

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

Belangrijke informatie

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

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

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij,
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	02269-1424
Mariska Rooks	Stationsstraat 81	Warmenhuizen	02269-3600
Karin Rozendaal	Rijperweg 54	St. Maarten	02269-2814
Silvia Nannes	Zwanebloem 22	Tuitjenhorn	02269-4920

Op bovengenoemde adressen kunt u uw kopij inleveren.

Van de Voorzitter

Het monotone geluid van de telefoon ging; ja, met Anja van de Nova-krant, lig je lekker op de bank te slapen en dan belt die "ASO", wil je net even de mist en nattigheid van je afzetten; al die ongezellige rot winterse weerdagen ver in je gedachtenwereld wegstoppen en dan heeft opeens de telefoon voorrang. Maar Anja ik kom eraan, ja de tijd gaat toch sneller dan jezelf zo vaak denkt, daarom kijk ik maar niet te vaak in een spiegel. Wat wel goed voor ons zou zijn; om ons wat meer aan de goede voorbeelden van anderen te spiegelen door vaker sportief, vriendelijker en vrolijker te zijn, kijk nu eens naar de nieuwe lichting kampioenen hoe gemakkelijk ze wel niet lijken te leven en te presteren, ongelooflijk als je naar Falko Zandstra en Ritsma kijk; kijken we naar de jongere triathlonatleten, goed gebekt staan ze de pers te woord etc. zal dit ook, wel hè, voor Sven Ootjers en Silvia Kruyer gelden? Het zijn allemaal andere tijden met meer kansen meer vrije tijd en betere opleidingen zodat zij zich aan het verleden kunnen spiegelen en spiegelen wij ons aan het heden, hun voorbeeld en sportieve instelling.

Van de sportieve prestaties zal het van de al wat ouderen wel niet meer hoeven te komen, maar dat we met zijn allen een toestand kreëen waarbij de jeugd steeds weer opnieuw de kansen krijgen om te presteren en zich goed naar buiten uit te dragen.

Dat betekent voor iedereen, bestuur en vereniging betere situaties en voorzieningen te kreëen en te verbeteren zodat iedereen er van kan genieten, het ernaar te kijken, terwijl een ander die geweldige prestaties produceert.

Over enkele weken de marathon van Schoorl doe mee, help mee en geniet mee. Ook binnenkort het optreden van Silvia Kruyer bij het wereldkampioenschap Cross Country Hardlopen in Spanje alvast veel sukses Silvia.

Snel nadert het voorjaar en gaan we weer met groepjes aan wat onderhouds dingen denken en doen en als Piet Meyer je vraagt, gewoon een keer helpen, doen hoor,

Groetjes

Redactioneel 11e jaargang febr. 93

Hier de 1e editie van het nieuwe jaar. We hebben weer het gebruikelijke voorwoord v.d. voorzitter. Verder weer een verslag van onze vaste schrijver Ger. Uitslagen van Piet v.d. wintercompetitie Louis v.d. Berg bracht ook weer z'n kant en klare kopy.

Nog een mededeling van het evenementen comitee. Er kunnen zich nog enkele mensen opgeven voor het Nova-weekend.

Dat is op 23, 24 en 25 april, dat kan bij Marian Robert.

Sportweek Warmenhuizen 1993

Afgelopen week is er door de werkgroep Sportweek vergaderd met vertegenwoordigers van diverse verenigingen om te onderzoeken of er een mogelijkheid is de sportweek, die vorig jaar niet doorging door een te geringe belangstelling van de deelnemende verenigingen, dit jaar wel doorgang te laten vinden. De opkomst voor de vergadering was in ieder geval hoopgevend.

Als eventuele oplossing werd de beslissing genomen om het aantal deelnemers per onderdeel per vereniging terug te brengen naar 4. Dit geldt uiteraard niet voor een onderdeel als volleybal, waar wel 6 deelnemers per vereniging worden verwacht.

Als voorlopige datum werd vastgesteld, de week van 7 t/m 13 juni a.s., en het voorlopige programma luidt als volgt.

Maandag: Atletiek.

Dinsdag: Tennis of badminton.

Woensdag: Toneel.

Donderdag: Verrassingsavond.

Vrijdag Schaken en dammen.

Zaterdag: Tafeltennis en biljarten (eventueel volleybal)

Zondag: Zwemmen en fietsen.

Mocht bij de volgende vergadering op 15 maart a.s. blijken dat er niet voldoende deelnemers uit de verenigingen zijn, dan zal de mogelijkheid worden geopend om met vrienden- of bedrijventeams in te schrijven.

Gezien het enthousiasme op de vergadering is de hoop gevestigd dat de sportweek dit jaar weer plaats kan vinden. Het zou toch jammer zijn als dit evenement niet meer plaats zou vinden.

Bovenstaand stukje is overgenomen uit het Contact.

Heb je zin om mee te doen, vul dan onderstaand strookje in en lever het in bij, Piet Meijer, Oudewal 7, te Warmenhuizen. Je kunt ook bellen tel. 1424.

Doe het wel voor 15 maart, want dan is er een inventarisatie van de teams.

Deelnemer Sportweek 1993.

Naam:

Leeftijd:

Telefoon:

Schrijversnieuws

=====

De Wintercompetitie is al weer vol op aan de gang. De meeste Novalopers zijn in een hevige strijd verwickeld, ikzelf kon me jammer genoeg niet zo erg in het strijdgewoel mengen.

Na lange tijd van blessures had ik de draad weer opgepakt in de bosloop van Schoorl vorig jaar, maar het lichaam protesteerde toch wel wat tegen, maar zeer doen was ik de laatste tijd wel gewend, dus ik dacht we gaan niet zielig doen verstand op nul en gaan met die banaan.

Maar ik liep weer te hard van stapel en zo liep ik me eigenlijk een beetje in de vernieling. Dus ben ik dan toch maar naar de dokter gestapt en die gaf me even een loopverbod op van 2 maanden, nou daar was ik effe lekker mee, dat werd niet trainen maar kassie kijken en biertjes drinken op zich niet verkeerd maar je wordt er opleest wel lui en loof van.

Maar tijdens de competitie in Egmond waren de 2 maanden zo'n beetje om, dus liep ik als probeerseltje de 4 km. met de jeugd mee, dat waren zo maar rappe mannen ze vlogen me links en rechts voorbij, maar halverwege liep ik toch Daan achterop en samen liepen we weer terug naar het dorp. We zouden het gaatje naar Jos even dichtlopen, maar Daan zat er doorheen, dat zei die tenminste maar vlak voor de laatste bocht zette hij flink aan en zette er een flinke spurt in en ondanks ik wat tegenstribbelde was dat dekselse mannetje me toch te rap af.

De volgende keer was in mistig Heemskerk, dit keer voor 14 km wat ik eigenlijk wel een heel endje vond, maar na weinig trainingsarbeid durfde ik het karweitje wel aan, ik stond lekker vooraan met de start, dat was dus mijn eerste winst, maar als je John Vermeule en consorten na de 2de bocht al 200 meter voor je ziet lopen, vraag je je wel af, of je nu aan het hardlopen of aan het snelwandelen bent, maar ja, ik was in beweging en ik ging vooruit en toen na 5 km. half Nova me al zo'n beetje had ingehaald had ik toch wel door dat mijn vorm een beetje zoek was, maar na 10 km. zat ik op klein 42 min. dus werd het nog moeilijk om binnen het uur te finishen, maar in de laatste km. wist ik toch wat te versnellen en kwam ik ruim binnen het uur aan de streep, en daar was ik niet echt ontevreden mee. Normaal heb ik er na 14 km. geen last van maar nu had ik nogal puur het end in de bek. maar was waarschijnlijk te wijten aan trainingsachterstand. Dus zal ik hopelijk de snelle stappers wat vaker aantrekken en misschien ben ik er met de halve Marathon van Schoorl helemaal klaar voor, die ik jammer genoeg vorig moest missen.

