

JAN. 1987

REDAKTIONDEEL

Na een half uurtje is zo'vat de hele redaktie weer compleet. Iedereen is nog wat slaperig maar dat komt door het prachtig mooie tijdstip waarop de redaktie bijeenkomst begint 2 januari 's ochtends om half 10. Allereerst willen we natuurlijk iedereen een zeer gezond, sportief en gelukkig 1987 toewensen. Zo nou dat gezegd is kunnen we het nieuwe jaar vol goede moed beginnen.

De meeste van onze min of meer vaste schrijvers zijn ook weer goed begonnen. Piet van de Welle is dit keer zeer goed vertegenwoordigt en de voorzitter was ook weer uitgeslapen. Peter Robert was speciaal vroeg uit zijn bed om op zijn vrije ochtend nog wat te schrijven. Ook Dick was vroeg zijn bed uit gegaan om al lopend inspiratie op te doen. Dit lukte ondanks het slechte weer helaas niet dus Dick zijn stukje ontbreekt de e keer. Bob Haanappel en Gererd Latenstein hadden gelukkig wel inspiratie.

Verder zijn er natuurlijk zoals in elke sportkrant de nodige uitslagen en wedstrijden maar dat moet ook want de club moet in running blijven.

De copy voor de volgende krant moet voor Maart ingeleverd worden. Dus loop en sport maar veel dan kan er ook veel inspiratie opgedaan worden.

Competitie senioren

- zal zijn: 17 mei, Hollandia Hoorn
- 21 juni, Atos, Amsterdam

We zullen weer proberen een zo sterk mogelijk dames- en herenteam op de been te brengen.

Dames en Heren atleten (+ aanhang en supporters natuurlijk) schrijf deze belangrijke data in de agenda.

Juryleden Lia, Anneke en Joan, ik reken weer op jullie.

Peter Robert

Bedankt.

Wij willen Nova nog bedanken voor het prachtige Sinterklaas pakket. En wensen iedereen een sportief en gezond 1987 toe

Peter en Marian Robert

Van de voorzitter

Tussen het eten van een enkele oliebol door wederom een terugblik op 1986 en een vooruitblik op het jaar 1987. En voor diegene die op een wintersport-trip waren behouden thuis komst en maar weer snel aanpassen aan de regen, wind en alle verdere ellende wat er uit de lucht komt vallen.

Wat bracht ons 1986, ja ik denk voor velen dezelfde lijn als het jaar daarvoor. Sommige kregen een baan, werk, gingen trouwen, etc. Anderen stopten met roken en gingen wat aan sport doen. Bravo.

De groep van Peter Robert aangevuld met de junioren gingen heerlijk naar een loop en eet, lach-weekend in Terschelling. En dit alles om de individuele zijde van het lopen wat te verleggen, en met de wil van de atleten zelf is daar echt wel wat aan te doen. En dat doen kan ook zijn dat nieuwe mensen zich gaan melden voor een atletiek leiders cursus of i.d..

Rekreatieleider noem maar op, voor de continuïteit van de vereniging is dit natuurlijk zeer belangrijk. Ook zagen we in 1986 de competitie ploegen leuk meedraaien en de goede sfeer staat voorop. Met de jeugd zie je vaak de een komen en de ander gaan, maar kom met je wensen als er wat is wat je niet leuk vindt. Doe ook indien mogelijk een andere sport voor je algehele lichamelijke ontwikkeling, dan beleeft een ieder meer plezier aan zijn sport en prestaties zijn dan vaak een ding dat als tweede komt.

Maar laten we met z'n allen positief denken in 1987 en wensen dat er niet te veel mensen ziek en zeer raken, ons ontviel alreeds Frans Boekel, laten we hopen op geen vervolg, geen Elfstedentocht, geen Tsjernobyl, geen kontributieverhoging, geen zijn vies en vuil maar aan veel dingen kunnen we met z'n allen veel doen.

Een sportief en een gelukkig 1987 van het Novabestuur toegewenst

Toi Toi Theo.

