

MRT. 1988

REDAKTIONEEL

De Nova krant heeft dit keer goed nieuws. Ten eerste hebben we een karweitje voor ons Kraam- (of attentie Marian, hoe zit het nou?) comité te melden. Een van onze redaktieleden is namelijk bevallen van een dochter. Karin en Aad van Harte Gefeliciteerd.

Ten tweede hebben we na 14 Febr. een Nederlands Kampioen in onze club. Ted Smit wist in Den Haag eerste te worden op de 800 m. bij de Nederlandse Indoor Kampioenschappen voor de jeugd. Namens de redactie Hartelijk Gefeliciteerd en ga zo door. Naast deze felicitaties heeft de Novakrant natuurlijk nog veel meer te bieden. Het stukje van de voorzitter bijvoorbeeld, en dat van Dik Smit, die dit keer nogal ritmisch in de weer is. We hebben dit keer zelfs twee nieuwe columnisten. De eerste is Leo Suiker die de gebeurtenissen van het zeer succesvolle langlauf-zonder-sneeuw-weekend beschrijft.

De tweede is alweer een nieuwe trainer in de Nova gelederen, die zich in deze Novakrant voorstelt. De rest van de krant wordt gevuld met uitslagen, bestuurswetenswaardigheden en aankondigingen voor nieuwe weekendjes weg. Dit alles verzorgt door onze bijna vaste medewerkers Piet v.d. Welle en Marian Robert. Verder kunnen we de jeugdhòek van Harte aanbevelen, voor klachten dient U zich tot Truus Rood te wenden. (Ook voor aanmoedigig en jeugd copy). Tot slot van dit Redactioneel willen we al onze adverteerders bedanken die het afgelopen jaar in de Novakrant hebben gestaan. Dank zij hun kunnen we onszelf bekostigen en wordt de clubkas gespaard. We hopen dat de omzetten van onze adverteerders dankzij Novakrant tot grote hoogte zullen stijgen. Copy kan voor april ingeleverd worden.

Tot de volgende keer.

MARATHON SCHOORL.

Zondag 20 maart a.s. alweer de 11e editie van de marathon Schoorl. Een atletiekgebeuren waaraan onze vereniging alweer een aantal jaren medewerking verleend. Naast de vele lopers komen we ook veel Nova-leden in de organisatie tegen. Wij hopen dat dit ook nu weer het geval zal zijn. De voorbereidingen zijn al in volle gang en de inschrijvingen uit het hele land komen al weer binnen en zelfs van over de grens. Als we dit schrijven duurt het nog ruim een maand, maar lopers kijken vooruit. Uiteraard gaat het niet alleen om de hele marathon, ook om de halve en de 30 km. zijn erg geliefde afstanden. Verder is er nog een 5 en 10 Km. Wij verwachten zeker over de 3000 lopers te kunnen verwelkomen. Voor de Nova-leden die de 21.30 of 42 km. willen lopen graag opgave aan het wedstrijdsecretaris Piet v.d. Welle. We kunnen dan gebruik maken van de verenigings korting en de nummers worden bezorgd. Belangstellenden als er onder jullie zijn die zouden willen assisteren graag even een séintje aan mij. (Sorry Piet, het kan er niet meer op) red.

P. v.d. Welle

Nadat ik de laatste keer een ieder een lang "langweekend" toewenste, en kwam die wens waarachtig nog uit ook. "Jammer" hoor, er lag in het geheel geen sneeuw in het Sauerland waar zo'n beetje de gehele Nova familie vertoefde en een gemengde groep van de Hopmannen etc.

Maar voor de sfeer was dit misschien wel mooier, want nu was er niemand die erg vermoeid of rozig was van het langlaufen. Een verslag van een hunner zal er wel in de Novakrant komen.

Trainer Robert had na het weekend een rustig weekje Marian was haar stem kwijt.

Laatste nieuws na dat van Kancn Ykema, kregen we het mooie nieuws via de telefoon van vader Smit dat kanjer Ted na een distriktitel nu de indoor Ned.kampioenstitel 800mtr. in de wacht wist te slepen, bravo.

Jan Ykema gaf mij van de goede "sportsmanship" al veel blijkt. Ted moge je aan dit soort atleten toetsen en als voorbeeld moge dienen, klasse bleef en rammen als het moet. Voor de familie Smit extra leuk na alle ellende die deze doorstaan moesten, verzacht blijde gebeurtenissen als deze toch wel weer wat.

Wel jammer dat distrikt West 1 voor de crosscompetitie met een krankzinnige nieuwe reglement aankwam. Dit is driemaal meelopen bij de crossen en niet eenmaal missen. Nou dat is dan meteen voor Ted geen kans om Crosskampioen van het district te worden en een nog sterkere kandidaat kan ook niet winnen, dit is de laatste atleet Reus Fysing alreeds Ned. Kampioen, ja dan vraag je toch. De instelling van Peter Robert zijn wintercompetitie lijkt een zeer goed en gezellig initiatief. Ong. 30 dames en heren inklusief Jan en zoon Wim Keesom uit 't Veld vandaan, deden er aan mee.

Na de mooie loop (parkoers dan) in Egmond-Binnen, volgde de Geestmer-ambachtloop en weer zagen we ook de dames van Nova gemoedelijk en fanatiek strijden om de plaatsen en punten. Wim Dekker was zowaar op "tijd" aanwezig. Is 't wat voor je competitieploeg Peter, het kost je een hartverknettering. Meer goed nieuws! Karin Roozendaal is moeder geworden en dat Vader een kersverse vader. proficiat. naam? Karin of jou! (Elizabeth red.)

De indoorploeg van vrienden Jorg, Sven en Jeroen duelleerden nu eens in

Zwolle, goed zo mannen, probeer nieuw vriendjes ook eens mee te lokken?

