

APRIL 1998

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

### Belangrijke informatie:

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

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

Contributie Pupillen:	fl.	85,00 p/jaar
Junioren:	-	100,00 p/jaar
Senioren:	-	120,00 p/jaar
Steunend lid incl. Novakrant:	-	30,00 p/jaar
Donateur:	-	10,00 p/jaar

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

### Redactie van het Nova Clubblad:

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

### Trainingstijden:

Dinsdag:

17.30 tot 18.30 meisjes 11 t/m 15 jaar.

18.30 tot 19.30 jongens 11 t/m 15 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Donderdag:

16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

Vrijdag:

17.00 tot 18.00 jongens 11 t/m 15 jaar

18.00 tot 19.00 meisjes 11 t/m 15 jaar

Zomervakantie voor de jeugd van 23 juli t/m 13 augustus

Junioren en senioren kunnen het hele jaar door trainen, geen zomerstop!!

REDACTIONEEL APRIL 1998

=====

Een maand later dan U gewend bent, ontvangt nu de krant en dan is het al April, gezellig zo voor de Pasen.

De reden voor deze verlate krant is, dat er wat adverteerders uitvielen en we zo op zoek moesten naar nieuwe klanten. Natuurlijk is dit gelukt. We willen de nieuwe adverteerders alvast bedanken voor hun support aan onze vereniging.

Nou dan is er veel te melden in de krant.

Ten eerste gaan onze felicitatie's uit naar Henry Hoffman en zijn vrouw en zoon Tijs, want zij vierden begin maart hun 12½ jarig huwelijk. Nog van Harte. Truus en Ted zijn nog een aantal jaartjes verder zij vierden hun 25-jarig huwelijk alweer. Ook jullie en jullie mannen nog van Harte. En dan willen we René en Anita feliciteren met de geboorte van hun zoon: Sam. Heel veel geluk met elkaar.

Dan kunnen we natuurlijk melden dat we weer gebruik gaan maken van de binnenbaan, want het schaatsseizoen is nu echt over. Peter Wardenaar heeft een ingezonden brief.

Natuurlijk lezen we iets over de jaarvergadering van afgelopen 9 maart. De opkomst was redelijk.

19 april zijn de clubkampioenschappen als afsluiting van de wintercompetitie. De marathon van Schoorl lijkt alweer lang geleden, maar de uitslag verfrist u geheugen nog even. Van de jeugd natuurlijk ook alle uitslagen van de afgelopen periode. Verder schrijft Mirjam Ligthart iets over de wintercompetitie wedstrijden. En Mirjam vraagt zich ook af waar alle dames op dinsdagavond blijven? Een vader van een jeugdlid schrijft iets over de cross competitie op Texel. René Strooper doet verslag van de loop van Den Helder naar Schagen, waar verschillende leden aan mee gedaan hebben. Naast het hardlopen zijn 6 novaleden ook verslaafd geraakt aan het wandelen. Nel Meyer doet verslag over hun Pieterpad ervaringen. Peter Robert schrijft iets over Powerlifting, de nieuwe trend voor de toekomst. Ron Jansen heeft nog een ingezonden stukje. En niet te vergeten het verslag van het Nova-weekend.

Al met al veel lees plezier.

Wat komt er allemaal nog aan de komende tijd. Ten eerste een zeer gezellige avond in de Nova keet. Namelijk we gaan weer klaverjassen, en wel op 25 april. Houd deze datum vrij.

Begin mei, 11 t/m 15 is er weer de avondvierdaagse. Een gezellige aangelegenheid, waar altijd veel vrijwilligers voor nodig zijn. Dus als je een avond vrij hebt, en geen behoefte hebt om mee te doen, maar natuurlijk wel de sfeer wilt proeven, meld je even. De week voor Pinkster is het alweer de sportweek. Ook weer een sportieve aangelegenheid, waar weer voldoende mensen aan mee kunnen doen.

We gaan nog verder met onze agenda, we denken al in het komende jaar. Er is namelijk al een wintersport locatie in Italië geboekt. En wel 6 t/m 13 februari in 1999.

Kopie weer op de bekende adressen voor 7 juni 1998.

## VAN DE VOORZITTER

Zoals wellicht in het redactioneel commentaar te lezen valt, is dit de nieuwe NOVA-krant, met nieuwe adverteerders. Iets te laat weliswaar, maar dat komt omdat het niet gemakkelijk is alle advertentiepagina's vol te krijgen. De meiden van de redactie zijn daar toch weer in geslaagd, een prestatie op zich en dank aan de adverteerders die deze krant voor de komende twee jaar weer mogelijk gemaakt hebben.

Ook is er een nieuw verenigingsjaar van start. De jaarvergadering is altijd het startsein hiervoor. Gelukkig was de jaarvergadering goed bezocht, met het binnenkomen van Loes Suiker boekten we een nieuw record. Als bestuur hopen we volgend jaar nog meer bezoekers te krijgen. Belangstelling van de leden voor het verenigingswerk is altijd een steun in de rug.

De wintercompetitie zit er bijna op. De een na laatste wedstrijd was in Anna Paulowna. Een zware loop met een eenmalige pittige dijk in het parcours. Het was frisjes, maar gelukkig was het droog. Willem Keesom moest jammer genoeg geblesseerd afhaken. Reden waarom David met twee vingers in zijn neusgaten de overwinning van de NOVA-clan binnenhaalde. Over veertien dagen sluiten we af met de clubcross. De wintercompetitie wordt dan uitgereikt en we huldigen de clubkampioenen. We hopen dat velen mee zullen doen. Ook de jeugdwintercompetitie eindigt dan. Jammer was het dat slechts weinigen meededen. We hopen dat het prijzenpakket een stimulans zal zijn om volgend jaar deel te nemen. Er komt dan een iets vernieuwde opzet. Blijf opletten. Onze deelnemers in Anna Paulowna waren zeer succesvol. Kees van Wonderen en Leon Ineke werden 1 en 2. Margret Hink en Hans van Wonderen haalden een derde plaats. Manon Kruiver werd vierde, als Manon wat brutaler wordt bij de start zit er nog veel meer in. Ook degene die niet in de prijzen liepen deden goed hun best. Meiden en jongens gefeliciteerd.

Als ik dit schrijf staan we aan de vooravond van het trainingsweekend. De organisatoren hebben dit jaar Hooghalen uitgezocht als verblijfplaats. Midden in de bossen is het kamp opgeslagen en een trainingsparcours uitgezet. Natuurlijk wordt het ook weer gezellig in dit Drentse oord.

De finale van de KNAU-crosscompetitie was in Baarn. Slechts negen deelnemers haalden Baarn. We hopen van harte dat dit er volgend jaar meer zullen zijn. We zullen proberen de jeugd hiervoor te werven. In het verleden stonden er soms 30 NOVA-atleten aan de start, die elkaar tot grote prestaties stimuleerden. Volgend jaar kunnen we misschien net als op de jaarvergadering een record boeken. Talent is er genoeg.

Halverwege mei is er weer de avondvierdaagse. We rekenen weer op grote deelname, ook uit onze eigen gelederen. Weeks erna is de sportweek. Op de maandag organiseren wij dan weer het atletiekevenement. Persoonlijk verheug ik me hierop. De jeugd van Warmenhuizen sportief en gezellig bezig te zien. Het kermisgehalte van dit evenement dient natuurlijk hoog te blijven.

Tot slot wens ik U weer veel leesplezier in ons NOVA-blad

Jos

## **Powerwalking.**

**Door Peter Robert**

Dit is een nieuw fenomeen in de atletieksport wat uit Amerika komt overwaaien In Amerika is het al enorm populair. Wat is powerwalking.

Dat zal ik in dit artikel proberen uiteen te zetten.

Lopen is een van de eerste dingen die een mens aanleert. Als je rechtop staat en je buigt je voorover dan ga je automatisch over in een lopende beweging om je evenwicht te bewaren.

Je bent dan automatisch geneigd om over te gaan tot joggen.

Bij deze loopvorm is het echter de bedoeling dat je de voorwaartse beweging omzet in een wandelbeweging zonder over te gaan tot joggen of snelwandelen.

### **Voor wie is het powerwalking bedoeld?**

**Voor mensen die nog nooit of al jaren niet meer aan sport hebben gedaan.**

Die dit eventueel gebruiken als opstap naar het hardlopen.

Het is niet goed om mensen die tot voor kort een inactief bestaan leidden (op sport gebied) plotseling te laten hardlopen i.v.m. evt. blessure's en omdat deze mensen teleurgesteld afhaken wanneer het resultaat naar hun mening achterblijft bij hun verwachtingen.

### **Voor wie is powerwalking bedoeld?**

**Voor mensen die geblesseerd zijn.**

Die daardoor hun (loop)trainingsschema niet voort zouden kunnen zetten.

Dit wandelprogramma kan uitstekend gebruikt worden i.g.v. van blessure's aan b.v. achillespees, enkel, knie, scheenbeen, omdat in tegenstelling tot het hardlopen het bewegingsapparaat niet zwaar wordt belast in neerwaartse richting.

### **Voor wie is powerwalking bedoeld?**

**Als alternatief op rustdagen.**

Het is niet verstandig om alle dagen zwaar te trainen.maar wel om op een rust dag iets te doen.

Of als afwisseling op een zwaar trainingsprogramma.

Waar wordt opgelet: Stand van het hoofd t.o.v. de romp.

Stand van de ellebogen en de onderarmen.

Stand van de schouders.

Beweging van de heupen.

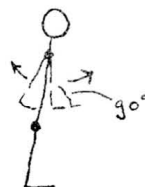
Stand van de voeten.

Afwikkeling van de voeten.

Stand van het bovenlichaam t.o.v. het onderlichaam.

**Dit is een verslag van de workout door Dean Hogkin tijdens de loopsportdag op 8 november op Papendaal.**

2- Stand van de ellebogen en de onderarm;  
De onderarm moet een hoek van  $90^\circ$  t.o.v. de bovenarm hebben. Tijdens het wandelen moet je met de arm een 'pompende' beweging maken d.w.z. een heen en weer gaande beweging waarbij de ellebogen sterk naar achter en omhoog worden bewogen.



3- Stand van de schouders;  
Door de schouderbladen naar achter en omlaag te houden ben je in staat om een hogere snelheid te ontwikkelen.

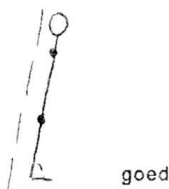
4- Beweging van de heupen;  
De heupen mogen niet naar links of naar rechts worden bewogen, maar moeten een roterende beweging naar voren maken.

5- Stand van de voeten;  
De voeten moeten evenwijdig aan een denkbeeldige rechte lijn neergezet worden en niet naar links of rechts wijzend.



6- Afwikkeling van de voet;  
De afwikkeling van de voet begint bij de hiel waarbij je van de voorkant af gezien de zool van de looper zou moeten kunnen zien, de afwikkeling gaat helemaal door naar de grote teen die actief gebruikt wordt, je moet er voelbaar krachtig mee afzetten. Ook hier geldt dat je dan van achteraf gezien de zool van de looper moet kunnen zien.

7- De stand van het bovenlichaam t.o.v. het onderlichaam;  
Onder- en bovenlichaam moeten in een rechte lijn zijn, echter t.o.v. de voeten is er een lichte voorovergebogen stand. Hierdoor kun je gemakkelijker snelheid ontwikkelen. Dus geen buiging bij de heupen maar bij de enkels.



***FIT FOR LIVE*** sporting center.  
***NOVA.***

Ik heb, zoals afgesproken, met Zeger de Ruiters van Fit for Live een gesprek gehad over een eigen trainingsuur voor NOVA. Op dit uur kunnen Nova atleten met elkaar een trainingsprogramma afwerken.

Dit programma wordt samengesteld door Zeger en Sven.

Voorlopig is de woensdagavond om 19.30 uur afgesproken.

De periode is van september tot en met december.

Blijkt dan dat het langer moet dan kunnen we daar alsnog afspraken met Zeger over maken.

Op de avond zelf is Sven en/of Zeger aanwezig.

De tijd van 19.30 uur is gekozen omdat dat ook bij Nova de aanvangstijd van de training is.

Het zou mooi zijn als we met een minimaal aantal van 10 personen van start kunnen gaan.

De vier maanden zal inhouden dat wij 16x trainen. (Is zestien x een uur.)

De prijs die is afgesproken voor die periode is f 150,- voor 4 maanden.

(Normale prijs f. 150,- per 3 maanden)

En daar zal dan nog 25 gulden inschrijfgeld voor bij komen.

Dit zie ik nu in de folder staan daar hebben wij het verder niet over gehad.