De jarigen

Januari

10	Jorg Ootjers	26	Maurice Kruier
11	Astrid Ruiten	27	Dirk Jan Dekker
	Jaime Huls	28	Gaby de Nijs
13	Michel Kruier		Jeanine Hof
14	Maarten Pronk	29	Thomas Ligthart
	Jan Hoogeboom	31	A. Wit
17	Sander Pronk		Siska Pronk
18	Niels Sprekeling	22	Aad Vader
	w. Keesom	23	Stephan Duineveld
20	Mirjam v.d. Welle		Niels Barsingerhorn

4 Dec. 1986

Sint Nicolaas middag

Deze keer was zwarte piet allen gekomen. Wegens drukte kon de sint niet aanwezig zijn. Maar Piet had het grote boek mee, dus er moesten verscheidene kinderen naar voren komen. Richard Torenend was de eerste die naar voren werd geroepen. We gingen met z'n allen "Lang zal hij leven" zingen, omdat hij deze dag jarig was. Hij kreeg van Piet dan ook lekkere (een) Napolitaanse sinaasappel. Toen waren Arnold en Silvia aan de beurt. Ze hadden goed gecrost en kregen dan ook ieder een hand met pepernoten. Merijn was 13e met de cross. Hij had het dan ook goed gedaan, Piet vroeg wat voor sticker hij op zijn shirt had. Dat was het Nova Embleem. Dus toch wel fanatiek, prima en het allerbeste. Frank Berkhout was toen aan de beurt, hij loopt altijd met losse veters, dus hij moest voortaan aan piet denken dan kwam dat ook wel goed. Hierna gingen we allemaal zingen, de Sint Nicolaas liedjes klonken volop door de zaal heen. Onder het zingen kregen we allemaal een handje pepernoten. Karlijn, Inge, Manja en Christine mochten een spelletje voordoen. Nu dat was de Beer en de Kip. Piet vond het heel leuk. Stefan en Maurice wisselden nogal eens van groep, ze hadden wel een beetje grote monden. Maurice wou dan ook nog graag wat pepernoten. Sander en Dickjan deden goed hun best. Dickjan had wel eens last van zere handen, dat kwam van de schelpen op de baan. Toen stelde Zwarte Piet voor om een estafette te gaan doen. Er werden 5 groepen samengesteld. De kinderen moesten een luier om doen. Joop deed dat even voor, de luier moesten ze aan de lijn hangen, dan weer terugrennen en de volgende haalde hem weer op. Piet was wel het domst, die strooide de luier al heel gauw en vloog het klimrek in om de lijn te zoeken op het dak. Voor de rest ging het heel goed, dit deden we twee keer. Hierna kwamen de kadootjes, Sint had weer goed z'n best gedaan. De kadootjes werden per groep uitgedeeld en moesten tegelijkertijd uitgepakt worden. Voordat dit gedaan werd telde piet tot drie. Papier moest netjes opgeruimd worden, net zoals we dat voortaan met de kleedkamers zouden doen, zoals dat beloofd werd. Daarna kregen we nog een drop, en zei Zwarte Piet dat we voortaan goed onze best moesten doen. Vooral voor de Olympische Spelen, want dan hoopte hij ons toch te zien. We hebben Piet met z'n allen uitgezongen. En wij met z'n allen hebben, neem ik aan, een plezierige middag gehad.

GERARD

Verkeersregels voor hardlopers (uit de Renners)

Omdat het nu rond een uur of vijf al steeds donkerder wordt en omdat we over een tijdje geen gebruik meer mogen maken van de baan maar noodgedwongen de weg op moeten lijkt het me verstandig om eens op te schrijven hoe wij ons als loper gedragen moeten op de openbare weg. Hierbij moet allereerst opgemerkt worden dat een loper in het verkeer onder de voetgangers gerekend wordt. Hier zijn rechten en plichten dan ook op afgestemd.

Ook moet als algemeen geldend opgemerkt worden dat ~~n~~niemand dus ook de lopers niet, het verkeer mag belemmeren of onnodig de veiligheid van hemzelf of anderen in gevaar mag brengen.

Op welk gedeelte van de openbare weg mag een hardloper trainen? Dit geeft nog wel eens problemen. Een probleem is dit zeker niet als er een trottoir of een voetpad is. De loper is dan verplicht om hierop te lopen. Bij afwezigheid hiervan zal hij zijn weg moeten zoeken op een fietspad of fietsstrook. Hoe hij zich moet gedragen op een fietspad is niet vastgelegd. Allen mag hij nooit de doorgang voor een fietser of bromfietser versperren.

Hoe moet een loper zich op de rijbaan gedragen? Hij dient in ieder geval aan de uiterste zijde van de rijbaan te lopen. Algemeen geldt voor binnen de bebouwde kom aan de rechterkant en buiten de bebouwde kom aan de linkerkant.

