

REDAKTIONEEL

Voor U ligt alweer de volgens Anja 4e Novakrant van dit jaar.

Na de vakantie, kermis en de verlichtingsloop weer stof genoeg

om een krant te vullen. Op onze vaste correspondenten Dik, Gerrit

onze voorzitter Theo, de Fam. Robert, en van de jeugdhoeke Hanneke

na, is de redaktie een nieuwe rubriek gestart.

We noemen deze rubriek: Redaktie - reactie .

Dit houdt dus in dat een ieder lid van de redaktie een stukje schrijft.

Truud zal de spits afbijten ( en paul in ieder geval het volgende redak-  
tioneel zonder clichè'ss) met een verhaal over Moskou.

We doen dit o.a. om de krant meer te vullen.

Dus mensen, gaan aan de slag voor copy en start desnoods een eigen rubriek.

Voor de volgende keer de copy inleveren voor de Herfstvakantie.

Nu gelijk maar de verjaardagen. Alle Jarigen van Harte.

## September.

## Oktober

3	Jeroen Paarlberg	2	Judth Ligthart
5	Nico Groot	4	Erik Schilder
6	Sylvia Kruier	5	Jaap Nieuwland
8	Bart Dekker	6	Ruud Pronk
9	Frank Ligthart	9	Cees Dekker
	Marion Visser	10	Gijs Bregman
11	Yvonne Tesselaar		Natasja Paarlberg
13	T. Pronk	19	Mariska v Benschop
18	Harmen Ooyevaar	17	Anja Groot
	Yvonne Biersteker	19	Martiem Tijn
	Bas Dekker	22	Edith Roozendaal
19	Leo Suiker		A. v Graas
22	Anja Pronk-Dekker		N. Ootjers-Pronk
	Patricia Tesselaar	24	Mandy de Nijs
	George Nieuwland	25	Trudi Dekker-Boekel
23	Ilse Barsingerhorn	28	Her Bruin
24	Eric Tas		Paul Dekker
25	Kees Pronk	29	Ben Klappe
27	Niels Prins		
28	Ramona Dignum		

Van de voorzitter...

Laten we maar met een dieptepunt beginnen. De Verlichtingsloop 1988 was ditmaal wel aan de zeer magere kant. Redenen te over denk? waar het aan lag. We zullen de zaak beterder moeten detailleren, puntjes op de i en dat in de vakantietijd valt niet mee. Verkeerde datum oké, was geen alternatief door de late vakantie en kermisweekend. Alle en teveel evenementen vielen t tesamen, en zaterdag is ook weer niet zó gunstig met de zondag er te kort op. Suggesties van welke aard gaarne aan ons. En plaats voor een goede organisatorisch talent is ook zeker welkom in het Verlichtingsloopkomité.

Ander dieptepunt het wielrennen om de wereldtitel, twee honden vchten om het been, nou en. De vakantietijd voor allen een tijd van niets moeten, nieuwe dingen doen, anders leven, allemaal heel mooi. De een gaat fietsen, de ander neemt een afvaart in de Ardeche, de derde wat meer trainen, grenzen verleggen, deelnemen aan een kwartje triathlon, want tijd te over om het met thuis te combineren. Er waren er ook Dirk, Peter en Theo die tussen neus en lippen door gesteund en begeleid door Marrian the Mighty, Luik Bastenaken Luik fietsten, een mooie ervaring rijker, en wat geld armer. Na alle Rooks suksessen, de geweldige atletiekhappenings. In Europa In Europa weten we dat er voor de jeugd zoveel te doen valt in hun vrije tijd, om de juiste sport te kiezen is moeilijk maar in de atletiek kan een ieder wel zijn of haar energie kwijt, een prachtsport met vele facetten. En voor die specialiteiten moet er overal goed kader zijn, erg moeilijk te verkrijgen, daarom ook een verzoek aan diegene die leiding wil geven bij de jeugd, schroom niet en meldt je aan als trainer.

Binnenkort de klubkampioenschappen; blijf traie<sup>n</sup> voor plezier en betere prestaties.

Theo de Nijs

### Clubkampioenschappen

Ook dit jaar organiseren we natuurlijk weer de clubkampioenschappen,

zowel voor de jeugd als voor de senioren. Deze worden gehouden op:

zaterdag 10 sept voor de pupillen en junioren

aanvang 13.00 uur

zondag 11 sept voor alle senioren. Uiteraard ook de veteranen I, II, III

aanvang 10.30 uur

We hopen natuurlijk op een zo groot mogelijke opkomst.

Lekker gezellig met elkaar sporten deze beide dagen en eens kijken ofc de prestaties.. nog wat verbeterd kunnen worden.

Jullie komen toch allemaal!!

Als het slecht weer is worden de wedstrijden één week uitgesteld, maar we hopen dat dat niet nodig is.

### Trimgroep zaterdagmorgen

Helaas zijn wij er niet in geslaagd om een vervanger voor Edith Rozenendaal te vinden die enkele jaren de zaterdagtrimgroep op zo uitstekende wijze heeft geleid. Het ziet er dan ook naar uit dat dit uur komt te vervallen. Jammer vanaf de oprichting was deze groep actief. Eerst in Schoorl en later in het gymlokaal. Ook liep de animo iets terug waardoor het moeilijk was om alles in het werk te stellen om verder te gaan.

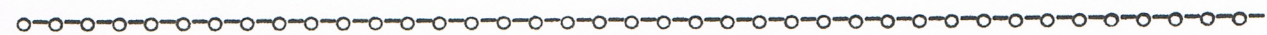
### Grote Clubactie

Ook dit jaar doet onze vereniging weer mee met de Grote Clubactie. Jullie weten wel, die grote loterij waarvan de opbrengst ten goede komt aan de verenigingen die loten verkopen. Denk dus aan NOVA bij het kopen van loten!!

