

| <u>Nova Bestuur</u> | <u>Functie</u> | <u>Adres</u> | <u>Telefoon</u> |
|---------------------|----------------|---------------------|-----------------|
| Jos de Groot | Voorzitter | Kanaalweg 26 | 0226-392405 |
| Piet v.d. Welle | Secretaris | Sportlaan 20 | 0226-392339 |
| Jose Meijer | Penningmeester | Beuninge 78 | 0226-392922 |
| Joop Nota | | Dorpsstraat 71 | 0226-391602 |
| Theo de Nijs | | De Baan 33 | 0226-391963 |
| Truus Rood | | Pimpelmeesstraat 11 | 0226-392036 |
| Piet Meijer | | Oudevaart 40b | 0226-391424 |
| Gemma Barsingerhorn | | Dergmeerweg 32 | 0226-393048 |
| Piet Stuyt | | De Kloet 3 | 0226-393177 |
| Nelina Bruin | | Dorpsstraat 255 | 0226-392190 |

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 Warmenhuizen
Bij voorkeur schriftelijk opzeggen.

Redactie van het Nova clubblad

| | | | |
|-----------------|----------------|--------------|-------------|
| Nel Meijer | Oudevaart 40b | Warmenhuizen | 0226-391424 |
| Margret de Boer | De Flint 23 | Tuitjenhorn | 0226-393709 |
| Anique Mooy | Veilingweg 2a | | |
| | h.19 | Tuitjenhorn | 0226-394883 |
| Kirsti Ootjers | Dergmeerweg 57 | Warmenhuizen | |
| Ilse Kroon | Diepgatweg 4 | Waarland | 0224-551891 |

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

Hier zijn we weer met de vijfde Nova krant van het jaar. Voor de meesten zit de vakantie en de kermis er weer op. We hopen dat dit weer genoeg inspiratie geeft om er weer een seizoen hard tegen aan te gaan met onze sport. Deze keer, ondanks de vakantie's, in de krant geen reisverslagen. Ook het schrijversnieuws laat verstek gaan. Maar wel hebben we de naast de vaste rubrieken de uitslagen van de clubkampioenschappen van de heren en de dames. En de uitslagen van de jeugdcompetitie.

Heel veel leesplezier.

De volgende Nova krant verschijnt begin november, als u iets wilt inleveren dan grrag uw kopie voor 25 oktober op de bekende adressen.

Nog even een stukje van de redactie,

Omdat er deze keer niet zoveel kopij was, hebben we gedacht dat het wel leuk zou zijn om een oude uitslagenlijst van de Coopertest en de Clubkampioenschappen af te drukken. Kan er vergeleken worden met de voorgaande jaren.

De uitslagen van de coopertest en clubkampioenschappen 1996 zijn niet zo netjes als jullie gewend zijn, maar dit komt omdat Peter en Marian geen tijd hadden. En om toch de uitslagen in deze krant te krijgen moeten we deze keer maar met iets minder genoegen nemen.

Iedereen van jong tot oud gaat natuurlijk meedoen met de verlichtingsloop op 7 sept. aanvangstijden bekend bij de trainers.

VAN DE VOORZITTER

Gisteren keek Nel mij ontzettend doordringend aan. En toen wist ik het alweer. Stukje inleveren voor de Nova-krant. Wat gebeurt er zo'n zomer ontzettend veel, bijna teveel om nog een behoorlijk stukje te schrijven. Laten we met gisteren beginnen. De afsluiting van de Nova-clubkampioenschappen. Wie de clubkampioenen zijn geworden, leest U elders in dit blad. Het waren wellicht de meest intieme clubkampioenschappen die ooit bij Nova zijn gehouden. Lekker klef onder de paraplu met een koppeltje volwassen heren. Zulke paraplu's blijken dan ook veel te klein, zodat alle vier de heren nat worden. Gezellig is dit echter wel. Tussen de buien door nog een kogeltje stoten, speertje werpen, verspringen, hoogspringen op een natte mat en als afsluiting nog een 800 meter. Hoewel ik die laatste afstand aan mij voorbij heb laten gaan. De langzaamste tijd voor punten dreigde ik niet te halen en omdat ik ook aan de plaatselijke tenniskampioenschappen meedoe, zag ik maar van de 800 af. Die tenniskampioenschappen lopen ook vertraging op door de weersomstandigheden. Vanmorgen was centercourt veranderd in een zwembad. Na afloop van de clubkampioenschappen was er de traditionele barbeque. Lekker vlees en veel Lambrusco. Die Lambrusco viel bij mij niet zo goed, waarschijnlijk omdat ik zo "loof", voor niet westfriezen, zo moe was. Wat stelt dat nou voor denk je eerst, ik weet ook niet wat erger is die vier onderdelen of wachtend rondhangen tot je weer aan de beurt bent, wel is zeker dat ik om een uur of tien afknapte. Gezellig was het wel. Dank aan al diegenen die dit tot een geslaagde party maakten. Afgelopen vrijdagavond hadden we ook de zogenaamde vrijdagavondcompetitie. Een vijftigtal jongelui deden hun best om hun PR aan te scherpen. Ik geniet altijd zulke avonden. Jammer genoeg was tegelijkertijd het Kalvermijltje. Het Kalvermijltje is op zich een prachtig initiatief, maar de datum was naar ons toe niet doorgegeven en omdat door allelei oorzaken ook onze datums op waren, viel dit gelijk. We deden elkaar dus concurrentie aan. Dat kost deelname bij beiden en dat is jammer. Op zondag 1 september zijn de clubkampioenschappen voor de jeugd, mensen neem mooi weer mee, dan hebben we weinig problemen.

Ook achter de rug is de kermis. Door alle leed tijdens de kermis lag er een sluier over de kermis, ook bij ons thuis. Het was niet zo uitbundig als andere jaren. De mensen die direct bij dit leed betrokken zijn, wens ik veel sterkte. Ik zelf was er onbewust erg mee bezig.

Zestien dagen lang hebben we kunnen genieten van de Olympische Spelen, ook met een grauwsuier. Hoewel die niet werden veroorzaakt door de nederlandse sporters of Willem Alexander, Maar meer door het bomincident en door het gezeur over de matige organisatie. Genoten hebben we in ieder geval van de voleyballers. Bloedstollende sport op het scherpst van de snede. Toe leven naar een doel een het dan halen, prachtig. Dat geldt natuurlijk ook voor de andere sporters, die een medaille haalden. Soms in sporten die mij persoonlijk niet zo aanspreken, zoals hockey, dat gefluit van die scheidsrechters. Het hele spel wordt er door ontsiert. De nederlandse atleten deden het niet best. We zijn geen atletiekland en zullen dit op deze manier nooit worden. de kwalificatiewijze is totaal niet aangepast aan de vorm van sport die bedreven wordt. Eeuwig proberen de limiet te halen, kan de manier niet zijn om aansprekende prestaties op een groot toernooi te leveren. Deze methode moet sterk aangepast worden. Limieten moeten een jaar voor de spelen gehaald worden, zodat de sporters zich in het Spelenjaar in alle rust, ik bedoel geestelijke rust, voor kunnen bereiden. We moeten wat dat betreft naar het noorse concept. Meer steun en eventueel naar prestatie

afrekenen. Risico's van blessures moeten we dan maar op de koop toe nemen. Ook moet het selectiebeleid op de helling. Jeugdigen moeten vanuit de bond, unie heet dat bij ons, eerder opgevangen worden en voor centrale trainingen uitgenodigd worden. Zo krijg je meer zicht op het talent en kan beter doorgestroomd worden. Op dit moment is de unie nog niet in staat om de herstructurering goed handen en voeten te geven, dus vrees ik, maar met een negatieve instelling kom je er nooit. Niet in het maatschappelijk leven en niet in de sport..

Zeven september is er weer onze verlichtingsloop. Maanden van voorbereiding gaan hier aan vooraf en op de zaterdag wordt het hard werken om een en ander op tijd klaar te krijgen, als er een beroep op Uw hulp wordt gedaan, doe dan mee. Want U kent het verhaal van de vele handen.

Jos

Uitslag van de clubkampioenschappen.