Wil je eerst nog een keer kijken dan kun je daar natuurlijk naar toe gaan. Ook kun je een afspraak maken om er met een paar mensen heen te gaan.

Doe dit dan wel in sportoutfit zodat je meteen het een en ander kunt uitproberen.

Heb je interesse meld dit dan bij mij. Zijn we met 10 mensen dan gaat het in september van start.

Verder staat het je natuurlijk vrij om op jezelf in de sportschool te gaan trainen.

Peter R.

**INSTUIFCIRCUIT SENIOREN/VETERANEN/JUNIOREN A/B 1998**

<b>vrijdag 24 april</b>	<b>Hylas Alkmaar</b>
dames/meisjes A/B	100 m - 800 m - 2000 m - ver - polshoog - kogel - discus
heren/jongens A/B	100 m - 1000 m - 5000 m - hoog - hinkstapsprong - kogel - speer
<b>vrijdag 15 mei</b>	<b>S.V. Noordkop Atletiek Den Helder</b>
dames/meisjes A/B	100 m - 200 m - 1000 m - 3000 m - hoog - kogel - speer
heren/jongens A/B	100 m - 200 m - 1000 m - 3000 m - ver - discus - kogel
<b>vrijdag 12 juni</b>	<b>A.V. Hera Heerhugowaard</b>
dames/meisjes A/B	100 m - 200 m - mijl - ver - 5000 m polshoog - discus - kogel
heren/jongens A/B	100 m - 400 m - mijl - hoog - 5000 m - hinkstapsprong - kogel - speer
<b>vrijdag 21 augustus</b>	<b>A.V. Hollandia Hoorn</b>
dames/meisjes A/B	100 m - 400 m - 1500m - hoog - hinkstapsprong - kogel - speer
heren/jongens A/B	100m - 800 m - 2000 m - ver - polshoog - kogel - discus
<b>vrijdag 11 september finale + prijsuitreiking</b>	<b>S.A.V. Grootebroek</b>
dames/meisjes A/B	100 m - 1000 m - 3000 m - hoog - ver - kogel - speer
heren/jongens A/B	100 m - 1000 m - 3000 m - hoog - ver - kogel - speer

**PRIJZEN IN NATURA VOOR DE CATEGORIEËN:**

Mannen, M40, Vrouwen, V35, Jongens A, Jongens B, Meisjes A en Meisjes B.

**PUNTEN:** Deelname aan onderdelen is onbeperkt. No. 1 krijgt 10 punten/per categorie, no. 2 9 punten, enz.. Per wedstrijddag telt alleen de beste prestatie op een onderdeel. (= maximaal 10 punten).

Na iedere wedstrijd is er een tussenklassement.

**Prijsuitreiking** meteen na afloop van de wedstrijd bij SAV op 11 september.

**Informatie circuit:** Rien Broersen (SAV) (0228) 563329  
Dick van der Weide (Regio 04) (0223) 610561

**ORGANISATIE:** A.V. Hylas, Noordkop, Hera, Hollandia en SAV

## PIETERPAD

2 Jaar geleden hebben wij het idee gekregen om het Pieterpad eens te gaan wandelen. Uiteraard niet in een keer maar in etappes. Nu 2 jaar later, nadat we de benodigde boekjes hadden aangeschaft met informatie over overnachtingsmogelijkheden en een routekaart, hebben we de stoute schoenen aangetrokken.

Het Pieterpad gaat van Pieterburen in Groningen naar de St. Pietersberg in Limburg, een wandeltocht van 480 km over prachtige wandelpaden langs bos, heidevelden, veengebieden etc.

Zaterdagmorgen om 9 uur vertrokken wij uit Warmenhuizen richting de stad Groningen, "wij" dat zijn Peter en Marian, Louis en Loes, Piet en Nel. Na eerst lekker een kopje koffie met gebak te hebben genomen (Montignac slaapt in het weekend) konden we rond 12 uur beginnen met onze eerste etappe van Groningen naar Zuidlaren.

Nu zal er misschien iemand denken het Pieterpad begint toch in Pieterburen, dat is dan een juiste gedachte maar het wil niet zeggen dat je daar moet beginnen.

Groningen - Zuidlaren is een etappe van 22 km. We hadden de wind mee, en zelfs de zon kwam nog even om het hoekje kijken. We waren zo aan het praten dat we al heel gauw verkeerd liepen, het boekje werd geraadpleegd en al snel wisten we waar we hadden moeten lopen, maar waar dat nou verkeerd was gegaan, dat gaf meer problemen. Terug lopen was er niet bij, en vrij snel begaven we ons weer op het Pieterpad.

Vanaf dat moment was het een prachtige route met idyllische plekjes, gerestoreerde boerderijtjes, en over oeroude Herewegen of heerbanen.

Bij Midlaren stond een boerderijtje in oorspronkelijke staat, zo te zien is er nooit iets aan veranderd en verbouwd. Er woont waarschijnlijk een oudere vrijgezel, want voor het keukenraam stond nog een 2 pits gasstel op butagas, met een bruine ketel op het gasstel, de deur aan de zijkant van het huis kon niet meer open of dicht, het was verzakt, de raampjes in de koestral had hij zelf gerepareerd met verschillende stukjes glas op elkaar. Op zijn erf stonden/lagen diverse hunebedden en het hele terrein lag op een terp (Hondsrug). Je waande je zo 100 jaar terug in de tijd.

De laatste km. van deze etappe begon het te miezeren, niet hard genoeg om je regenpak aan te trekken, maar langzamerhand werd je toch wel nat.

In het pension hebben we ons heerlijk gedouched en nog even naar het schaatsen gekeken, toen naar de chinees, en dat is een aanrader, alles was even lekker en smaakvol.

Aangezien we op zulke tochten het nuttige met het aangename verenigen hebben we meteen de wintersportvakantie voor volgend jaar vastgelegd (waarover meer in deze krant) en een programma voor de zaterdagavond bedacht voor het trainingsweekend.

Nog even Zuidlaren in naar de Kleine Prins dat had een nostalgische reden, maar dat viel tegen, nog even een afzakkertje in een leuk kroegje en toen naar bed.

Best wel stijf gingen we de volgende morgen om 10 uur na een overheerlijk ontbijt weer wandelen, nu met het regenpak aan. We gingen van Zuidlaren naar Rolde, dit was een etappe van 16 km.

Onze gastheer hield, gezien zijn postuur, niet erg van wandelen of andere lichamelijke inspanningen, en kon ook niet erg begrijpen dat wij het wel leuk vinden, want hij wilde ons de kortste route laten lopen onder het mom van: "daar verder op is er niets bijzonder te zien en onderweg kom je ook niets tegen". Nou niets van dit alles, wij hebben ons enorm verbaasd dat Nederland zo mooi is. Onderweg nog een boomkruiper (of was het een boomklever?) gezien, wulpen gehoord, een grote roofvogel waargenomen, zoveel natuur in zo'n klein landje.

Rond 4 uur waren we in Rolde, daar een korte vergadering belegd of we nog wandelend naar Assen (waar de auto stond) zouden gaan of met de bus. Onder het genot van een lekker (alcoholvrij) biertje hebben we besloten dat we die 5 km. er ook nog maar bij moeten nemen. Ook dit was een prachtige wandeling over een oude spoorbaan langs weide en dorpen.

Wordt vervolgd



**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
- Dakkappen 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 zuivelproducten  
Maandag en Woensdag gesloten

Veilingweg 70 WARMENHUIZEN  
Telefoon : 0226 ~ 392989

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

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

Stationsstraat 22a  
1749 EH Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392371  
MOBIEL:06 - 53743574

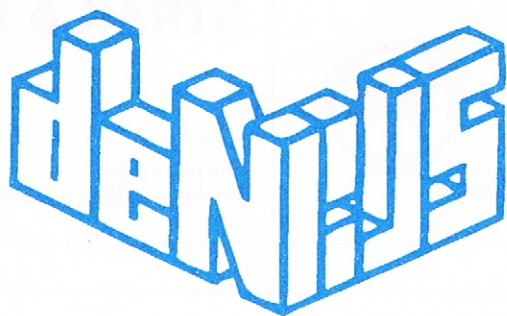


Kwaliteitsslagerij  
**Blankendaal**

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

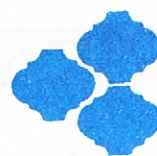
Dorpsstraat 49 Tuitjenhorn  
Telefoon : 0226 ~ 394668

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



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

*bouwers van nu  
en voor morgen*



TEGELHANDEL/  
TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaamheden.

Showroom :

Baan 33  
Warmenhuizen  
Telefoon : 0226 ~ 391964  
Faxnr : 0226 ~ 392172

VOOR UW AUTO-  
RIJLES OP NAAR:

## AUTORIJSCHOOL HOOGBOOM

De Fuik 1b Warmenhuizen  
Telefoon (0226) 392011

## JB Jos van Baar Schilderwerken

Ook voor al uw glas - in - lood

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

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



## "DE SMIDSE"

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

DE "HEEFT MEER DAN U DENKT" ZAAK!

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

OPBOUW NAAR WENS EN KLEUR NAAR KEUZE.

**EEN WINKEL VOL FIETSPLEZIER!**



handgemaakte maatfietsen **Frank Groot**

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

# KNAU op de bres voor blessurepreventie

**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

Nederlands Olympisch Comité \* Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF) en Consument & Veiligheid zijn al enige jaren bezig met een programma, gericht op het voorkomen en de opvang van blessures bij diverse sporttakken, waaronder hardlopen. Ook voor de KNAU is blessurepreventie middels verantwoord lopen één van de speerpunten. Zij besteedt hieraan dan ook veel aandacht, onder andere middels clubbladartikelen rondom blessurepreventie en middels loopcursussen.

Afgelopen jaren is er sprake geweest van een samenwerkingsverband tussen de KNAU en NOC\*NSF/Consument & Veiligheid.

Onderdelen van het landelijke blessurepreventie-programma zijn opgenomen in het project Loopsport, bijvoorbeeld in de vorm van:

- het onderdeel sportmedische aspecten van het handboek Loopsport;
- de folder met aanvullende informatie over de Loopsport Fittest.

Bovendien heeft NOC\*NSF de afgelopen twee jaar in het kader van blessurepreventie deelgenomen aan de Delta Lloyd Loopsport Dag.

Komende jaren krijgt de samenwerking een vervolg. Binnen het programma SPORT BLESSURE VRIJ van NOC\*NSF en Consument & Veiligheid en in het kader van het Loopsportproject van de KNAU zal bij enkele activiteiten heel nadrukkelijk gezamenlijke aandacht zijn voor het onderdeel blessurepreventie en zorg.

#### **Delta Lloyd Loopsport Dag**

Een van de meest in het oog springende activiteiten in dit verband is de reeds eerder genoemde Delta Lloyd Loopsport Dag, een jaarlijks terugkerend en inmiddels bekend onderdeel uit het Loopsportproject. De komende Loopsport Dag, die 17 okto-

ber plaatsvindt, zal voor een deel in het teken staan van blessurepreventie. Zo zal aan deelnemers de mogelijkheid worden geboden om op interactieve wijze van gedachten te wisselen over het onderwerp.

#### **Anti-blessurepakket**

Om hardlopers niet te lang te laten wachten, is bij NOC\*NSF in het kader van SPORT BLESSURE VRIJ een anti-blessurepakket verschenen. Dit pakket bevat praktische materialen voor lopers en hun begeleiders. Zeker ook ongebonden lopers kunnen hun voordeel doen met het anti-blessurepakket.

Het pakket bevat een zestal kaarten met oefenstof voor een verantwoorde warming-up, cooling-down, en de versterking van been-, buik- en rugspieren.

Daarnaast maakt een EHBSO-zakboekje onderdeel uit van het pakket. Het boekje geeft op overzichtelijke wijze aan wat je moet doen bij diverse letsels, maar ook, hoe je bepaalde blessures in het vervolg kunt voorkomen.

Om het pakket compleet te maken zijn poster, folder en ansichtkaart toegevoegd; allemaal materialen om de aandacht op blessurepreventie te vestigen. Veel trainers hebben het pakket al meegenomen tijdens de landelijke Loopsport Dag op

8 november jl.. Als u dit fraaie pakket nog niet in uw bezit heeft, kunt u het tegen verzendkosten aanvragen bij de sector Sport en Gezondheid van NOC\*NSF (026-4834661).