### Meerloop op zondag 25 september

Zondag 25 september alweer de eerste trimloop van onze vereniging in het recreatiegebied Geestmerambacht. De start is om 10.30 uur bij de noordelijke ingang.

We hopen natuurlijk veel Nova-leden aan de start te zien. De afstanden zijn 6 en 12 kilometer, namelijk één of twee rondjes om het meer.



Iedereen nog bedankt voor alle leuke kaarten, bloemen en bezoekjes in het ziekenhuis en thuis na mijn explosieve voetbalprestatie tijdens de sportweek.

Ik vond het hardstikke leuk

Lisette Blankendaal

## Middenafstandlopen, niet zomaar iets.....

De 800 en 1500 meter neemt een bijzondere plaats in binnen de atletiek. Het geeft altijd een boeiende strijd tot de laatste ronde toe, en de strijd tegen de klok speelt vrijwel altijd mee.

De atleten die de middenafstand beoefenen dienen over zeer veelzijdig ontwikkeld te zijn. Zij moeten beschikken over:

- snelheid
- uithoudingsvermogen
- techniek / coördinatie
- kracht
- weerstand
- tactiek
- lenigheid

Met name de eerste vier aspecten zijn erg belangrijk. Die dienen zeer geleidelijk getraind te worden. Het gaat me nu te ver om uitgebreid trainingsvoorbeelden te noemen, want dan ben ik morgen nog bezig. Maar één ding moet voor iedere atleet duidelijk zijn. Voor een optimale prestatie op de 800 of 1500 meter moet je jaren lang hard willen trainen om voor jezelf het optimale eruit te halen.

En onder hard trainen versta ik niet je iedere keer kapot te lopen, sterker nog, lopen op ongeveer 80% van je max is ruim voldoende om optimaal effect te krijgen.

Slechts 1 à 2 keer per week kun je diepgaan. Meet niet, anders krijg je al snel overtrainingsverschijnselen die de progressie remmen.

Vooraf voor junioren is het belangrijk dat zij op ontspannen nivo trainen. Veel techniek, snelheid, horden en veel algemene ontwikkeling.

Het wedstrijdseizoen,

Het wedstrijdschema van een middenafstandlopen mag niet ééntonig en eenzijdig zijn. Variatie in afstand is zeer belangrijk, afstanden van 200-400-800-1000-1500-3000 dienen elkaar af te wisselen.

En ook in de raceindeling moet variatie zitten, snel starten, rustig starten, op plaats lopen, optijd lopen. Elk soort race moet je onder contrôle zien te krijgen.

Siem Boekel

## WINTERCOMPETITIE SENIOREN

De "r" is weer in de maand, dus we beginnen we weer aan de wintercompetitie tedenken.

Zodra het trimboekje uit is zullen we een programma samenstellen.

De data zullen liggen: -begin oktober

-begin november (niet de halve marathons, hoor)

-begin december

-eind januari

-eind februari

-eind maart (nova-cross)

Omtrent het definitieve programma krijgen alle senioren persoonlijk bericht.

De afstanden zijn: (- Dames: variërend van 4 tot 15 km

- Heren: variërend van 8 tot 21 km

De "prijscategorieën" zijn:

- Dames, alle leeftijden

- Heren t/m 39 jaar

- Heren 40 jaar en ouder

De taarten voor dit seizoen zijn beschikbaar gesteld door:

- Dames: Theo de Nijs

-Heren: Piet Meyer

- Heren Vet: Wim Keesom

Succes Peter en Marian.