Dames veteranen.

| | |
|------------------------|-------------|
| 1. Ineke Bas | 2279 punten |
| 2. Nel Meijer | 1070 pnt |
| 3. Loes Suiker | 763 pnt |
| 4. Marian van Wonderen | 706 pnt |
| 5. Everdien de Vet | 370 pnt |
| 6. Bertie Meijn | 259 pnt |
| 7. Marian Robert | 191 pnt |

Dames senioren.

| | |
|-----------------|----------|
| 1. Nelina Bruin | 3751 pnt |
| 2. Anique Mooij | 887 pnt |

Heren senioren.

| | |
|---------------------|----------|
| 1. Aad Vader | 1659 pnt |
| 2. Piet Stuijt | 1640 pnt |
| 3. Dick Smit | 997 pnt |
| 4. Ron Jansen | 864 pnt |
| 5. Theo Tesselaar | 720 pnt |
| 6. Jos de Groot | 624 pnt |
| 7. Peter Robert | 501 pnt |
| 8. Gerrit Schrijver | 384 pnt |
| 9. Jan de Groot | 298 pnt |

Heren senioren.

| | |
|------------------------|----------|
| 1. Sven Ootjers | 3205 pnt |
| 2. Matthijs de Groot | 2858 pnt |
| 3. Jeroen Binnewijzend | 2439 pnt |
| 4. Ivar Rood | 2181 pnt |
| 5. Frank Kaandorp | 1986 pnt |
| 6. Jasper Rood | 1818 pnt |
| 7. David v.d. Welle | 1688 pnt |
| 8. Jan Blankedaal | 1654 pnt |
| 9. Gerben Botman | 1594 pnt |
| 10. Henri Hofman | 1564 pnt |
| 11. Rene de Groot | 1005 pnt |
| 12. Niels Trentelman | 796 pnt |

Dit is de nuchtere uitslag. Het verteld niet het verhaal van de mensen die door diverse oorzaken, aan minder onderdelen hebben meegedaan. De prestatie is voor jezelf wel belangrijk, maar voor de buitenwereld minder. En daarom, doe volgend jaar weer mee. Om je PR te verbeteren of gewoon voor de gezelligheid of misschien wel voor de barbeque. Vreugedevoel stemt dat de jongelui zo lekker meedoen.

Diverse Nova-mensen hebben nog meegedaan aan de Ronde van Tuitjenhorn. Een enthousiaste moeder schreef de prijswinnaars op. Bij de meisjes tot en met 7 jaar won Hestia Veldboer. Bij de meisjes van 8 en 9 jaar won Gisoek Joemrati en werd Masja Bouwen 2e. Margret Hink werd tweede bij de meiden tot en met 12 jaar.

Bij de meiden tot en met 15 werd Paula Tijn 2e en bij de jongens in dezelfde categorie werd Rene de Groot eerste en Klaas van Wonderen derde.

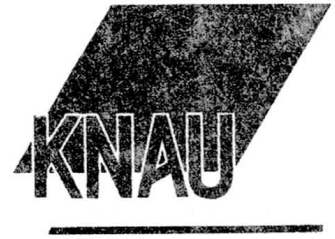
Ook in de estafette werd met tweede en derde plaatsen goed gescoord. Nova was in Tuitjenhorn terecht duidelijk aanwezig.

Een goede propaganda voor onze vereniging.

EKIDEN 5 OKTOBER TE NAALDWIJK

Sinds enige jaren ben ik als vertegenwoordiger werkzaam bij Plantenkwekerij Grootsholten in Naaldwijk. Mijn collega Theo v.d. Valk is actief lid van Atletiekvereniging Olympus in Naaldwijk, de vroegere club van Ton Zwanink. Deze club organiseert op 5 oktober een Ekiden. Een Ekiden is een estafettemarathon, waarbij de eerste loper 5 km loopt, de tweede 10, de derde 5, de vierde 10, de vijfde 5 en de laatste 7195 meter.

Theo nodigde mij uit om als Nova aan deze loop mee te doen. Dus zoek ik nog een viertal lopers/sters om een team te vormen. Kunnen we gelijk een kijken hoe dat in zijn werk gaat om in de toekomst misschien ook eens zoiets te doen. Ik zorg voor het inschrijfgeld en de catering (broodjes en drankjes) tijdens de race.



JEUGD EN SPORTBEOEFENING

SPORTMEDISCHE ASPECTEN

Door Els Stolk, bondarts

INLEIDING

Lichamelijke activiteit is zeer belangrijk voor de groei en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan de gezondheid en het verbetert de lenigheid, de balans, de coördinatie, de kracht, de reactietijd en het zelfvertrouwen. De trainingen moeten dan wel afgestemd worden op de belastbaarheid van kinderen en het feit dat zij met name in de puberteit gevoeliger zijn voor het oplopen van blessures. Helaas blijkt uit de praktijk dat kinderen te vaak nog getraind worden op een wijze die bestemd is voor volwassenen en ook aan wedstrijden deelnemen die voor volwassen zijn bedoeld. Denk hierbij maar aan het lopen van een marathon door kinderen! Kinderen die voor een marathon getraind worden, lopen een verhoogd risico op uiteenlopende algemene sportmedische problemen en blessures, maar ook op een "burn out" syndroom, waarvan de symptomen kunnen bestaan uit abnormale vermoeidheid, depressieve gevoelens, niet goed kunnen slapen, eetlust-/ gewichtsverlies en een verhoogde kans op het oplopen van blessures. Dit dreigt vooral voor die kinderen, waarbij de ouders te veel verwachten en "eisen" van het kind. De (meelopende) vader als trainer is wat dit betreft berucht! Deze kinderen stoppen vaak met sporten in de puberteit.

ALGEMENE SPORTMEDISCHE PROBLEMEN DIE KUNNEN OPTREDEN

Kinderen kunnen nog minder goed overtollige warmte afvoeren, warmte die onder andere vrijkomt bij intensief en langdurig sporten. Dat betekent dat kinderen een grotere kans hebben op **hitte-problemen** ("zonnesteek") bij duurinspanning. Dat is één van de redenen waarom het lopen van lange afstanden (marathon!) in wedstrijdverband niet toegestaan is voor junioren.

Bij (te) intensief trainende meisjes kunnen **menstruatie-stoornissen** voorkomen dat een uiting kan zijn van te lage spiegels van vrouwelijke hormonen. Uiteindelijk zullen deze meisjes een grotere kans hebben op botontkalking en vermoeidheidsbreukjes, aangezien voor een adequate botstofwisseling voldoende spiegels van vrouwelijke hormonen nodig zijn. Deze menstruatie-stoornissen treden eerder op als deze meisjes (te) mager zijn. Dit kan veroorzaakt worden door (te) intensieve duurtraining, maar wordt soms ook veroorzaakt door een ernstige eetstoornis, waarbij het meisje dwangmatig (weinig) eet. Deze dwangmatige eetstoornis wordt **anorexia nervosa** genoemd. Als dat het geval is, is dat een ernstige zaak waarbij deskundige hulp gezocht dient te worden.

Sommige kinderen hebben last van **inspanningsastma**. Dit is een lichte vorm van astma. Het inademen van grote hoeveelheden koude en droge lucht gedurende een wat langer aanhoudende inspanning kan bij hen vernauwing van de kleinere luchtwegen opwekken. Als de lucht vervuild is, zal inspanningsastma eerder optreden. De uitademing wordt bemoeilijkt en gaat eventueel met piepen gepaard. De inademing kan soms met "gieren" gepaard gaan. Trainingsaanpassing is vaak al voldoende om de klachten te voorkomen. Is de trainingsaanpassing niet afdoende, dan is één pufje van een bepaald medicament (door huisarts of specialist voorgeschreven) voor aanvang van de sportbeoefening dit vaak wel.

Helaas staan sommige van deze medicijnen op de dopinglijst van de KNAU/IAAF, waardoor het gebruik door atleten aan regels is gebonden. Hierover kan advies gevraagd worden aan de bondsarts Els Stolk (tel:030-6032420).

PUBERTEIT

Het tijdstip waarop de puberteit optreedt kan per kind sterk verschillen, maar begint bij de meeste kinderen tussen het 11-15 levensjaar (bij meisjes eerder dan bij jongens). In de puberteit neemt met name bij jongens de spiermassa toe waardoor ze (veel) sterker worden, bij meisjes neemt in het algemeen het onderhuidse vetweefsel toe. Kinderen hebben tijdens de puberteit een verhoogde kans op het oplopen van blessures, veroorzaakt doordat:

- * de lengte-groei sterk toeneemt, waardoor de lichaamsverhoudingen veranderen.
- * de lengte van pezen en spieren (tijdelijk) achter blijven, waardoor de lenigheid tijdelijk afneemt.
- * de motorische en technische vaardigheden (tijdelijk) afnemen, terwijl er vaak wel veel risico genomen wordt ("je laat je toch niet kennen")
- * ze vaker gaan trainen (prestatie-motivatie).
- * de groeischijven en de groeikernen tijdelijk extra gevoelig zijn.