## SCHRIJVERSNIEUWS

De eerste loop van het jaar was weer zoals gewoonlijk, de halve marathon van Egmond aan Zee. Nou zo gewoon is dat natuurlijk, want je bedenkt je nog wel een keer om in Egmond aan Zee van start te gaan. Want het gaat hier niet om een gewone halve marathon. Het blijft altijd een zware klus met zware heuvels, het strand en meestal het gevecht tegen de elementen. Nou viel dat laatste honderd procent mee, want het was prachtig weer. Het was een graadje of tien, een licht windje en geen wolkje aan de lucht. En ondanks ik conditieel niet lekker in mijn vel zat durfde ik toch voor de zestiende keer van start te gaan, aan deze Egmondse halve marathon.

Ik had me deze keer bij de recreanten ingeschreven, want je loopt met een chip, maar het had ook een nadeel, want bij de recreanten was het zowaar Rotterdamse toestanden. Er ging ruim tienduizend deelnemers van start, dus werd het dringen en vechten om een plaatsje.

Ik besloot er maar een training van te maken. In het bos stond Anneke me nog aan te moedigen en op het strand aangekomen kreeg ik toch wat ruimte. Maar het was wel werken, want het strand was slecht beloopbaar, maar in de laatste drie kilometer werd het toch beter. Lauw stond me in de laatste kilometer aan te moedigen. Dat had ik wel nodig, want de strand opgang is heel zwaar. Bij de vuurtoren omhoog waar Meta me stond te begroeten en wist ik toch in 1.35 te finishen.

De eerste competitie-loop in het nieuwe jaar was onze eigen bosloop in Schoorl.

Ik had al vrij snel door dat het wat strammig ging. Het waren waarschijnlijk de naweën van Egmond aan Zee van de week ervoor.

Maar ik probeerde er toch het beste er van te maken. Ik ging al vol goeie moed op de eerste heuvel Mathijs voorbij en kwam ik in een groepje met Aad terecht.

Die trok lekker door ik kon met moeite volgen. Halverwege streken we een groepje met de gebroeders Rood neer. Die het tempo van Aad toch niet konden volgen. In de zandbak ging ik er ook aan voor de moeite en ging het lampje zo'n beetje uit. Mathijs wist sterk terug te komen en was ik blij de schade beperkt te houden want achter me kwamen ze steeds dichtbij.

Maar op hangen en wurgen wist ik toch in ruim zesenzeventig minuten dit zware klussie te klaren. Bij de volgende loop in Krommenie voor de 16km. lange rondje krommeniedijk, ging het aanzienlijk beter. Want na al dat geprut en geren door zand en zwaar heuvelwerk, wil je wel eens wat anders. Dus was het in Krommenie meer een kolpje naar me hand, gewoon 16km gelijkvloers recht toe recht an.

Het was een echt wintercompetitie-loopje, want het vroom een paar graden. Daar had ik geen schrik voor, in de eerste kilometers liep ik in gezelschap van Aad en Rene Strooper, maar ik wist me gaande weg toch bij Ron aan te sluiten. Ron zijn conditie is op heden niks mis mee, want hij trok lekker door. Het was voor mezelf een kwestie van aanklampen en niet meer loslaten, maar tussen het pitoreske dorpje krommeniedijk en de eerste doorkomst kreeg ik het toch moeilijk, want het tempo lag de eerste ronde aan de hoge kant. Want in iets meer dan een half uur kwamen we al door en halverwege de tweede ronde kon ik het tempo niet meer bij sloffen en moest ik alleen verder. Het was niet dat ik met een inzinking te kampen had, maar het ging me gewoon een stapje te hard. Dus moest ik op een lagere giering verder. Maar met een uur en twee minuten was ik natuurlijk enigszins tevreden.

De marathon van Schoorl was een ware happening dit jaar. Het was een stralend mooi weer en de belangstelling was voor zowel de deelnemers en als publiek goed te noemen. We gingen zoals gebruikelijk voor de wintercompetitie van start op de halve marathon. Ik vond dat deze keer een heel opgaaf, want ik was weeks voorafgaande strontverkouden en van trainen kwam ook niet veel. Maar daags voor de wedstrijd

knapte ik aardig op en waagde ik het er toch op. Na een rustige start belande ik in een Nova-groepje met Joop Kooy, Piet Stuyt, Ton en Henry maar na de doorkomst bij de Blinkerd ging ik via Marja toch op avontuur. Het ging niet echt geweldig het snot en kwijl liep met liters mijn neus uit en ik merkte dat ik conditieel niet helemaal in orde was, maar van opgeven wou ik niet weten. Heuvel op had ik aardig moeite mee. Daar voelde ik alle kracht uit me benen weg vloeien, dus besloot ik in het bos maar iets rustiger tempo te lopen. Want ik wilde niet kruipend de finish bereiken. Op weg naar Hargen kwam ik toch bij Aad aan en beland en ik heel mans der op en der over wat me toch op brak in de laatste kilometers. Want die waren erg zwaar deze keer. Al wil ik op de organisatie niets aanmerken vond ik de finish iets chaotisch. Want als je na alle vermoeienissen de klok op 1.30 zie staan verwacht je toch niet dat je in het vak van 2.20 moet inlopen. Maar ik was uiteindelijk binnen en omdat het niet van een leie dakkie ging was ik blij dat dit klussie der op zat.

Tot schijfs

### **Prestatie loop DenHelder naar Schagen.** Afstand 25 km. 1 maart 1998

Om weer eens wat anders te proberen gingen we met z'n vieren opweg naar Schagen, om van daaruit met de bus naar Den Helder te gaan. Het weer zat niet helemaal mee, er was een flinke zuidwestenwind en regen voorspelt. Maar dat mocht de pret niet drukken. Het was weer eens wat anders om met de bus naar het beginpunt te gaan. Het was een gezellige rit, allemaal mensen met het zelfde doel. En vooral sterke verhalen. De warming-up was in de sporthal, omdat het buiten al lekker regende. Maar toen precies om twaalf uur het startschot was, was het redelijk droog. Na een snelle start gingen we de duinen in dat was best zwaarder dan ik verwacht had. Na ongeveer 11 km. wilde ik het wat rustiger aan gaan doen, toen ik plotseling een NOVA shirt voor me zag lopen, van rustig aan doen kwam niks meer terecht en al gauw bleek dat NOVA shirt Ger Schrijver te zijn. Nadat we een tijdje hadden samen gelopen, had ik nog wat energie over en sloot aan bij een groepje dat voor ons liep, de andere jongens achter me latende. In Schagerbrug aangekomen werden we aangemoedigd door onze NOVA lotgenoten, dat doet ons toch goed! En zo kwamen we alweer aan het laatste gedeelte van deze lange afstand, met de wind in de rug. Na gefinisht te zijn in 1 uur 47 minuten, en opgewacht door vrouw en kinderen, ben ik de jongens tegemoet gegaan die al snel achter me aankwamen. Want samen uit, samen thuis. Aad Theo en Peter, prima gedaan. Volgend jaar gaan we weer??!!

RENE STROOPER.

## DAMES WC DEEL 1

Eindelijk achter onze eigen p.c. We weten er nog geen bal van dus als er een vreemd lettertype is gebruikt of andere gekkigheid dan weet U waar dit van komt.

De eerste loop was ergens vorig jaar in Petten. Een leuke loop en goede opkomst. Dat ik laatste was behoeft geen verderde uitleg, ik had echter de eerste punten binnen. Snel hierna ging ik door mijn rug en moest ik dus in de Wieringermeer verstek laten gaan. Helaas .

De 3e loop was Anna Paulowna. Ook leuk, het weer was goed dus dan zit het al lekker mee. Aangezien ik in de laatste gelederen binnen kwam en de volgende groep al stond te popelen om een valse start te maken mocht ik mij verheugen op een enorme klappende erehaag. Wel grappig maar ook wel lekker dat ik niet meer rood kon worden, dat was ik namelijk al.

Opvallend was dat Margret (de Boer) niet het tempo haalde dat zij kan lopen en later begrepen we e.e.a. aangezien ze op dat moment nog niet zolang zwanger was. Gefeliciteerd!!

De volgende loop was de cross in Spierdijk. Het was behoorlijk koud, maar daartegenover stond dat de loop in werkelijkheid korter was dan in de papieren stond aangegeven, n.l. 3,6 kilometer, en dat is voor mij lang zat. Ik kan het niet nalaten te vermelden dat ik het presteerde om voor Marian R. te eindigen, aangezien dit voorlopig wel niet meer zal gebeuren.

Tijdens de start van de volgende loop zaten we op ongeveer 10 kilometer hoogte op weg naar Italië voor een bruiloft en was de concurrentie dus hevig in het voordeel. Deze dagen waren voor ons zonder al te veel intelligentie en erg nat. De Italianen hebben, bleek, de gewoonte om alleen glazen en flessen op tafel te zetten. Voor de Nederlanders was er speciaal bier besteld want het is daar niet gewoon om bier te drinken. Echter toen viel ik uit de boot, aangezien ik niet van bier houdt (behoudens de kermis) en ook niet helemaal naar Italië vlieg om aan een wijntje te zitten. Toen ik in mijn beste Italiaans om 18.30 uur aan ober nr 1 een likeurtje vroeg werd ik echter aangekeken of ik van de pot gerukt was. Ober 2, een 3 kwartier later, had meer gevoel voor mijn probleem en bracht het likeurtje. Maar ook hier wrdt de gewoonte doorgezet en kreeg ik een hele fles Contreaux voor mij alleen. Op raadselachtige wijze belandde de fles na afloop van de bruiloft in mijn rugzak en hadden we dus op de ruim 2 uur durende terugreis per veel te kleine touringcar ook nog wat te drinken.

Goed, terug naar de harde realiteit, kwam op 18 januari 1998, een bosloop in Schoorl, waar ik van de Nova dames als eerste eindigde. U zult zich terecht afvragen hoe ik dit klaar kon spelen, nou dat was niet zo moeilijk, aangezien ik de enige was die de 5 liep en de rest de 10.

Vervolgens kwam de grote beproeving. 10 Kilometer in Krommenie. Wat heb ik daar tegenop gezien! Maar goed, na niet te veel inlopen, want ik mocht eens moe worden al voor de start, viel het startschot. De eerste ronde liep ik het laatste gedeelte met een loper op en ging het best goed. Met het ingaan van de tweede ronde kon ik zelfs wegdemareren van de (door een blessure geplaagde) man en wist ik mij met ten minste nog 1 persoon achter mij behoorlijk groot. Bij de finish bleek ik de tweede ronde nagenoeg even snel te hebben gelopen als de eerste en dat viel lang niet tegen. ook bleek ik als richtpunt te hebben gefungeerd voor David, die eerste Nova man was en ook op de tweede plek eindigde!! David, bij deze graag gedaan en als het nog eens zo komt!!

Groot als ik mij toen voelde kon de marathon van Schoorl al niet meer stuk, dacht ik. Wat gebeurde er echter, Louis(e) Suiker komt bij ons fietsen op weg naar Schoorl en schroeft het tempo eens flink op. Ook stond er nog een stevig briesje dus ik was al bezweet en moe toen Schoorl in het zicht kwam. Of e.e.a. nog niet erg genoeg was leidde hij ons ook nog eens de verkeerde kant op en kregen we een uitgebreide sight-seeing door Groet. Dit achter de rug, haalden we ons, totaal uitgeput aangekomen bij de Blinkerd, ook nog de woede van een dame op de hals door met fiets en al onder een lintje door te gaan. Mijn goede gevoel was

ondertussen al flink afgenomen. Het lopen ging wat slechter als in Krommenie en de loop was ook zwaarder. Toen ik dan ook 1 minuut en 10 seconden sneller over de streep kwam als in Krommenie was ik erg verbaast en kwam het toch nog goed met mijn humeur. Vol voldoening heb ik toen nog een tijdje staan kijken hoeveel mensen er nog nam mij binnen kwamen en kon ik de rest van de dag weer aan. De terugreis heb ik weloverwogen alleen en zo langzaam als maar mogelijk was afgelegd.

Na een lange periode om over het e.e.a. heen te komen was er als laatste loop gister de cross in Anna Paulowna, die echter duurder was als de meeste lopen en hiermee meer verwachtingen kweekte dan dat ze waar konden maken. Was de vorige keer de start vals, nu was het hele tijdenbord zoek of was het nou de tijdwaarnemer. (bij de finish bleek dat het niet erg was geweest als het tijdenbord zoek was geweest want het was toch niet te zien) Voor de start zou ik met Everdien een stukje inlopen. Daar had ik natuurlijk niet in moeten trappen want het werd een hele ronde met tussendoor ook nog een wedstrijdje fiedereleppen, aangezien we aan de verkeerde kant van een slootje liepen. We zijn er later niet meer achter gekomen of we nou sprongen zonder fierel of zonder jep. Na de start kon ik de eerste ronde verdacht dicht achter de andere vrouwen blijven en beklom de zandpukkel (om met Marian haar woorden te spreken) vol goede moed. Nou dat heb ik geweten, wat een kl... ding! Geheel uit ritme en met zure benen moest ik nog een ronde. ik was helemaal het temp kwijt en kwam enigzins gedesilussioneerd over de streep, maar ik kwam er. Na ruim een uur wachten op de prijs van Matthijs, die niet bestond, werden we toch nog opgeschrikt door 3 prijswinnaars, zijnde Matthijs, Rene Strooper en Piet van der Welle.