DANKZIJ "PERESTROJKA" OP DE FIETS DOOR RUSLAND

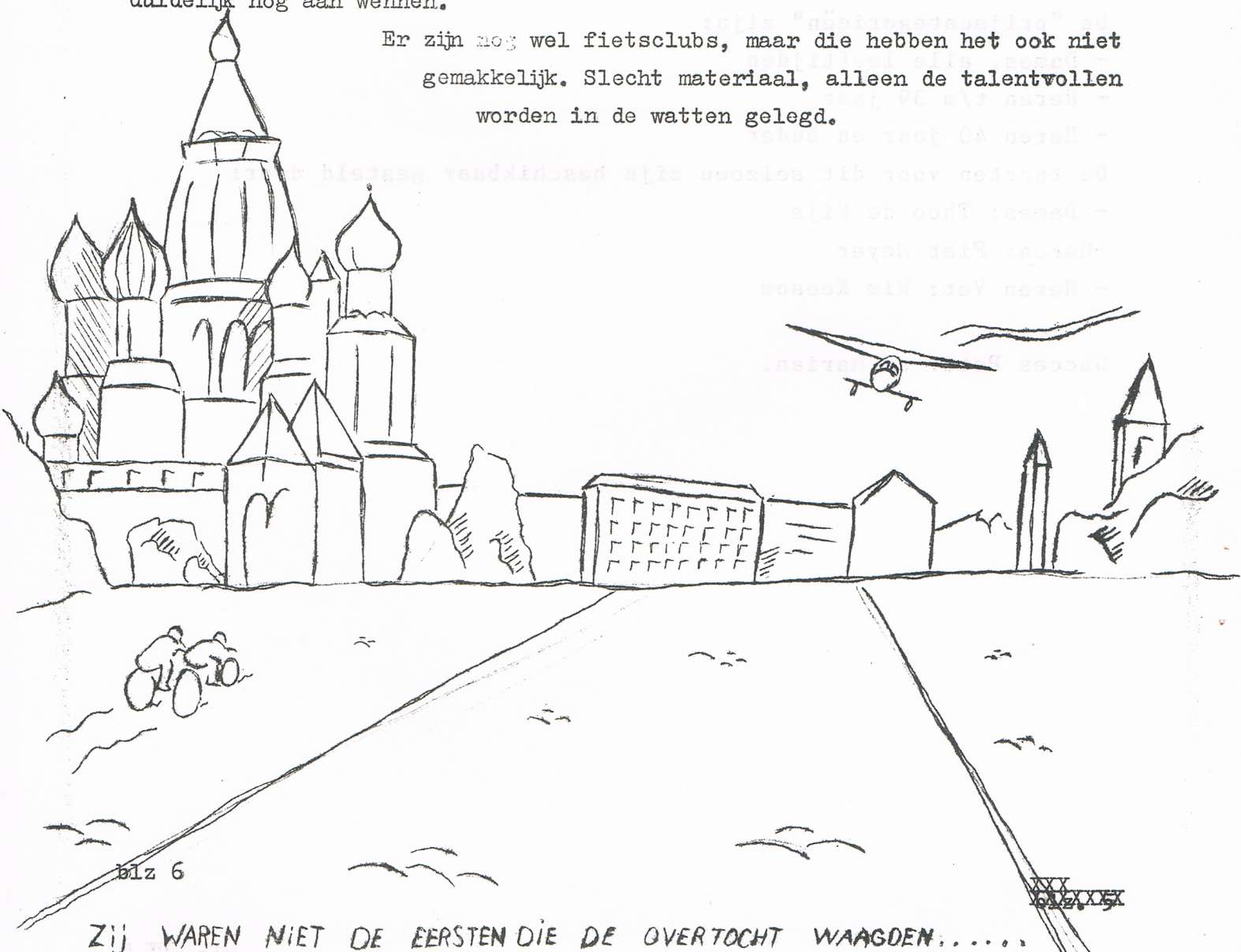
=====

Van fietsen is eigenlijk minder terechtgekomen dan we hadden gehoopt, maar de fietsvakantie door een gedeelte van Rusland heeft een diepe indruk op ons gemaakt.

In een groep van 30 fietsers hebben we gefietst van Brest aan de Poolse grens tot Minsk, een afstand van ongeveer 500 kilometer. De rest van de tocht naar Moskou werd gedeeltelijk per bus gereisd. De laatste 100 km tot aan het Rode Plein in Moskou is weer op de fiets afgelegd. De russische wegen zijn totaal niet berekend op fietsers. Er werd over de snelwegen gefietst onder begeleiding van politie-auto's. De wegen werden overal afgezet.

Russen zijn heel gastvrij, er mocht hun gasten (dat waren wij dus) niets overkomen. 't Liefst had men dat we alles per bus reden, want gasten horen ook eigenlijk niet moe te worden. Dat er mensen zijn die zich voor hun plezier uitsloven op een fiets, dat vindt men onbegrijpelijk. Bovendien was dit de eerste keer dat een groep fietsers vakantie hield in Rusland, men moet er duidelijk nog aan wennen.

Er zijn nog wel fietsclubs, maar die hebben het ook niet gemakkelijk. Slecht materiaal, alleen de talentvollen worden in de watten gelegd.



Onderweg in Minsk hadden we een ontmoeting met een groep fietsers van een club uit die stad. Eén dag zijn zij met ons meegefietst naar een dorpje dat in de Tweede Wereldoorlog volledig was verwoest en nu als monument weer is opgebouwd. Onder hen was een fietser die moeiteloos alle vrouwen de heuvels opduwde en de mannen in een spurtje ver achter zich liet. Het bleek een oud-olympisch kampioen te zijn, Vladimir Kaminski, olympisch kampioen in 1976 in Montreal op de 100 kilometer ploegentijdrit.

Enkele indrukken:

In deze streek is veel oorlog gevoerd. Napoleon heeft er rondgezworven, er is hevig gevochten tijdens de revolutie en de Tweede Wereldoorlog. In alle dorpen en steden zijn oorlogsmonumenten. Russen zijn dan ook heel erg met vrede bezig.

Winkelen is een tijdrovende bezigheid. Het kan gebeuren dat je drie keer in een rij moet staan voor één aankoop. Eerst moet je kijken wat je wilt hebben en wat het kost. Dan ga je naar de kassa om dat bedrag te betalen en met je bonnetje ga je je spullen halen. En dan maar hopen dat het er nog is. Er is niet veel te koop, groente en melk is beperkt, fruit heel schaars. Aardappelen en vlees zijn ook wel te krijgen, maar de kwaliteit is toch wel anders dan we hier gewend zijn. Luxe lekkere dingetjes zijn gewoon niet te koop.

In een communistisch land zou je het niet verwachten, maar in Rusland is een groot verschil in rijkdom tussen de mensen. De zwarte handel is héél duidelijk zichtbaar. In de steden moet je de zwarthandelaars soms van je af slaan. Ze willen geld wisselen of je kleren en schoenen kopen. Geld wisselen is in dat zwarte circuit trouwens vier keer zo goedkoop als bij de officiële wisselkantoren, dus heel aantrekkelijk.

Perestrojka. Het is een onvertaalbaar woord, er wordt vooruitgang, hervorming, vernieuwing mee aangegeven. Jonge mensen wilden er graag over praten, maar het blijft een vaag begrip. Mensen die al eens eerder in Rusland zijn geweest, merken dat er toch iets gebeurt in dat land.