BLESSURES BIJ JEUGDIGEN

Deze extra gevoeligheid van de groeikernen en de groeischijven voor letsel kan resulteren in vaak ernstige jeugdblessures. Bekende voorbeelden zijn:

- * De groeischijf onder de aanhechting van de 4-koppige bovenbeenspier (m. Quadriceps) op het onderbeen. Deze kan door steeds herhaalde en te zware belastingen geïrriteerd raken, waardoor er uiteindelijk een benige zwelling op het onderbeen ontstaat. Hierbij dreigt het gevaar dat de aanhechting van deze kniepees altijd verminderd belastbaar blijft, waardoor er steeds terugkerende pijnklachten kunnen optreden.
- * Aanhechtingen van spieren met name rondom het bekken, die met groeischijf en al uit het bot kunnen scheuren bij een grote krachtsexplosie. Als dit gebeurt, is operatieve behandeling vaak noodzakelijk.
- * Groeikernen die door een tijdelijk bloedtekort in hun groei verstoord raken. Hierdoor kan het gewrichtsoppervlak beschadigd raken en een stukje bot los in het gewricht komen te liggen. Dit kan ertoe leiden dat er eerder "slijtage" optreedt in het gewricht of dat het "losse stukje bot" tussen de gewrichtsoppervlakken inklemt, dat erg pijnlijk is.

Daarnaast treden in de groeispurt ook vaak "gewone" blessures op, zoals:

- * Spierverrekking of spierscheur. De kans op deze blessure is toegenomen doordat de coördinatie en lenigheid in de groeispurt zijn verminderd, terwijl de spierkracht juist is toegenomen. Als er een spierscheur is opgetreden neemt herstel zeker zo'n 6 weken in beslag. Er kan pas weer met (intensief) sporten worden begonnen als de spierlengte en de spierkracht weer volledig zijn hersteld.
- * Wisselende pijnklachten rondom de knieschijf. Deze pijnklachten berusten vaak op een gevoelig kraakbeen achter de knieschijf. Dit kan veroorzaakt worden door een tijdelijk "minder goed sporen" van de knieschijf door een gebrek aan spierkracht en/of spierlengte van de spieren rondom het kniegewricht en/of door een gebrekkige coördinatie bij de uitvoering van de sportbewegingen.
- * Het steeds "zo maar" door de enkel heengaan. Vaak zijn de banden van het enkel gewricht (nog) goed intact, maar is het vooral het éénbenig evenwicht dat is verstoord. Het uitvoeren van aanvullende (evenwichts-) oefeningen kan een hoop ellende voorkomen.

CONCLUSIE

Een trainer van kinderen moet rekening houden met de tijdelijk verminderde belastbaarheid van kinderen in de groeispurt en extra aandacht geven aan lenigheids-, coördinatie- en (loop-)techniektraining om blessures (zoveel mogelijk) te voorkomen. Als er (toch) sportmedische problemen ontstaan, is de trainer de aangewezen persoon om de atleet(-e) de weg naar een goede sportmedische begeleiding te wijzen en in overleg met deze de training (tijdelijk) aan te passen.

VRIJDAGAVOND WEDSTRIJDEN VOOR DE JEUGD 28 JUNI 1996

De tweede vrijdagavond wedstrijd is alweer achter de rug. Het weer was wat fris voor de tijd van het jaar, maar we mochten niet mopperen. 's Middags regende het nog, terwijl 's avonds de zon nog even doorkwam. De weergoden waren voor ons goed gezind.

Er stond wel wat wind. Niet zo gunstig voor de sprint. Alhoewel toch vier kinderen (Jeroen van de Molen, Maarten van de Molen, Adriaan de Nijs en Kimm Meijer) hun tijd, gelopen op 17 mei, verbeterden.

De sprint en de 1000 meter werden ook op 17 mei gelopen. De resultaten van deze twee afstanden kunnen dus vergeleken worden. De uitslagen naast elkaar gelegd en wat zie je dan...

Zestien kinderen hebben hun 1000 meter tijd verbeterd! Dieke en Yara met ongeveer een seconde.

Hestia Veldboer met bijna 2 sec.

Margret Hink verscherpte haar snelle, op gras gelopen, tijd met nog 4 seconden. Hans van Wonderen 6 seconden, broer Kees en Leon Ineke dik 7 seconden.

Maarten van de Molen en René de Geus 9 sec.

Chrisje Schouten en Leander Veldboer 10 sec.

Roos Wardenaar en Sander de Moel ongeveer 12 sec.

Tom Dekker met wel 13 sec.

Noortje van de Berg verbeterde haar tijd met 15 seconden.

En dan niet te vergeten Jeroen van de Molen (lazen we ook al op de sprint) van 4.30.8 naar 4.11.8!!!

Er werd niet alleen gelopen. Er werden ook technische nummers afgewerkt. Margret Hink stootte een nieuw clubrecord met de kogel, namelijk 8,99 meter!!!

UITSLAGEN!

Mini + pupillen C en B

| Naam | 40 meter | hoog | kogel | 1000 m |
|----------------------|----------|------|-------|--------|
| Jouri Broers | 8.1 | 0.90 | 7.12 | 4.48.5 |
| Evelien Beemsterboer | 7.6 | 1.00 | 5.72 | 5.24.4 |
| Rick Moras | 9.0 | 0.70 | 5.76 | |
| Tom Dekker | 7.3 | 1.05 | 6.82 | 3.56.6 |
| Bas Dekker | 8.3 | 0.80 | 4.84 | 5.14.8 |
| Stephan Wokke | 7.9 | 0.85 | 7.71 | 4.13.6 |
| Guido Wokke | 8.5 | 0.70 | 4.07 | 5.00.1 |
| Ewout Bos | 8.5 | 0.90 | 4.80 | 5.09.6 |
| Jasper Horio | 7.6 | 0.90 | 6.40 | 4.16.6 |
| Leander Veldboer | 8.5 | 0.80 | 5.88 | 4.41.3 |
| Hestia Veldboer | 8.4 | 0.80 | 4.88 | 4.32.8 |

Pupillen A1

| Naam | 60 meter | hoog | bal | 1000 m |
|---------------------|----------|------|-------|--------|
| Jeroen van de Molen | 11.0 | 1.00 | 13.30 | 4.11.8 |
| Dieke Mooy | 10.7 | 0.90 | 12.15 | 4.21.9 |
| Yara Grootjes | 11.6 | 0.90 | 13.55 | 4.45.2 |
| Hans van Wonderen | 10.5 | 1.00 | 24.20 | 3.58.2 |
| Sander de Moel | 12.0 | 1.10 | 19.75 | 4.18.8 |

Pupillen A2

| Naam | 60 meter | hoog | bal | 1000 m |
|---------------------|----------|------|-------|--------|
| Noortje van de berg | 11.0 | 0.80 | 13.90 | 4.37.3 |
| Ferry Dekker | 11.3 | 1.05 | 25.10 | 4.13.6 |
| Silvia Bas | 11.0 | 0.95 | 19.45 | 4.35.4 |
| Roos Wardenaar | 11.0 | 1.05 | 12.60 | 4.37.0 |
| René Tijn | 9.8 | 1.30 | 25.00 | 3.58.4 |

BOUWBEDRIJF

M v/d BERG

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

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



SCHILDERWERK HOEFT NIET
TE DUUR TE ZIJN...

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij
STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391998



**bouwbedrijf
gebr. meijer warmenhuizen bv**

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

Voor nieuwbouw, verbouw en onderhoud van:

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



Biljart Centrum

**"DE LIEFHEBBER"
Warmenhuizen**

Oudewal 25

TEL.: (0226) 392774



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

ledere dag geopend



Kaasmakerij

PRONK

Voor
BOERENKAAS

in div. leeftijden
en andere zuivelprodukten
Maandags gesloten.

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN
Telefoon (0226) 392989



SPORThAL

HARENKARSPeL

Oostwal 21 - Tuitjenhorn

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

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

Kwaliteitsslagerij

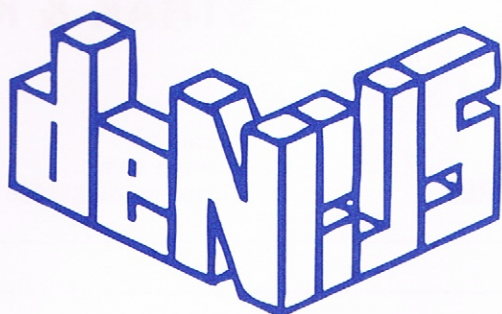
Blankendaal

HET ADRES VOOR:
EIGENGEMAAKTE WORST
HEERLIJKE VLEESWAREN
EN SPECIALIST IN VERZORGING VAN:

FONDUE SCHOTELS
GOURMET SCHOTELS
EN BARBEQUE

Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 394668
&
Dorpsstraat 36/38 Dirckshorn
Telefoon (0224) 552252

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



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

*bouwers van nu
en voor morgen*



TEGELHANDEL/
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaamheden.