Verder dit jaar geen Elfstedentocht? Welk clubcross en duinloop in Bergen om de puntjes. Iedereen neemt iedereen mee dan wordt het knokken voor jong en oud.

Tot Schrijfs.



LEDENVERGADERING

LEDENVERGADERING

Op maandagavond 7 maart 1988 wordt de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden. De aanvang is om 20,00 uur en de plaats zoals gebruikelijk onze eigen kantine.

Onder het genot van een kopje koffie/thee en wat erbij wil het bestuur graag met de leden en/of ouders van leden de gang van zaken binnen de vereniging bespreken.

AGENDA

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Notulen van de vorige vergadering (9 maart 1987)
4. Jaarverslag secretaris
5. Verslag kascommissie
6. Financieel jaarverslag (z.o.z.)
7. Benoeming kascommissie
8. Begroting 1988 (z.o.z.)
9. Bestuursverkiezing:
 - periodiek aftredend en herkiesbaar: Truus Rood
 - verder aftredend Tiny Karsten waarvoor wordt voorgedragen door het bestuur Piet Stuyt
 - aanvulling bestuur i.v.m. nog steeds niet opgevulde vacature
10. Voorstel tot contributieverhoging
 - i.v.m. terugloop van het aantal trainers die geheel op vrijwillige basis de trainingen verzorgden waarvoor in de plaats betaalde trainers zijn gekomen stelt het bestuur voor de contributie van pupillen en junioren met f 10,-- per jaar te verhogen m.i.v. 1 juli 1988
11. Aanpassing trainingstijden junioren
12. Aanpassingen accommodatie
13. Rondvraag

-o-o-o-o-

Zoals jullie zien een belangrijke agenda en het bestuur hoopt dan ook vele leden te kunnen verwelkomen.

Exploitatier rekening over 1987

Baten

Lasten

Omschrijving	1986	1987	Omschrijving	1986	1987
Kontributies	9.914,--	10.957,75	Materialen	300,--	114,50
Akties	6.937,45	7.443,30	Akties	4.766,15	4.499,03
Rente	57,11	32,75	Administratiekosten	515,80	192,76
Emblemen	130,--	146,50	Emblemen	--	910,01
Subsidie	2.500,--	2.384,56	Representatiekosten	618,05	827,02
Giften	800,--	550,--	Wedstrijden	2.898,47	2.109,04
Diverse inkomsten	--	261,08	Accommodatie	2.657,97	3.461,--
Nadelig saldo	1.226,94	107,83	Afdracht K.N.A.U.	3.294,75	3.126,15
			Huur sporthal en gymlokaal	2.397,50	2.707,45
			Trainers	1.979,10	2.005,50
			Verzekering	253,63	97,63
			Aflossing geldlening	1.600,--	1.600,--
			Kamer van Koophandel	60,--	60,--
			Diversen	224,08	173,68
				21.565,50	21.883,77

Begroting 1988

Kontributie	11.450,--		Materialen	1.000,--	
Akties	8.000,--		Akties	5.000,--	
Subsidie	4.200,--		Administratiekosten	350,--	
Rente	100,--		Representatiekosten	850,--	
Diversen	600,--		Wedstrijden	1.750,--	
Tekort	910,--		Accommodatie	4.000,--	
			Afdracht K.N.A.U.	3.000,--	
			Huur sporthal en gymlokaal	2.750,--	
			Trainers	4.300,--	
			Verzekering	100,--	
			Aflossing geldlening	1.600,--	
			Kamer van Koophandel	60,--	
			Diversen	500,--	
				25.260,--	

HITSLAGEN

zondag 3 januari 1988 in Franeker: 100m horden Sven Ootjers 9.2 sec
hoogspringen Sven Ootjers 1.60 m
Jeroen Paarlberg sprint 7.6 sec
hoogspringen 1.65m
sprint fin, 7.4 se
Jorg Ootjers sprint 7.8 sec
hoogspringen 1.40 m
kogelstoten 7.98 m

30 januari 1988 3e crosswedstrijd te Wieringerwerf:

pup. meisjes B: 1. Janneke Beugeling Hera
2. Kim Mulder AVW
3. Evelien Bodegraven Hollandia
4. Cora Blankendaal Nova

jongens junioren C: 1. Henk Jan Thoes Trias
2. Eric de Groot Nova
3. Jody Tesselaar Hera
5. Kees Pronk Nova
9. Niels Barsingerhorn Nova
28. Sven Ootjers Nova
39. Jeroen Paarlberg Nova
47. Bjorn Zutt Nova

jongens junioren D: 1. Arnoud Ruiter Nova
2. Erik Ruys Hera
3. Lars Barsingerhorn Nova
10. Erik Zomerdijk Nova 13. Edwin Visscher
23. Jorg Ootjers Nova 32. Jules vd Vaart

jongens pupillen A: 1. Hans Grent SAV
2. Joris Jonker AVC
3. Rober Kleywegt Hylas
9. Jeroen Hand Nova 16. Ruud Pronk
37. Erik Schilder 40. Stefan Barendse
44. Jesse Meijer 56. Arnold Suiker
63. Merijn vdi.Vaart Hera 71. Elia Zweferink

meisjes junioren D: 76. Maurice van Oostrom
1. Melissa Eggen Noordkop
16. Yvonne Biersteker Nova 24. Danielle Woudstra
39. Natasha Paarlberg 44. Siska Pronk

meisjes pupillen A: 1. Danielle van Varsseveld Hollandia
6. Monique Zomerdijk Nova
15. Ilse Barsingerhorn Nova

jongens pupillen B:	1. Sennen v Ieperen	Hera	
	6. Robbert Visscher	Nova	
	16. Jan Blankendaal		20. Matthijs de Groot
	26. Richard Toorenend		
jongens junioren B:	1. Stefan Beerepoot	Hollandia	
	2. Ted Smit	Nova	
	5. Edwin de Geus	Nova	
meisjes junioren C:	1. Sylvia Kruijer	Nova	
	2. Michelle Hayhoe	Nea Volharding	
	4. Jeannet Visscher	Nova	14. Marjo Ruijter
meisjes junioren A:	1. José Been	AVW	
	2. Nelina Bruin	Nova	
meisjes junioren B:	1. Karina Buyten	AV Edam	
	8. Alexandra Ruijter	Nova	

De deelnemers voor de finalewedstrijd op 12 maart a.s. in Heiloo zijn nog niet bekend, maar jullie horen nog wie tot de besten horen.