Je mag nu b.v. bijna alles fotograferen. In een klein dorpje werden we eens ingesloten door een groep mannen die niet wilden dat we een rij bij een auto met vlees fotografeerden. De politie werd er bijgehaald en deze vertelde dat dat tegenwoordig wel was toegestaan en toen konden de foto's worden genomen.

De laatste 3 dagen van de reis hebben we in Moskou doorgebracht: we hebben een ruimtevaartcentrum bezocht, door parken geslenterd waar mannen op een bankje onder een boom zitten te schaken en waar de oma's op de kinderen passen.

Al met al was dit een vakantie om niet snel te vergeten.

## Sportweek

Eindelijk was het dan zover. O.l.v. onze coach Nel Meyer begonnen wij ( Marian, Everdien, Lisette, Yvonne, Mandy, Nelina, Kim, Irene en ik ) dinsdag aan ons 1e onderdeel, tennis.

't Begon niet zo goed. We konden het alleen winnen van de gymvereniging D.W.V.. Maar woensdag ging het beter. Met zwemmen lagen we gelijk a.l een stuk voor en eindigden als 1e met 50 meter voorsprong. Gelijk daarna werden we ook met toneel eerste. Donderdag, volleybal. Heel spannend tot op het laatst, want we moesten de tweede wedstrijd tegen VIOS winnen. We lagen voor tot vlak voor tijd. Toen maakte VIOS de gelijkmaker en werden we tweede.

Vrijdag dammen en schaken, we hebben zo goed gespeeld dat we er in slaagden laatste te worden. Zaterdag gym, behendigheidrace en voetballen. Met gym werden we eerste, met voetballen konden we maar niet winnen van Dinto en had Lisette nog pech. Met een dubbele enkelbreuk werd ze naar het ziekenhuis vervoerd. Op het moment is ze al weer thuis. Sterkte Lisette ! Met de behendigheidrace waren we de 1e keer al het snelste, toen we de 2e keer onze tijd met bijna 10 seconden verbeterden dachten we dat we er waren en coach Nel schreef de 5 punten al vast op, toen VIOS onze tijd met 2 seconden verbeterde. BLUNDER.

Zondag was ik er niet. Met tafeltennis ging het geloof ik niet zo, met fietsen waren we 2e (terwijl we met een fiets ook nog pech hadden). -'t Was verder een hele gezellige week met op het eind een mooie 2e plaats.

Groetjes van Marjon.

## Hartelijk bedankt Nova-leden

Hoewel het niet in onze bedoeling lag om veel ruchtbaarheid te geven aan ons 25-jarig huwelijksfeest bleek in de vorige Nova-krant dat er enkele redactieleden goed op de hoogte waren.

Langs deze weg willen wij al degenen waarvan wij felicitaties, attenties en cadeau's ontvingen hartelijk bedanken.

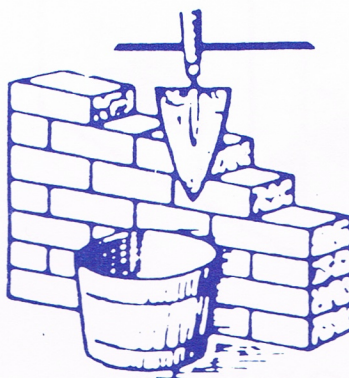
Agaath en Piet van der Welle



# 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

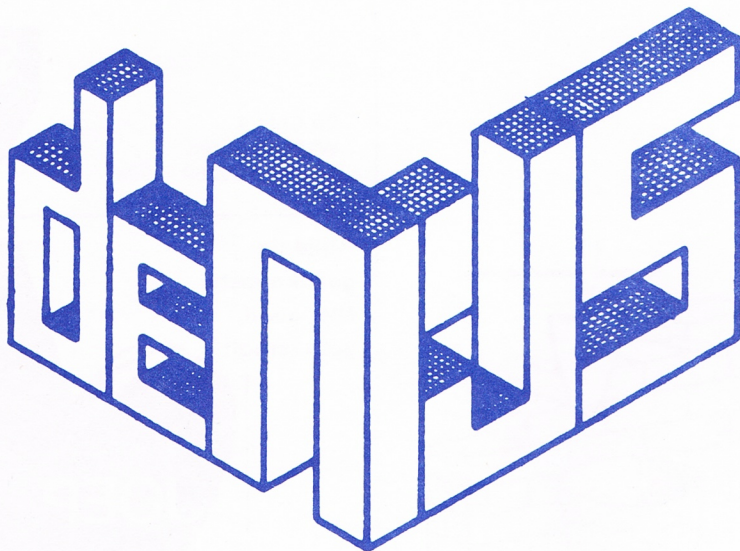
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Truus Rood	Pimpelmeesstraat, Warmenhuizen	2036
Piet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

## REDAKTIE NOVAKRANT

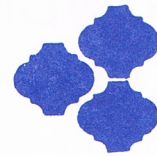
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Stationsstraat 81, Warmenhuizen	3600
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)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

**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.

**"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**

**AMBACHTELIJKE SLAGERIJ**

**LEO DE PEE**

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 1354

**VITTORIO**

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORTHUIS  
JAN GROOT**

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



Veel topsport de afgelopen weken met als hoogtepunt die fantastisch spannende finale van de etappe naar de top van de Alpe d'Huez, waarin Steef Mariska's geboortedorp in een klap bekend maakte in heel wiewerminnend Europa.

De atletiekgala's stonden ook op heel hoog niveau met als absolute uitblinker de Grand Prix van Zurich waarin Carl Lewis z'n revanch kreeg op de 100M. , en Butch Reynolds haalde verwoestend uit op de 400M. met als resultaat een nieuw wereldrecord.