Showroom:

Baan 33
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391964

VOOR UW AUTO-
RIJLES OP NAAR:

**AUTORIJSCHOOL
HOOGBOOM**

De Fuik 1b Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392011

JB Jos van Baar Schilderwerken

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

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



"DE SMIDSE"

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

**HANDGEMAAKTE RACE- EN TOERFIETSEN
VAN REYNOLDS OF COLUMBUSBUIZEN.**

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

Blad 1

| DAMES | 400 m. | punten | 1500 m. | punten | Tussenstand | Ver | Hoog | | Speer | Kogel | 200m. | | TOTAAL | | | | |
|-----------------------|---------|--------|---------|--------|-------------|------|------|------|-------|-------|-------|---------------------|--------|------|------|------|--------|
| | | | | | | | Ver | Hoog | | | Ver | Hoog | | | | | |
| 1. Nelina Bruin | 1.05.50 | 617 | 5.33.10 | 492 | 1109 | 4.14 | 460 | 145 | 672 | 21.20 | 426 | 7.70 423 | 2.31 | 661 | 3751 | ① | |
| 2. Ineke Bas | 1.14.24 | 416 | 7.02.30 | 138 | 554 | 3.23 | 204 | 125 | 417 | 15.50 | 295 | 8.41 | 477 | 309 | 332 | 2279 | ① vct. |
| 3. Everdien de Vet | 1.27.70 | 187 | 6.48.70 | 183 | 370 | | | | | | | | | | | | ② vct. |
| 4. Nel Meijer | 1.30.10 | 153 | 7.04.10 | 133 | 286 | 2.70 | 39 | 100 | 58 | 12.40 | 212 | 5.64 | 251 | 3.26 | 224 | 1070 | ② vct. |
| 5. Bertie Meijn | 1.23.00 | 259 | | | 259 | | | | | | | | | | | 259 | |
| 6. Marian Robert | 1.34.30 | 98 | 7.17.50 | 93 | 191 | | | | | | | | | | | 191 | |
| 7. Marjan v. Wonderen | 1.45.15 | 117 | 5.58.3 | 1 | 2 | 2.56 | 90 | 105 | 133 | 9.50 | 126 | 5.16 | 207 | 3.40 | 148 | 706 | ④ |
| Unique mooy | | | | | | 2.48 | 128 | - | - | 13.15 | 233 | 6.08 | 290 | 3.24 | 236 | 887 | ② |
| DEE SWIKER | | | | | | 2.43 | 112 | - | - | 10.20 | 148 | 6.78 | 350 | 3.39 | 153 | 763 | ③ vct. |

| Stand Clubkampioenschappen NOVA senioren/junioren AB | | | | | | | | | | | | 800 m | | | | | | | |
|--|----------------------|---------|---------|----------|-------------|------|------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|---------|-----|------|-----|-------|
| HEREN | 400 m. | punten | 3000 m. | punten | Tussenstand | Ver | Hoog | Speer | Kogel | Totaal | | | | | | | | | |
| 1. | Rene de Groot | 58.61 | 469 | 10.08.00 | 536 | 1005 | | | | | | | 1005 | - | | | | | |
| 2. | Matthijs de Groot | 57.00 | 525 | 10.41.91 | 443 | 968 | 4.50 | 3.77 | 1.60 | 4.92 | 25.79 | 2.54 | 7.45 | 260 | 216.55 | 537 | 2858 | - | ② |
| 3. | Niels Trentelman | 1.05.26 | 279 | 10.14.60 | 517 | 796 | | | | | | | | | | | 796 | - | ③ |
| 4. | Jeroen Binnenwijzend | 1.00.76 | 403 | 11.22.90 | 342 | 745 | 4.71 | 2.99 | 1.55 | 4.44 | 29.07 | 3.14 | 8.03 | 308 | 230.40 | 329 | 2439 | - | |
| 5. | Henry Hofmann | 1.00.66 | 409 | 11.58.10 | 265 | 674 | 4.30 | 1.94 | 1.20 | 7.9 | 16.44 | 5.9 | 6.16 | 146 | 223.21 | 412 | 1564 | - | |
| 6. | Aad Vader | 1.06.05 | 256 | 10.57.20 | 404 | 660 | 3.94 | 1.7 | 1.25 | 1.34 | 20.88 | 1.57 | 7.93 | 300 | 232.02 | 311 | 1659 | - | ① vet |
| 7. | Ivar Rood | 1.02.92 | 339 | 11.55.38 | 271 | 610 | 4.42 | 2.25 | 1.60 | 4.92 | 28.54 | 3.04 | 7.00 | 221 | 230.41 | 329 | 2181 | - | ② |
| 8. | Gerben Botman | | | 10.19.00 | 505 | 505 | 4.30 | 2.15 | 1.50 | 3.94 | 25.11 | 2.41 | 7.17 | 236 | - | - | 1591 | - | |
| 9. | Peter Robert | 1.11.37 | 133 | 11.11.90 | 368 | 501 | | | | | | | | | | | 501 | - | |
| 10. | David v.d. Welle | | | 10.24.90 | 489 | 489 | 4.62 | 2.77 | 1.25 | 1.34 | 21.48 | 1.70 | 6.59 | 185 | 22.48 | 433 | 1688 | - | |
| 11. | Frank Kaandorp | 58.57 | 472 | | 472 | | 5.12 | 4.01 | 1.45 | 3.44 | 33.66 | 3.92 | 7.10 | 230 | 2.49.00 | 147 | 1986 | - | |
| 12. | Jan Blankendaal | 1.03.25 | 334 | 13.09.40 | 129 | 463 | 4.76 | 3.12 | 1.40 | 2.93 | 21.34 | 1.67 | 7.24 | 242 | 2.45.60 | 177 | 1654 | - | |
| 13. | Piet Stuijt | 1.08.99 | 185 | 12.13.60 | 233 | 418 | 4.35 | 2.07 | 1.30 | 1.88 | 28.49 | 3.03 | 7.78 | 288 | 239.37 | 236 | 1640 | - | ② vet |
| 14. | Ron Janssen | 1.14.79 | 60 | 11.17.80 | 354 | 414 | 3.02 | 1 | 1.20 | 7.9 | 18.36 | 1.03 | 5.64 | 96 | 246.25 | 171 | 864 | - | |
| 15. | Gerrit Schrijver | | | 11.05.15 | 384 | 384 | | | | | | | | | | | 384 | - | ③ vet |
| 16. | Dick Smit | 1.14.45 | 66 | 12.00.35 | 260 | 326 | 3.40 | 1 | 1.20 | 7.9 | 24.76 | 2.35 | 7.02 | 223 | 250.58 | 133 | 997 | - | vet |
| 17. | Jan de Groot | 1.11.04 | 138 | 12.52.10 | 160 | 298 | 3.43 | 1.7 | 1.20 | 7.9 | 25.00 | 2.39 | 7.99 | 305 | - | - | 624 | - | |
| | Jos de Groot | | | | | | 5.01 | 3.74 | 1.75 | 6.34 | 31.17 | 3.50 | 10.00 | 460 | - | - | 1818 | - | |
| | Jasper Rood | | | | | | 3.04 | 1.2 | 1.25 | 1.34 | 19.34 | 1.25 | 6.82 | 160 | 234.7 | 289 | 6818 | 720 | - |
| | Theo Tesselaar | | | | | | 6.26 | 6.99 | 2.10 | 9.42 | 45.33 | 5.09 | 11.75 | 5.83 | 219.20 | 462 | 3205 | - | ① |
| | Sven Olijers | | | | | | | | | | | | | | | | | - | |

UITSLAGENLIJST CLUEKAMPIONNSCHAPPEN OP 23 AUGUSTUS

1988

DAMES

5 beste

| naam | 100 m. | speer | 400 m. | kogel | ver | 800 m. | hoog | totaal |
|---------------|--------|-------|--------|-------|------|--------|------|--------|
| Sylvia Nannes | 15.81 | 21.31 | 1.11.8 | 7.83 | 3.78 | - | 1.40 | 2305 |
| Petra Rol | 16.60 | 19.36 | 1.14.6 | 6.71 | 3.52 | 3.06.4 | - | 1780 |
| Trees Pronk | 16.53 | 17.59 | 1.10.5 | 6.72 | 3.46 | 3.18.7 | - | 1548 |
| Marian Nolten | 17.62 | 16.38 | 1.20.5 | 5.22 | 3.58 | 3.14.7 | - | 1430 |
| Loes Suiker | 17.49 | 14.40 | 1.19.5 | 6.12 | 3.24 | 3.14.7 | - | 1380 |
| Atie Pronk | 17.37 | 12.82 | 1.24.8 | 5.92 | 3.42 | 3.34.7 | - | 1167 |
| Marian Robert | 17.60 | 12.90 | 1.22.6 | 5.40 | 3.00 | 3.20.1 | - | 1117 |
| Nel Meijer | 19.10 | 14.85 | 1.30.3 | 5.87 | 3.12 | 3.34.3 | - | 1050 |