Dit waren prijzen voor de lopers die eindigden op een hele tiental, dus b.v. Matthijs werd 30e enz. Slordig was ten slotte het feit dat de B-junioren boven de 18 niet apart waren ingedeeld en dus Matthijs voor niks op zijn prijs zat te wachten! Gelukkig was hij dan ook met zijn doos paaseitjes, die eenmaal thuis aangekomen beter kon worden omschreven als doosje! Rara hoe kan dit??

Nu alleen nog de Nova-cross. Daarover in het volgende Nova-blad een stukje, die gelukkig voor U allen een stuk korter zal zijn. Train ze en weerziens.

miriam L.

#### UITSLAG BOSLOOP AV NOVA D.D. 18-01-1998 TE SCHOORL

##### MEISJES 4.5 KM

1. Maureen Kok	Wognum	22.24
2. Sharita Zwaan	Opmeer	25.28
3. Ilse Nannes	Warmenhuizen	28.26

##### JONGENS 4.5 KM

1. Vincent Houwing	Schagerbrug	17.24
2. Bart Dignum	Schagerbrug	18.06
3. Erik Hopman	Egmond a.d. Hoef	18.40

##### VROUWEN 11.7 KM

1. Angelic Keizer	Volendam	45.29
2. Marja Riegen - Wokke	Tuitjenhorn	48.12
3. Hilly Jonk	Volendam	50.35

##### MANNEN 11.7 KM

1. Dick v. Zalinge	Volendam	40.14
2. Nico Schotten	Bergen	41.13
3. Bob Brusckke	Egmond a.d. Hoef	41.18
4. Jan Zwarthoed	Volendam	41.22

Uitslag 8e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
15-feb-98 Marathon Schoorl						
Herren: 21,1 km			Dames 10 km			
	Tijd	Punten		Tijd	Punten	
1.	Theo Tesselaar	1.21.05	50 vet.	1.	Esther Huiberts	46,00 50.
2.	Frans Muileboom	1.22.41	49 vet.	2.	Marian Nolten	49,00 50 vet.
3.	Ron Janssen	1.24.42	48 vet.	3.	Everdien de Vet	51,09 49.
4.	Rene Strooper	1.28.08	50.	4.	Nel Meijer	51,19 49 vet.
5.	Ger Schrijver	1.30.39	49.	5.	Loes Suiker	53,30 48 vet.
6.	Aad Vader	1.31.03	47 vet.	6.	Marian Robert	54,50 47 vet.
7.	Ton Zwanink	1.32.33	48.	7.	Mirjam Ligthart	59,09 48.
8.	Piet Stuyt	1.36.59	46 vet.			
9.	Joop Kooij	1.38.11	45 vet.			
10.	Marcel vd Oord	1.43.09	47.			
11.	Hans Ofman	1.47.04	46.			
12.	Nico de Nijs	2.03.25	44 vet.			
Uitslag 9e wedstrijd Wintercompetitie AV Nova						
22-mrt-98 Graaf Pietercross Anna Paulowna						
Herren: 10 km			Dames 6,5 km			
	Tijd	Punten		Tijd	Punten	
1.	David vd Welle	39,28	50.	1.	Everdien de Vet	35,00 50.
2.	Ron Janssen	40,10	50 vet.	2.	Nel Meijer	35,10 50 vet.
3.	Matthijs de Groot	40,27	49.	3.	Marian Robert	36,02 49 vet.
4.	Jasper Rood	41,23	48.	4.	Mirjam Ligthart	39,00 49.
5.	Rene Strooper	41,30	47.			
6.	Ger Schrijver	41,34	46.			
7.	Ivar Rood	42,23	45.			
8.	Dick Smit	44,23	49 vet.			
9.	Joop Kooij	45,32	48 vet.			
10.	Piet vd Welle	47,23	47 vet.			

### Ratelband wint bosloop Nova

SCHOORL — Jurgen Ratelband uit Schagen heeft de bosloop van AV Nova over 11,2 kilometer in Schoorl op zijn naam geschreven. De uitslagen waren als volgt:

**Meisjes: 4,2 km:** 1. Margret Hink (Warmenhuizen) 18.34, 2. Maureen Kok (Wognum) 22.25, 3. Stefanie Mak (Wognum) 22.59, 4. Hestia Veldboer (Tuitjenhorn) 23.27. **Jongens: 4,2 km:** 1. Jorne Rol (Castricum) 17.24, 2. Kees van Wonderen (Warmenhuizen) 18.04, 3. Nick Dekker (Alkmaar) 19.12, 4. Erik Hopman (Egmond aan de Hoef) 20.06, 5. Hans van Wonderen (Warmenhuizen) 20.57. **Vrouwen: 11,2 km:** 1. Angelic Keizer (Volendam) 45.19, 2. Margo Hogervorst (Schagen) 46.24, 3. Tanja de Groot (Zaandam) 48.15, 4. Hilly Jonk (Volendam) 51.35. **Mannen: 11,2 km:** 1. Jurgen Ratelband (Schagen) 39.05, 2. Peter Burger (Heiloo) 39.40, 3. Jan Zwarthoed (Volendam) 40.50, 4. Edwin Koopman (Castricum) 40.56, 5. Arie Visser (Egmond) 41.44.



Tussenstand Wintercompetitie AV NOVA seizoen 1997 / 1998												
<b>Heren</b>		<b>1e</b>	<b>2e</b>	<b>3e</b>	<b>4e</b>	<b>5e</b>	<b>6e</b>	<b>7e</b>	<b>8e</b>	<b>9e</b>	<b>BP *</b>	<b>Tussen stand</b>
1.	David vd Welle		50.	50	50	50	50	50		50	2	302
2.	Ger Schrijver	49	49	48	46.	48	47.	49	49	46.	6	298
3.	Rene Strooper	47.	47	47	48		46.	48	50	47	4	291
4.	Jasper Rood		48	46	47	47	42			48		278
5.	Mathijs de Groot			45	45	44	48	47		49		278
6.	Henry Hofmann	48	46	43	44	46	43					270
7.	Ivar Rood		45	44	43	45	45			45		267
8.	Ron Ligthart	45	44	42	42		41	46				260
9.	Willem Keesom			49	49	49	49					196
10.	Hans Ofman	43							46			89
11.	Ronald Schipper	50										50
12.	Ton Zwanink								48			48
13.	Marcel vd Oord								47			47
14.	Joop van Wonderen	46										46
15.	Ton Huyberts	44										44
16.	Gerben Botman						44					44
<b>Heren veteranen</b>		<b>1e</b>	<b>2e</b>	<b>3e</b>	<b>4e</b>	<b>5e</b>	<b>6e</b>	<b>7e</b>	<b>8e</b>	<b>9e</b>	<b>BP *</b>	<b>Tussen stand</b>
1.	Ron Janssen	48.	50	50	50		48.	50	48	50	4	302
2.	Aad Vader	47.	49	49	49	50	49	49	47.		4	299
3.	Dick Smit	46	46	48	48		47			49		284
4.	Piet Stuijt	44.		46	46	49	46	46	46		2	281
5.	Joop Kooij	45.	47.		47		45	47	45	48	2	281
6.	Piet vd Welle	43.	45	44		48	44	45		47	2	275
7.	Nico de Nijs	42		45			43	44	44			218
8.	Theo Tesselaar	49					50		50			149
9.	Louis Suiker		48	47				48				143
10.	Frans Muileboom	50							49			99
11.	Peter Robert				45							45
<b>Dames</b>		<b>1e</b>	<b>2e</b>	<b>3e</b>	<b>4e</b>	<b>5e</b>	<b>6e</b>	<b>7e</b>	<b>8e</b>	<b>9e</b>	<b>BP *</b>	<b>Tussen stand</b>
1.	Everdien de Vet	48.	49	50	50	50	50	50	49	50	2	400
2.	Mirjam Ligthart	46.		47	49		49	49	48	49	2	293
4.	Anique Mooij	49	50	49		49						197
5.	Esther Huyberts	50							50			100
6.	Margret de Boer			48								48
7.	Jolanda Strooper	47										47
<b>Dames veteranen</b>		<b>1e</b>	<b>2e</b>	<b>3e</b>	<b>4e</b>	<b>5e</b>	<b>6e</b>	<b>7e</b>	<b>8e</b>	<b>9e</b>	<b>BP *</b>	<b>Tussen stand</b>
1.	Nel Meijer	49.	50	49		0	49	49	49	50	2	298
2.	Marian Robert	0	0	0	50	0	48	48	47	49		242
3.	Marja Riegen	50		50		0	50	50				200
4.	Loes Suiker	49	49			0		47	48			193
5.	Marian Nolten								50			50

BP \* = Bonuspunten



de jarigen van maart en april zijn:

#### MAART

1. Ger Schrijver
3. Vincent Kos  
Petra Beemsterboer
10. Joop Kooy
12. Pascal Zutt
14. Renato Turelli  
Joop Nota- de Nijs
15. Jasper Horio
17. Ilse Nannes
18. Gerben Botman
21. Marja Riegen
22. Ad Ligthart
23. Sebastiaan Nolten
24. Leander Veldboer  
Moniek Schrijver
25. Roos Wardenaar
31. Inge Berkhout

#### APRIL

2. Jolanda Strooper
3. José Stuyt  
Margret de Boer  
Yvonne Gootjes  
Mirelle Blom
4. Ivar Rood
5. J. Karsten  
Esther Spruit
7. Thomas Wensink
16. Mats Dekker
17. Louis vd Berg
19. Tom Dekker
22. Judith Stuyt
27. Hans van Wonderen
30. Ron Jansen

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

Voor iedereen die al jarig is geweest alsnog van harte gefeliciteerd namens de redactie.

Hans van den Berg  
BOUWTECHNIEK

Bouwkundig tekenwerk  
Advies en Begeleiding  
Calculatie

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

a perfect fit, **Grow Group** 

plantenkwekerij G.N.M. Grootcholten B.V.

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

**Jos de Groot**

Vertegenwoordiger/ Teeltadviseur

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

**Eurocol**<sup>®</sup>

Ontwikkelt  
Fabriceert  
Adviseert  
Begeleidt

TEGELLIJMEN  
VOEGPRODUCTEN  
EGALISATIEMIDDELEN

 *Dynamiek in Wijnbouw*  
EUROCOL B.V. - WORMERVEER Tel. (075) 6271600

**RADIXON**

Professionals in Automatisering

**K. WORTEL**  
DIRECTEUR

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



*Fysio-Fitness en  
Sportingcenter*

**Fit For Life**

**Fysio Fitness en Sporting Center**  
"Fit For Live"

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

Oostwal 21  
1747 EZ Tuitjenhorn  
Tel: 0226 ~ 395391

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

**A TELIER**  
Ton . Huiberts

voor al u horloge of klok reparatie, s

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

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

WIJ VERKOPEN DIVERSE MERKEN  
ZOALS:

*Only you  
Made*

**BAD  
BOYS**

*kk*  
**BY MEXX**

meiden - jongens  
dames - heren kleding

oxbow

**O.N.L.Y**  
jeans wear

Dorpsstraat 194 1749 WARMENHUIZEN  
Telefoon: 0226 ~ 3955 76

**BOB HAANAPPEL, DO.  
OSTEOPAAT**

**DOORBRAAK 8**  
1479 AM WARMENHUIZEN

Tel: 06 ~ 53849235

INSTALLATIEBEDRIJF

**adrie  
outer**

  
ELEKTRO  
SPECIALIST

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

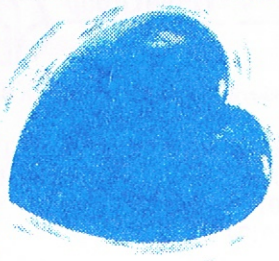
**SANITAIR, DAKBEDEKKING EN CENTRALE VERWARMING**

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

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



De Opgemerkte Inhoud van Eecen vormen  
het kloppend hart van de Houthandel.  
Geopend in alle houthandelsgedru-  
agen, schuren, profielen, kersten, lippen,  
bomen en bomen.  
Ook uw profielopdrachten worden  
vakkundig uitgevoerd (FSC-Certificaat  
voor gerevulde elementen).  
Ook uw profielopdrachten worden  
vakkundig uitgevoerd (FSC-Certificaat  
voor gerevulde elementen).  
Ook uw profielopdrachten worden  
vakkundig uitgevoerd (FSC-Certificaat  
voor gerevulde elementen).