Geen wereldrecord maar wel een P.R. voor de langste en zwaarste toertocht was voor ons weggelegd in de klassieker Luik-Bastenaaken-Luik. Samen met Peter Robert en Theo de voorzitter hebben we die gefietst. Na afloop van de atletiekwedstrijden in Brussel zijn we meteen doorgegaan naar Luik. Marjan was onze chauffeur regelateur en dat kwam allemaal dik in orde. Zo rond 1 uur 's nachts stonden we aan de balie van het 1000 kamers tellende hotel waarin de meeste toertochtrijders overnachten. De sleutel van onze 4-persoonskamer was niet aanwezig op het bord, typisch Belgisch zeiden we tegen elkaar en zo togen we naar de 1E verdieping op zoek naar onze kamer, deze bleek echter op slot te zitten en zonder sleutel bereik je niks.

Maar geen nood Marjan dribbelde naar de receptie en versierde een reservesleutel. Deze paste maar wat bleek, de kamer was al bezet en een slaperige jongeman zei niet veel alleen hij lag in het goede bed en wij zaten verkeerd.

Uiteindelijk belanden we toch na nog een misser in het goede bed met de wekker op 6 uur.

Dit bleek aan de late kant te wezen want bijna iedereen stond toen al kant en klaar bij de start, deze was om half zeven.

Wij reden om zeven Luik uit, waar we meteen al een aardige klim voorgeschoteld kregen, dit ging de hele dag zo door met als scherprechters de Wannier en aan het einde de La Redoute.

Het was een dag van veel stempelposten, veel eten en drinken en heel veel kilometers, 250 in totaal maar het is weer eens wat anders en we gingen dan ook 's avonds heel voldaan huiswaarts.

Dik Smit

## Schrijversnieuws.

Deze editie heb ik geheel besteed aan de sportweek van het Herenteam. Het niveau lag dit jaar puur hoger dan we gewend waren van het Herenteam. Dit jaar hadden we een paar ervaren leden ingehuurd afkomstig van het gemengde team, die dit jaar niet vertegenwoordigd waren. Ja, die waren gewend om te winnen dus ze zouden ons er wel doorheen scheuren. Op het eerste onderdeel liepen we al pittig achterstahd door de eenvoudige reden dat we aan de kant moesten toekijken, omdat onderdeel atletiek afgehandeld werd. De tweede dag moest het dan gebeuren. Bij het Tennis, alle troeven werden ingezet, tennis is natuurlijk een ingewikkeld spelletje en eigenlijk voor de elite onder de bevolking, nou, Nova was dus vrij gemiddeld elitair want we werden dus 5e, dat was redelijk. Het derde onderdeel was zwemmen. Het weer zat mee, een klein zonnetje en niet te koud. Dit jaar geen spelletje in het water maar moesten als volleerde zwemmers in de ploemp. Ieder moest drie afstanden zwemmen, de rug, school en vrije slag, dat ging ons redelijk goed af. Ben en David scheerde toch vrij flitsend door het water. Bij Hans ging het wat minder flitsend, hij was de rugslag niet erg machtig maar hij wist zich toch drijvende te houden en wist toch nog de kant te halen en wederom werden we 5e. Na het zwemmen op naar het toneel in het dorpshuis. Vlak voor we op moesten liep de plankenkoorts toch hoog op, omdat het doek was stuk gegaan moesten we extra lang wachten dat werkt natuurlijk op je zenuwen. Maar doek of niet, we moesten toch op. Er werd dit keer weinig van de tekst afgeweken en het publiek liet de lachspieren af en toe werken en we zaten vrij goed aan de tijd, de coach was tevreden en wij zelf ook en met een 4e plek deden we het niet slecht deze keer. Het vijfde onderdeel was volleybal we hadden een vrij serieus team. Dit jaar al werd er wel een paar keer verlomen. We lieten ons niet zomaar inpakken. De verschillen waren niet zo groot als voorgaande jaren. Wat de supporters betreft was het zuinig dit jaar, ze waren op minder dan twee handen te tellen, maar we hadden steun van onze zeer oplettende coach. Op een gegeven moment was er een verslapping in het team. We stonden al met 7-1 achter. Anja, onze coach, zag het gevaar vanaf de tribune. Ze kon het niet langer aanzien, Het werd tijd dat er hardhandig opgetreden moest worden vond ze, dus ze vloog uit de tribune naar de zijlijn en jutte Nova flink op en wist ze ons toch naar de overwinning te schreeuwen. Kijk, zo'n coach daar heb je tenminste nog wat aan! We hadden jammerlijk nog een serieuzer uitvaller. Ben ging flink door de rug en was voor de rest van de week uitgeschakeld dus moesten de reserves aan bod.