HEREN

| naam | 100 m. | speer | 400 m. | kogel | ver | 1500 m. | hoog | totaal |
|------------------|--------|-------|--------|-------|------|---------|------|--------|
| Bob Haanappel | 12.54 | 48.63 | 59.1 | 9.79 | 5.34 | 5.04.0 | 1.77 | 2653 |
| Sid Smit | 13.47 | 36.65 | 59.6 | 8.79 | 5.07 | 4.55.5 | 1.65 | 2244 |
| Jan Hoogeboom | 13.00 | 23.47 | 59.7 | 7.25 | 4.86 | 5.00.0 | 1.40 | 1866 |
| Frank Kaandorp | 13.04 | 28.64 | 1.00.9 | 7.08 | 4.66 | - | 1.55 | 1823 |
| Niek Barsingerh. | 13.70 | 26.15 | 1.00.8 | 7.74 | 4.36 | 4.51.5 | 1.45 | 1764 |
| Leo Suiker | 13.84 | 31.08 | 1.03.3 | 7.62 | 4.45 | 5.02.0 | 1.50 | 1748 |
| Nico Pronk | 13.89 | 27.18 | 1.05.1 | 9.45 | 4.45 | - | 1.45 | 1572 |
| Wim Dekker | 14.40 | 18.85 | 1.03.2 | 5.40 | 3.88 | 4.52.0 | 1.60 | 1567 |
| Aad Vader | 13.69 | 26.90 | 1.03.4 | 7.74 | 4.42 | 5.05.0 | 1.25 | 1546 |
| Piet Stuijt | 14.18 | 28.82 | 1.05.8 | 7.53 | 4.65 | 5.23.0 | 1.40 | 1445 |
| Jaap Nieuwland | 14.14 | 28.23 | 1.05.2 | 8.67 | 4.30 | - | 1.40 | 1441 |
| Peter Robert | 13.95 | 20.61 | 1.04.0 | 5.88 | 4.32 | 4.56.0 | - | 1331 |
| Piet Meijer | 13.81 | 23.36 | 1.03.2 | 7.77 | 4.06 | - | 1.35 | 1330 |
| Ger Schrijver | 15.10 | 23.36 | 1.06.2 | 6.92 | 4.40 | 5.04.0 | 1.35 | 1320 |
| Nico Groot | 14.30 | 24.14 | 1.06.4 | 7.00 | 4.24 | 5.48.0 | 1.35 | 1122 |
| Jan Karsten | 14.65 | 22.64 | 1.08.5 | 5.90 | 4.24 | - | - | 827 |
| Theo de Nijs | 15.40 | 23.06 | 1.10.3 | 6.84 | 3.73 | - | - | 640 |
| Piet vd Welle | 15.48 | 15.50 | 1.15.6 | 5.97 | 3.86 | 6.16.0 | - | 364 |

MOOI WEER---GEZELLIGHEID---LEKKER ETEN---GOEDE PRESTATIES---VOLGEND JAAR

WEER---

UITSLAG COOPERTEST AV NOVA d.d. 11 mei 1989

| | <u>11-5-89</u> | <u>beste prest</u> <u>1988</u> | <u>beste pres</u> <u>1987</u> | <u>beste prest</u> <u>1986</u> | <u>beste prest</u> <u>1985</u> |
|------------------|----------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Wim Dekker | 3618 m. | 3519 m. | 3650 m. | 3510 m. | 3358 m. |
| Ed Hoogeboom | 3509 m. | - | - | - | - |
| Pieter Jongeneel | 3427 m. | 3400 m. | - | - | - |
| Theo de Nijs | 3407 m. | 3449 m. | 3425 m. | 3443 m. | 3458 m. |
| Mats Blom | 3353 m. | - | - | - | - |
| Joop v Stralen | 3347 m. | - | - | - | - |
| Bobbes de Ruyter | 3337 m. | 3245 m. | - | - | - |
| Ben Mosch | 3325 m. | - | - | - | - |
| Kees Meijer | 3300 m. | - | 3430 m. | 3425 m. | 3163 m. |
| Aad Vader | 3275 m. | 3205 m. | - | 3165 m. | - |
| Ad Lichthart | 3275 m. | 3025 m. | - | - | - |
| Hans de Koning | 3211 m. | - | 3290 m. | 3175 m. | - |
| David vd Welle | 3185 m. | - | 3060 m. | - | - |
| Nico Pronk | 3100 m. | - | 2940 m. | - | - |
| Ton Duimel | 3095 m. | 3031 m. | - | - | - |
| Piet Stuyt | 3095 m. | 3125 m. | 3190 m. | 3190 m. | 3075 m. |
| Jan Karsten | 3004 m. | - | 2980 m. | 2943 m. | - |
| Piet vd Welle | 2914 m. | 2947 m. | 2925 m. | 2972 m. | 2950 m. |
| Marian Nolten | 2867 m. | 2800 m. | 2755 m. | - | 2740 m. |
| Trees Pronk | 2731 m. | 2485 m. | 2400 m. | - | - |
| Marian Robert | 2725 m. | 2717 m. | 2660 m. | 2585 m. | 2450 m. |
| Nico de Nijs | 2725 m. | - | - | - | - |
| Peter Zomerdyk | 2600 m. | - | - | - | - |
| Everdien de Vet | 2578 m. | - | - | - | - |
| Nel Meijer | 2557 m. | 2525 m. | 2500 m. | 2375 m. | 2395 m. |
| Marian v Wond. | 2255 m. | 2354 m. | - | - | - |

UITSLAG COOPERTEST AV NOVA d.d. 20 juli 1989

| | <u>20-7-1989</u> | <u>11-5-1989</u> |
|------------------|------------------|------------------|
| Pieter Jongeneel | 3489 m. | 3427 m. |
| Ad Ligthart | 3310 m. | 3275 m. |
| Niels Drentelm. | 3165 m. | 3275 m. |
| Piet Stuyt | 3150 m. | 3095 m. |
| Jan Karsten | 2969 m. | 3004 m. |
| Kees Meyer | 2962 m. | 3300 m. |
| Marian Nolten | 2880 m. | 2867 m. |
| Jaap de Jong | 2368 m. | - |
| Piet vd Welle | 2852 m. | 2914 m. |
| Peter Zomerdyk | 2662 m. | 2600 m. |
| Lettie Piiner | 2653 m. | - |

VRIJDAGAVOND WEDSTRIJDEN VOOR DE JEUGD 23 AUGUSTUS 1996

Vrijdag 23 augustus was al weer de laatste vrijdagavondwedstrijd van dit jaar en tevens een mooie wedstrijd om nog even te oefenen voor de clubkampioenschappen op 1 september 1996 aanvang junioren 12.00 uur en de pupillen 13.00 uur. Vooral bij de mini + pup. C/B waren er veel nieuw kinderen.

Een aantal mensen misten we, want zij vertegenwoordigden onze vereniging in Kalverdijk bij " 't Kalverdikermijltje".

Bjorg Trentelman sprong een nieuw persoonlijk en tevens clubrecord met het hoogspringen en wel 1.52 m!!!!

Doordat we even een verfrissend buitje kregen, werd bij de junioren D in plaats van hoogspringen, ver gesprongen.

Na afloop werd iedereen beloond met een prachtige regenboog. Het zag er zo mooi uit, daar kan geen Arena tegen op (opmerking uit de kantine).

Alle hulpen onwijs bedankt!!!

UITSLAGEN!!

Mini + pup. C/B:

| Naam | 40 m | balwerpen | ver | 1000 m |
|-------------------|------|-----------|------|--------|
| Joeri Broers | 7.7 | 20.15 | 2.90 | 4.44.8 |
| Esther Tesselaar | 9.2 | 6.65 | 2.10 | 5.37.5 |
| Thomas Wensink | 8.1 | 13.65 | 2.30 | 5.00.1 |
| Danny van Schagen | 8.9 | 10.30 | 2.45 | 5.03.3 |
| Manon Kruiver | 7.6 | 10.10 | 2.40 | 4.22.0 |
| Jasper Horio | 7.1 | 20.95 | 3.15 | 4.10.7 |
| Sietske Jongeneel | 7.7 | 10.45 | 2.75 | 4.29.5 |
| Tom Dekker | 7.2 | 26.75 | 3.10 | 4.05.0 |
| Bas Dekker | 8.3 | 9.25 | 2.25 | 5.17.3 |
| Margriet Leguit | 7.3 | 7.90 | 3.30 | 4.46.9 |
| Elisabeth Vader | 8.1 | 8.80 | 2.65 | |
| Stephan Wokke | 7.7 | 22.95 | 2.90 | 4.20.2 |
| Kaz Schouten | 7.8 | 15.20 | 2.80 | 5.02.3 |