# HET KLOPPEND HART

## BOERDIJK VISHANDEL PALINGROKERIJ

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

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

### Jeany Vrijtijdsmode

voor jeans en vrijetijdskleding

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

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



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

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

### AUTO REIN DE GROOT

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

- \*\*\* Levering en reparatie  
alle merken auto's \*\*\*
- \*\*\* Levering van nieuwe en  
gebruikte auto's \*\*\*

Bij schade gratis leenauto!!  
Erkend APK II-keuringstation

\*\*\*\*\*  
Wij maken werk van ieder merk!  
\*\*\*\*\*

# B ASSURANTIEKANTOOR BROUWER

Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheken

Financiële Diensten

Sportlaan 11 1749 VB Warmenhuizen Telefoon (0226) 394125

### Drukkerij G & G

Het adres voor:

Zakelijk drukwerk  
Lichtdrukken  
Computers

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



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

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

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

ALKMAAR Achterstraat 43  
072 ~ 5111327

HOORN Grote noord 28  
0229 ~ 233444

### Silvia Bruin reclame - advies Dirksborn

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

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

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

## A G E N D A

- 19 apr. Clubercrosskampioenschap tevens afsluiting wintercompetitie voor zowel de senioren als de jeugd
- 24 apr. Instuifcircuit regio 4 bij Hylas voor senioren/junioren A/B
- 25 apr. 1e wedstrijd pupillencompetitie regio 4 bij Hera
- 10 mei 1e wedstrijd seniorencompetitie
- 11 t/m 15 mei wandelvierdaagse organisatie Nova
- 15 mei Instuif junioren C/D bij Hera te Heerhugowaard
- 15 mei Instuifcircuit regio 4 bij Noordkop voor senioren/junioren A/B
- 16 mei 2e wedstrijd pupillencompetitie regio 4 bij Nova
- 21 mei 2e wedstrijd seniorencompetitie
- 27 mei Pupillen 3-kamp bij Noordkop te Den Helder
- 6 juni halve marathon Bergen, tevens 10 km. en voor de jongeren 1 en 5 km.
- 12 juni Instuifcircuit regio 4 bij Hera voor senioren/junioren A/B
- 13 juni 3e wedstrijd pupillencompetitie regio 4 bij Noordkop
- 21 aug Instuifcircuit regio 4 bij Hollandia senioren/junioren A/B
- 6 sept finale/degradatiewedstrijd seniorencompetitie
- 20 sept promotie/degradatiewedstrijd seniorencompetitie

Bovenstaande opsomming zijn de belangrijkste wedstrijden het komende seizoen, maar er worden door de diverse verenigingen nog veen meer wedstrijden georganiseerd. Deze zijn opgenomen in het wedstrijdboek van de KNAU. Over een aantal wedstrijden in de omgeving hangt informatie in de kantine.

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

## TRAININGSWEEKEND 1998

Het trainingsweekendcomitee had dit jaar het Drentse Hooghalen verkozen als plek waar de benen gestrekt dienden te worden. Om 18.30 vertrokken wij richting dit voor velen volstrekt onbekende plaatsje. De chauffeur wist een kortere weg, dus sloegen wij bij Donkerbroek links af, iets waar wij gelijk al spijt van hadden, want hier stond de brug open. Even uitgestapt om te kijken, wie er aan kwam met zijn of haar vaartuig, maar wat schetst onze verbazing, in de verste verte geen schip te kijk. We waren er dus weer, zelfs zonder boot moet de brug open. Leve Friesland. En dus was Gerrit van Riemsdijk eerder in Hooghalen dan wij. Vlak voorbij Hooghalen stond het ontvangstcomitee, Louis en Peter, al klaar. Op het moment dat wij een zandpad zagen wisten we het, we zijn er bijna. Een kopje koffie smaakt dan grandioos. In de middle of nowhere stond de V.C.J.C., de Vrijzinnig Christelijke Jeugd Centrale. Fraai gelegen in een bosgebied. Na de koffie werd een stevige aanval gedaan op de ingeslagen alcoholica. Met name de rode en witte wijn waren favoriet. Tegen enen vond iedereen het welletjes en werden de twee slaapzalen opgezocht. Je hoort dan van alles. Er wordt dan enorm gezwamd. Uitspraken als: "Jos de Groot weet alles" en wat heeft Everdien de Vet of heette ze toen al Beverdien de Bed een rare BH. Beverdien verdiende haar bijnaam, omdat ze met een vreemd spelletje niet wist van wie de initialen B.B. afkomstig waren. Bepaalde mannen vonden dat heel vreemd, vooral de wat oudere mannen, zoals Piet Stuijt. 's Avonds werd ook nog het elfstedespel gespeeld. Degene die meeste vragen wist die met of zijdelings met schaatsen te maken hadden en het meeste geluk had die won. De winnaar had inderdaad een voorsprong die in de echte elfstedentocht nog nooit voor gekomen was. De volgende morgen na een stevig ontbijt, de eerste trainingssessie. Prachtig parcours, geaccidenteerd terrein. Vol ertegen aan. Douchen. Koffie. Cake. Boterkoek. Tiramisu? Notentaart. Kortom genoeg mogelijkheden om de inwendige mens weer op krachten te krijgen.

Toen wandelen richting Hooghalen. De plaatselijke Henk Schroef had hier prima fietsen klaar staan, waarmee de begonnen werd aan de Beilerdingspelroute. De lucht was koikerig en de wind stevig. Langs prachtig agrarisch gebied, speciaal uitgezocht voor de voorzitter volgens Marian Robert en mooie heidevelden, door Beilen richting Spier. Met aan kop meesterknecht Huub "Zilverberg" Karels. Deze meesterknecht, tegenwoordig in dienst van VIOS, lag het zweepje er behoorlijk over, onder een hemel die er veel slechter uitzag dan het weer werkelijk was, werd Spier bereikt. Het arme plaatsje werd door sommigen onmiddellijk omgedoopt in Spierpijn. Hier werden weer koffie en gebak genuttigd en bijgekomen van de tegenwind. Langzaam werd eenieder rozig. Er werd zelfs gesuggereerd van het Turks bad van deze horeca onderneming gebruik te maken. Nel Meier was hiervan maar net te weerhouden. De regen spetterde namelijk nogal overvloedig tegen de ramen, met tegenzin werd besloten om de terugreis te aanvaarden. Op het moment dat iedereen zijn of haar stalen ros weer bestegen had, werd het weer droog. Langs nog meer agrariers en nog grotere heidevelden, langs herten en schotse hooglanders bereikten we Hooghalen weer. Moe, maar voldaan. In het kamphuis terug gekomen, raakten we aan de echte drentse kruidenbitter. Dit ter gelegenheid van het duo Robert, die er een 24-jarige echtverbintenis op hadden zitten. Gevolgd door het nuttigen van gluhwein. Ik vond het alle twee heerlijk. De geest was dus een beetje beneveld en dat met de quiz in het vooruitzicht. Eerst de inwendige mens versterken. De dames van het keukenteam verrichtten een schitterende prestatie, bijna alle pannen waren leeg. Hierna werd er gevoetbald en gewandeld, dit duurde echter kort, want Pluvius opende de poorten, zodat de

meesten weer op de koffie kwamen. Eerst figuurlijk en toen letterlijk. Toen we eindelijk goede kaarten kregen met klaverjassen stond er een quizmaster op die een spel begon uit te leggen. Hij verkeerde in het gezelschap van Astrid Joosten, die zich als Nel Meier had vermomd en die niet in een kort rokje, maar in een lange broek verscheen, wat een dissonant. Het spel wat gespeeld diende te worden, leek sprekend op 2 voor 12. Gelukkig bestaan hier boekjes van die ik vlak voor het weekend had door gewerkt. Dit wierp zijn vruchten af. Dit en het feit dat Everdien, die zelf zegt dat ze geen vraag weet, wat klopt, want BB wist ze ook niet, razendsnel het woord zag. Dit deed ze dan samen met Ben Giling, die ook wist dat Roger Bannister de eerste man op de mijl onder de 4 minuten was. Aangevuld met Tinie Karels en Trudie van Riemsdijk begrijpt ook de gewone sterveling dat dit team niet te kloppen was. Dit ondanks het feit dat we regelmatig gewild of ongewild op een dwaalspoor werden gebracht. Zeg nou zelf; is Eddie PG, de eerste man waaraan men denkt als er gesproken wordt over een legendarische keeper. Ik herinner me nog wel keren dat hij zijn benen niet genoeg bij elkaar had en de bal hier tussendoor rolde het doel in. Bij Frans de Munck of Piet Kraak hoorde je daar toch niet van. En wist u dat volgens de encyclopedie Houhehot, de hoofdstad van Mongolie is, maar dat de quizmaster nog een andere onuitsprekelijke naam voor dit koude kale gebied had. Nou dan!! Spanning en sensatie dat gaf deze quiz wel. Lang werd er nog over nagepraat. En toen het alcoholpromillage steeg, kwamen er weer nieuwe spelletjes, zoals "ik ga op vakantie en neem mee". Bij dit spelletje bleek dat glad de verkeerde dingen meegenomen worden. Ik zal de argeloze lezer hier maar niet mee vermoeien, want veel van deze dingen halen de censuur niet. Het laatst nachtje bomen zagen ging in, maar toen we de volgende ochtend wakker werden stonden alle bomen er nog. Ester tracteerde op heerlijk krentenbrood met spijs. Jammie, jammie. De reden was haar verjaardag, ze bereikte een leeftijd die het argeloze NOVA-lid zelf niet bedacht zou hebben. Als men reageert met zo oud al dan zie je er nog jong uit. Na het ontbijt weer trainen of wandelen. Zelf koos ik noodgedwongen voor wandelen. Een lichte hamstring blessure speelde op. Theo Hopman liet zien, hoe een klein bos toch groot kan zijn. Vermoedelijk hebben we een en hetzelfde bosje 3 keer van 3 kanten bewonderd. Koffie. Cake. Notentaart. Tiramisu? Boterkoek. Daarna broodjes, alles moest op. En fruit. Daarna het gebouw opleveren. Een streng uitzierende dame, een zogenaamde keurMEESTERES, keurde de zaak goed.

Vertrek naar Kamp Westerbork wat bereikt kon worden via een educatief pad. Waar alles over het bos te leren viel. Hiervan werd gretig gebruik gemaakt. Het was duidelijk dat men volgend jaar in de quiz beter voor de dag wilde komen. Alvast wat opsteken. Het kamp zelf was indrukwekkend. Vooral de omvang en de gedachte dat vanuit hier 110.000 mensen naar de gaskamers vervoerd zijn. De conclusie was dat er in de loop van de jaren weinig van geleerd was, gezien de brandhaarden in de wereld. Na een wandeling langs de sterren en veel informatie daarover, bereikten we de auto's weer. Om ons vervolgens nog een keer te goed te doen aan koffie met gebak. Met dank aan de sponsors, Rabo, Wolter en Dros, en Grootsholten.

Gesterkt op weg naar huis, waar ik al gauw sliep als een roosje, alhoewel velen moeite zullen hebben mij met zo'n bloem te associëren. De dank uitgesproken aan de organisatoren, wil ik hier herhalen. Volgend jaar doen we het weer en nemen we zo veel mogelijk sportieve, maar ook intelligente jongeren mee.

## Ivar te sterk voor alle A-junioren

Op een zaterdag in januari gingen wij met 3 A-junioren naar Texel, een grote groep novaleden en aanhang ging met de boot van half 12 naar Texel.