We belanden toch nog op de 3e plek met z'n drieën, maar door een slecht punten totaal werden we 5e. Het 6e onderdeel was schaken en dammen. Nou, dat Nova doeners zijn en geen denkers kwam ook wel uit want verder dan een 7e plek kwamen we niet. Zaterdag werd het een drukke dag. Drie onderdelen moesten er afgehandeld worden. 's Morgens moesten we bij het behendigheidsspel het eerst aan bod. Dat ging dus niet zo, we hadden de slechtste tijd. De tweede keer ging het puur beter en we werden toch nog keurig derde. Daarna moesten we even laten zien hoe lenig we waren. We moesten gymmen, dat ging vrij goed alleen het touwtje springen is toch een rare bezigheid voor een Novan man, maar we werden uiteindelijk toch nog 4e. S'middags moesten we voetballen. Bij gebrek aan beter moest ik zelf meedoen, daardoor waren we direkt geen topclub maar het ging wel aardig. We lieten ons niet zomaar wegspelen. Tegen de SIS verloren we we maar net met 1-0. In de spoelende regen wisten we toch een wedstrijd te winnen tegen de Spoetnick., en de Tennis moest er ook aan geloven tegen ons en in de laatste wedstrijd wisten we de politie toch op een gelijkspel te houden maar door een matig doelsaldo werden we 6e. De laatste dag stonden we 6e met nog 2 onderdelen te gaan dus moesten we er nog flink tegen aan wilden we nog bij de top belanden. 's Ochtends moest er getafeltennist worden. Nou dat ging vrij goed dit jaar en met een derd plaats kwamen we heel goed weg. Bij het laatste onderdeel moest het dan gebeuren met het fietsen, dat legt ons wel, we waren favoriet en we moesten de overwinning van vorig jaar verdedigen. Deze keer moesten we 2 rondjes rijden wat bij sommigen in het voordeel was. Jos moest de spits afbijten. Hij is niet zo'n fietser maar hij wist toch niet als laatste te eindigen. David wist toch al wat op te schuiven, Hans fietste toch beter als hij zwom, Sjaak ramde pittig op de pedalen en wist de opgelopen achterstand in te halen door er een paar te pakken maar de moschen liepen met o.a., Jan Berkhout toch flink uit en Dinto lag ook een end voor maar toen was "TURBO" PIP aan de beurt, nou die roste temet de straatklinkers uit de weg vandaan. Hij maakte de achterstand goed. Toen moest ik zelf met alleen Dinto nog voor me. In de 2e bocht vloog ik er zowat uit en raakte ik op een gaatje. Maar ik wist hem toch nog te pakken en kon het karwei vakkundig afmaken, en werden we toch nog glorieuze winnaar van het laatste en mooiste onderdeel en uiteindelijk werden we in het algemeenklassement nog knap 4e zo hoog waren we nog nooit geëindigd. Dat was dus een mooi resultaat. Dus Nova mannen bedankt voor de inzet en volgend jaar horen ze weer van ons.

Tot Schrijfs Ger.

HALLO JONGENS EN MEISJES

De vakantie zit er weer op dus gaan we weer flink aan de gang met de training.

Nou is er in de vakantie best nog wel wat te doen op loop gebied. Daarbij denk ik aan de stratenlopen in Tuitjehorn en Dirkshorn, natuurlijk de verlichtingsloop in Warmenhuizen en de renovatieloop in Schagen.

Voor diegene die nooit zijn wezen kijken moet ik vertellen dat deze lopen erg gezellig zijn. En je bent niet gauw te jong om mee te doen, want bij de eerste groep lopen al kinderen mee van 4 en 5 jaar.

De laatste competitiewedstrijd hebben we ook al weer gehad en nu nog de clubkampioenschappen. Zoals je ziet is het toch belangrijk om ook in de vakantie te trainen want dan blijft je conditie op peil.

Dat meer trainen helpt kan ik jullie laten zien aan de hand van de zondagtraining. Zoals jullie weten train ik de kinderen die willen op zondagochtend eer keer extra vooral wat lopen betreft. Nu is het een klein groepje, meestal zijn we met drie à vier man. We doen looptrainingen en conditietrainingen. Om te kijken of de conditie verbeterd doen we de coopertest. Dan loop je twaalf minuten achter elkaar door. Daarna meten we hoeveel je gelopen hebt. Het is geen wedstrijd het gaat alleen om te kijken hoe goed je conditie is.

Op de zondagen hebben we dat nu twee keer gedaan. De tweede keer was 6 weken na de eerste keer. Zo konden we zien of de extra training effect had.

Het was leuk te merken dat alle drie lopers 200 meter meer liepen dan de eerste keer. Dat geeft een goed perspectief voor de verbetering als je die extra training een jaar volhoudt. Voor iedereen die hieraan mee wil doen: Voorlopig blijf ik doorgaan op zondagochtend om half elf bij het Nova-terrein.

Jongens en meisjes dit stukje van de novakrant heet de jeugdhoek, d.w.z. dat deze hoek voor jullie bedoeld is. Jullie mogen er een stukje krant van maken met een eigen gezicht. Dus stuur eens een

verhaal in of misschien een mop, een leuke tekening. Het hoeft niet over atletiek te gaan, verzin maar iets. Als je iets wil vragen of een boze brief wil schrijven kan dat ook, dan geven we je weer antwoord via de krant. Maak er een leuke hoek van speciaal voor jezelf.

Iedereen veel plezier op de trainingen en ik kijk uit naar de volgende krant omdat ik benieuwd ben hoe jullie deze hoek in gaan vullen. Kopy kan je afgeven aan Joop Nota. Tot ziens op de donderdag of de zondag.

Hanneke

---

#### UITSLAGEN

##### 19 augustus instuifwedstrijden HERA Heerhugowaard

M.C. 1500 m	Sylvia Kruijer	5.03.0 min
M.A. 1500 m	Nelina Bruin	5.18.2 min

##### 28 augustus landelijke C-spelen te Amsterdam

Sven Ootjers en Jeroen Paarlberg traden beiden aan voor het hoogspringen. Allebei evenaardden ze hun beste prestatie tot nu toe, n.l. 1.70 m. Meer zat er helaas niet in en om in de prijzen te vallen moet het "nog" hoger. Misschien lukt het een volgende keer.

Wel in de prijzen liep Sylvia Kruijer. Een 3e plaats voor die kleine Sylvia als eerstejaars C op de 1000 m in 3.08.4 min. is erg goed.