Pupillen A

| Naam | 60 m | balwerpen | ver | 1000 m |
|---------------------|------|-----------|------|--------|
| Ferry Dekker | 11.5 | 29.03 | 2.76 | 4.22.8 |
| Daniel Tesselaar | 11.0 | 18.95 | 2.64 | 4.16.8 |
| Gisouk Joemrati | 10.9 | 12.20 | 2.76 | 4.45.6 |
| Dieke Mooy | 10.6 | 10.60 | 3.20 | 4.32.2 |
| Job Meijer | 11.1 | 20.84 | 2.99 | 3.48.8 |
| Maikel Ineke | 10.7 | 18.57 | 2.95 | 4.14.2 |
| Yara Grootjes | 11.7 | 13.10 | 2.51 | 4.43.8 |
| Roos Wardenaar | 11.0 | 11.13 | 2.70 | 4.49.9 |
| René Tijn | 10.0 | 28.30 | 3.63 | 4.02.2 |
| Noortje van de Berg | 10.8 | 16.85 | 3.06 | 4.48.3 |
| Silvia Bas | 10.7 | 18.65 | 2.95 | 4.47.2 |

Junioren D

| Naam | 80 m | kogel | ver | 1000 m |
|-----------------|------|-------|------|--------|
| Ruurd Schouten | 12.2 | 7.48 | 4.09 | |
| Vincent Kos | 12.8 | 5.80 | 3.29 | 4.06.1 |
| Léon Ineke | 12.7 | 5.39 | 3.72 | 3.30.9 |
| Stefan Boerman | 12.9 | 5.88 | 3.43 | 4.00.7 |
| Sarah Valkering | 14.2 | 4.75 | 3.02 | 4.19.8 |
| Adrian de Nijs | | 6.19 | 3.04 | 4.39.1 |
| Elwin Hulst | 13.7 | 4.59 | 2.81 | 4.58.0 |
| Willem Bas | 14.7 | 5.79 | 3.03 | 4.46.4 |

Junioren D

| Naam | 80 meter | ver | kogel | 1000 m |
|----------------------|----------|------|--------|--------|
| Margret Hink | 12.9 | 3.32 | 8.99!! | 3.35.7 |
| Maarten van de Molen | 13.1 | 3.06 | 5.12 | 3.41.7 |
| Vincent Kos | 12.9 | 3.36 | 5.75 | 4.09.3 |
| Jaap de Groot | 15.2 | 3.00 | 3.88 | |
| Gerrie Smit | 12.7 | 3.70 | 8.92 | |
| Fred Duineveld | 15.3 | 2.97 | 5.65 | |
| Ruurd Schouten | 12.2 | 3.80 | 7.93 | |
| René de Geus | 12.8 | 3.36 | 5.40 | 3.38.3 |
| Leon Ineke | 13.0 | 3.68 | 4.97 | 3.25.5 |
| Kees van Wonderen | 12.4 | 3.86 | 6.66 | 3.25.1 |
| Adriaan de Nijs | 14.4 | 2.96 | 6.38 | 4.12.9 |

Junioren C

| Naam | 80/100 | ver | kogel | 1000 m |
|--------------------|--------|------|-------|--------|
| Klaas van Wonderen | 13.1 | 3.67 | 6.84 | |
| Kimm Meijer | 12.7 | 3.48 | 6.81 | |
| Chrisje Schouten | 12.3 | 3.73 | 6.22 | 3.56.0 |
| Brenda Schekkerman | 12.6 | 4.02 | 7.69 | 3.59.1 |

Junioren B

| Naam | 100 meter | ver | kogel | 1000 m |
|-------------------|-----------|------|-------|----------|
| René de Groot | 11.0 | 4.72 | 7.78 | 3.03.2 |
| Matthijs de Groot | 10.4 | 5.22 | 9.08 | 2.53.4!! |
| Jan Blankendaal | 10.9 | 4.69 | 8.36 | 3.45.2 |

Om te noteren in de agenda:

De volgende vrijdag avond wedstrijd is op 23 augustus 1996.

1 september 1996 zijn de clubkampioenschappen.

Alle ouders en vrijwilligers bedankt voor het helpen!



ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125



BOUWBEDRIJF
A. PRONK B.V.

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

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

J.M.

BOUWBEDRIJF

deurwaarders b v

SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT

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

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

nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie
projectontwikkeling

AUTO REIN DE GROOT

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

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

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

Bij schade gratis leenauto!!
Erkend APK II-keuringstation

Wij maken werk van ieder merk!

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

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

Stationsstraat 22a
1749 EH Warmenhuizen
Telefoon (0226) 392371



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

**MET BLEEKER
OP ZEKER VOOR:**

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



*Blijf in
beweging...*

Running Center weet hier alles van. Laat u eens voorlichten door de echte vakman op het gebied van uw favoriete sport zoals running, atletiek, triathlon of walking...

Door ons groot scala sportschoenen van alle bekende topmerken plus een professioneel assortiment kleding en accessoires, zijn wij in staat u vakkundig te adviseren met behulp van een loopband met video analyse. Bezoek daarom nog deze week onze winkel!

Running
Walking
Triathlon
Indoor
Aerobics

RUNNING
Center
ALKMAAR
Achterstraat 43 - Alkmaar
Tel. 072 - (5)111327

Herberg



Uw adres voor:

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

J. Harberts
Dorpsstraat 153
Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391284

Timmerbedrijf

Meijer
Berkhout

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

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

VELKO
bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur
zaterdags tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

ligthart
warmenhuizen



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

Accountantskantoor

RAMDHANI BV

Accountant-Administratieconsulent



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

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

Voor een
traktatie bij
de koffie
naar:



BANKETBAKKERIJ

MOOIJ

Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391343
Dorpsstraat 72



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



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

AAD RUITER

voor:
EERSTE KWALITEIT
VLEES EN EIGENGEMAAKTE
VLEESWAREN

specialiteit:
SCHOUDER- EN
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN
OUDEWAL 6
TELEFOON (0226) 391277
SCHOORL
PAARDEMARKT

Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

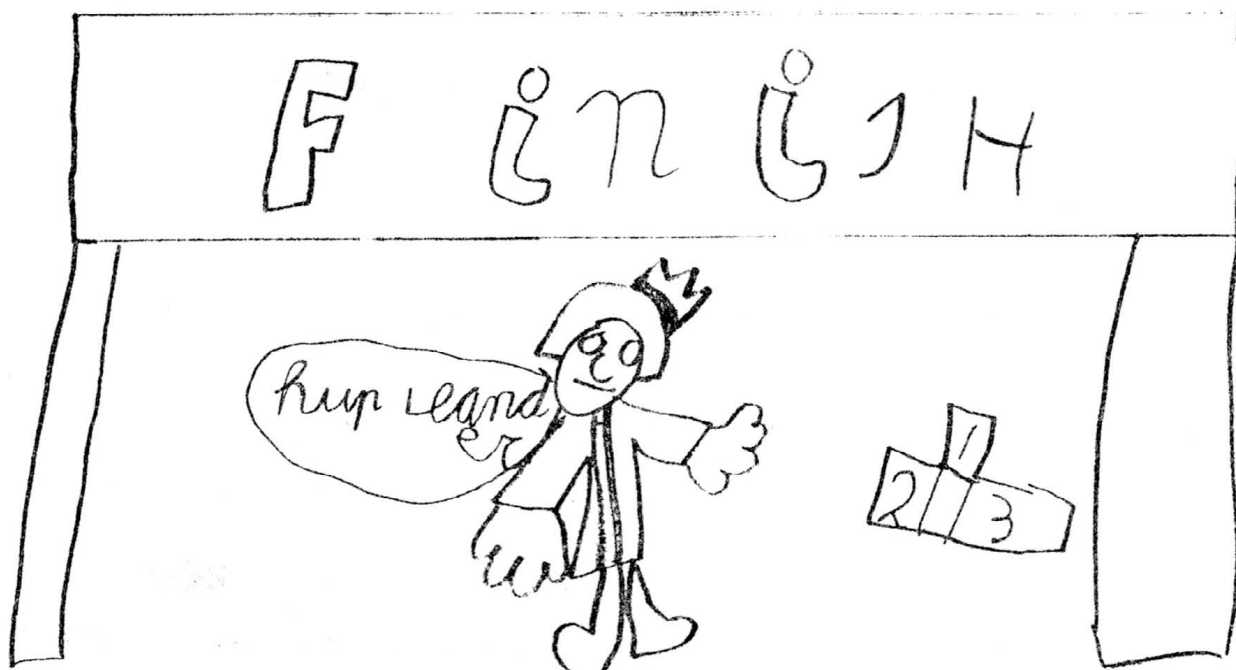
Een goed advies betaalt zichzelf!