Er zijn situaties denkbaar dat het voor de loper buiten de bebouwde kom veiliger is om rechts te lopen (te denken valt aan een onoverzichtelijke linkse bocht). Dit is toegestaan. In zo'n geval namelijk bemerken zowel de loper als het tegemoetkomende verkeer elkaar eerder op. Gesteld kan worden dat de loper er recht heeft om op een uiterste zijde van een rijbaan te lopen en te blijven lopen als de weg niet voorzien is van een voetpad of een fietspad.

De loper die op een uiterste zijde van de weg loopt mag niet gehinderd worden door de bestuurder van een voertuig.

Hoe moet een weg worden overgestoken?

Een weg of een fietspad moet zonder nodeloze onderbreking en haaks overgestoken worden. Binnen een afstand van 30 meter van een voetgangersoversteekplaats mag niet worden

overgestoken. Deloper moet als hij een voetgangersoversteek-
plaats wil oversteken wel duidelijk aangeven dat hij daad-
werkelijk wil oversteken. Doet hij dit, dan dienen de overige
weggebruikers de oversteekplaats voorzichtig te benaderen
en de loper onbelemmerde doorgang te geven.

Voor het lopen in het donker geldt dat de loper extra voor-
zichtig moet zijn. Ook is hij toch wel aan zichzelf verplicht
om te zorgen dat hij goed opvalt in het donker. Dit betekent
lichte kleding dragen. Dit weerkaatst meer licht en is dus
beter zichtbaar. Ook verdient het aanbeveling om reflecterend
materiaal te dragen. Dit kan bestaan uit hesjes, banden, sjer-
pen, stickers voor op de schoenen e.d. Vaak zit er in de kle-
ding zelf al reflecterend materiaal verwerkt. Ook zijn er
redelijk veel schoenen met reflecterend materiaal te verkr-
ijgen. Als we ons een beetje aan deze regels houden dan
komen we dit nieuwe jaar ook weer rond. O ja, iedereen een
heel gelukkig nieuwjaar toegewenst.

BOB.

=====

DE JARIGEN IN FEBRUARI

- | | | |
|----|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Jarno van Domselaar | Alle jarigen in januari |
| 4 | Loes Suiker
Matthias de Groot | en in februari
van harte |
| 5 | John Ruiters | gefeliciteerd |
| 8 | Sander de Vries | en een fijne |
| 9 | Jeanet Visser | verjaardag |
| 10 | Eliza Roemer
Henk Masteling | gewenst. |
| 11 | Anneke Smit | Er zijn een paar leden waar we |
| 16 | Laura Suiker | geen geboortedatum van hebben, |
| 20 | Ruby Berkhout | als je niet bij de verjaardagen |
| 23 | Ria Bruin | staat, geef de datum dan even |
| 25 | Betty Quant
Stefan Barendse | door aan Anneke Smit. |
| 27 | Joan Dorn | |
| | 28 | Loes Barsingerhorn |

Belangrijke mededelingen voor de wedstrijdatleten, inschrijfgelden voor wedstrijden.

Tot op heden betaalde de verenigingen bijna alle inschrijfgelden voor wedstrijden. Het bestuur heeft besloten hierin verandering aan te brengen. De financiële positie van onze vereniging maakt dit noodzakelijk.

Sinds de oprichting van NOVA zijn de kontributiebedragen, die toch al vrij laag zijn, niet aangepast. Dit willen wij graag nog even zo houden. Om toch wat extra inkomsten te krijgen is daarom besloten om de inschrijfgelden voor ~~individuele~~ wedstrijden bij de leden in rekening te brengen. Houdt er dus rekening mee dat voor elke opgave voor een wedstrijd in het vervolg betaald moet worden. Voor de wedstrijden waarvoor jullie je hebt opgegeven krijg je dus in het vervolg een nota, ook als je door welke oorzaak dan ook niet hebt meegedaan.

Voor competitiewedstrijden blijft de vereniging het inschrijfgeld wel betalen.

Trainingsweekend voorjaar 1987 ?

Vorig jaar hebben we een trainingsweekend georganiseerd voor de senioren en junioren AB. De vraag is ook toen gesteld : "Doen jullie dit volgend jaar weer ?"

Nu vind ik persoonlijk dat je er geen sleur van moet maken maar tijdens de training wordt nu weer diezelfde vraag gesteld. Als er voldoende belangstelling is kunnen we dit, na toestemming van het bestuur van NOVA, verder gaan uitwerken. Als je er in principe belangstelling voor hebt, laat het ons dan vóór 20 januari a.s. weten.

Gaat het eventueel door dan zullen we waarschijnlijk weer in april gaan.