OUDEJAARS DIJKENLOOP 1987 AARTSWOUD

Heren:	1. D Tesselaa	Hollandia	25.20.6
	21. V, de Wit	Nova	27.52.6

GOLDEN CUP INDOOR ZWOLLE op 16 en 17 januari 1988

Jorg Ootjers	hoog	1.501m5	ver	4.10 m	kogel	7.04 m
Jeroen Paarlberg	hoog	1.65 m	ver	4.79 m	60 m	8.40 sec
Sven Ootjers	hoog	1.60 m	60 m	8.70 sec		
Ted Smit	800 m	1.59.0 min	(1e)			
Edwin de Geus	800 m	2.11.9 min				

SENIORENCOMPETITIE 1988

De poule-indeling voor de seniorencompetitie is inmiddels ook bekend gemaakt. De wedstrijden worden gehouden op:

29 mei bij SUOMI in Velsen

16 juni bij de gezamenlijke Haarlemse verenigingen.

Onze dames strijden met: AV '23 Amsterdam, AVA '81 Almere, de Delters, Edam, Hylas Alkmaar, KAV Holland Haarlem, NEA Purmerend, Noordkop Den Helder, Waterland Waterland Landsmeer, Wieringermeer.

En de heren met: AVA '81 Almere, de Delters 1, de Delters 2, Edam, Hylas Alkmaar, Kombij Sport Badhoevedorp, Noordkop den Helder, Waterland Landsmeer, Zuidwal Huizen.

Langlaufweekeinde Sauerland

1^e dag

Beste Nova vrienden en vriendinnen.

Als gevolg van een welverdiende prijs, ben ik een beetje gedwongen in de pen te klimmen.

Vrijdag d 15^e januari was het dan zover, het veelbesproken weekeindje naar het Sauerland. s'Morgens om 5.30 uur waren alle passagiers + chauffeur met bus aanwezig, zodat we snel in konden laden en om 5.35 uur vertrokken.

Na eerst wat mistige kilometers en nog een stel in Oudorp opgehaald te hebben, werd er koers gezet richting Duitsland. Na 1½ uur waren we zonder gedonder de grens over en om ± 9.30 uur zaten we in Hunkx koffie te drinken met de welbekende punt.

Ja, en toen deden zich natuurlijk de eerste problemen voor. Velen moesten even naar de W.C., waar een juffrouw zat, maar daar de meesten nog niet over duitse muntjes beschikten en de taal niet goed beheersten werd er al weer heel wat afgelachen. Na een zeer voorspoedige reis kwamen we om ± 12 uur in Olsberg aan waar de reisleiding ' even vis af moest geven aan de heer Otto von "Sauerferen", daarna werd er meteen doorgereden naar het hoogste punt van Sauerland de 'Kahler Asten'. ± 830 m. hoog, waar we ook voor het eerst een kreet uit de bus hoorden: "sneeuw"!!! Maar dat bleek alleen een beetje treiterwerk, nog een klein beetje natte rommel van wat in die dagen ervoor 3 cm. was, dus niet genoeg. Na wat verdrietig deze toch wel verwachte tegenvaller weggeschikt te hebben, gingen we toch vrolijk en goed gestemd de bus uit. Sommige van ons voor een kopje koffie in de plaatselijke horeca, anderen voor een heerlijke wandeling. Om 3 uur zijn we even naar de rodelbaan in Winterberg geweest, wat een indrukwekkend gezicht was. Om half 5 waren er weer terug in de bus naar Olsberg, om in het hotel de kamers te bekijken en de spullen naar binnen te brengen. Zeer hongerig gingen we om 6 uur aan tafel en genoten van een welverdiende broodmaaltijd.

s'Avonds na wat gekaart en gerummikubt te hebben druppelden we langzamerhand allemaal ons bed in, op een paar zwalkers na natuurlijk. Dat hier ook de man van de reisleidster bij betrokken was (tolk) zullen we het maar niet verder over hebben.

2^e dag

s'Morgens om 8.15 werden we gewekt door de fijnste dames van de gang, waarna om 8.30 iedereen aan het ontbijt zat, en de wildste verhalen van de eerste dag de ronde deden. De reisleidster en de langlauftrainer maakten inmiddels het programma van de komende dag bekend. Als eerste stond er een biathlon op het programma, waar ploegen van 4 personen, 2 mannen en 2 vrouwen voor nodig waren. Na het bekend worden van de ploegen, gingen we naar het bos om het parcours te verkennen. Voor de heren was dat een rondje van ± 800 m. met een hoogteverschil van zo'n 60 m (Hopman parcours), en voor de dames ± 400m met een

hoogteverschil van \pm 15 meter.

De heren van de eerste 6 ploegen gingen weg voor hun rondje, waarna ze vervolgens 3 pijltjes in een dartbord moesten werpen. Bij een foutieve worp moest een rondje van \pm 10 meter gelopen worden, hoogteverschil \pm $1\frac{1}{2}$ meter. Daarna werd een vrouwelijke ploeggenoot aangetikt en zij moest dezelfde procedure ondergaan enz. (de uitslagen hiervan vind u elders)

Na een prachtige wedstrijd, waar iedereen maar dan ook iedereen aan meedeed en dat zonder gemopper (grote klasse) gingen we met de skistokken de heuvels in voor een heerlijke langlauftraining van Theo Hopman. Als een koning heerste hij over zijn troepen. Theo, zullen we zus of zo gaan? Nee!! zei Theo, we gaan zo en we doen dat, en gauw een beetje, waarna we na de nodige hilariteit al weer gauw scheel keken van ellende.