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je? ~~Muus Rind~~
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren? 12 jaar warmenhuizen
- 3: Op welke school zit je? PCC Bergen.
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma? HAKUH ON ZAGU
(muziek programma)
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova? 4 jaar ~~speerwerpen~~
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek? Sven Ootjes
- 7: Wat is je favoriete onderdeel? speerwerpen
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? nee
- 9: Wat is je mooiste c.d.? A nightmare in Rotterdam Part 7
- 10: Grootste hekel aan? sprieken
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom? kampier in de school het is spannend
- 12: Hobby's? skiën voetbal atletiek donald Ducks lezen
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. Flodder 3.
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? Margreet Hink

Junioren C/B/A

| Naam | 80 m | kogel | hoog | 1000 m |
|------------------|------|-------|---------|--------|
| Kimm Meijer | | 6.36 | 1.25 | 3.49.2 |
| Bjorg Trentelman | | 7.16 | 1.52!!! | |
| Elles Stuyt | 14.2 | 5.90 | 1.20 | |
| Crisje Schouten | 12.2 | 6.13 | 1.25 | |



van hestia

Diverse uitslagen

16 juni 1996, Lycurgus Krommenie

| | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| Sven Ootjers | Heren | 110m horden | 14,62 |
|--------------|-------|-------------|-------|

16 juni 1996, Hera Heerhugowaard

| | | | |
|-------------------|-----------|--------|-------|
| Ivar Rood | Jongens B | Speer | 34.96 |
| Matthijs de Groot | Jongens B | 1500 m | 4,344 |
| Kimm Meijer | Meisjes C | 1000 m | 3,357 |
| | | Speer | 14.64 |
| Crisje Schouten | Meisjes C | 1000 m | 3,425 |
| | | 80 m | 11,3 |
| Elles Stuyt | Meisjes C | Kogel | 6.46 |
| | | Discus | 12.90 |
| | | Speer | 12.84 |
| Ivar Rood | Jongens B | 200 m | 27,2 |

21 juni 1996, Trias Heiloo

| | | | |
|-------------------|-----------|-------|------|
| Matthijs de Groot | Jongens B | 400 m | 54,3 |
| Rene de Groot | | 400 m | 58,0 |

22 juni 1996, Leiden Atletiek Leiden

| | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| Sven Ootjers | Heren | 110m horden | 14,11 |
|--------------|-------|-------------|-------|

23 juni 1996, A.V. Castricum

| | | | |
|--------------|-----------|--------|-------|
| Margret Hink | Meisjes D | 1000 m | 3,338 |
|--------------|-----------|--------|-------|

29 juni 1996, Hera Heerhugowaard

| | | | |
|--------------|-------|-------------|-------|
| Sven Ootjers | Heren | 100 m | 10,8 |
| | | polstokhoog | 3.00 |
| | | kogel | 11.77 |
| Jorg Ootjers | | kogel | 12.66 |



ATLETIEKVERENIGING
NOVA
WARMENHUIZEN/HARENKARSPÉL

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Op zondag 1 september a.s. organiseren wij voor alle pupillen en junioren B, C, en D weer de clubkampioenschappen.

De pupillen werken een 3-kamp af plus 1.000 m. De junioren doen een 6-kamp. Wij gaan er van uit dat alle leden meedoen. Komt dus allen.

Bestuur en trainers.

AANVANG PUPILLEN : 13.00 UUR
JUNIOREN : 12.00 UUR

Alle jarigen van September en Oktober een heel prettige dag en nog vele jaren sportplezier bij Nova

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| 3 Jeroen Paarlberg | 2 Paul Aalbers |
| 6 Silvia Kruyer | 3 Hestia Veldboer |
| 7 Ralph van Toren | 5 Leon Ineke |
| 15 Maikel Ineke | Jaap Nieuwland |
| 16 Dieke Mooij | 6 Joop van Wonderen |
| 17 Brenda Schekkerman | 12 Sietske Jongeneel |
| 19 Leo Suiker | 15 Frank de Jong |
| 22 Ramon Mosch | 17 Sarah Valkering |
| Anja Pronk | 22 Nel Ootjers |
| 23 Danny van Schagen | 24 Maarten van de Molen |
| 27 Elles Stuyt | 25 Gisouk Joemrati |
| 28 Chrisje Schouten | 31 Dennis Oudhuis |
| 30 Esther Noltén | |

Nieuwe leden:

- * Elisabeth Vader
- * Margriet Leguit
- * Bas Dekker

Luc en Carol van harte
gefeliciteerd met de geboorte van
jullie dochter

Eindelijk is het zover!
Wij kunnen u laten horen,
dat er bij ons een dochter is geboren.

Nog bijna niets, zo klein en helemaal onwetend,
maar toch zo reuze fijn, wat jij voor ons betekent.

Wij zijn dolblij met de geboorte van onze dochter

Lonneke

25 juli 1996

Luc en Carol Rademakers-Colaris
Rietkraag 16
1747 EM Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393603

Wij rusten van 13.00 tot 15.00 uur en na 22.00 uur.



Coopertest 15-8-96

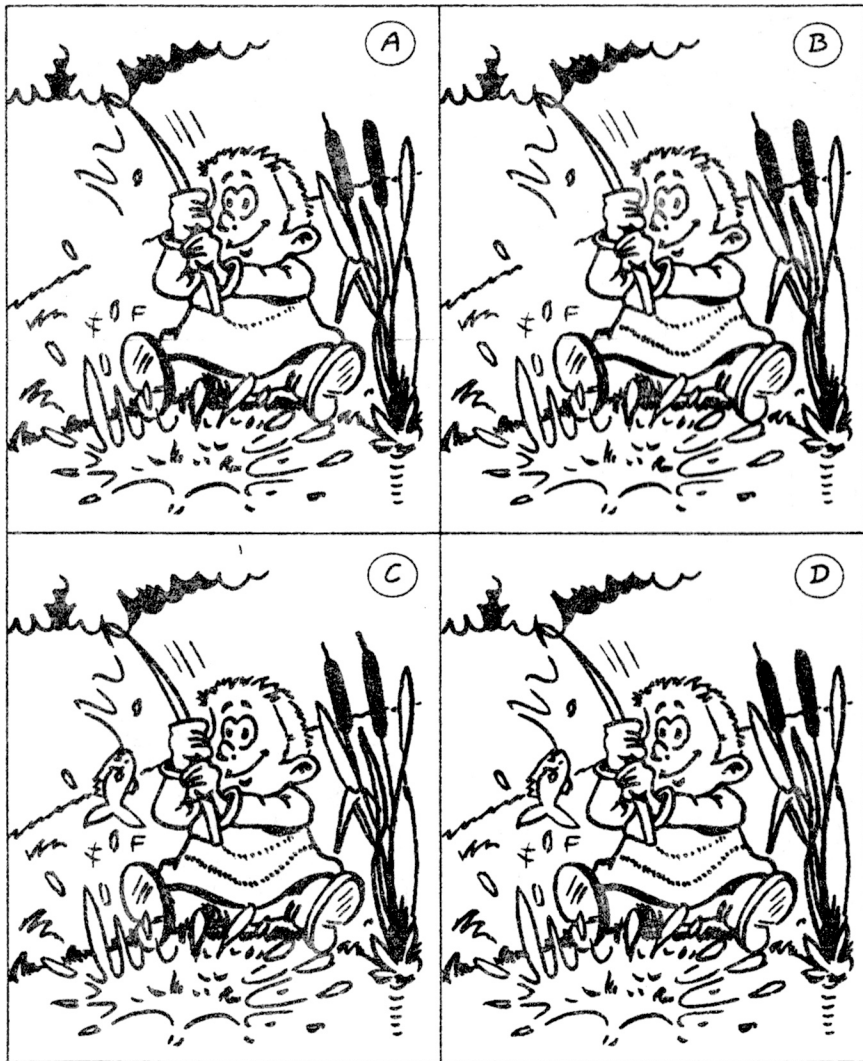
| Nummer | Naam, adres en woonplaats | |
|--------|-----------------------------|----------------------|
| 1521 | Piet Meyer. | 3002 |
| 1522 | Jeroen Binnemans | 3192 |
| 1523 | Maxwell Hink | 3050 |
| 1524 | Nico Hink | 3050 |
| 1525 | Gerben Batman | 3492 |
| 1526 | Dauid v/d Walle | |
| 1527 | Jolanda Strooper | 2325 |
| 1528 | Rob Bouwen. | 3023 |
| 1529 | Leon Ineke | 3080 |
| 1530 | Guus Rood | 3125 |
| 1531 | Jan Blankendaal | 2800 |
| 1532 | J. Delis | 2175 |
| 1533 | Piet Stuyt. | 3000 2663 |
| 1534 | Arits Treubelman | |
| 1534 | Dauid | 3150 |
| 1535 | Piet v. d. Walle | 2798 |
| 1536 | Niels Treubelman | 3370 |
| 1579 | Jos de Groot | 2325 |
| 1580 | Marjan v. Wonderen | 2275 |
| 1581 | Ineke Bas | 2503 |
| 1582 | Nel Meyer | 2450 |
| 1583 | Ron Ligthart | 2825 |
| 1584 | Loes Suiker | 2263 |
| 1585 | Peter Robert | 3.228 |
| 1586 | | |
| 1587 | | |
| 1588 | | |
| 1589 | | |
| 1590 | | |
| 1591 | | |
| 1592 | | |
| 1593 | | |
| 1594 | | |
| 1595 | | |



TEKENVOLGORDE



Van deze tekeningen is er slechts 1 compleet. Kun jij de volgorde vinden waarin de tekeningen zijn getekend? Begin bij de minst complete.