Tot Schrijfs,

Ontvangst Amerikaanse atleten

Onze vereniging is door de organisatie Sport for Understanding Benelux benadert met de vraag of we willen meewerken aan de ontvangst van 10 Amerikaanse jongeren in de leeftijd van ongeveer 14 tot 18 jaar in de periode van 13-20 juli. Het is de bedoeling om als gastclub op te treden en derhalve te zorgen voor onderdak en begeleiding gedurende deze week. Er was aanvankelijk gedacht aan een periode van 14 dagen. Het bestuur ziet hiertoe geen mogelijkheden maar voor 1 week moet het toch wel mogelijk zijn om een programma van zowel sport<atletiek> als andere activiteiten in elkaar te zetten.

Of dit definitief door gaat horen we nog maar we doen nu alvast een beroep op onze leden, vooral in de genoemde leeftijdskategorie om mee te helpen als er een beroep op jullie of je ouders wordt gedaan.

Nationale Grasbaan Spelen 1993

De Atletiek Vereniging Monnickendam organiseert op 12 en 13 juni 1993 de Nationale Grasbaan Spelen. Deelname is mogelijk voor leden van verenigingen die over een grasbaan beschikken.

Deze spelen zijn open voor alle categoriën van pupillen tot veteranen. In principe wordt er op alle nummers gestreden. Alleen de pupillen werken een 3-kamp en 1000 meter af.

Het aantal deelnemers moet om organisatorische redenen beperkt blijven tot 600.

Om de sociale aspecten tijdens het toernooi ook een grote rol te laten spelen is er vlakbij de atletiekbaan gelegenheid tot kamperen. Het is mogelijk om er een grandioos weekend van te maken met een koudbuffet en een fantastische feestavond op zaterdagavond en ontbijt op zondagmorgen. Dit alles voor slechts f27.50 per persoon. Zie ook de afzonderlijke mededeling in deze Nova-krant.

Opgave graag zo spoedig mogelijk aan de trainers of aan jullie wedstrijdsecretaris Piet van der Welle, Sportlaan 20, Warmenhuizen,

Uitslagen OUDEJAARSDIJKENLOOP 31 december 1992 S.V. A.G.S.V. 'Aartswoud.

HEREN VETERANEN 40 t/m 44 jaar:

1. N. Wenker	28.43 Holl.	7. A. v. Langen	31.21 Hera
2. S. de Ruyter	29.25 Hera	8. v. Steenvoor.	32.00 Vet.Ned.
3. Abrahams	29.34 Holl.	9. N. Jonker	32.01 Hera
4. D. Zweet	29.45 TAS '82	10. N. Hoogland	32.20 Hera
5. K. Bakker	29.49 Hera	11. P. Robert	32.44 NOVA
6. K. Huisman	30.36 Holl.	12. P. Claesen	34.53 Holl.

Diverse uitslagen

Sprint-cross te Breda op 17 jan.1993

Silvia Kruyer le bij MA 2400 m in 9.09

Silvia doet het in de cross bijzonder goed. Met al haar eerste plaatsen bij de Warandaloop, SilvesterCross te Soest, Sprint-cross te Breda en De Profil-cross te Uden staat zij ver voor in de tussenstand van het cross-circuit. Dit geldt tevens als selectie voor de W.K.

Op het programma staat nog het Nederlands Kampioenschap op 7 maart in Harderwijk. Ook daar zal zij zeker weer wat laten zien.

Open Oost Ned. Kampioenschappen Indoor 23 jan.1993 te Zwolle

Jeroen Paarlberg	J.A.	hoog	1.97	2e plaats
Ted Smit	Heer	400m	51.1	1e plaats

7 februari De Profil-cross te Uden

Silvia Kruyer le bij MA 4010 m in 15.29

Op de uitslagenlijst van de Kloetloop op 24 januari 1993 door SAV uit Grootebroek georganiseerd staat slechts één looper vermeld. René de Nijs staat onder de heren recreanten als 26e met een tijd van 1.05.02. Een eervolle vermelding René.

Alle anderen weken uit naar het winderige Egmond om daar te strijden voor de wintercopetitie. Een foutje in de berichtgeving maar René we zullen strijden voor je bonuspunten.

VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN VERJAARDAGEN

APRIL

MAART

4	Danielle Pronk	1	Ger Schrijver
	Ivar Rood	3	Nina Zutt
5	Jan Karsten	8	B. van Rooyen
7	Jaap de Groot	9	Jet Jonker
16	Mats Dekker	10	Jaap Kooy
17	Paul Slijkerman	14	Joop Nota de Nijs
	Louis v.d Berg	18	Gerben Botman
18	Elian Ineke		Sandy Rood
22	Bart Ligthart	22	A. Ligthart
	Menno Ligthart	23	Marcel Duineveld
27	Niels Kemper	25	Roos Wardenaar
	Hans van Wonderen	27	Eddy Hoogeboom
29	Silvia Bas		Paul Ooms
		29	Bert Pronk

Alle jarigen van Maart en April heel hartelijk Gefeliciteerd en een fijne dag toegewenst.

*** akkommodatie ***

*** akkommodatie ***

*** akkommodatie ***

*** akkommodatie ***

In navolging van vorig jaar, heeft het bestuur besloten om ook dit voorjaar het onderhoud van het Nova-Complex ter hand te nemen. Vooral het ophogen van de schelpenbaan is een intensieve klus. Door dit te verspreiden over een aantal jaren is ook deze inspanning te overzien. Vorig jaar is het gelukt om zo'n 1/3 van de baan te realiseren, hetgeen ook dit jaar in de planning is opgenomen.

Ook zijn er werkzaamheden gepland zoals het schilderen van de kantine en materialenhok en het aanbrengen van een plafond in de kantine.

Bij deze worden dan ook vrijwilligers gevraagd, die een of beide zaterdagochtenden willen helpen. Een ieder kan zich hiervoor aanmelden, senioren (mannelijk en vrouwelijk), junioren, ouders en echtgenoten van leden en andere enthousiastelingen.

De werkzaamheden zijn gepland op zaterdag 17 april en 8 mei.

We willen graag van te voren weten welke dag jullie willen helpen, zodat wij het een en ander kunnen voorbereiden.

In de Nova-kantine komt een lijst te hangen, waarbij je je naam achter de desbetreffende werkzaamheden kunt noteren.

Of je belt even naar Piet Meijer, tel.1424 of Piet Stuyt, 3177.

We hopen op een ieder zijn medewerking, dan hebben we weer licht werk.....tot ziens.

*** akkommodatie ***

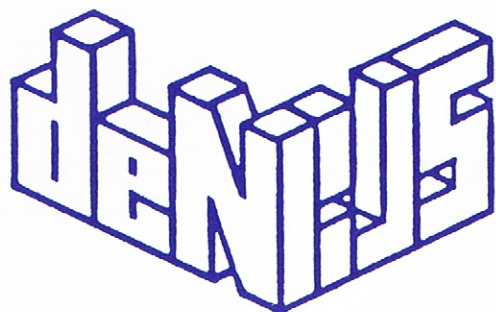
*** akkommodatie ***

*** akkommodatie ***

*** akkommodatie ***



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



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

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsopgave

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

VOOR UW AUTORIJLES

AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

voor al uw
RIJBEWIJZEN
auto - motor - vrachtwagen

De Fuik 1b - Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2011

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

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORTHUIS
JAN GROOT**

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



M v/d BERG

BOUWBEDRIJF

- * NIEUWBOUW
- * VERBOUW
- * ONDERHOUD

Goudsboer 11
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen
Fax 02269 - 4154