We stapten op Texel van de boot af en stonden bijna midden op het parcours, ook al was het een beetje koud en werd er regen verwacht, het was mooi weer om te lopen. De organisatie A.V. Texel had een **mooi parcours** uitgezet dat bestond uit rondjes van 600 en 400m, dit had tot gevolg dat het publiek de wedstrijd goed kon volgen. Als eersten moesten wij, de A-junioren lopen, we liepen een afstand van 4km, een rondje van 400m en 6 van 600m. Al bij het inlopen beviel het parcours mij wel, erg veel hoogte verschil en dus tijdens de wedstrijd veel tempoverschillen, bij doorkomst van start en finish een trap van een tree of tien die door sommige mensen wel eens onderschat kon worden. De wedstrijd begon op snelheid, ik probeerde me hierdoor niet te verleiden te hard te starten wat normaal bij mij wel eens een probleem is. René liep mee in mijn kielzog en had als opdracht gekregen niet te hard van stapel te lopen. René was gevraagd de zondag na deze wedstrijd een toernooi met Vios-W te spelen. Ivar vertrok iets sneller dan mij, ik maakte mij geen zorgen om hem, ik wist hoe goed hij de laatste tijd erg goed presteerde op trainingen en vermoeide

### **Strijd om de punten bij bosloop NOVA**

Een paar uur na afloop van ons 'maandelijkse' riskavondje stonden we alweer aan de start van de 11,7 kilometer van de bosloop van Nova. Omdat deze wedstrijd gepland was voor de wintercompetitie stonden er veel blauwe mannetjes

en vrouwtjes aan de start. Omdat Ivar, Jasper en ik bijna niet mee doen met de langere wedstrijden in de wintercompetitie en we een wedstrijd verknoeid hadden in Petten moesten we om in het klassement te komen wel mee doen. Jasper begon volgens velen weer veel te snel en Ivar liep zoals daags tevoren op Texel, voortreffelijk. Nog geen

een aanval in een wedstrijd. De lange afdaling aan het einde van het 600m rondje gebruikte ik om te herstellen en de rest om een beetje te jagen op mijn tegenstanders voor mij. De trappentraining van twee weken te voren met Tineke bleek op de trap zijn vruchten af te werpen, normaal wordt een trap door mij met een tree tegelijk genomen, door een of andere afwijking wil twee tegelijk bijna nooit lukken, dit keer lukte het gelukkig zes keer achter elkaar.

Met enige moeite kon ik Paul van TAS (Schagen) van mij afschudden en kon ik gaan jagen op het groepje van Ivar. Met nog twee rondjes te gaan plande ik mijn laatste aanval Raymond Koen van Noordkop die losgelopen was door Ivar werd door mij gepakt. Maar Ivar bleef buiten bereik en ik zakte in het laatste rondje weer in Raymond die B-junior is pakte mij terug.

**Ivar werd eerste van de A-junioren en won op zeer sterke wijze van mij.**

Ik werd achter Ivar tweede van de A-junioren René werd vierde.

Kees de Wonderboy werd zoals gewoonlijk (ik hoop dat het voor hem niet al te gewoon wordt, anders raakt de lol er af) op zeer sterke wijze eerste. Job werd bij zijn categorie tweede. Ook **Chiel liep zeer goed** bij de jongste deelnemers, natuurlijk is dit maar een greep uit de sportieve NOVAprestaties van deze middag.

honderd meter voor mij zag ik hoe het groepje van Ivar steeds groter werd, als trainingsmaat van Ivar weet ik hoe heerlijk het is met het beheerste maar toch snelle tempo dat Ivar altijd heeft mee te lopen. René Strooper, Ger Schrijver en nog een paar mensen bleven constant in en om het groepje hangen en toen Jasper bijgehaald



werd bleef ook hij bij het groepje hangen.

Ik had mezelf voor genomen om niet voordat ik mijn broer tegen kwam voluit te gaan, niet omdat ik het mijn broer niet gun zijn broertje te zien strijden maar omdat de herinnering van vorig jaar nog steeds door het hoofd speelde vorig jaar was ik namelijk kapot gegaan.

**Broer Sjaak stond op Hargen te posten** en dit was ongeveer de helft van het parcours.

Bij Sjaak aangekomen stond mijn hoofd er niet naar een aanval te plegen, ik had net de steek van even tevoren uit mijn lijf weten te werken. Een

winderig stuk volgde, de groep voor mij waaruit Aad en Ger al verdwenen waren viel iets stil en ik gooide alles uit de kast om ze te pakken, zo zou ik mooi in het **kielzog van Jasper of Ivar uit de wind** kunnen lopen. Bij de groep aangekomen ging er net een klein mannetje in de rug van Jasper zitten en achter kleine mannetjes kan ik niet lopen, dus ik ontsnapte nog vlak voor **Aad's kuil** waar iedereen **de man met de hamer** tegen schijnt te komen zo ook ik een jaar eerder, maar dit keer zag ik hem aankomen, ik gaf hem een klap op zijn smoel en liep gewoon door. In mijn

achteruitkijkspiegel leek ik te zien dat René op mij aan het jagen was.

Heuvel op kon ik Ger pakken waar ik ook nog een appeltje mee te schillen had vanwege het **negatieve nieuws** over mij in het Schrijversnieuws. Bij Ger moest ik ook niet lang blijven want die is **bloedlink** en gaat er zo weer vandoor. Ger komt altijd sterk terug dus ik moest tempo blijven houden, Aad was niet meer te pakken. Gerben stond met buikpijn langs de kant niemand vormde meer een gevaar en ik kon de wedstrijd uitlopen.

**Vraag aan Kees Wonderboy na lopen in Obdam.**

Kees hoe heb je gelopen? Antwoord: Humm hmm het ging wel.

Hoezo, hoe ging het? Antwoord: Mmmm, ik liep wel lekker, ik had 200m voorsprong op de tweede looper.

Kees wat ben je toch altijd weer lekker bescheiden.

*Matthijs de Groot*

De uitslagen van de Marathon van Schoorl d.d. 15-02-1998  
van regionale lopers en loopsters.

Marathon:

30 KM:

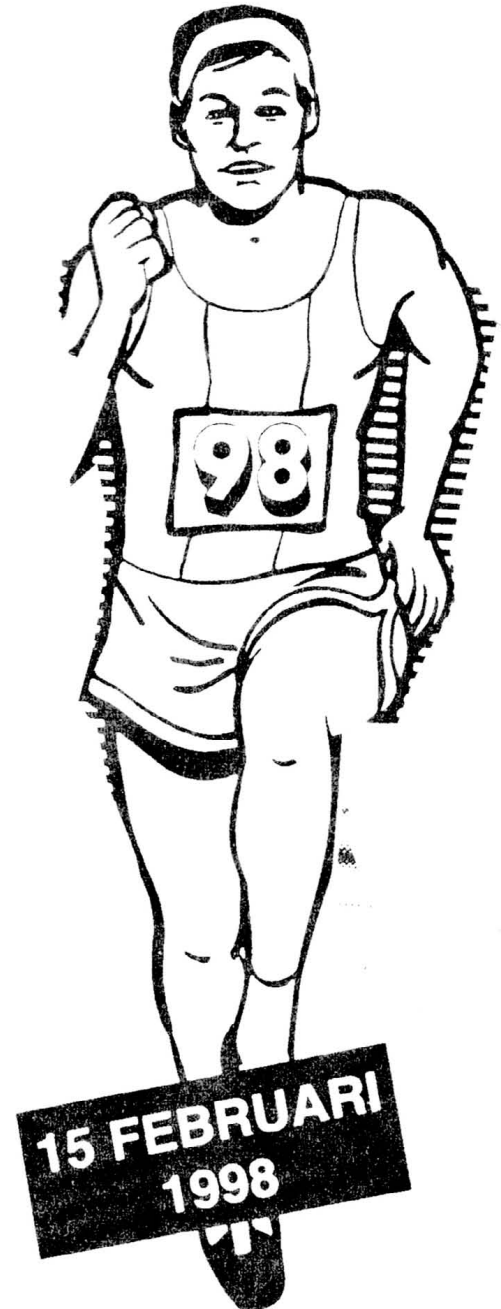
4 Ruud Doodeman	WH	2.40.07	143 Joop van Wonderen	WH	2.17.23
72 Dirk Zutt	WH	3.39.00	215 Johan Korver	WH	2.23.14

Totaal deelnemers 116

Totaal deelnemers 481

Halve marathon:

44 Willem de Maare	Schoorl	1.20.45
45 Cees Ruiter	TH	1.20.55
47 Theo Tesselaar	TH	1.21.05
63 Frans Muilleboom	Winkel	1.22.41
79 Arjen Kruyer	TH	1.24.37
82 Ron Janssen	TH	1.24.42
118 Stef Schotvanger	Schoorl	1.26.50
143 Rene Strooper	TH	1.28.08
187 P. Kruyer	TH	1.29.54
193 P. de Waard	TH	1.30.02
207 M. Pronk	WH	1.30.31
211 Ger Schrijver	WH	1.30.39
218 Aad Vader	St. Maarten	1.31.03
220 Truus de Maare	Schoorl	1.31.08
229 M. Kuys	WH	1.31.18
239 W. v.d. Stoop	TH	1.31.36
263 Ton Zwanink	WH	1.32.33
264 Marja Wokke	TH	1.32.34
274 Dirk Meijer	WH	1.32.57
301 Aad van Wonderen	Zijdewind	1.34.03
304 A. Kossen	TH	1.34.09
350 Sander Bergers	TH	1.35.29
371 Nico Berkhout	WH	1.36.15
384 Eddy Hoogeboom	TH	1.36.53
389 Piet Stuyt	TH	1.36.59
405 P. Valkering	WH	1.32.77
433 Joop Kooy	TH	1.38.11
458 Henry Hofman	TH	1.38.49
481 I. Hof	TH	1.39.34
529 Jan Blankendaal	WH	1.41.07
595 Marcel v.d. Oord	WH	1.43.09
649 Hans Besteman	Waarland	1.44.32
688 P. Louter	WH	1.45.45
729 Hans Ofman	WH	1.47.04
734 P. Schuit	WH	1.47.11
843 J. Schotte	TH	1.50.00
844 Judith Ligthart	WH	1.50.01
854 John Vader	WH	1.50.24
935 G. de Wit	WH	1.53.13
948 Jos Schalkwijk	WH	1.53.50
953 J. Stoop	WH	1.53.58
1044 S. Pronk	WH	1.57.48
1080 G. Kuhl	WH	2.00.11
1138 Nico de Nijs	WH	2.03.25
1148 Andre Mosch	WH	2.04.02
1215 H. Smeele	WH	2.12.53
1188 Marja Hoogeboom	Schoorl	2.04.57



*Met*

*NOVA*

*naar Italië !*



In 1999 (!) organiseren wij weer een wintersportreis.

**Wanneer:** van 6 t/m 13 februari 1999

**Waar naar toe:** 'n kasteeltje in Reschen / Resia. Dit plaatsje ligt op 1500 m. hoogte in Italië, op het drielandenpunt bij Zwitserland en Oostenrijk.

**Wat is er te doen:** je kunt er zowel op de langlauflatten als op ski's terecht. Uiteraard kan je er ook mooi wandelen. Ik heb zowel een ski- als een loipe als een wandelkaart. Als je interesse hebt om deze te bekijken kom je maar !

**De kosten:** f. 350,- per persoon per week.  
Dit is inclusief:  
logies / ontbijt / lunchpakket / diner

**Wie mogen / gaan / kunnen mee:**  
iedereen. Maar..... wie het eerste komt, het eerst maalt !  
Maximaal 35 personen

**Hoe gaan we er heen:**  
Wij overwegen om een bus te huren en ons er heen te laten brengen (en weer op te komen halen)  
Als je hierin interesse hebt, wil je dit dan aangeven op het aanmeldingsformulier ?  
Anders: op eigen gelegenheid

Als je mee wilt, geef je dan bij ons op ! (Aanmeldingsformulier: z.o.z.)

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

Diverse uitslagen van wedstrijden waaraan Nova-leden meededen

**10 Engelse mijlen van Alkmaar 5 oktober 1997**

Ron Ligthart heer 1.15.04  
Nico Hink 5 km heer 20.21  
Margret Hink meisje t/m 15 jr 20.20 1e plaats

**Indoor Sparta sprintfestival 25 januari 1998 te Den Haag**

Sven Ootjers 2490 nt. 10e plaats  
50 m 6.11 60 m 7.04 200 m 22.29

**Indoor Houtrust op 1 februari 1998 te Den Haag**

Sven Ootjers 60 mH 7.98  
60 m 7.10  
Jorg Ootjers polshoog 3.90

**N.K. Indoor Den Haag 15 februari 1998**

Sven Ootjers in serie 60 mH 7.84 2e tijd. In finale problemen met het startblok. Derhalve niet gefinisd.