Iets onder haar beste prestatie, maar de omstandigheden waren ook niet ideaal.

Niels Barsingerhorn kon op de 1500 m. zijn beste prestatie lang niet halen. Zijn tijd van 4.54 was voor zijn doen niet zo best. Volgende keer beter, Niels.

## UITSLAGEN

Sinds het verschijnen van de vorige krant zijn er natuurlijk al weer vele wedstrijden geweest waaraan onze leden deelnamen, en vaak met succes. Hier volgt een overzicht:

### 25 - 26 juni Nederlandse Kampioenschappen junioren A te Krommenie

800 m Ted Smit 1.55.27 min 5e plaats  
prima als 1e jaars jongen B

### 25 juni C-D vierkamp te Heerhugowaard

80 m horden Jorg Ootjers 15.9 sec  
hoog 1.55 m  
speer 30.90 m  
1000 m 3.28.8 min totaal 2041 pnt 2e plaats

100 m horden Jeroen Paarlberg 18.9 sec  
discus 16.12 m  
speer 22.74 m  
1000 m 3.15.7 min totaal 1660 pnt 12e plaats

100 m horden Sven Ootjers 19.1 sec  
discus 23.24 m  
speer 28.62 m  
1000 m 3.18.4 min totaal 1862 pnt 4e plaats

### 26 juni te Castricum

discus Jorg Ootjers 24.42 m  
hoog 1.55 m  
100 m Sven Ootjers 13.5 sec  
ver 4.75 m

### 25 juni C+D wedstrijden te Beverwijk

800 m Niels Barsingerhorn 2.21.4 min  
1000 m Arnoud Ruiters 3.01.2 min 1e plaats

### 9 juli B-C-D wedstrijden te Heiloo

ver Jorg Ootjers 4.27 m  
80 m 12.1 sec  
kogel 7.89 m totaal 1309 pnt 4e plaats

### 15 juli instuifwedstrijden te Velsen

200 m Ted Smit jB 23.8 sec 1e plaats



9-10 juli districtskampioenschappen B-C junioren te Velsen

J.C.	800 m	Niels Barsingerhorn	2.19.2 min	
	hoog	Jeroen Paarlberg	1.70 m	
		Sven Ootjers	1.70 m	5e en 6e plaats
J.B.	100 m	Ted Smit	11.4 sec	4e plaats
	1500 m	Edwin de Geus	4.35.7 min	6e plaats
	800 m	Ted Smit	1.57.3 min	1e plaats
M.C.	1000 m	Sylvia Kruijer	3.10.4 min	2e plaats

16 juli C-D wedstrijden te Krommenie

J.D.	80 m	Jorg Ootjers	11.9 sec	
	1000 m	Lars Barsingerhorn	3.12.8 min	4e plaats
	hoog	Jorg Ootjers	1.55. m	1e plaats
	speer	"	32.88,m	3e plaats
J.C.	300 m h	Jeroen Paarlberg	48.4 sec	
		Sven Ootjers	49.1 sec	
	800 m	Nils Barsingerhorn	2.21.0 min	2e plaats
	ver	Jeroen Paarlberg	4.91 m	5e plaats
		Sven Ootjers	4.84 m	
M.C.	600 m	Sylvia Kruyer	1.42.6 min	1e plaats

21 juli instuifwedstrijden Blauw-Wit Amsterdam

J.B.	1000 m	Ted Smit	2.31.9 min	1e plaats
		Edwin de Geus	2.46.5 min	7e plaats

29 juli instuifwedstrijden te Beverwijk

J.C.	1500 m	Niels Barsingerhorn	4.36.6 min	3e plaats
M.C.	600 m	Sylvia Kruijer	1.43.8 min	2e plaats
J.D.	1000 m	Lars Barsingerhorn	3.07.6 min	1e plaats

30 juli C-D wedstrijden van AV '23 te Amsterdam

J.D.	1000 m	Arnoud Ruiter	3.06.0 min	1e plaats
------	--------	---------------	------------	-----------

6 augustus C-D wedstrijden te Haarlem

M.C.	600 m	Sylvia Kruijer	1.46.7 min	5e plaats
J.D.	1000 m	Lars Barsingerhorn	3.08.6 min	5e plaats
		Arnoud Ruiter	3.00.0 min	2e plaats
	800 m	Niels Barsingerhorn	2.17.0 min	6e plaats

14 augustus A-B wedstrijden Lycurgus Krommenie

M.C.	800 m	Sylvia Kruijer	2.29.4 min	1e plaats
J.C.	1500 m	Niels Barsingerhorn	4.56.8 min	

Verlichtingsloop d.d. 29 augustus 1988

Jongens 5-6 jarigen

1.	Martin Smoor	Alkmaar	5.26	min.
2.	Jan Kees Nannes	Warmenhuizen	5.46	min.
3.	Ronnie Mosch	Warmenhuizen	5.47	min.
4.	Klaas van Wonderen	Warmenhuizen		
5.	Jochem Niezen			

Meisjes 5-6 jarigen

1.	Annemiek Suiker	Warmenhuizen	5.58	min.
2.	Iris Jansen	Heerhugowaard	5.59	min.
3.	Annie-Jo Hulshof	Schagen	6.35	min.

Jongens 7-8 jarigen

1.	Rutger Bakker	Wervershoof	4.25	min.
2.	Rick Tesselaar	Heerhugowaard	4.27	min.
3.	Ewoud Jansen	Heerhugowaard	4.35	min.
4.	Joost Goet	Warmenhuizen		
5.	Kris Aubert	Warmenhuizen		