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998



aannemersbedrijf

gebr. meijer warmenhuizen bv

Oudewal 7 1749 CA Warmenhuizen Tel.(02269) 1424 - 2653

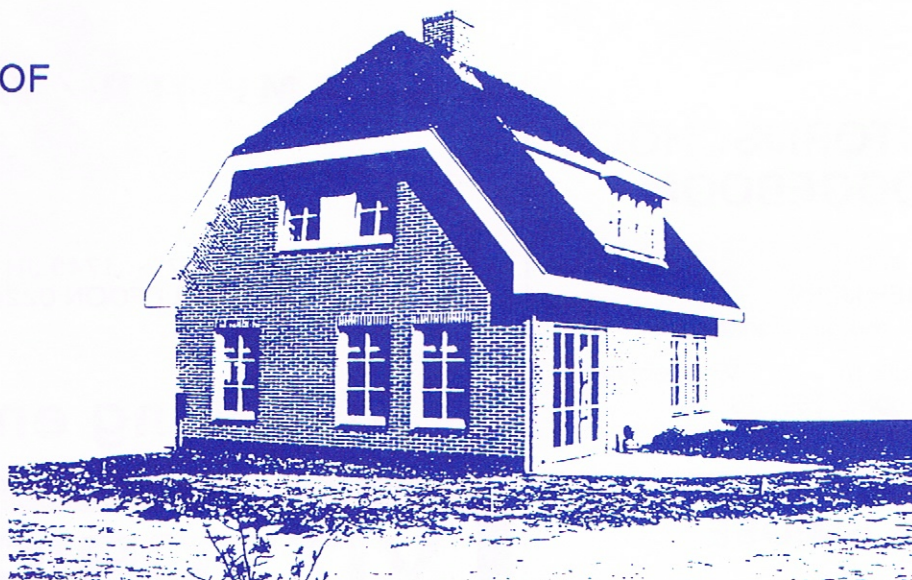
VOOR NIEUWBOUW VAN:

WONINGEN
SCHUREN
GARAGES

KOZIJNEN ZOWEL
HOUT ALS KUNSTSTOF

DAKKAPellen
DAKRamen

BOUWTEKENINGEN
EN AANVRAGEN



VRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE AAN

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



CLUBKAMPIOENSCHAPPEN CROSS

Ook dit jaar organiseert onze vereniging weer de clubkampioenschappen cross en wel op zondag 4 april 1993.

Plaats : Oostwal te Warmenhuizen/Tuitjenhorn, waar rond het zwembad en de ijs- en atletiekbaan een parkoers is uitgezet van plm. 900 m.

Aanvang : 10.30 uur

Inschrijving: vanaf 10.00 uur kosteloos in de kantine

Deelname : deze is vrij, dus neem gerust een vriendje, een vriendinnetje, vader, moeder, broers of zusters mee. Laat iedereen eens kennismaken met het crossen. Uiteraard komen alleen Nova-leden in aanmerking voor de ereprijzen.

Overzicht :

10.30 uur	minipupillen geboren in 1986)	
	pupillen C " in 1985)	1.000 m.
	pupillen B " in 1984)	
	pupillen A " in 1983/1982)	
10.40 uur	juniores D geboren in 1981/1980)	2.000 m.
	juniores C " in 1979/1978)	
11.00 uur	juniores B geboren in 1977/1978)	3.000 m
	meisjes A " in 1975/1974)	
	jongens A geboren in 1975/1974)	5.000 m
	dames)	
	heren)	9.000 m

Het bestuur rekent erop dat veel van onze leden zullen meedoen, en zoals reeds is vermeld komen er ook de nodige "gastlopers". Veel mensen zien we af en toe een stukje hardlopen in de polder of het duin. Probeer het nu eens bij ons, samen met andere bekenden.

A G E N D A

- 28 febr. Voor de wintercompetitie DEM Trimloop te Beverwijk
- 7 mrt. NK Cross senioren en junioren A/B Harderwijk
- 8 mrt. Jaarvergadering om 20.00 uur in de kantine
- 21 mrt. (ook voor de wintercompetitie)marathon Schoorl
- 4 apr. clubcross rond onze accommodatie tevens laatste wedstrijd voor de wintercompetitie
- 14 apr. 1e competitiewedstrijd pupillen
- 15 mei 1e competitiewedstrijd C en D junioren
- 18 mei 1e competitiewedstrijd senioren
- 18 mei 1e competitiewedstrijd B junioren
- 5 juni 2e competitiewedstrijd pupillen
- 5 juni 2e competitiewedstrijd C en D junioren
- 8/13 juni Sportweek Warmenhuizen ?????????
- 12/13 juni Nationale Grasbaan Spelen Monnickendam
- 13 juni 2e competitiewedstrijd B junioren
- 19 juni 3e competitiewedstrijd pupillen
- 19 juni 3e competitiewedstrijd C en D junioren
- 4 juli 2e competitiewedstrijd senioren
- 10 juli districtsfinale C en D junioren
- 11 juli districtsfinale B junioren
- 19 sept. Van Dam tot Damloop Amsterdam/Zaandam
- 25 sept. finalewedstrijd pupillencompetitie

JEUGDHOEK

Hallo allemaal

De winter loopt naar het einde en we maken ons klaar om naar buiten te gaan. Een april is het al zover. Omdat het toch nog flink koud kan zijn moet je eraan denken dat je de juiste kleren meeneemt. Dus altijd een extra shirt en een trainingsjack mee zodat je dat tijdens de training uit kan trekken en weer aandoen wanneer je naar huis gaat. Als het regent en je wordt nat kan je het droge shirt en je jack aantrekken zodat je geen kouvast. Natuurlijk kan je ook regenkleding meenemen maar dat zit meestal niet zo prettig tijdens de training, wel daarna natuurlijk. Het veld is vaak nat, ook als het tijdens het sporten niet regent. Neem dus altijd droge sokken en je gewone schoenen mee.

Wat wedstrijden betreft volgt nu nog de finale van de cross en daarna de zomercompetitie.

Als je hieraan meedoet is dat ook voor meerdere wedstrijden. Schrijf de data in je agenda.

De wedstrijden van de zomercompetitie zijn altijd een driekamp. Je doet mee aan de sprint, een werpnummer (bal gooien of kogel stoten) en een springnummer (ver of hoog). Daarnaast wordt er de duizend meter gelopen.

Denk eraan om eten en drinken mee te nemen want deze wedstrijden duren meestal de hele dag. Vergeet niet je extra kleding en eventueel een regenpak want atletiekwedstrijden gaan haast altijd door, dus ook bij regen.

Eerst nog een maandje in de zaal en dan naar buiten. Ik hoop dat je er dan ook bij bent. Tot ziens bij de training.

HANNEKE

Raadsel

We zijn broers, die een grote last moeten dragen

We zitten onder zware druk

Ja we zijn vol alle dagen.