Terug in het hotel kregen we nog bezoek van de voorzitter en de penningmeesteres met hun gevolg, die we later in het zwembad nog terug zagen in Willingen, wat vervolgens op het programma stond. Om 6 uur waren we weer terug in het hotel voor de warme hap, waarna de prijsuitreiking volgde van de biathlon. Voor s'avonds organiseerde Piet Meyer een klaverjasdrive, waar maar liefst 32 man aan meedeed, en de anderen gingen hartejagen of rummicub spelen. Na de nodige biertjes en snapsies genuttigd te hebben, hadden ze mijn ploeggenote Tiny Groot lelijk te pakken. Ze moest op een soort alcoholtester blazen, waarna haar gezicht zwart werd, en de hele tent bulderde van 't lachen. De prijzen van het klaverjassen werden uitgereikt (maar liefst 32 prijzen) door de rondemiss en mister. Deze prijzen varieerden van prijzenkast timmeren, avondje boblenpellen repen chocolade en ducken aan toe, waarna de meesten, sommige wat luidruchtig toch om \pm half vier wel te bed lagen.

3^e dag

's Morgens om 8.30 ontbijt, waar we nogal wat lege stoelen zagen, maar de meesten van ons verkozen een fikse duurtraining om de welbekende kater weg te werken. Jan Karsten ging met de bus naar Winterberg met de wat spierpijn kampende dames, en Willem D. die meeging om een nieuwe pet te passen.

De sportende dames maakten van de duurtraining een soort spookrit. Die hadden namelijk een spoortunnel van maar liefst 270 meter in het parcours opgenomen. In het midden van de tunnel moesten de dames hand in hand want het was stik donker en geen ruimte om te vluchten als er eventueel een trein zou komen, om over het ongedierte als beren, leeuwen, vleermuizen en langpotemiggen maar niet te praten.

Het volgende uitje wordt vast een soort van overlevingstocht door het noorden van Alaska. Om \pm 1 uur was iedereen weer present voor het warm eten, waarna we om 2 uur de terugreis konden aanvaarden. Na een heel gezellige busreis kwamen we om half 7 in Utrecht aan, waar het Oosterse misterie op ons wachtte in de gezellige binnentuin van het AC restaurant. Om $\frac{1}{4}$ voor 10 kwamen we in Warmenhuizen aan. Tot slot wil ik iedereen bedanken voor de gezelligheid en

BOESLO P 17 JANUARI 1988

Op deze zondag toen vrijwel de gehele NOVAFamilie te "langlaufen" was naar Olsberg in het Sauerland hadden we nog een bosloop te organiseren. Gelijk met deze groep gingen ook onze voorzitter en Truus Rood met familie op vakantie. Gelukkig bleven er nog enkele bestuursleden thuis en deze konden met behulp van veel sympatisanten er voor zorgen dat alles goed verliep en dat er niemand verkeerd liep. Ondanks alle goede bedoelingen liep er nu ook weer iets mis. Enkelen wilden 4.5 km. lopen, maar raakte tusschen de lopers van de 12 km. Toch werd het een geslaagde loop. Ruim 425 liefhebbers verschenen aan de start. Ook weer de hele groep van Color Point uit Volendam, Dirk Tesselaar, Gerard Huynen Ronald Rol, en andere bekenden. Een sterk veld dus.

Doordat we onze boslopen nu als echte trimlopen beschouwen ontbreekt de precieze uitslag, maar de eerste was ook echt de eerste. Dat heeft Glenn aan de finish duidelijk gezien.

Alle medewerkers hartelijk bedankt en wij hopen een volgende keer weer een beroep op jullie te doen als de nood aan de man komt.

=====

BELANGRIJK

Jaarvergadering van onze vereniging wordt op maandag 7 maart gehouden. Aanvang om 20.00 uur in onze kantine. Het bestuur rekent weer op een goede opkomst. Tot ziens.

=====

CLUBCROSS

Onze eigen crosskampioenschappen worden dit jaar op zondag 27 maart gehouden. Voor alle leden, dus zowel pupillen, junioren en senioren. Het bekende modder en prutparkoers rond de baan. Alle actieve leden worden verwacht.

=====

(vervolg langlaufweekend Sauerland)

de fijne dagen die we gehad hebben, in het bijzonder het reisbureau HORO

Leo Suiker

blz 77

VERSLAG VAN DE NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN JEUGD.

In het weekend van 13/14 febr. werden de Ned. Kampioenschappen gehouden voor jongens en meisjes C en B. (indoor)

Hieraan deden mee van Nova E en G, oftewel Edwin de Geus en ik (Ted). Ed deed de 1500 M. en ik de 800 M.

Ik moest eerst lopen, dat was zaterdag om 15.37 uur. Dit waren de series. Hierin moest ik lopen tegen niet echt goede lopers, want geen van allen had nog binnen de 2 min. gelopen. Dit won ik dus. (in een tijd van 1.59.48). Sorry, het moet zijn 1.59.90. (foutje van de Typiste).

De tweede liep 2.00.46, en de derde liep 2.00.48.

Ik had me dus geplaatst voor de finale. Samen met de eerste twee van de twee andere series en dan nog twee tijdsnelsten.

Hierbij zaten, lopers die wel binnen de twee minuten hadden gelopen, zoals Tonvvd. Linde, Ewald Suntenmaartensdijk, Ralph Musten en ook de vrij goede 1500 m. loper Danny Nelen van Hollandia, die het eens op de 800 m. probeerde.

Om 19.21 moest Edje lopen. Deze trof het niet erg, want hij zat in de serie als Vincent Hoek en Gunar Brinnickmeyer in zaten.