Meisjes 7-8 jarigen

1.	Paulien Ruiter	't Veld	4.30	min.
2.	Kim Tijn	Tuitjenhorn	4.44	min.
3.	Tineke Hulshof	Schagen	4.45	min.
4.	Susanne Horio	Warmenhuizen		
5.	Gerrie Mosch	Warmenhuizen		

Jongens 9-10 jarigen

1.	Ruud Pronk	Warmenhuizen	4.04	min.
2.	George Nieuwland	Warmenhuizen	4.06	min.
3.	Bram Suiker	Warmenhuizen	4.13	min.
4.	Erik Schilder	Warmenhuizen		
5.	Chris Schotvanger	Schoorl		

Meisjes 9-10 jarigen

1.	Ilse Barsingerhorn	Warmenhuizen	4.28	min.
2.	Sandy Rood	Zuid-Scharwoude	4.33	min.
3.	Sijna Hulshof	Schagen	4.34	min.
4.	Nina Zutt	Warmenhuizen		
5.	Maartje Nota	Tuitjenhorn		

Jongens 11-12 jarigen

1.	Lars Barsingerhorn	Warmenhuizen	3.51	min.
2.	Jaime Huls	Tuitjenhorn	4.01	min.
3.	Mike Tesselaar	Heerhugowaard	4.04	min.
4.	Marco Bakker	Wervershoof		
5.	Sven Groot	Warmenhuizen		

Zaterdag 10 september 1988 houdt A.V. NOVA voor de pupillen. Meisjes en Jongens de clubkampioenschappen. Wij hopen op een goede opkomst, dus alle atleetjes om 1 uur aanwezig bij het Nova-terrein.

Zaterdag 27 augustus gingen er weer enkele atleetjes van start bij de Verlichtingsloop te Warmenhuizen. Hieronder volgen de uitslagen: Bij de 5-6 jaar Annemiek Suiker 1 ste.

Meisjes 7-8 jarigen 1 ronde

1e Paulien Ruiters 't Veld 4.30 min.  
6e Liza Modder  
7e Jorinde Schrijver

Jongens 7-8 jarigen

9e Richard de Dreu  
12e Richard Toorenent

Meisjes 9-10 jarigen 1 ronde

1e Ilse Barsingerhorn 4.28 min.  
4e Maartje Notehorn  
5e Nina Zutt  
6e Esther Smit  
9e Juliët Pronk  
10e Madelon Massing  
14e Ilona Goudsblom  
18e Thea Ligthart

Jongens 9-10 jarigen

1e Ruud Pronk 4.04 min.  
2e George Nieuwland 4.06 min.  
3e Bram Suiker 4.13 min.  
4e Erik Schilder  
6e Reinout Schrijver  
8e Jesse Meijer  
9e Jasper Rood  
10e Jan Blankendaal  
12e Ivar Rood

Meisjes 11-12 jarigen 1 ronde

1e Yvonne Biersteker 4.17 min.  
2e Daniëlle Woudstra 4.21 min.

Jongens 11-12 jarigen

1e Lars Barsingerhorn 3.51 min.  
9e Paul Pronk  
13e Arnold Suiker  
14e Bas Dekker

Jongens 13-14-15 jarigen 2 ronden

1e Ted Smit 7.15 min.  
3e Arnout Ruiters 't Veld 7.26 min.

vervolg uitslagen verlichtingsloop:

Meisjes 11-12 jarigen

1. Yvonne Biesteker Warmenhuizen 4.17 min.  
2. Daniëlle Woudstra St. Maarten 4.21 min.  
3. Janneke Hulshof Schagen 4.26 min.  
4. Ellen Nieuwland Warmenhuizen  
5. Moniek Zomerdijk Zijdewind

Jongens 13-14-15 jarigen

1. Ted Smit Warmenhuizen 7.15 min.  
2. Jody Tesselaar Heerhugowaard 7.19 min.  
3. Arnout Ruiters 't Veld 7.26 min.  
4. Gerard Schoenaker Bergen  
5. Lukas Pronk Warmenhuizen

Meisjes 13-14-15 jarigen

1. Karin Tas Julianadorp 8.25 min.  
2. Miranda Tas Julianadorp 8.37 min.  
3. Mariëlle Slijkerman Burgerbrug 8.46 min.  
4. Cindy Seegers Warmenhuizen  
5. Angelique Visser Warmenhuizen

Engelse Mijlen veteranen 1 - 2 - 3, K N A U en 6 Engelse mijlen dames

K N A U dames vet. 1 - 2 - 3. K N A U.

1	J.W. Hollander	Hellas	32.34	min.
2	R. Ter Poorte	Noordkop	33.07	"
4	J. Groen		33.24	"
3	J. Lianos		33.18	
5.	A Wittebrood		33.54	

Dames.

1	G. Warnaar	Hera	36.50	min.
2	E. Souverein	SAV	39.53	"

Dames vet. 1

1	E. Hopman	Trias	41.43	"
2	G. Veldman	Vet. Ned	48.22	"

Heren Vet. 11

1	L. Hink	Atos	34.25	"
2	N. Tromp	Trias	35.24	"

Engelse Mijlen 1

1	Peter Hopman	Trias	4.25	
2.	N. van Diepen	Hera	4.27	
3	L. Dam	Lycurgus	4.28	

Engelse Mijlen Heren 6

1	J. van Rijthoven	A.V. Reuse	28.59	"
2	R. Vollenbroek		30.13	"
3	Koen Dudink	S.A.V.	30.15	
12	W. Keesom	Nova	33.21	
15	Hans Pater	Nova	33.51	