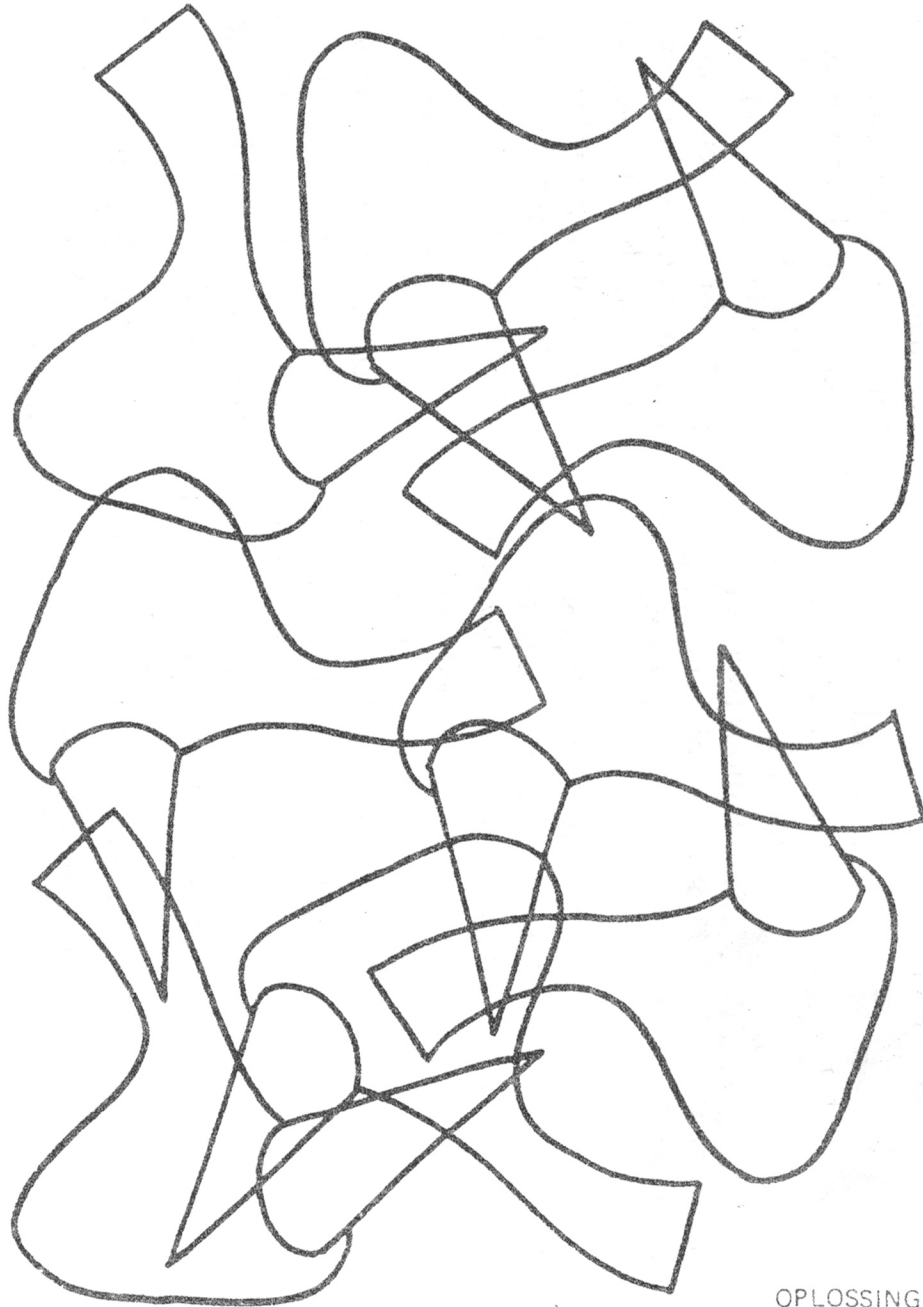
Slechts leeg, als men rust voor een tuk.

Portret van een Nova lid

- 1: Hoe heet je ? " Arnold Braak "
- 2: Wat is je leeftijd ? " 11 jaar "
- 3: Op welke school zit je, of wat voor werk doe je ?
" De Vincentiusschool "
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ?
" Goede Tijden Slechte Tijden "
- 5: Hoelang zit je op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ?
" Ik zit ong. 1.5 jaar op Nova. Ik vind het leuk want er zijn leuke onderdelen. "
- 6: Wie is je atletiek idool ?
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? " Kogel stoten "
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ?
" Dat er een nieuwe baan voor te lopen komt. "
- 9: Wat is je mooiste c.d. " Genesis "
- 10: Grootste hekel aan ? " Huiswerk maken "
- 11: Spannendste of mooiste boek , en waarom ?
" Triomf van de verschroeiide aarde, er gebeuren leuke dingen in.
- 12: Hobby 's ? " Vissen "
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt ? " Terminator 2 "
- 14: Wie is de volgende persoon in " Portret van een Nova Lid " ?
" Arjen Jonker "

HOEVEEL ZIJN ER?

HOEVEEL FIGUREN ZIJN HIERONDER DOOR ELKAAR HEEN GETEKEND?



OPLOSSING 4

KRUISWOORDRAADSEL

1

2

3

4 M

5

6

6

7

3

7

5

7

OPLOSSING 2

NATIONALE GRASBAAN SPELEN '93

12 en 13 juni 1993

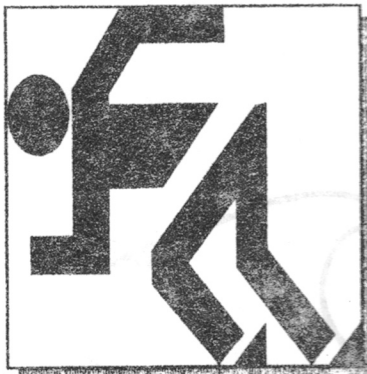
DOE MEE !!!

DOE MEE !!!

Nationale grasbaan spelen '93 bij AV. Monnickendam

Dit jaar zullen de Nationale Grasbaan spelen voor de 8e keer gehouden worden.

Doe mee !!!
Reserveer 12 en 13 juni 1993 nu alvast en noteer



Atletiek de mooiste sport

Na de zeer succesvolle voorgaande editie's zal ook dit jaar weer het officieuze Nederlands kampioenschap voor grasbaan atleten in een grandioos tweedaags toernooi de inzet zijn van veel sportieve strijd.

Atleten en Atletes uit heel Nederland gaan tijdens deze twee dagen strijden om de hoogste eer op haar of zijn sterkste onderdeel, of het nu gaat om de sprint, hoogspringen of kogelstoten alle diciplines komen aan bod, ook alle catagorien nemen deel, van pupil tot veteraan-2, iedereen kan meedoen, mits men lid is van een Nederlandse Atletiek Vereniging in het bezit van een Gras Atletiekbaan.

—■—■—■—
deze datums in je agenda, Wij beloven je dat het een fantastisch weekend wordt, er is gelegenheid tot kamperen, en er wordt een daverende feestavond georganiseerd, tevens kan je ontbijten en deelnemen aan een groot koud buffet. Overleg met je trainer om op je sterkste onderdeel nog eens wat extra te trainen, des te groter zijn je

—■—■—■—
kansen om Kampioen te worden, en je weet kampioenen krijgen mooie prijzen, maar zelfs als je niet wint, een mooi herinnering krijg je zeker mee !!

TOT ZIENS OP DE
NATIONALE GRASBAAN
SPELEN '93

KERSTLOOP JEUGD IN 'T VELD.

Na een aantal keren minimaal 4 km te hebben gelopen, en iedere keer op zondag, wilden we, om ook onze jongere garde mee te laten doen eens een keer op zaterdag gaan en dan maar 2 km.

't Veld gaf ons die gelegenheid en we hadden er een hele hoge pet van op.

MAAR WAT VIEL DAT TEGEN.

Samen met de 2 km werden een 10 Engelse Mijlen, waarbij een flinke deelname, en een 10 km waarop de deelname al een stuk minder werd verlopen.

Vanuit de groep kwamen al een aantal alarmerende berichten dat er niet door een dorp, bos of park gelopen moest worden, maar een aantal rondjes rondom een voetbalveld.

Helaas bleek dit waar te zijn, de start was een 100 meter vanaf dat voetbalveld, men moest hier dan 5x om heen en weer terug.

Gelukkig werd alles gemoedelijk opgevat en dienden we ons bij deze beslissing neer te leggen, maar wel een goede leer voor de volgende keer.

Ook was er weer een nieuw gezicht aan de start, Adrian de Nijs, en naar zijn verhalen na afloop te horen was het hem uitstekend bevallen.

De start was duidelijk in het voordeel van Ruud Pronk, deze "linkebal" stond een 30 meter achter de groep, maar tijdens het aftellen maakte hij al vaart en toe het startschot werd gegeven had hij meteen al een voorsprong van een 10 tot 15 meter door z'n pikstart.

Dat het lopen van een 2 km toch anders is dan de langere afstanden die men gewend was bleek duidelijk, een aantal mensen ging te snel van start en moesten dit bekopen, anderen hadden nog veel lucht over.

Iemand die geen lucht over had was Erik Tillema. Hij vocht een enorm gevecht uit met een meisje van Ruiter en wilde beslist niet voor haar onder doen. Met de vocale ondersteuning van de fam. Tillema wist Erik dit gevecht in zijn voordeel te laten verlopen.

Door dit gevecht wist hij op de 2 km een tijd binnen de 9 minuten te realiseren, en dat voor een B-pupil.

Klaas van Wonderen had er weer echt zin in en er was niet aan hem te merken dat hij een tijdje niet getraind had.