Het trainingsweekendcomité : Peter en Marian (tel. 02269-3338)

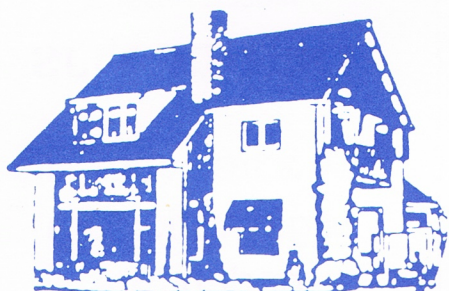
CROSCOMPITITIE

We hebben inmiddels 2 wedstrijden gelopen en onze atleten doen goed mee, wat uit de onderstaande uitslagen blijkt. Zaterdag 24 jan. a.s. is de derde wedstrijd in Hoorn. Natuurlijk gaan we daar weer met z'n allen heen en proberen een iets betere plaats te halen als de vorige keer. De slechtste wedstrijd valt dan af om de juiste klassering te krijgen. De beste 20 doen mee aan de finale wedstrijd op 14 mrt in Landsmeer. Naast de 20 best geklasseerden is het ook nog mogelijk dat er andere meekunnen naar de finalewedstrijd om een ploeg compleet te maken.

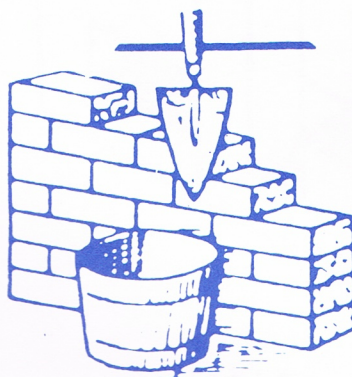
Hier volgen de uitslagen.

		15 nov.	13 dec
Meisjes pup. B	Ilse Barsingerhorn	4e	4e
	Maartje Nota		12e
	Silvia Woudstra	15e	14e
Meisjes pup A	Carlijn v.d. Berg	25e	19e
Jongens pup B	Ruud Pronk	9e	6e
	Jeroen Hand	7e	12e
Jongens pup A	Lars Barsingerhorn	9e	3e
	Edwin Visser	-	11e
	Bas Dekker	76	46e
	Erik Schilder	69	36e
	Jasper Rood	65	60e
	Maurice Kruyer	78	35e
	Stefan Barsndsen	98	53e
	Merijn v.d. Vaart	113	72e
	Elia Zweferink	127	77e
	Arnold Suiker	144	83e
	Maurice van Oostrom	136	66e
Meisjes D	Yvonne Biersteker	18e	10e
	Natasja Paarlberg	40e	29e
	Danielle Woudstra	36e	33e
	Siska Pronk	58e	58e
Jongens D	Niels Barsingerhorn	1e	1e
	Arnoud Ruiters	5e	3e
	Jorg Ootjers	61	36e
	Erik Zomerdijk	56	48e
	Jeroen Paarlberg	81	45e
	Jules v.d. Vaart	93	52e

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

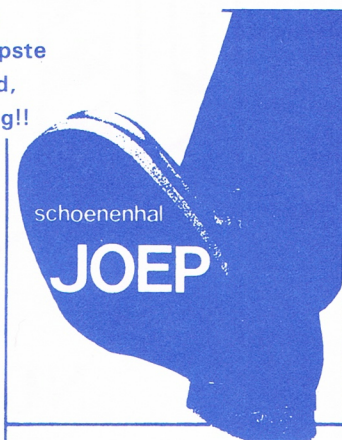
STRAK & KANTIG



Warmenhuizen

Telefoon 02269 - 1998

Altijd de
goedkoopste
Niet goed,
geld terug!!



De Camper 3 Telefoon
Warmenhuizen 02269-2576

BESTUUR

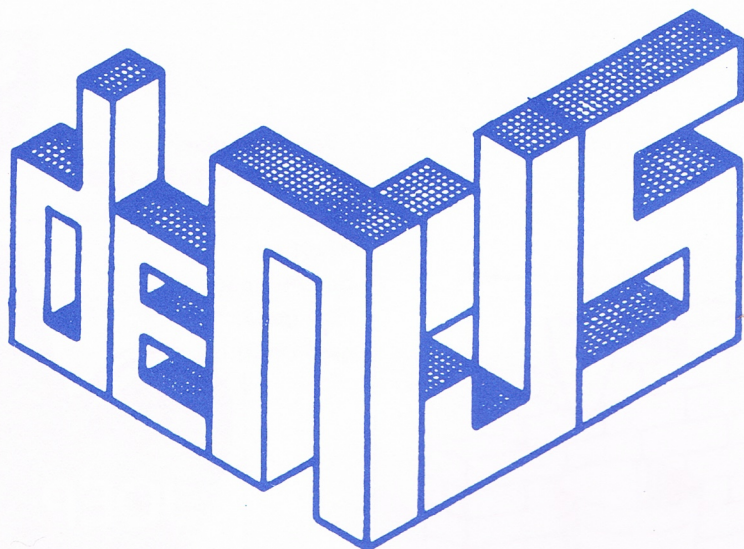
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
Frans Boekel	De Flint 22, Tuitjenhorn	2250
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Truus Rood	Pimpelmeesstraat, Warmenhuizen	2036
Tiny Karsten	Kalverdijk 14, Kalverdijk	2029