**N.K. Indoor Den Haag meerkamp 21/22 februari 1998**

Jorg Ootjers 7-kamp 5088 pnt. 7e plaats

met volgende resultaten:

60 m 7.27 ver 6.51 kogel 12.96  
hoog 1.93 60 mH 8.74 pols 4.00 1000 m 2.49.26  
in het bijprogramma  
Sven Ootjers 60 mH 7.84

**Munnikloop Nea Volharding Purmerend 25 km op 1 maart 1998**

Ron Jansen heren vet. 1 1.50.52 9e  
Marja Riegen-Wokke dames 1.50.59 1e

**Den Helder-Schagen Noordkop 25 km op 1 maart 1998**

Rene Strooper heer 1.48.28 57e  
Cees Ruiter heer 1.50.42 86e  
Joop van Wonderen heer 1.52.35 102e  
Ger Schrijver heer 40+ 1.52.56 107e  
Aad Vader heer 40+ 1.54.22 120e  
Ron Ligthart heer 2.02.56 210e

De crosscompetitie 1997/1998 is inmiddels alweer voorbij. Elders in de krant kunnen jullie er nog meer over lezen. Hier nog de uitslagen:

		17 januari	14 februari	finale 14 maart
		Texel	Obdam	Baarn
Chiel de Ruyter	JPC	6e	8e	-
Amber Leguit	MPB	11e	16e	-
Nienke Rijkeboer	MPB	8e	12e	34e
Manon Kruiver	MPA	5e	5e	7e !!!
Margriet Leguit	MPA	8e	10e	-
Job Meijer	JD	2e	2e	18e
Hans van Wonderen	JD	6e	6e	-
Anouk Kruiver	MD	9e	17e	-
Margret Hink	MC	-	4e	-
Kees van Wonderen	JC	1e	1e	21e
Matthijs de Groot	JA	2e	4e	-
Ivar Rood	JA	1e	-	19e
Rene de Groot	JA	4e	-	-

Geen ereplaatsen in de finale, maar jullie deden toch goed je best.

## Nationale Grasbaan Kampioenschappen 1998

Dit jaar organiseert de Drunense Atletiek Klub om het 30-jarig bestaan luister bij te zetten dit jaar de 13e editie van de Nationale Grasbaan Kampioenschappen en wel op 27 en 28 juni 1998. Deze kampioenschappen zijn alleen toegankelijk voor leden van verenigingen met een grasbaan en voor alle categorieën. Dus vanaf pupillen tot en met veteranen. Het is altijd een heel gezellig gebeuren met de mogelijkheid van kamperen op de grasvelden naast de atletiekbaan. Op de zaterdag- en zondagmorgen is er een ontbijt, terwijl er op zaterdagavond een buffet is gevolgd door een grandioze feestavond.

De ervaring leert, dat deze wedstrijden snel volgeboekt zijn. Van enkele senioren en junioren A hebben wij inmiddels gehoord dat zij graag aan dit evenement willen meedoen. Daarom is er een voorlopige opgave gedaan. Definitieve opgave voor deelname graag zo spoedig mogelijk, doch in elk geval binnen 14 dagen na het verschijnen van deze krant aan wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. De ervaringen in andere jaren was, dat we vaak te laat waren met de inschrijving. Daarom reeds nu deze oproep.

## Jaarvergadering op 9 maart 1998

Onze jaarvergadering werd dit jaar ook weer redelijk goed bezocht. Belangrijkste punten zoals gewoonlijk waren de jaarverslagen, zowel van de secretaris als de penningmeester. In dit blad treffen jullie de exploitatierekening over 1997 en de balans per 31 december 1997 aan. De kascommissie bestaande uit Ron Janssen en Rene de Nijs hadden de boeken bij de penningmeester gecontroleerd en rapporteerden dat alles er prima uitzag.

Hoewel we financieel niet helemaal uitkwamen bleef het nadelig saldo binnen redelijke grenzen. Mede omdat onder de uitgaven enkele reserveringen zijn opgenomen voor materiaal en accommodatie gingen de aanwezigen volledig akkoord met deze stukken.

De bestuursleden Jos de Groot en Truus Rood werden zonder tegenkandidaten herkozen.

Verder werd mededeling gedaan van het feit dat onze vereniging dit jaar meedoet aan de actie Sportkas van het NOC/NSF. Hierover kunnen we regelmatig in de krant lezen. Als jullie benaderd worden door onze leden koop dan enkele zgn. kortingsbonnen met daaraan gekoppeld een loterij. Jullie hebben hier zelf voordeel van en de club ontvangt uiteraard ook een belangrijk deel van de opbrengst.

Tijdens de vergadering stelde Ton Huibers enkele prijzen beschikbaar voor de jeugd alsmede voor het Noordhollands Dagblad loopcircuit. Het betrof enkele kinderhorloges en een sporthorloge. Een prachtig gebaar vonden wij.

De vergadering werd afgesloten met nog even gezellig nazitten, zonder dat het erg laat werd.

## EXPLOITATIEREKENING AV NOVA

OVER 1997

Baten		Lasten	
Kontributies	17.100,70	Materialen	2.237,53
Akties	8.370,--	Akties	4.537,11
Rente	74,44	Administratiekosten	565,05
Kledingsponsor Meijer	345,17	Representatiekosten	659,08
Subsidie	4.850,--	Wedstrijden	833,75
Giften	710,--	Accommodatie	11.235,84
Diversen	-,--	Afdracht KNAU	4.523,35
Nadelig saldo	3.332,15	Huur sporthal	1.681,70
		Trainers	5.587,65
		Verzekering	312,97
		Aflossing geldlening	1.600,--
		Kamer van Koophandel	61,--
		Kantine	114,40
		Diversen	833,25
	34.782,46		34.782,46
	=====		=====

## BALANS AV NOVA

PER 31 DECEMBER 1997

Aktiva		Passiva	
Debiteuren	2.474,02	Crediteuren	3.250,--
Kassaldo	22,62	Reserve materiaal	2.830,--
Banksaldo	47.137,97	Reserve accommodatie	18.000,--
		Exploitatiesaldo	25.554,61
	49.634,61		49.634,61
	=====		=====



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

### MET BLEEKER OP ZEKER VOOR:

- Verzekeringen
- Pensioenadviezen
- Hypotheken
- Financieringen
- Onroerend goed



## VELKO bandenservice

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

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

Dagelijks geopend tot 17.30 uur  
zaterdags tot 16.00 uur

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

En zo hoort het ook.

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

Eigen reparatie atelier

**ligthart**  
warmenhuizen



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



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

NIEUWBOUW

VERBOUW

ONDERHOUD

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



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



**A. GOMES B.V.**

Bregweid 18 - Warmenhuizen - Telefoon (0226) 396565

## AAD RUITER

voor:  
EERSTE KWALITEIT  
VLEES EN EIGENGEMAAKTE  
VLEESWAREN

specialiteit:  
SCHOUDER- EN  
ACHTERHAM

WARMENHUIZEN  
OUDEWAL 6  
TELEFOON (0226) 391277  
SCHOORL  
PAARDEMARKT

## Adviesburo: Wil de Groot

Postbus 53 1749 ZH Warmenhuizen Telefoon (0226) 393074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN  
SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*

J.M.

**d**eurwaarder

**BOUWGROEP**

*ontwikkelen - bouwen - onderhoud*



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

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

J.M.

**BOUWBEDRIJF**

**d**eurwaarder <sup>b</sup>/<sub>v</sub>

***SAMEN BOUWEN AAN KWALITEIT***

*Kantoor:*

Oudewal 27  
1749 CA WARMENHUIZEN  
Tel. 0226-392544

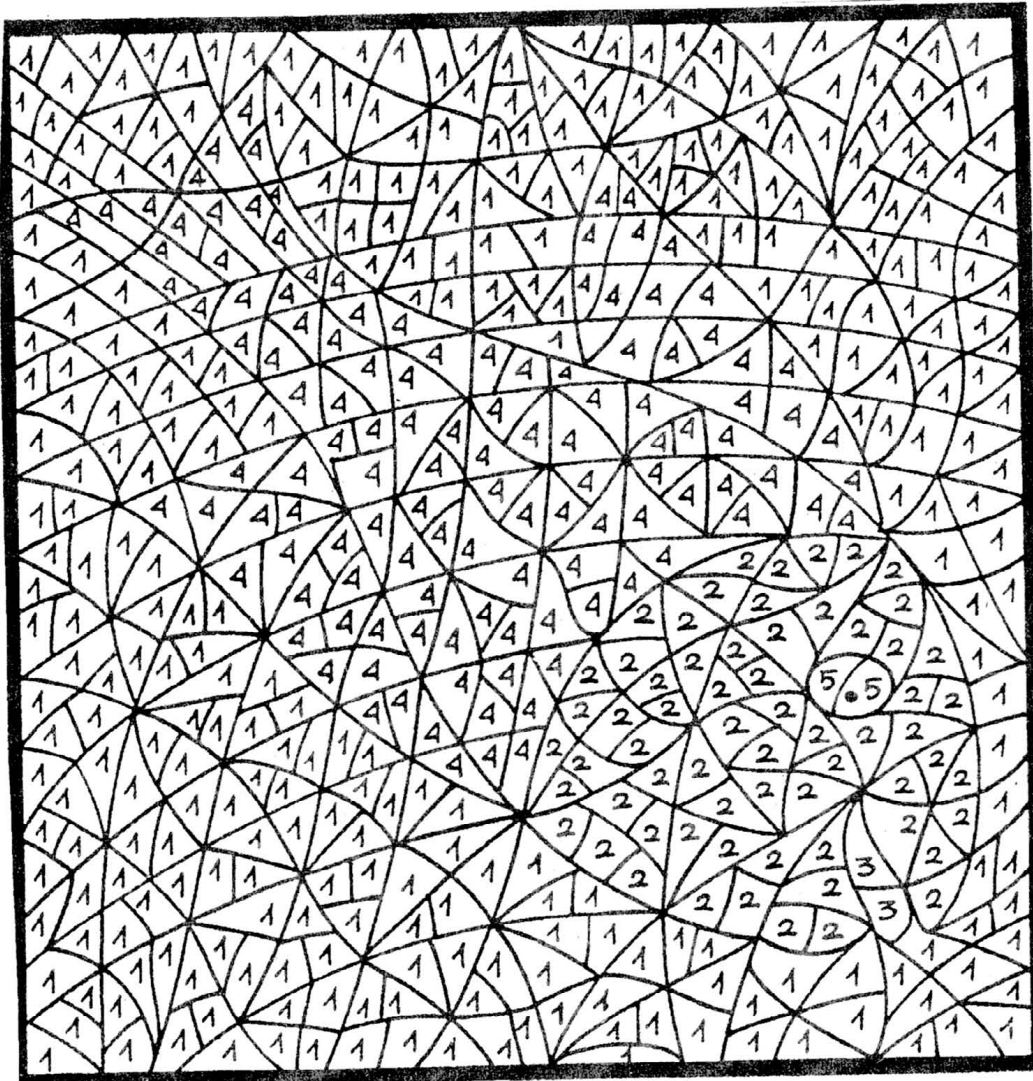
*Vestiging:*

Slijperweg 12a  
1032 KV AMSTERDAM  
Tel. 020-6341220

**nieuwbouw - verbouw - onderhoud - renovatie**







- 1: LICHT BLAUW
- 2: GROEN
- 3: ROOD
- 4: GEEL
- 5: BRUIN

✂-----

**Aanmeldingsformulier Wintersport 6 t/m 13 februari 1999 naar Italië**

**Naam / Namen** \_\_\_\_\_

**Telefoonnummer** \_\_\_\_\_

gaat / gaan mee.

**Vervoer: Wil eventueel wel / niet \* met de bus mee**

\* : doorhalen wat niet van toepassing is.

Portret van een Novalid.

- 1: Hoe heet je ? Marieke Pronk
- 2: Wat is je leeftijd, en waar ben je geboren ? 15 jaar in Alkmaar.
- 3: Op welke school zit je ? P.C.C. Blekerskade.
- 4: Wat is je favoriete t.v. programma ? Goudkust.
- 5: Hoelang zit je al op Nova, en wat vind je leuk aan Nova ? bijna 2 jaar
- 6: Wie vind je erg goed op het gebied van atletiek ? Ellen van Rangen
- 7: Wat is je favoriete onderdeel ? sprinten
- 8: Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova ? nee, ik vind het 'goeda'!
- 9: Wat is je mooiste c.d. ? "Let's talk about love" van  
Celine Dion
- 10: Grootste hekel aan ? Pizza
- 11: Spannendste of mooiste boek, en waarom ? "Coning zonder onheuen"  
van Evert Hartman
- 12: Hobby's ? Atletiek en tennis.
- 13: Laatste film, of video die je gezien hebt. "Titanic"
- 14: Wie is de volgende persoon in " portret van een Nova Lid " ? Crisje Schouten.



de jarigen van mei en juni zijn:

## MEI

2. Guido Wokke
3. Jos Hoogeboom  
Ron Oudhuis  
Jac Nota
4. Peter Pronk  
Dennis Tuinman
7. Nel Meijer  
Anne Pronk
8. Atie Pronk
9. Muus Rietveld
17. Hans Ofman
23. Elwin Hulst  
Ton Huibers  
Piet vd Welle
  
27. Yara Grootjes
28. Paula Tijn
29. Marloes Schaap

## JUNI

1. Frank Kaandorp  
Dick Smit
3. Ben Mosch  
Jik Mosch
7. Jan Blankendaal
9. Nalina Bruin  
René Strooper
10. Stephan Wokke
11. Frans Muileboom
12. David vd Welle
14. Jos de Groot  
Daphne Weijers
15. Marian Nolten  
Inge Bruijn  
Dulani de Groot
16. Anita Beemsterboer
24. Sven Ootjers
27. Margret Hink  
Ronald Schipper
28. Mirjam Ooms
30. Jaap de Jong

Alle jarigen van Harte Gefeliciteerd!!!!