Ruurd Schouten was deze afstand ook op het lijf geschreven, hij wist zelfs een paar D-junioren achter zich te houden. Met zijn zus Chrisje ging het een stuk minder, hoogstwaarschijnlijk te snel van start en de man met de hamer deelde een flinke tik uit. Elles wist haar net niet te kloppen, maar Bjorg Trentelman, die haar race goed opbouwde eindigde deze keer als eerste dame.

Adrian onze nieuweling liep samen met Hans van Wonderen die hij net niet wist te kloppen, maar Arjen Jonker wist hij wel achter zich te houden "goed gedaan jochie".

Peter Pronk	8.04 minuten	Adrian de Nijs	9.37 minuten
Jos de Wit	8.51	Elles Stuijt	10.29
Bjorg Trentelman	9.42	Hans van Wonderen	9.32
Ruud Pronk	7.03	Jasper Rood	7.37
Rene de Groot	7.27	Klaas v. Wonderen	7.54
Richard de Dreu	8.06	Wietse Hof	8.55
Ivar Rood	9.23	Johan Tillema	9.26
Leon Ineke	9.31	Erik Tillema	8.24
Elian Ineke	8.29	Daan Schrijver	9.13
Ruurd Schouten	9.22	Chrisje Schouten	10.11
Arjen Jonker	9.38		

DE NOVA JEUGDKOMPETITIE

13 December, de loop van de schaatstrainingsgroep Schoorl. Prima omstandigheden, en omdat ook de senioren het beste beentje voor de ander dienden te zetten, liepen er weer vele blauwe Nova shirts rond.

We moesten deze keer Klaas van Wonderen missen wegens een kleine medische ingreep. Volgens ons is z'n turbo opnieuw afgesteld want de volgende keer liep hij als Zoef de Haas.

Arnold Braak was ook niet present omdat hij probeerde op een wat vreemde wijze van een fiets te stappen wat een nogal pijnlijke knie opleverde.

Wel aanwezig, en meteen in de frontlinie, Peter Pronk, onze diesel uit Kalverdijk, die liet zien dat de prestatie tijdens de cross geen uitschieter was geweest.

Iedereen had er echt zin in. Volgens onze opvangsters, mentale, vocale en ondersteunende begeleiders Jos en Gre werd er weer door iedereen een prima prestatie neergezet.

Ruud Pronk komt over het heuvelachtige terrein van ruim 4 km. terug net binnen de 16 minuten, Jasper Rood zit daar een klein minuutje achter en komt deze keer zelfs voor Rene de Groot binnen. Kees van Wonderen laat zien waar kleine mannen groot in kunnen zijn en komt binnen 19 minuten terug met de van hem wel bekende lach.

Van de drie dames komt Chrisje Schouten duidelijk als eerste binnen, maar zoals later zou blijken laat de revanche van Elles en vooral Bjorg niet zo lang op zich wachten.

Hierbij de uitslagen :

Peter Pronk	18.24 minuten	Robert de Dreu	22.28 minuten
Jos de Wit	21.41	Elles Stuijt	24.47
Ruud Pronk	15.50	Jasper Rood	16.49
Rene de Groot	17.09	Richard de Dreu	18.43
Bjorg Trentelman	24.12	Hans v. Wonderen	21.01
Ivar Rood	23.37	Michael Braak	23.42
Matthijs de Groot	18.45	Wietse Hof	20.55
Kees van Wonderen	18.54	Erik Tillema	20.07
Nina Zutt	21.06	Johan Tillema	24.24
Sandy Rood	22.41	Leon Ineke	22.08
Jelle Berkhout	25.07	Elian Ineke	20.18
Daan Schrijver	21.47	Ruurd Schouten	20.58
Arjen Jonker	22.41	Chrisje Schouten	22.34

Omdat zij de senioren afstand van 10 km te lang vonden liepen Ilse Barsingerhorn en Ingeborg Ligthart ook de 4 km.

Hierbij de tijden	Ilse	18.39
	Ingeborg	19.34

Louis

Uitslagen:	
Heren, tien mijl: 1. Wim Keesom 55.47, 2. Friedjof Koomen 55.59, 3. Nils Trentelman 56.07, 4. Hans Rijs 56.36.	
Dames, tien mijl: 1. Alina Wit 1.13.27, 2. Corrie de Groot 1.20.10, 3. Tiny Zomerdijk 1.20.30, 4. Letty Pijper 1.23.55.	
Heren, 5 km.: 1. Arnaut Ruiters 19.24, 2. Rik van Straalen 22.17.	
Dames, 5 km.: 1. Thea Hof 28.24, 2. Hanneke van Straalen en Diane van Straalen 32.28.	
Jongens, 2 km.: 1. Ruud Pronk 7.05, 2. Rene de Groot 7.29, 3. Jasper Roodt 7.38.	
Meisjes, 2 km.: 1. Karen Ruiters 9.00.	



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon 02269 - 41 25



FOTOVAKWERK DAT GEZIEN MAG WORDEN!

Dorpsstraat 500 - 1722 EL Zuid-Scharwoude
Telefoon 02260 - 17332

Dorpsstraat 101 - 1749 AB Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1835



BOUWBEDRIJF A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW - VERBOUW - ONDERHOUD

Oostwal 128 - 1749 XP Warmenhuizen - Telefoon 02269-1374

CHINEES-INDISCH RESTAURANT

龍城滬家

"WARMENHUIZEN"



DORPSSTRAAT 107
1749 AB WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 3230
DAGELIJKS OPEN VAN
12.00 T/M 22.00 UUR

AUTOBEDRIJF N.F. Schipper

LEVERING EN ONDERHOUD VAN
ALLE NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTO'S

Oostwal 97-99
1749 XL Warmenhuizen
Telefoon 02269-1203



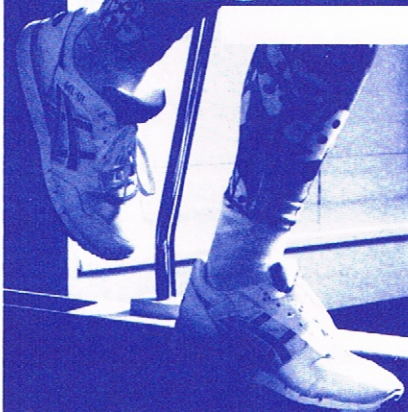
De Huisweid 2 - 1749 EL Warmenhuizen
Tel. 02269 - 1415/3429 Fax 02269 - 3718

MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



RUNNERSWORLD



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



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

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1284

Timmerbedrijf
Meijer
Berkhout

Joop Meijer
Beuninge 78
1749 BR Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 2922

Wil Berkhout
Goudsboer 7
1749 BM Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 3319

Terry van Irisette

ALS DE BESTE GETEST

hb
woninginrichting
hans broersen

Veilingweg 74
1749 EJ Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1736



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

irisette®
Synthèl
HET BETERE
ALTERNATIEF



LPG - DIESEL - SUPER - EURO 95

Olie, koelvloeistof enz.
auto-accessoires in onze shop

Openingstijden: Maandag t/m zaterdag
van 7.15 tot 20.00 uur.
H. Zutt
De Fuik 23 - 1749 XH Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1387

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart
warmenhuizen



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



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



A. GOMES B.V.

Oudewal 19a - Warmenhuizen - Telefoon 02269-6565

AAD RUITER

voor:

**EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN**

specialiteit:
**SCHOUDER- EN
ACHTERHAM**

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

HENK JONKER autobedrijf



Levering van alle merken
nieuwe en gebruikte
automobielen.

Onderhoud, reparatie- en spuit-
werkzaamheden.

Erkend Dinitrol Anti Roest Centrum.

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



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

HYUNDAI

DE LAATSTE VAN 1992

Op de laatste dag van het jaar ging de hele Nova-jeugd ploeg naar het hoge noorden.

Den Helder was deze keer de plaats waar onder winterse omstandigheden de diverse mensen de strijd aan gingen.

Voor de meer geroutineerde en oudere lopers stond er deze keer een zware 5 km op het programma met o.a. een stuk over het strand.

