weinig cellen zijn, ziet de urine niet rood. Bij hardlopers worden echter vaker en in grotere aantallen rode bloedcellen in de urine aangetroffen, waardoor de urine rood kan gaan zien. Vaak zit er dan ook eiwit in de urine. Gewoonlijk zijn deze rode bloedcellen en het eiwit afkomstig uit de nieren, die onder invloed van de zware inspanning zijn gaan "lekker". De aanwezigheid van rode bloedcellen en van eiwit in de urine kan vastgesteld worden door een "urine-stick" in de urine te houden. Onder de microscoop is aan de vervorming van de rode bloedcellen te zien dat ze afkomstig zijn uit de nieren. In het algemeen is de urine binnen 1-2 dagen na de inspanning weer "schoon" en is er dus niets ernstig aan de hand. Toch is het ook voor (de huisarts van) hardlopers zaak om alert te zijn op bloed- en eiwitverlies, want soms kan de aanwezigheid van eiwit en rode bloedcellen ook bij sporters veroorzaakt worden door een echte nierziekte.
- \* Soms kunnen de nieren door een andere reden, bijvoorbeeld als een reactie op een infectie of als bijwerking van bepaalde medicijnen, spontaan gaan "lekker". De nieren zijn dan echt beschadigd en het "lekker" van bloedcellen en eiwit zal (langzaam) toenemen en dus niet spontaan binnen 1-2 dagen ophouden!
- \* Een andere reden voor bloedverlies met de urine kan zijn dat het slijmvlies van de blaas en de "plasbuis", ten gevolge van de schokbelasting die optreedt bij het landen, beschadigt. Deze beschadiging treedt alleen bij mannen op, vooral als de blaas leeg is en dus gemakkelijker op en neer kan bewegen. Bij hardlopers die voor deze vorm van slijmvliesbeschadiging gevoelig zijn, is het dus zaak om ervoor te zorgen dat de blaas niet helemaal leeg is voordat begonnen wordt met hardlopen en om zoveel te drinken dat er urine geproduceerd wordt.
- \* Er kan ook bloed in de urine komen doordat er bepaalde medicijnen gebruikt worden die de neiging tot bloeden vergroten. Nou zijn er niet veel hardlopers die echte "bloedverdunners" gebruiken, want deze medicijnen worden alleen gegeven om "stolselvorming" van het bloed te voorkomen. "Stolselvorming" van het bloed kan optreden bij bepaalde vormen van hartvaatziekten, zoals een hartaanval, niet goed functionerende hartkleppen, ritme-stoornissen of trombose. Toch zullen steeds vaker mensen met één van deze afwijkingen weer gaan of blijven sporten, zodat hier ook zeker aan gedacht zal moeten worden. Veel atleten gebruiken echter wel "pijnstillers" (bijvoorbeeld aspirine), die vaak het bloed op een bepaalde manier ook minder "stolbaar" maken. Als er door inspanning bloedverlies in de nieren optreedt, zal dit bloedverlies bij gebruik van deze pijnstillers vaak groter zijn (en dus vaker ontdekt worden).



- \* Natuurlijk kan ook bij een sporter bloed in de urine gevonden worden door oorzaken die niets met de sportbeoefening te maken hebben. Zo kan bloed in de urine gevonden worden:
  - Bij een urineweg-, blaas- of prostaatontsteking. Meestal is er dan sprake van pijn in de onderbuik en een frequente en pijnlijke aandrang. De diagnose kan door onderzoek van de urine bevestigd worden. In het geval van een infectie zitten in de urine namelijk naast rode bloedcellen ook witte bloedcellen ("afweercellen") en bacteriën. Een bacteriële infectie kan bestreden worden door veel te drinken en door een antibiotica te slikken.
  - Bij een niersteen die "uitgedreven" wordt. Hierbij treedt vaak heftige pijn op.
  - Door een verhoogde "bloedingsneiging" die kan optreden door een tekort aan stollingsfactoren (bijvoorbeeld heamofilie) of als een (tijdelijke) reactie op een bepaalde infectie-ziekte.
  - Bij "kneuzing" van de nieren, door een ongeval of een slag/trap in de rug.
  - Doordat er in de nieren of blaas "plekken" aanwezig zijn die sneller bloeden. Plekken die sneller bloeden kunnen "uitstulpingen" van het slijmvlies zijn ("poliepen"), maar ook een kwaadaardig gezwell (kanker).

### Rode "kleurstof" in de urine

- \* Als de rode bloedcellen ten gevolge van het neerkomen bij de landing op de hakken in grote aantallen kapotgaan ("hemolyse"), komt de stof die er gewoonlijk voor zorgt dat de rode bloedcel zuurstof kan binden (heamoglobine) vrij in de bloedbaan. De nieren scheiden deze stof met de urine uit, waardoor de urine er rood uit kan gaan zien. Onder de microscoop kan gekeken worden of deze roodverkleuring veroorzaakt wordt door rode bloedcellen of "vrij heamoglobine". Bij kleine hoeveelheden kan dit eiwit zonder problemen uitgescheiden worden, maar in grote hoeveelheden is het uitscheiden van dit eiwit schadelijk voor de nieren. De buisjes in de nieren waar de urine in gezuiverd wordt, kunnen "verstopt" raken en (onherstelbaar) beschadigen. In dat geval is het dus zaak om veel te drinken, waardoor het vrije heamoglobine gemakkelijker uitgescheiden kan worden.  
Natuurlijk is voorkomen beter dan genezen. Als de rode bloedcellen snel stuk gaan door hardlopen, draag dan goed schokabsorberend schoeisel of loop alleen hard op een zachte ondergrond.
- \* Niet alleen de rode bloedcellen kunnen door (zeer) intensieve sportbeoefening (en grote ongevallen) stukgaan, maar ook de spiercellen! Hierbij komt het spiereiwit myoglobine vrij in de bloedbaan, dat door de nieren uitgescheiden wordt. De nieren zijn er echter niet op berekend, om dit eiwit uit te scheiden. De buisjes in de nieren waarin de urine gezuiverd wordt, kunnen daardoor "verstopt" raken en onherstelbaar beschadigen. Bij myoglobinurie zijn de spiergroepen die aangedaan zijn, pijnlijk en gezwollen en bij laboratorium-onderzoek blijken de spierenzymen (bijvoorbeeld CPK) in het bloed sterk verhoogd te zijn. Het spreekt voor zich dat een goede trainingsopbouw van groot belang is ter voorkoming van deze spierbeschadiging!
- \* Sommige medicijnen geven een roodverkleuring van de urine.  
Ook kleurstoffen, bijvoorbeeld kleurstoffen die zitten in bietjes en tomaten, kunnen ervoor zorgen dat de urine er rood uit gaat zien.

Kortom, urine kan door vele oorzaken er rood uitzien. Als de urine er (daags) na inspanning rood uitziet, wordt dat waarschijnlijk veroorzaakt door (te intensief) hardlopen. Als de urine na 2-3 dagen "schoon" is, is dat (bijna) zeker het geval en hoeft geen verdere actie ondernomen te worden. Natuurlijk moeten dan wel in voorkomende gevallen de bovenstaande adviezen goed opgevolgd worden.

Als de urine na 2-3 dagen nog wel rode bloedcellen bevat, of als het bloedverlies steeds vaker of forser gaat optreden of als dit met pijn gepaard gaat, is verder onderzoek (door een urologisch specialist) wel raadzaam om andere oorzaken uit te sluiten.