WOORDZOEKER



Hieronder vind je allemaal lekkernijen en of ze nu zoet of zout zijn, ze zijn allemaal even lekker. Deze lekkernijen zijn verborgen in het diagram. Ze staan alle kanten op, ook schuin en achterstevoren. Kun jij ze vinden?

LEKKERNIEN

- APPELTAART
- BONBON
- CHIPS
- DROPJE
- KAUWGOMBAL
- KOEKJE
- MOKKATAART
- MOORKOP

- SMARTIES
- SNICKERS
- STROOPWAFEL
- TOFFEE
- TOVERBAL
- VRUCHTENVLAAI
- ZOETHOUT
- ZUURSTOK

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

Uitslagen van de pupillen competitiewedstrijden

d.d. 11 mei 1996 te Grootebroek

d.d. 8 juni te Heerhugowaard

d.d. 15 juni te Den Helder

De eerste wedstrijd zijn de volgende resultaten behaald:

| Pup. C (M) | 40 m | verspringen | bal | 1000 m |
|-------------------------|-----------|-------------|--------|--------|
| 13. Manon Kruiver | 7.9 sec | 2.25 m | 5.56 | 4.31.0 |
| <u>Pup. C (J)</u> | | | | |
| 9. Ramon Mosch | 8.2 sec. | 2.76 m | 15.66 | 4.04.9 |
| <u>Pup. B (J)</u> | | | | |
| 7. Tom Dekker | 7.3 sec. | 2.90 m | 5.25 m | 4.06.6 |
| 12. Jasper Horio | 7.2 sec. | 2.73 m | 4.00 m | 4.11.3 |
| 23. Leander Veldboer | 8.6 sec. | 2.62 m | 3.43 m | 4.41.7 |
| <u>Pup. A (M) 1986</u> | | | | |
| 14. Dieke Mooij | 10.4 sec. | 0.95 m | 8.60 m | 4.17.9 |
| 17. Yara Grootjes | 11.4 sec. | 0.95 m | 9.44 m | 4.36.7 |
| <u>Pup. A (J) 1986</u> | | | | |
| 3. Hans v. Wonderen | 10.0 sec. | 1.10 m | 24.70m | 4.04.9 |
| 14. Job Meijer | 10.9 sec. | 1.10 m | 20.72m | 3.47.0 |
| 26. Sander de Moel | 11.8 sec. | 0.95 m | 19.78m | 4.16.5 |
| 29. Jeroen v.d. Molen | 11.0 sec. | 0.90 m | 13.78m | 4.02.5 |
| <u>Pup. A. (J) 1985</u> | | | | |
| 5. René Tijn | 9.2 sec. | 3.99 m | 5.72 m | 3.46.8 |
| 24. Ferry Dekker | 11.2 sec. | 3.06 m | 5.22 m | 4.17.4 |

De tweede wedstrijd d.d. 8 juni 1996 te Heerhugowaard.

| Pup. C (J) | 40 m sprint | verspringen | bal | 1000 m |
|------------------------|-------------|-------------|---------|--------|
| 3. Ramon Mosch | 7.5 sec. | 2.75 m | 20.84 m | 4.31.3 |
| <u>Pup. C (M)</u> | | | | |
| 13. Hestia Veldboer | 7.9 sec. | 2.55 m | 12.22 m | 4.09.3 |
| <u>Pup. B (J)</u> | | | | |
| 5. Tom Dekker | 7.1 sec. | 0.95 m | 4.95 m | 3.56.6 |
| 8. Jasper Horio | 6.9 sec. | 0.85 m | 4.31 m | 3.44.1 |
| 25. Leander Veldboer | 8.2 sec. | 0.70 m | 3.62 m | 4.35.9 |
| <u>Pup. A (M) 1986</u> | | | | |
| 11. Dieke Mooij | 10.0 sec. | 3.39 m | 9.30 m | 4.19.4 |
| 20. Yara Grootjes | 11.1 sec. | 2.64 m | 10.38 | 4.31.8 |
| <u>Pup. A (J)</u> | | | | |
| 8. Hans v. Wonderen | 9.7 sec. | 1.10 m | 5.00 m | 4.18.2 |
| 18. Job Meijer | 10.6 sec. | 1.05 m | 5.26 m | 3.41.6 |
| 30. Sander de Moel | 11.4 sec. | 0.95 m | 5.01 m | 4.25.5 |
| 35. Jeroen v.d. Molen | 10.7 sec. | 0.85 m | 3.13 m | 4.05.2 |
| <u>Pup. A (J) 1985</u> | | | | |
| 4. René Tijn | 9.3 sec | 1.30 m | 5.84 m | 4.06.3 |
| 25. Ferry Dekker | 11.0 sec. | 1.05 m | 5.21 m | 4.28.2 |

De derde wedstrijd is onder schitterende omstandigheden gehouden

d.d. 15 juni 1996 - S.V. Noordrop te Den Helder.

| Pup. C (M) | 40 m sprint | verspringen | kogel | 1000 m |
|------------------------|-------------|-------------|---------|--------|
| 8. Hestia Veldboer | 7.7 sec. | 2.78 m | 3.33 m | 4.13.9 |
| 11. Manon Kruiver | 7.7 sec. | 2.63 m | 3.83 m | 4.13.1 |
| <u>Pup. C (J)</u> | | | | |
| 3. Ramon Mosch | 7.3 sec. | 2.83 m | 5.73 m | 4.00.2 |
| <u>Pup. B (J)</u> | | | | |
| 4. Jasper Horio | 7.1 sec. | 3.07 m | 30.56 m | 3.59.6 |
| 8. Tom Dekker | 7.2 sec. | 3.08 m | 24.10 m | 3.48.2 |
| 22. Leander Veldboer | 8.2 sec. | 2.68 m | 10.26 m | 4.45.2 |
| <u>Pup. A (M) 1986</u> | | | | |
| 14. Dieke Mooij | 10.4 sec. | 1.00 m | 3.40 m | 4.28.5 |
| <u>Pup. A (J) 1986</u> | | | | |
| 12. Hans v. Wonderen | 10.0 sec. | 3.59 m | 22.12 m | 3.48.9 |
| 18. Job Meijer | 10.8 sec. | 3.50 m | 22.76 m | 3.46.5 |
| 20. Jeroen v.d. Molen | 10.4 sec. | 3.92 m | 13.14 m | 4.01.0 |
| 30. Sander de Moel | 11.4 sec. | 3.20 m | 19.72 m | 4.27.1 |
| <u>Pup. A (J) 1985</u> | | | | |
| 8. René Tijn | 9.1 sec. | 4.01 m | 23.90 m | 3.44.3 |
| 28. Ferry Dekker | 10.9 sec. | 3.14 m | 21.02 m | 4.13.9 |

A G E N D A

- 28 aug. CD junioren avondwedstrijd Trias Heiloo
- 30 aug. Instuif sen/jun AB bij Hylas te Alkmaar
- 31 aug. CD junioren/pupillenwedstrijd Hollandia Hoorn
- 1 sept. clubkampioenschappen pupillen en junioren
- 3 sept. finale senioren competitie Zaanland/Zaandam
- 7 sept. Verlichtingsloop centrum Warmenhuizen
- 22 sept. Meerloop, trimloop Nova over 6 en 12 km
- 3 nov. Halve en kwart marathon Nova (tevens 4,3 km)
- 9 nov. 1e wedstrijd cross-competitie pupillen/junioren
- 11 jan. 2e wedstrijd cross-competitie pupillen/junioren
- 8 febr. 3e wedstrijd cross-competitie pupillen/junioren
- 15 mrt finale wedstrijd cross-competitie pupillen/junioren

Op wedstrijden welke naast de competitie door veel verenigingen worden georganiseerd kan individueel worden ingeschreven. Het boek met alle wedstrijden in het district ligt in de kantine. Bij instuifwedstrijden is geen voorinschrijving noodzakelijk, anderen wel. Over het algemeen 2 weken van te voren. Nadere informatie bij de trainers of wedstrijdsecretaris (Piet van der Welle tel. 0226-392339). Opgave over het algemeen 14 dagen voor een wedstrijd bij de wedstrijdsecretaris.