Nadat eerst de 5 en de 10 km van start waren gegaan stond er meteen een blauw lint aan de start voor de 2 km die op een nogal chaotische wijze van start gingen.

Direkt na de start brak er enige paniek uit bij de organisatie want bij de eerste de beste bocht was een baancommissaris niet attent en de gehele meute vloog de verkeerde kant op naar het parcours van de 5 km in plaats van de 2.

Gelukkig was er toch nog iemand die iets deed en via een aantal kunstgrepen de atleten weer op het goede pad bracht.

De lopers hebben hiervan weinig tot niets gemerkt al diende men een iets grotere afstand af te leggen dan de opgegeven 2 km.

Op de 2 km vochten Richard de Dreu, Erik Tillema, Elian Ineke en Nina Zutt een verbeten gevecht wie als eerste Nova atleet over de streep zou gaan. Richard wist dit in zijn voordeel te beslissen, maar binnen een halve minuut waren de achtervolgers al binnen.

Op de 5 km wist Ruud Pronk als 4e het finishlint te passeren en het is toch zonde dat Ruud van plan is zijn atletiekschoenen aan te de wilgen te hangen.

Iedereen kreeg een prachtig vaantje met daarin een steentje van de sponsor van deze loop.

2 van onze leden vielen echter echt in de prijzen. Nina Zutt als derde dame op de 2 km werd beloond met een bon van een tientje en een "fles" eau de toilette en Ruud als 4e heer op de 5 km wist zelfs een bon van f 25,-- te scoren.

De uitslagen over of 5 km of 2,3 km.

Ruud Pronk	23.32 minuten	Jasper Rood	25.22 minuten
Rene de Groot	24.33	Klaas v. Wonderen	26.50
Peter pronk	27.27	Adrian de Nijs	12.26
Robert de Dreu	12.29	Elles Stuijt	13.56
Richard de Dreu	10.26	Matthijs de Groot	31.03
Wietse Hof	32.56	Erik Tillema	10.41
Bjorg Trentelman	12.55	Hans v. Wonderen	11.53
Ivra Rood	11.49	Michael Braak	13.54
Nina Zutt	10.58	Elian Ineke	10.55
Daan Schrijver	11.41	Johan Tillema	11.56
Sandy Rood	11.17	Jelle Berkhout	12.51
Ruurd Schouten	11.26	Arnold Braak	11.47
Arjen Jonker	1.46	Chrisje Schouten	12.11

Totaal 26 Nova jeugleden aan de start een prima opkomst, en nadat een aantal ouders bij het vertrek botsautotje hadden gespeeld kon iedereen zich op gaan maken voor de oliebollen en het vuurwerk.

LOUIS

Als pleister op de wonde kreeg iedereen na afloop van de organisatie een stuk warme worst aangeboden. Een heerlijke traktatie na je longen uit je lijf te hebben gelopen.

Zoals reeds gemeld werd er ook een 10 Engelse Mijlen gelopen waaraan 3 Nova senioren deelnamen, die bij het verlaten van het sportkompleks luid werden aangemoedigd door de aanwezige jeugd.

De prestaties van deze leden loog er niet om. Willem Keesoom kwam, al was het wel als een dood vogeltje, als eerste binnen en Nils Trentelman pakte in een voor hem bijzonder goede tijd de derde plek.

Bij de dames liep Letty Pijper mee. Zij passeerde na enige tijd een dame van de organiserende vereniging TAV die op de derde plek lag. Daar deze dame zelf niet in staat was om de derde plek te heroveren moesten er andere middelen worden aangewend. Een tijdje in de auto van een dorpsgenoot, een paar kilometer voor de streep weer meedoen en je derde plek is veilig gesteld. Niet bepaald sportief en Letty werd een derde prijs, en een prachtige Kerstster door haar neus geboord.

Letty, voor ons ben jij een uitstekende derde geworden.

Louis

Snelle tijden bosloop

SCHOORL — De vierde en laatste bosloop van de Schaatstrainingsgroep Schoorl werd gekenmerkt door een aantal zeer snelle tijden, hoewel de parcoursrecords net niet werden gehaald. Dick Tesselaar, de eerste Nederlander op de New Yorkse marathon, won met een uitstekende race in de mooie tijd van 36.40, op de voet gevolgd door de winnaar van de oktoberloop Dick van Zaalingen uit Edam. De Edamse Dick deed er 36.56 over, 1 seconde sneller dan in de oktoberloop. Jos Hoogeboom uit Kalverdijk kon in dit geweld toch onvoldoende meekomen en finishte als derde in 38.25. Het parcoursrecord dateert van oktober 1990 en staat op naam van dezelfde Dick Tesselaar in 35.35. De eerst aankomende van de organiserende vereniging was Wim de Maare in de ook uitstekende tijd van

40.13.

Bij de dames was Truus de Maare er erg op gebrand haar parcoursrecord van 42.33 van december '89 te breken. Ondanks een verbeterd eindsprint bleef zij er 13 seconden van verwijderd, maar er blijkt toch uit dat ze weer geweldig in vorm is. Ze werd knap op de hielen gezeten door Angélique Keijzer uit Volendam, die een halve minuut later finishte in 43.06. Sandra Butter uit Edam werd derde in 45.30.

Op de 4 kilometer ging de overwinning naar de Warmenhuizenaar Ruud Pronk in de goede tijd van 15.55. Vorig jaar deed hij er nog 16.50 over. Mark Koeten uit Schoorl werd weer tweede in 16.30 en Jasper Rood uit Warmenhuizen derde in 16.45. Bij de dames zegevierde opnieuw Kirsten Stoffers uit Heiloo in 17.20, slechts 10 seconden langzamer dan haar snelste tijd. Tweede werd Ilse Barsingerhorn uit Warmenhuizen in 18.45 en derde Henriette Schoorstra uit Schagen in 19.15.

Atletiek

Schaatstrainingsgroep Bergen: Kerstloop

6 km, Jongens 1: 1. Jasper Rood (Warmenhuizen) 25.26. **Jongens 2:** Bram de Waard (Limmen) 26.55. **Meisjes 1:** Henriëtte Schoonstra (Sint Maartensbrug) 26.00. **Meisjes 2:** Marieke Kok (Wognum) 30.36.

10 km, Dames 1: 1. Truus Rood (Warmenhuizen) 44.44, 2. Mari Gutter (Groningen) 48.48. **Vet. Dames 1:** 1. Corie de Groot (Warmenhuizen) 53.40. **Vet. Dames 2:** 1. Trien Bakker (Oudorp) 60.00. **Heren 1:** 1. Hans Rijs (Limmen) 38.44, **Heren 2:** 1. Christian Ooievaar (Warmenhuizen) 40.20. **Vet. Heren 1:** 1. P. Meijerink (Sint-Pancras) 39.53. **Vet. Heren 2:** H. Lebbing (Alkmaar) 41.35.

15 km, Heren 1: 1. Ab Vos (Den Helder) 52.34. **Heren 2:** 1. Marinus Siemons (Den Helder) 55.48. **Vet. Heren 1:** 1. F. Muileboom (Winkel) 55.17. **Vet. Heren 2:** 1. Sjeff Schotvanger (Schoorl) 57.10. **Dames 1:** 1. Tonny Houtenbos (Schagen) 1.11.58. **Dames 2:** Elize Vredenburg (Alkmaar) 1.13.13. **Vet. Dames 1:** 1. Clazien de Waard (Limmen) 1.06.41. **Vet. Dames 2:** 1. Plonje Kramer (Schoorl) 1.09.05.

MIGRAINE EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

Van de Nederlandse bevolking heeft naar schatting 10% regelmatig last van hoofdpijn. Hoofdpijn kan variëren van een lichte spanningshoofdpijn tot een zware migraine-aanval en vormt voor veel mensen een belasting in het dagelijks leven. Personen die veel last ondervinden van hoofdpijn zijn daardoor misschien geneigd om niet (of minder) aan sport te doen uit angst dat zij hiermee hun hoofdpijn opwekken of verergeren. En dat is jammer, want sport en hoofdpijn kunnen bij veel hoofdpijnpatiënten best samen gaan!