Het ging Ed dus iets te hard en plaatste zich jammer genoeg niet. (Ed had een tijd van 4.31.66).

Zondag 14 Febr: Ik moest de finale 800 m. lopen om 16.44 uur.

Ik had vele fans bij me bestaande uit de trainingsploeg van Cees met Nelina, Ed, Nils, Lars, Jeroen, Sven, en dan nog natuurlijk Cees zelf, met Liza en dan nog familie De Rover, (4 pers.) de fam. Pronk;

Peter en Afra, en dan nog de Dekkers die in de file terecht waren gekomen, en net nog m'n laatste rondje zagen. (deze fam. bestond uit 5 leden).

Ik stond dus met 8 man aan de start, waarvan ik bijna de kleinste was.

Het startschot klonk en ik liep tweede, en dat ging zo door tot op 400 m.. Toen ging iemand mij voorbij en liep ik derde.....

Toen tot op 200 m. voor de finisch haalde ik de twee met een tussen-sprintje in en ik zette dit tempo door. Nog 100 m., er probeert er nog een langs te komen. Ik versnel weer de laatste 50 m., ik loop verder van ze weg en WIN. Onder luide aanmoediging en in een tijd van 1.57.70. Een nieuw Club en Persoonlijk record.

TED SMIT.

In de diensttijd van het leger gaat vooral tijdens de opleiding veel tijd verloren aan het leren marcheren met het peleton.

De sergeant schreeuwt dan zijn bevelen en de kunst is dan om deze zo goed mogelijk op te volgen. In zo'n peleton is er altijd wel iemand die konstant uit de pas loopt en steeds maar weer moet corrigeren, dit tot grote ergernis van de rest. Hij trapt dan op de hielen van zijn voorganger en de hele troep raakt van slag. De man in kwestie kon er eigenlijk niets aan doen want hij mist het maatgevoel. Z'n plek is dan ook in de laatste rij van het peleton aan de buitenkant, daar kan er n.l. weinig misgaan. Hij is dan ook de telganger van het peleton wat in het leger niet zo rampzalig is, maar wèl op de atletiek- en ijsbaan. Het is dan ook heel belangrijk voor de jeugd om al in 'n vroeg stadium te beginnen in een groepje te gaan trainen en het ritmegevoel onder de knie te krijgen, want de laatste plaats aan de buitenkant van het peleton is meestal de slechtste die er is.

DIK SMIT

ATTENTIE-KOMMITÉ

Attentie - Kommité

Sinds enkele maanden heeft Nova Een attentie kommité.

In dit kommité hebben zitting:

Marijke Groot, Annelies Smit, Marian Robert. Nel Meyer is "reserve".

Dús..... doet er zich een voorval voor waar een attentie is gewenst.....

Laat het ons wèten en wij doen er iets aan!

Marijke, Annelies, Marian en Nel.

TRAININGSWEEKEND

Na de succesvolle weekenden van voorgaande jaren op Vlieland en Texel hebben we besloten maar weer zoiets te organiseren.

Ons verblijf zal zijn van vrijdagavond 15 april tot zondagavond 17 april:
Kampeerboerderij Jort van Gossen, Formerum, Terschelling.

Deze ligt midden op het eiland, dichtbij het bos, 2 k.m. van de Noordzee en 1 k.m. van de Waddenzee.

Vertrek vanuit Warmenhuizen plm. 17.30 uur.

Maximaal kunnen er 35 personen mee.

Alle junioren AB en senioren (uiteraard met "aanhang"), bestuursleden, juryleden, trainers, mogen mee ! p.s. ook de redactieleden !

De kosten zijn f. 80,- per persoon. Hierin is begrepen:

- bewaakt parkeren van de auto's in Harlingen
- overtocht Harlingen - Terschelling V.V.
- vervoer op Terschelling
- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijt / brunch
- diner op zaterdag en zondag
- koffie, thee en overige drankjes
- "tussendoortjes"

Als je meewilt, wil je je dan vóór 1 maart a.s. opgeven en onderstaande strook inleveren bij P. Robert, Beuninge 80, 1749 BR Warmenhuizen.
(tel. 02269-3338)

Het geld kan overgemaakt worden op rek. 3585.61.000 (Rabobank Bergen-Schoorl P.G. van de bank: 511036) (Gaarne vóór 1 april a.s.)

Diegenen, die meegaan ontvangen nog nadere informatie omtrent vertrek etc.

De trainingsweekendcommissie Peter en Marian.

Opgaveformulier Trainingsweekend NOVA van vrijdagavond 15 april tot zondag-
avond 17 april 1988 naar Terschelling

Naam

Adres.....

Postcode en woonplaats.....

Telefoonnummer.....

Gaat mee met personen

Naam (namen) overige deelnemers:

.....

.....

Tussenstand "Wintercompetitie" Senioren (na twee afstanden)

Uitslag Midwinterduinloop Egmond d.d. 31 januari j.l.:

<u>Dames: (4 k.m.)</u>	<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>	<u>Heren (7 k.m.)</u>	<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
Petra Rol	21.21	50	Wim Keesom	28.15	50
Marian Nolten	23.37	49	Sid Smit	29.14	49
Everdien de Vet	24.06	48	Hans Pater	29.28	48
Nelleke Ruis	24.43	47	Kees Dekker	29.38	47
Margje Hoozeboom	24.44	bm	Theo de Nijs	29.44	50 vet.
Loes Suiker	24.59	46	Dick Smit	30.27	49 vet.
Ans Nieuwland	25.96	45	Jan Keesom	30.46	48 vet.
Nel Meijer	25.16	44	Bob Haanappel	31.01	46
			Pieter Jongeneel	31.19	bm
			Peter Robert	31.33	45
			Gerrit Schrijver	31.40	44
			Piet Meijer	31.45	43
			Ben Mosch	32.17	42
			Leo Suiker	33.13	41
			Hans de Jong	34.33	47 vet.
			Jan Hoozeboom	34.37	40
			Jaap Nieuwland	35.12	39
			Jim	35.25	bm
			Jan Karsten	35.32	46 vet.
			Piet v.d. Welle	37.16	45 vet.