*Nieuwe leden: Mischa Jongejan, Dulani de Groot, Pascal Zutt, Mirelle Blom, Hans Besteman, Sara Driesse, Madeleine Stoop, Menno Beers, Harry Schra*

*Hartelijk welkom bij onze vereniging!!*

## Sfeerverslag van de 2<sup>e</sup> wedstrijd van de cross competitie op Texel op zaterdag 17 januari,

Het journaal op de vrijdagavond de dag voor de wedstrijd voorspelde weinig goeds. Wind, natte sneeuw en regen waagde Erwin Krol te voorspellen, wat misschien wel avontuurlijk klinkt voor een cross wedstrijdje maar ik denk dat de Nova jeugd hier toch niet echt op zat te wachten.

Margriet en Amber hadden er echter best wel zin in wat misschien ook kwam omdat ze nog niet eerder op Texel waren geweest, en het boottochtje alleen al als een uitje beschouwden. Zoals afgesproken om tien over elf bij het Nova terrein aangekomen waar Anouk en Manon Kruiver met hun moeder (welke zou rijden ) samen met Job Meyer en Nienke Rijkeboer plus haar vader Teun (zou ook rijden ) al stonden te wachten..

Peter de Ruyter was al weg, en Jos de Groot was al een uur eerder vertrokken .Deze zouden we dus op Texel zien.

Na een voorspoedig ritje kwamen we al snel aan in Den Helder waar de auto's werden geparkeerd en de kaartjes voor de boot werden gekocht.

Ondertussen was er al wat gezonde wedstrijdspanning te bespeuren bij sommige lopertjes

De boottocht was voor iedereen en vooral voor de kinderen een prachtig gebeuren en de begeleiders/sters wisten in de tussentijd gauw een kopje koffie naar binnen te werken.

Het weer viel trouwens ontzettend mee!

Behalve een straffe wind was er verder niets van de voorspelde "narigheid" te merken, en bij aankomst op Texel scheen er zelfs een waterig zonnetje.

Toen de boot de haven van het Horntje binnenvoer kon je het parkoers al zien liggen, zoals Piet van de Welle al had geschreven in de uitnodiging welke de meiden hadden meegekregen.

Bij het parkoers aangekomen bleek dit een maximum lengte te hebben van 600 meter hetgeen deels door een stukje duin bleek te gaan en voor de rest vlak te zijn.

Hier aangekomen kwamen we de andere deelnemers plus begeleiding tegen welke al eerder waren gearriveerd.

Er waren heel wat deelnemers van andere verenigingen en gelukkig voor iedereen was het weer dusdanig dat de meeste mensen gewoon buiten konden blijven kijken hoe de leden van de eigen verenigingen het er afbrachten, hetgeen een prima sportief sfeertje gaf.

Vlak bij het parkoers was gelegenheid om te verkleeden, koffie of wat anders te nuttigen, of gewoon even door te warmen als je de frisse wind even zat was of om jezelf na een loop even binnen om te kleden.

Van de wedstrijden was genoeg te genieten, en het was een plezier te zien hoeveel strijd er was, en hoeveel er op taktisch gebied nog te leren viel voor sommige dapperen welke vol overmoed van kiet gingen en zelfs halverwege nog vooraan liepen om uiteindelijk toch nog als vierde of zo te eindigen, terwijl er vast meer in had gezeten als ze wat eerder minder gas hadden gegeven om zo een ander ook eens wat werk te laten verrichten.

Juist deze konden hiervan profiteren om voor de winst te gaan sprinten.

Het bekende verhaal van de 2 kijvende honden en de derde die er met het bot vandoor gaat, is dus nog zeer actueel anno 1998

Al met al was het een mooi dagje voor iedereen , waarbij er met flinke inzet is gelopen.

Nadat Margriet en Manon hun laatste wedstrijd hadden gelopen kwamen we er zelf achter dat we de boot van 3 uur nog konden halen, als we er nog flink de sokken in zouden zetten en

nadat ik Teun achter zijn pas ingeschonken kopje koffie vandaan had getrokken ( ik heb nog nog nooit iemand zo snel een hete bak naar binnen zien werken ) was de laatste sprint er een naar de boot en nadat we zo'n beetje als laatste op de boot arriveerden vertrok deze dan ook direkt terug naar de vaste wal.

Rob Leguit

EEN PR.EN TOCH LEKKER GELOPEN!!

Wanneer ik aan een loop meedoen, wordt er altijd door minimaal 1 andere loper gevraagd of wat je PR. is of ga je vandaag een PR. lopen. Zie ik er zo gedreven uit alsof niet het plezier, maar een PR. mijn enige doel is?

Nu is het wel zo, dat mijn voorletters PR. zijn, ik overal in een PersoneelsRaad zit en ik ook in Public Relationscommissies bivakkeer. Dus het woord PR. blijft mij achtervolgen.

Een paar weken terug liet ik me inschrijven bij Honky Tonk in Schoorl voor de bekende Nova bosloop.

De eerste vraag toen ik binnenkwam was: Ga je een PR.lopen?

Ik antwoordde: Ja als ik hem uitloop gegarandeerd, omdat ik hier voor de eerste maal meedoe.

Door enige lichamelijke ongemakken zijn mijn afstanden niet meer die van halve en hele marathons, maar van rond de 10.000 meter, ook een behoorlijke afstand.

Het aardige van deze verandering is dat je aan loopjes meedoet waar je het bestaan niet wist, maar toch erg aardig zijn en waar altijd aan de finish een PR.op je staat te wachten.

Tijdens de Novaloop, die als altijd weer uitstekend werd georganiseerd door de Novavrijwilligers, werd ik ingehaald door Jaap Wit uit Hoogwoud, die me tevens op sleeptouw nam.

Toen wij naar de finish "toesprintten" ging er ons toch nog iemand voorbij. Deze iemand struikelde vlak voor de finish en nam een hap zand.

Jaap raapte hem op met de woorden "we houden het leuk" en met zij drieën gingen over de eindstreep. Eneen PR.rijker!

Peter R.Wardenaar

Hallo ik ben Nienke Rijkeboer. En ik heb meegedaan met de Crosscompetitie. Het was heel leuk. 14 Maart mocht ik meedoen aan de finale in Baarn. We gingen om half 2, 3-5-1998 van huis want om 4 uur moest ik hardlopen. Ik had een steek maar op het laatste haalde ik nog een paar kinderen in.

doei groeten van Nienke



Hallo ik ben Risetta van Wort. Nova vint ik heel leuk! ik ben pas verhuist en ik heb veel vriendinnetjes. Nouw, laten we het over Nova hebben. elkekeer als ik naar nova kom ben ik heel blij want ik vint het leuk super leuk! we doen veel leuke dingen. we leren veel. we doen oefeningen. en zo het is heel leuk. Jopie en ~~alles~~ war en jeroen zijn lieve trainers o, ja o ook sven hoor Nou, ja. Ik ken een goeien mop nouw, een mevrouw wil op nova ze mo ze betaald en ~~hoe~~ hoe komt dat er alleen maar kinderen zijn? ha, ha, ha, ha, Ik heb twee broers ~~en een tante~~ ~~en een tante~~ ze heten marco + stephan dat zijn mij broers. Marja en ed. Doei



# de kookrubriek

KRABROOMKAASQUENETTES, ja we gaan op chique

## BENODIGDHEDEN

- 1 zakje verse dille, of 1 plantje
- 1 blikje krab, 175 gr
- roomkaas met kruiden
- ½ theelepel peper
- ½ komkommer
- 2 eetlepels olie
- ½ eetlepel citroensap
- 1 theelepel vloeibare honing

## BEREIDING

- Dille voor garnering achterhouden, ca. 3 takjes.
- In kopje dille fijnknippen.
- Krab, dille, kruidenkaas en peper mengen.
- Komkommer in plakjes op bord leggen.
- In kom olie, citroensap en honing mengen, dit over de komkommer sprenkelen.
- Het krabmengsel in het midden leggen.
- Garneren met takjes dille.
- Serveren met toast.

Als toast kun je natuurlijk de kant en klare toast kopen, maar je kunt ook even een witbroodje roosteren.

EET SMAKELIJK CQ VURRUKKULUK

Groet je , Will



ZONDAG 19 APRIL 1998

# CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS



## PROGRAMMA :

10.30 UUR	minipupillen	1 ronde
	pupillen B/C.	1 ronde
10.40 UUR	pupillen A.	1 ronde
10.50 UUR	junioeren C/D.	2 ronden
	junioeren B.	3 ronden
	junioeren A. (meisjes)	3 ronden
11.15 UUR	junioeren A. (jongens)	5 ronden
	dames	5 ronden
	heren	9 ronden
	heren Vet.	9 ronden

## PARCOURS :

op en om de Nova-akkommodatie

## ORGANISATIE :



## INSCHRIJVING :

vanaf 10.00 uur in de NOVA-kantine  
deelname staat open voor Nova-leden, familie, vrienden en kennissen, alleen leden komen in aanmerking voor prijzen

## WINTERKOMPETITIE :

de clubcross is tevens de afsluiting van de "WINTERKOMPETITIE '97/'98"  
de prijsuitreiking van deze competitie is ook na afloop van de cross.

kom ook en cross mee !!!!

## Tour de soes

Bent u van plan de komende zomer op de fiets aan uw conditie te werken dan moet u beslist het onderstaande stuk lezen over de toerfietsstocht 'Tour de Soes' die komende zomer door de Roomsoesen wordt georganiseerd.

De Roomsoesen zijn een aantal meiden uit Noord-Holland, die in hun vrije tijd zeer veel aan sport doen. Het is allemaal vijf jaar geleden begonnen, toen een aantal het initiatief nam om wekelijks op de racefiets te stappen. De aanleiding was om te kunnen deelnemen aan de jaarlijks verreden ploegentijdrit voor de Arie-Tijm Trofee te Warmenhuizen. Langzaam maar zeker zijn er heel wat activiteiten bijgekomen, niet alleen voor de gezelligheid en de kick (muurklimmen, mountainbiken, yoga, skeeleren en afrikaans dansen) maar ook prestatiegerichte activiteiten zoals hardlopen (Dam-tot-Dam-loop, de halve marathon van Amsterdam en Schoorl), schaatsen (de alternatieve Elfstedentocht in Oostenrijk) of wandelen (vierdaagse van Nijmegen, die voor dit jaar op het programma staat.

Dit vijf-jarig jubileum wilden wij niet ongemerkt voorbij laten gaan. We doen zelf vaak mee met toertochten, niet alleen in Noord-Holland maar ook Limburg wordt ieder jaar met Hemelvaart bezocht. Dit zijn voor ons top-dagen, de krenten uit de pap. We vonden het daarom gepast ons jubileum met een toertocht te vieren.

Het doel van de Tour de Soes is, zoveel mogelijk mensen op de fiets te krijgen voor het rijden van 50 of 100 kilometer onder het motto 'de zomer is nog nooit zo goed begonnen!'. De dag wordt feestelijk afgesloten in café "de Ooievaar" te Warmenhuizen. De opbrengst van de inschrijfgelden zijn bestemd voor een Novib-project in Senegal.

Wat praktisch zaken op een rij:

Datum van de tocht:	21 juni 1998
Afstanden:	50 of 100 kilometer
Inschrijfkosten:	f 7,50 per persoon
Starttijd:	tussen 10.00 en 11.00 uur
Locatie:	Bolletjescafé De Klok te Warmenhuizen
Inschrijven en info bij:	VW van Warmenhuizen, telefoonnummer 0226-392611 (vragen naar Petra)

Wij hopen u bij ons evenement te mogen begroeten.