Hoofdpijn komt in verschillende vormen voor. De meest voorkomende soorten hoofdpijn zijn spanningshoofdpijn en migraine(-achtige vormen van hoofdpijn).

Spanningshoofdpijn is een niet kloppende hoofdpijn die vaak wordt beschreven met een "bandgevoel" rond het hoofd. Ze treedt vooral op als gevolg van stress. Mensen met spanningshoofdpijn hoeven zich niet druk te maken. Wanneer zij een sport beoefenen waarbij zij zich lekker voelen, is dat voor hen zelfs vaak voordelig. Sport is bij uitstek een manier om plezier te beleven en te ontspannen. Sport kan bovendien een (goede) manier zijn om negatieve gevoelens af te reageren.

Migraine(-achtige hoofdpijn) is wel kloppend van aard en komt vaak in 'aanvallen' op. Deze vorm van hoofdpijn kan enkele uren tot dagen aanhouden. Hierbij kunnen misselijkheid en braakneigingen optreden. De oorzaak van migraine is onbekend, maar dikwijls komt de aandoening ook bij andere familieleden voor. Waardoor de aanvallen veroorzaakt worden hoeft niet altijd duidelijk te zijn.



MIGRAINE EN SPORTBEOEFENING

Migraine komt vooral in de leeftijdscategorie van 20-40 jaar voor, een leeftijd dus waarop veel sport beoefend wordt. Toch is er niet zoveel bekend over migraine en sportbeoefening. In het algemeen is er niets op tegen dat mensen met migraine aan sport doen. Bij de meesten leidt sporten niet tot migraine-aanvallen. Bij sommigen kan echter de spanning bij een wedstrijd een aanval uitlokken, terwijl anderen juist tijdens de ontspanning na de wedstrijd een aanval krijgen. Het is echter ook bekend dat door een goed gedoseerde duurtraining juist de frequentie en de ernst van de migraineaanvallen vermindert.

In het algemeen is sport voor migrainepatiënten niet gecontraïndiceerd: Zij hoeven geen specifieke medicatie te gebruiken om aanvallen te voorkomen bij het beoefenen van sport.

INVLOED VAN SPORTBEOEFENING OP MIGRAINE

Er worden meerdere vormen van migraine-achtige hoofdpijn bij of in aansluiting aan sport onderscheiden. De belangrijkste is "inspanningshoofdpijn". Deze vorm van migraine-achtige hoofdpijn treedt op bij zeer intensieve (anaërobe) inspanning en bij uitputting. Berucht is de hoofdpijn na het lopen van een 400m! Onmiddellijk na de wedstrijd treden er bij deze vorm van hoofdpijn lichtflitsen op, binnen een paar minuten gevolgd door hyperventilatie, misselijkheid, braken en bonzende hoofdpijn. De totale duur van deze hoofdpijn is meestal zo'n een half uur.



Een goede trainingstoestand en een goede warming-up kunnen in het algemeen deze hoofdpijn voorkomen. Dat geldt niet alleen voor de lange sprint, maar ook voor de duurtraining. Een regelmatig en goed gedoseerd duurtrainingsschema kan uiteindelijk de frequentie en de ernst van de migraine-aanvallen verminderen!

Daarnaast is er een vorm van migraine-achtige hoofdpijn die ontstaat ten gevolge van persen (Valsalva-manoeuvre) met een verhoging van de bloeddruk. In de atletiek-situatie komt dit met name voor bij de krachttraining. Het hanteren van een goede techniek en van een gewicht dat niet al te zwaar is, is belangrijk om deze vorm van hoofdpijn te voorkomen.

Deze migraine-achtige vormen van hoofdpijn ontstaan eerder als er koolhydraat-depletie (= tekort) tijdens de sportbeoefening optreedt. Deze koolhydraat-depletie treedt op als er te weinig meelspijzen voor (en tijdens de duur-)sportbeoefening wordt gegeten. Het is dus zaak om geen maaltijden over te slaan en tijdens intensieve duur-sportbeoefening voldoende koolhydraatrijke drank te drinken. Daarnaast is bekend dat deze vormen van hoofdpijn eerder optreden op grote hoogten, doordat er dan minder zuurstof voorradig is. Wat dat betreft was de plaats van de Olympische Spelen van 1968 niet zo gelukkig: Mexico City op 2300 meter hoogte!



MEDICATIE BIJ MIGRAINE

De medicatie bij migraine en migraineachtige hoofdpijn kan erop gericht zijn om de aanvallen te voorkomen en om de ernst en de pijn van de aanval te verminderen. Het voert te ver om daar in dit clubbladartikel verder op in te gaan. Hier is wel van belang dat er voor migraine vaak medicijnen worden voorgeschreven die op de doping-lijst van de IAAF voorkomen. Het gebruik van deze medicamenten is dus niet toegestaan aan atleten die deelnemen aan wedstrijden waar doping-controles gehouden worden. Zo worden bij migraine(-achtige hoofdpijnen) vaak "bèta-blokkers" (b.v. Inderal, Propanolol of Selokeen) voorgeschreven, wat echter op de "verboden medicijnen-lijst van de IAAF" staat. Ook in veel combinatie-preparaten zit coffeïne, dat als doping wordt beschouwd als de concentratie in de urine te hoog is!

SAMENVATTING

Niet alle migraine-patiënten reageren op dezelfde manier op inspanning. Bij sommigen speelt sport geen rol als uitlokkende factor. Bij anderen kan wel een aanval tijdens of na de (wedstrijd-)sportbeoefening optreden. Bekend is dat zeer intensieve (anaërobe) inspanning en uitputting migraine-achtige hoofdpijn kunnen opwekken, evenals grote krachtsinspanningen en een glycogeen-tekort. Daarentegen is ook bekend dat een regelmatig en goed gedoseerd duurtrainingsschema uiteindelijk de frequentie en de ernst van de migraine-aanvallen kan verminderen!

Sommige medicijnen die voorgeschreven worden bij migraine komen op de doping-lijst van de IAAF voor en mogen dus niet gebruikt worden door atleten die deelnemen aan wedstrijden waar een doping-controle wordt gehouden.

Uitslag 4e wedstrijd Wintercompetitie

3 januari 1993, Castricum, de Rabo-bosloop, 10 k.m.

		<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
1.	Wim Keesom	37.17	50
2.	Nils Trentelman	37.32	49
3.	Gerben Botman	39.32	48
	Pieter Jongeneel	39.32	50 Vet.
5.	Willem Dekker	39.55	47
6.	Truus Rood	43.20	50 D.
7.	Rene de Nijs	44.47	46
8.	Piet Stuyt	45.20	45
9.	Louis v.d. Berg	45.40	49 Vet.
10.	Hans Ofman	47.00	44
11.	Piet v.d. Welle	47.50	48 Vet.
12.	Kees Mosch	47.57	43
13.	Marian Nolten	48.28	49 D.
14.	Everdien de Vet	52.59	48 D
15.	Annique Mooy	54.02	47 D

5e wedstrijd: 24 januari Kloetloop Grootebroek

Daar het inschrijfgeld f. 15.00 mét en f. 7,50 zónder herinnering bedroeg had het W.C.-comité besloten uit te wijken naar Egmond (wij vonden het inschrijfgeld wel erg hoog !). Iedereen was van deze wijziging op de hoogte, dachten wij..... behalve Rene (de Nijs) (zie ook het verslag, elders in de NOVA-krant). Hij liep in Grootebroek 15 k.m.: tijd 65 min. Goed voor 48 punten !

Heren, Egmond, 16 k.m.

1.	Nils Trentelman	1.03.06	50
2.	Pieter Jongeneel	1.05.38	50 Vet.
	Gerben Botman	1.05.38	49
4.	Dick Smit	1.09.41	49 Vet.
5.	Piet Stuyt	1.12.18	48
6.	Hans Ofman	1.16.18	47
7.	Piet v.d. Welle	1.17.00	48 Vet.