Geestmerambachtloop 14 februari j.l.:

<u>Dames (6 k.m.)</u>	<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>	<u>Heren: (12 k.m.)</u>	<u>Tijd</u>	<u>Punten</u>
Marian Nolten	26.15	50	Wim Keesom	39.10	50
Margje Hoozeboom	26.20	bm	Hans Pater	40.02	49
Marian Robert	27.07	49	Theo de Nijs	40.52	50 vet.
Everdien de Vet	27.22	48	Sid Smit	41.14	48
Ans Nieuwland	27.23	47	Bob Haanappel	41.49	47
Nel Meijer	27.26	46	Dick Smit	41.56	49 vet.
Loes Suiker	27.27	45	Gerrit Schrijver	42.12	46
Nelleke Ruis	28.07	44	Jan Keesom	42.20	48 vet.
Marijke Groot	28.45	43	Peter Robert	42.45	45
			Willem Dekker	42.51	44
			Pieter Jongeneel	43.58	bm
			Piet Meijer	43.57	43
			Ben Mosch	44.32	42
			Kees Meijer	45.17	41
			Mats Dekker	45.32	40
			Leo Suiker	45.42	39
			Jim Tesselaar	45.52	bm
			Nico Groot	46.42	38
			Jan Hoozeboom	47.00	37
			Hans de Jong	47.31	47 vet.
			Jan Karsten	48.53	46 vet.
			Jaap Nieuwland	49.08	36
			Piet v.d. Welle	49.59	45 vet.

Dames na twee afstanden:

Marian N.	99
Everdien	96
Ans N.	92
Loes	91
Nelleke	91
Nel M.	90
Petra	50
Marian R.	49
Marijke	43

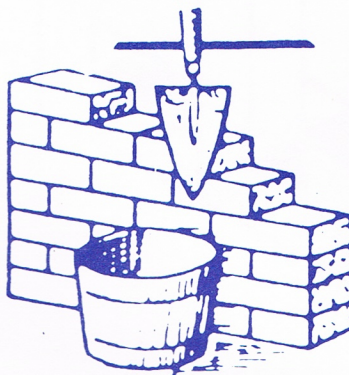
Veteranen na twee afstanden:

Theo	100
Dick	98
Jan Keesom	96
Hans	94
Jan Karsten	92
Piet	90

Bouwbedrijf W. van Westen b.v.



Algehele verzorging
van ontwerp tot aflevering



Watermolen 4 - SCHAGEN — Tel. 02240-96363
Witte Paal 106 - Tel. 02240-15300 of 15900

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en

BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG

De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998



Altijd de
goedkoopste
Niet goed,
geld terug!!



winkel
Generaal Cronjéstr. 12
Haarlem Tel. 023-274692

BESTUUR

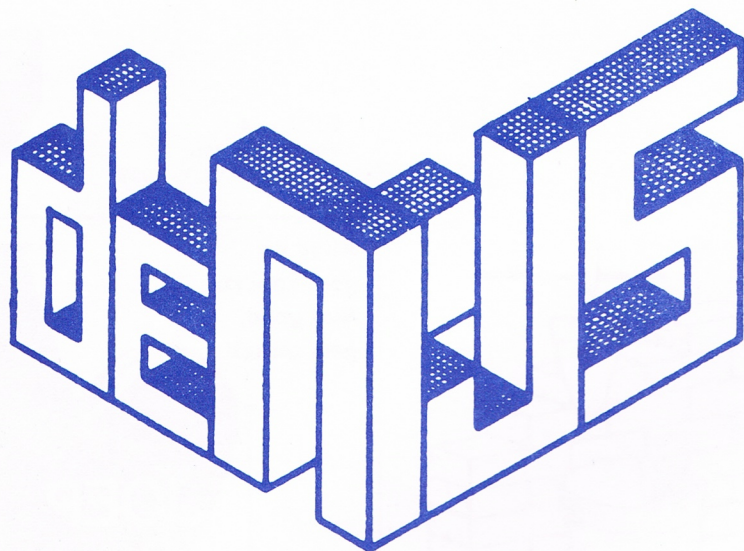
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Peningm.)	1769
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Truus Rood	Pimpelmeesstraat, Warmenhuizen	2036
Piet Meijer	Oudewal 7, Warmenhuizen	2653

REDAKTIE NOVAKRANT

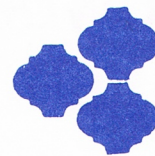
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Stationsstraat 81, Warmenhuizen	3600
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)	1433
Silvia Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Karin Roozendaal	Rijperweg 54, St. Maarten	2814



**Bouwbedrijf
M.J. de Nijs en Zn. B.V.
Warmenhuizen**



**NIEUWBOUW
VERBOUW**



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsofgave

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

**Supermarkt
HOOGBOOM**

Eigen inkoop op de veiling van groenten en fruit. Wij snijden onze groenten zelf en gebruiken GEEN kleurstoffen.

Dagelijks verse aanvoer van zuivelprodukten. Brood van de warme bakker.

Voordelig winkelen door middel van altijd laag geprijsde artikelen.

Planten en bloemen.

Ook verzorgen wij graag uw fruitmand of levensmiddelenpakket voor elke gelegenheid.

AMBACHTELIJKE SLAGERIJ

LEO DE PEE

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn
Telefoon 02269 - 1354

"DE SMIDSE"

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

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

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**

VITTORIO

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORTHUIS
JAN GROOT**

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



Vervolg tussenstand Wintercompetitie.

Heren na twee afstanden:

Wim K.	100	Kees D.	47
Hans	97	Willem D.	44
Sid	97	Kees M.	41
Bob	93	Mats	40
Gerrit	90	Nico	38
Peter	90		
Piet M.	86		
Ben	84		
Leo	80		
Jan H,	77		
Jaap	75		

M.R.

Uitslag Biathlon Sauerland

De 12 ploegen bestonden uit:

1. Nico Barsingerhorn , Liesbeth de Jong , Jaap Nieuwland , Tiny Karsten.
2. Joop Meijer , Marjan van Wonderen , Gemma Barsingerhorn , Nico Pronk
3. Jan van Wonderen , Ineke Giling , Nel de Jong , Nico Groot
4. Lou Groot , Sunny Groot , Trees Pronk , Hans de Jong
5. Ben Giling , Rieneke Dekker , Peter Robert , Margje Hoogeboom
6. Willem Dekker , Truud Dekker , Jaap de Jong , Loes Suiker
7. Jan Hoogeboom , Margret Meijer, Yvonne Tesselaar , Kees Meijer
8. Leo Suiker , Tine Groot , Fia van Duin , Peter Dekker
9. Kees Dekker , Atie Pronk , Jan Karsten , Nel Meijer
10. Sid Smit , Jose Meijer , Mats v.d. Berg , Nelleke Ruis
11. Mats Dekker , Marijke Groot , Ams v.d. Berg , Louis Suiker
12. Piet Meijer , Gury Suiker , Ans Nieuwland , Paul Mosch

De heren liepen 1 grote ronde over zeer geaccidenteerd terrein, de dames 2 rondjes over iets minder geaccidenteerde paden
Onderweg moest worden "gedart". Deze punten werden van de tijd "afgetrokken"

Dartuitslag:

<u>Ploeg van:</u>	<u>Punten</u>
1. Nico Barsingerhorn	151
2. Sid Smit	116
3. Willem Dekker	111
4. Joop Meijer	99
5. Mats Dekker	96
6. Kees Dekker	94
7. Jan van Wonderen	83
8. Piet Meijer	76
9. Leo Suiker	74
10. Jan Hoogeboom	70
11. Lou Groot	69
12. Ben Giling	58

Lopen

<u>Ploeg van</u>	<u>Tijd</u>
1. Kees D.	17.26
2. Ben	17.31
3. Mats	17.32
4. Sid	17.51
5. Willem	18.27
6. Joop	18.31
7. Lou	18.46
8. Jan H.	18.51
9. Nico B.	19.09
10. Jan van W.	19.15
11. Piet M.	19.48
12. Leo	20.55

Totaaluitslag

1. Kees D.	15.52	7. Joop	16.52
2. Sid	15.55	8. Lou	17.35
3. Mats	15.56	9. Jan H.	17.41
4. Ben	16.33	10. Jan van W.	17.52
5. Willem	16.36	11. Piet M.	18.32
6. Nico B.	16.38	12. Leo	19.41

M.R.

J E U G D H O E K

Jongens en meisjes,

Voor jullie ligt de gezellige krokuskrant.

Iedereen geniet van een lekker weekje vakantie; géén huiswerk, sommigen zijn te skiën anderen hebben genoten van carnaval hier in Warmenhuizen en omgeving .

In deze jeugdhoek veel goede geluiden allereerst over de trainingen. Ieder trainingsuur wordt door jullie trouw en goed bezocht en er wordt hard gewerkt!

Onder deskundige leiding van Joop, Nel Gerard en Hanneke maar ook de nieuwe trainers Ben Klapper, Louis v.d. Berg en Siem Boekel, die met recht de trainingsgeleiders hebben versterkt. Siem en Ben zelf al jarenlang atleet en ook nog een gedegen opleiding , wat willen we nog meer !

Jaarvergadering op maandag 7 maart a.s. om 20.00 uur in ons eigen clubgebouw. Jeugdleden zegt het je ouders deze avond is belangrijk , het wel en wee van onze club komt aan de orde, informatief dus en ook nog gezellig !!!

Zondag 27 maart a.s. worden de jaarlijks Club Kross kampioenschappen gehouden op en rond onze eigen Nova Baan. Zoals jullie wel zullen weten ondertussen een prima cross accommodatie! Aanvang van de wedstrijden half elf . We verwachten alle leden aan de start om de crosstitel 1988 te betwisten !!!

Zomercompetitie 1988

De belangstelling voor de zomerwedstrijden werd zo groot dat we deze zomer , als proef, de afdeling Noorderkwartier in 2 poules hebben verdeeld.

De competitie bestaat uit 5 wedstrijden . Nova is als volgt ingedeeld;

za 24 april gaan we naar SV Noordkop
za 21 mei naar AV HERA
za 18 juni " Trias
za 16 juli " AV Hollandia
za 3 september " SAV te Grootebroek

Deze 5 wedstrijden tellen dus mee voor de zomercompetitie Een extra wedstrijd wordt er op zaterdag 4 juni georganiseerd bij AV Hylas.

Even voorstellen:

Hallo, hier is Ben Klappe, vanaf 1 november 1987 een van de nieuwe trainers. Ik woon en werk in Amsterdam, maar rij graag een stukje verder om training te geven bij NOVA. Ik vind jullie opkomst en motivatie geweldig. Dat maak ik wel eens anders mee.

Als atletiektrainer heb ik erg veel voordeel van mijn eigen atletiekverleden. Al vanaf mijn 8e jaar doe ik aan atletiek. Mijn favoriete onderdelen zijn hoogspringen (1.95 mtr) en de 110 mtr horden (15.4 sec), maar ook alle andere onderdelen vind ik leuk. Het enige dat ik wat minder leuk vindt en vond is de warming-up. Maar oh, wat is die belangrijk.