Dames, 7,7 k.m.

1.	Truus Rood	33.02	50
2.	Marian Nolten	35.34	49
3.	Judith Ligthart	36.35	48
4.	Ilse Barsingerhorn	37.17	47
5.	Mira Bruin	37.53	46
6.	Ingeborg Ligthart	38.48	45
7.	Everdien de Vet	39.07	44
8.	Marian Robert	41.05	43
9.	Annique Mooy	42.14	42
10.	Loes Suiker	42.29	41
11.	Marian van Wonderen	49.18	40

Uitslag 6e wedstrijd Wintercompetitie

14 februari 1993, Marquetteloop Heemskerk

Heren, 14,3 k.m.

1.	Nils Trentelman	50.14	50
2.	Wim Dekker	52.29	49
3.	Wim Keesom	53.03	48
4.	Pieter Jongeneel	53.53	50 Vet.
	Gerben Botman	53.53	47
6.	Peter Robert	57.00	49 Vet.
7.	Rene de Nijs	57.26	46
8.	Dick Smit	57.28	48 Vet.
9.	Piet Stuyt	1.02.16	45
10.	Hans Ofman	1.02.46	44
11.	Louis v.d. Berg	1.02.48	47 Vet.
12.	Piet v.d. Welle	1.04.37	46 Vet.
13.	Kees Mosch	1.07.14	43
	Erik Mooy	55.21	

Dames 7,3 k.m.

1.	Truus Rood	29.16	50
2.	Marian Nolten	31.50	49
3.	Ilse Barsingerhorn	32.39	48
4.	Judith Ligthart	32.42	47
5.	Ingeborg Ligthart	34.54	46
6.	Marian Robert	36.09	45
7.	Annique Mooy	37.47	44

OPLOSSING RAADSEL:

een paar schoenen

OPLOSSING FIGUREN:

8 karaffen

OPLOSSING KRUISWOORDRAADSEL:

verticaal : 1 vijl

5 matroos

7 haan

2 peren

horizontaal: 3 honden

4 letter

6 banaan

Tussenstand Wintercompetitie 1992 - 1993 (na 6 wedstrijden)

De 4 beste resultaten tellen, vanaf 4 wedstrijden: 2 bonuspunten per wedstrijd. Hiermee is al rekening gehouden.

	<u>Punten 4 beste wedstrijden</u>	<u>aantal</u>	
	<u>+ bonus</u>	<u>wedstrijden</u>	
<u>Dames</u>			
1.	Truus Rood	202	5
2.	Marian Nolten	199	5
3.	Judith Ligthart	193	4
4.	Ilse Barsingerhorn	191	4
5.	Everdien de Vet	190	5
6.	Marian Robert	184	5
7.	Ingeborg Ligthart	183	4
8.	Annique Mooy	179	4
9.	Loes Suiker	173	4
10.	Marian van Wonderen	123	3
11.	Letty Pijper	46	1
	Mira Bruin	46	1
13.	Nel Meijer	42	1
14.	Gemma Barsingerhorn	41	1
15.	Lia de Nijs	39	1

Heren

1.	Wim Keesom	202	5
	Nils Trentelman	202	6
3.	Gerben Botman	197	6
4.	Wim Dekker	195	5
5.	Rene de Nijs	186	5
6.	Piet Stuyt	185	5
7.	Hans Ofman	181	6
8.	Ronald Schipper	136	3
9.	David v.d. Welle	91	2
10.	Aad Vader	87	2
11.	Kees Mosch	86	2
12.	Ger Schrijver	84	2
	Hans de Koning	84	2
14.	Ton de Ruytr	46	1
15.	Paul Dekker	44	1
16.	Ingmar Ligthart	38	1

Heren Veteranen

1.	Pieter Jongeneel	204	6
2.	Peter Robert	195	4
3.	Piet v.d. Welle	192	6
4.	Dick Smit	191	4
	Louis v.d. Berg	191	5
6.	Theo de Nijs	49	1
7.	Louis Suiker	48	1
	Lauw Groot	48	1
9.	Leo Suiker	46	1

STORMLOOP NAAR DE TOP

Wat is er nog mooier voor een NOVA-atleet, dan een keer op zéér overtuigende wijze een wedstrijd uit de wintercompetitie te winnen.

Zondag 24 januari 1993 viel mij de eer te beurt in de Kloetloop te Grootebroek. Ik had om 10.00 uur 's ochtends mezelf en mijn spullen verzameld op het parkeerterrein bij de NOVA-baan, alwaar slechts 2 fietsen en een touringcar geparkeerd stonden. Na 5 minuten wachten besloot ik over de Sportlaan, niemand thuis, naar het hoge noorden af te reizen. Vanwege de orkaanachtige wind had ik de tank tot de rand afgevuld want ja, je weet maar nooit met zulk weer. Na een barre reis van ± 40 minuten arriveerde ik ruimschoots op tijd op het sportpark van de Streeker Atletiek Vereniging. Om van de ontberingen te herstellen besloot ik in de kantine bij buurvereniging Zouaven een kop koffie te nemen. Nadat ik me had ingeschreven á f 5.= (f 7.= incl. uitslagenboekje), begon ik aan de warming-up op het S.A.V. complex, zowaar met tegenwind en windkracht 10-11 een hele opgaaf. Ik zie nog weining NOVA blauwe shirtjes, maar die staan vast in de luwte de start af te wachten dacht ik nog, maar daar laat ik me niet door weerhouden. Ook de vaste wedstrijdsecretaresse Anneke zie ik nog nergens staan, ze zal wel bij de lopers in de luwte staan. Om 11.30 uur valt het startschot voor de 15 en 25 km. Ik kan direct voorin een goede positie uitkiezen en kan goed meekomen, het gaat perfect vandaag. Je kent dat gevoel wel; de vorm van de dag. Hoewel ik door heel wat nog betere lopers word ingehaald, word ik door niemand van NOVA ingehaald. Eerst gaan we een stukje voor de wind richting Grootebroek, na ± 1 km lopen we over een rotonde en draaien we tegen wind in. Met een groepje gaan we tegenwind richting Hoogkarspel, af en toe wisselen en kopnemen, het gaat nog steeds perfect voor mijn gevoel. Ook nu is er nog geen enkele NOVA-atleet mij gepasseerd. Het 5 km punt passeren we na 22 minuten en 40 seconden. Na 6 km gaan we een stukje in oostelijke richting, zijwind dus, en al gauw krijgen we de wind plat in de rug en krijgen alle atleten les uit de Teleac cursus "Vliegen zonder brevet". Ik ontwikkel een enorme snelheid en lijk wel stappen van 5 meter te maken. Omdat ik ook na 20 minuten voor de wind gelopen te hebben door nog geen enkele NOVA-atleet ben ingehaald, begin ik het idee te krijgen dat ik deze wedstrijd wel eens kon gaan winnen. We waaien voorbij de S.A.V. baan het dorp Grootebroek in waar nog een lus gelopen moet worden, de laatste 3 km gaat weer tegenwind. Moe maar voldaan arriveer ik in een tijd van 1 uur en 5 min. en nog steeds geen NOVA-atleet te zien. Ook Anneke staat er niet om mij over de finisch te praten, zal ze nog in de luwte staan te wachten? Zullen de ander NOVA-leden misschien later gestart zijn, zodat ze nog ergens tegen de wind op lopen te boksen?

Voor de zekerheid vraag ik in de S.A.V. kantine nog maar even of dit de kloetloop wel was, want dat stond ook nergens aangegeven. De vrouw achter de bar antwoordt bevestigend. Een gelukkig gevoel stroomt door mij heen, deze 50 punten kunnen mij niet meer ontgaan. Nadat ik mij gedouched heb verzamel ik mezelf en mijn spullen weer en stap in de auto opweg naar huis, een overwinning rijker. Nu begrijp ik pas wat topatleten voelen wanneer ze na enorme ontberingen een wedstrijd winnen.

RENE DE NIJS