In de vorige NOVAKrant se reef Hanneke al een goed stukje over die warming-up. We kunnen er niet genoeg op hameren, VERGEET NOOIT JE WARMING-UP. Hele nare en langdurige blessures kunnen het gevolg zijn van een slechte of halfgebakken W.U. Ik maak dit zelf vaak genoeg mee bij mensen, en steeds zie je hetzelfde. Even een rondje rennen, snel wat rekken en hup, aan de slag. FOUT! Lees dat stukje van Hanneke nog maar eens goed, ik sta daar helemaal achter.

Voor geïnteresseerden, we kennen 1 Algemene W.U.

2 Specifieke W.U.

De algemene W.U. dient de specifieke W.U. vooraf te gaan. De algemene W.U. gebeurt d.m.v. oefeningen die het opwarmen van grote spiergroepen tot doel hebben. Bv. rustig inlopen met hakkebillen, huppelen, draaien met de armen etc. Is je lichaam voldoende op temperatuur, dan altijd rekken! Dit is nodig om soepeler te worden, zodat je minder stijf aan je onderdeel kunt beginnen. Deze oefeningen doen we altijd tijdens de training, dus je kunt niet zeggen dat je niet weet hoe je dat moet doen. Rekken: ALTIJD!

Na de algemene W.U. volgt de specifieke W.U. Hier doe je oefeningen met die spiergroepen die je straks de prestatie moeten gaan leveren. Bv. het trappen tegen de bal, de afzet bij het hoogspringen, of de start uit de blokken bij de sprint. Het zijn altijd oefeningen die lijken op de wedstrijd beweging.

Zo, dit was een stukje over de W.U. Samen met het stukje van Hanneke moet het nu dus duidelijk zijn dat je nooit de W.U. over moet slaan maar dat het wel duidelijk bij de atletiek hoort. Doe het dan ook serieus, want het voorkomt een hoop ellende.

Ben.

Ze is er!

Onze lieve, grote, kleine

ELIZABETH

13 februari 1988

Aad Vader en Karin Rozendaal,
Rijperweg 54,
1744 HL Sint Maarten.
telefoon 02269-2814

NOVA krant.

Op zaterdag 30 januari jl. was er de tweede wedstrijd in de cross competitie, welke werd gehouden in Wieringerwerf waar een prachtig parcours was uitgezet met daarin verwerkt een stuks verharde weg, bospad, weiland en nog meer van die dingen die een cross zo aantrekkelijk kunnen maken.

Ook de weersomstandigheden deden een duit in het zakje want de eerste groep was nog niet binnen of er kwam een plas water naar beneden waar je U tegen kon zeggen.

En over deze natte omstandigheden wilde ik gaarne wat kanttekeningen maken.

Wat mij opviel, was dat er veel atleetjes waren die op hun sportschoenen aankwamen, deze ook in de wedstrijd aanhadden natuurlijk en de verdere tijd, voordat men weer huiswaarts ging, rustig op deze natte schoenen verder liep.

Ook wat de kleding betreft, het overgrote gedeelte heeft het wedstrijdtenue al aan, met daarover een trainingspak, en in het gunstigste geval nog een jas.

Natte shirts of broeken worden niet uitgetrokken maar het trainingspak gaat zo weer over de natte bezwete plunje heen.

Dit alles bij elkaar kunnen we toch geen gezonde en hygienische toestanden noemen

Wel moet hierbij rekening worden gehouden met het feit dat in de meeste gevallen de kleedakkomodaties niet optimaal zijn, maar neem een volgende keer een plastic tas of vuilniszak mee waarin je tijdens het lopen je kleren kunt doen zodat deze niet ergens rondslingeren en in het ongunstigste geval ook nog nat kunnen worden, en trek na je wedstrijd droge sokken en ander droog schoeisel aan en loop niet verder op die natte schoenen al zien ze er nog zo mooi uit.

De training.

Sinds oktober '87 heb ik de eer om samen met de "professionals" Siem en Ben de training te verzorgen op donderdag tussen 5 en 6 uur in de sporthal

Mijn ervaring met atletiektraining was nihil maar van reeds genoemde heren heb ik al zeer veel opgestoken.

Toen ik aan de trainingen begon, was ik van mening dat een atleet(atlete) een individuele sporter(ster) was die goed gemotiveerd naar een training gaat en het grootst mogelijke rendement uit een training wil halen om dat in de komende wedstrijden tot uiting te brengen. Het grootste gedeelte van de groep is inderdaad trouw aanwezig, doet zijn(haar) best, en geniet ook van de training. Een klein, vast gedeelte denkt hier echter anders over, is altijd minimaal 5 minuten te laat (en toch kom ik ze al tegen als ik om kwart over vijf naar de sporthal ga ???), doet dan nog wat aan een warming up of wat daar van over blijft, staat vaak maar wat lucht weg te slaan, hoogstwaarschijnlijk met het idee dat dit tegenover de groep stoer overkomt.

Tevens is het net, en dat is dan voornamelijk voor de "dameskant" of ze elkaar een week niet hebben gezien, want er wordt wat afgeouweh....., onder de warming up, de uitleg,

noem maar op.

We begrijpen best dat het tijdens een training niet doodstil mag en kan zijn en dat willen wij ook helemaal niet, maar het is voor een trainer natuurlijk wel prettig als er tijdens een uitleg geluisterd wordt, en hij niet hoeft te wachten op een aantal kakelende dames.

Wij gaan er dan ook vanuit dat eenieder zijn en haar aandacht hier aan zal besteden.

Wat het te laat komen op een training betreft, heb je een goede reden, loop dan even naar een van ons en zeg dit dan even, en begin vervolgens aan je training, ben je te laat door eigen schuld, dan is het jammer, we starten om 5 uur, en niet op tijd aanwezig, jammer de volgende week mag je weer proberen om dan wel op tijd te komen en te trainen.

Louis v.d. Berg.

Welk nieuw Nova lid heeft nog geen tenue ??

Carlijn v.d. Berg heeft er nog een inkl. het clubenbleem op het shirt.

Leeftijd ca 7 jaar.

Te bevr. Oostwal 89 tel. 2501.