REDAKTIE NOVAKRANT

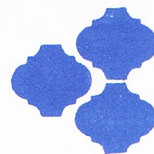
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Breedeweg 45, Castricum	02518 - 56501
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)	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**

Bloemen houden van mensen . . .
Schept vreugde in het leven
door vaker een bloemetje te geven

SPAANSEN is daarvoor het
juiste adres ook voor
service en kwaliteit . . .

**OOK VOOR AL UW
BRUIDS- EN GRAFWERK**

A. SPAANSEN

DE POMP

Warmenhuizen
Oud Wulpendorp 1
Tel. 02269-1382



SJOERDS  SPORT

Specialist in het sportieve loopwerk.
Op aanvraag zenden wij u gaarne
uitgebreide informatie



Topmerken:

Asics Tiger
Saucony
Brooks
Kappa Sport
Sub 4
Terinit

Sjoerds Sport, Marktplein 9^B 1721 CK Broek op Langedijk. Tel.: 02260 - 65 22

"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 UITSLAGEN CROSSKOMPITITIE		15 nov	13 dec
<u>meisjes C</u>	Sylvia Kruyer	6e	3e
	Danielle Hof	7e	8e
	Mario Ruyter	25e	29e
	Nelleke Nota	39e	31e
	Janine Hof	55e	-
<u>Jongens C</u>	Ted Smit	1e	2e
	Rutger Barendsen	7e	5e
	Erik de Groot	9e	7e
	Cees Pronk	-	16e
	Sven Ootjers	34e	21e
<u>meisjes B</u>	Laura Suiker	8e	16e
	Simone te Buck	20e	-
<u>jongens B</u>	Harry Komen	12e	17e
	Edwin de Geus	-	22e
	Thomas Ligthart	41e	
<u>meisjes A</u>	Mandy de Nijs	5e	7e
	Nelina Bruin	9e	7e
<u>Jongens A</u>	Jos Hoogeboom	1e	1e
	Marcel Tesselaar	-	9e
	Gerard Groot	-	20e

Daar waar we voldoende deelnemers hadden voor een ploeg (minimaal 3 lopers) is de ploegenstand:

		15 nov,	13 dec	tot
<u>meisjes pup B</u>	Hollandia	15 pnt	14 pnt	29
	Hera	20 ,,	20 ,,	40
	Trias	34 ,,	32 ,,	66
	Nova	-	30 ,,	
<u>meisjes D</u>	Hera	12 pnt	14 ,,	26
	SAV	17 ,,	43 ,,	60
	Trias	27 ,,	30 ,,	57
	Hollandia	778 ,,	59 ,,	81
	Nova	94	72	166
	Noordkop	125	113	238
<u>meisjes c</u>	Hera	19	13	32
	Trias	21	37	58
	Nova	38	40	78
	Hollandia	41	40	81
	Noordkop	53	60	113
<u>Jongens pup. a</u>	Hera	6	15	21
	Hollandia	25	17	42
	AVC	52	46	98
	Nova	80	44	124
	Trias	60	60	120

<u>Jongens d</u>	Hera	17pnt	20pnt	37pnt
	Hollandia	23	15	38
	nova	42	29	71
	trias	45	89	134
	avw	63	77	140
<u>Jongens C</u>	Nova	17	14	31
	SAV	17	15	32
	trias	13	25	38
	Hollandia	54	32	86
	Hera	48	53	101
<u>Jongens A</u>	Hera	17	23	40
	Noordkop	24	-	24
	Nova	-	30	30
	Trias	-	36	36

=====

In de jeugdhoek die begint op bladzijde 13 schrijft Joop dat er deze keer moppen, een recept en nog veel meer leuks in zal staan.

Al deze leuke dingen zijn echter spijtig genoeg deze krant niet afgedrukt. Dit komt doordat Joop niet wist dat de redactie al 's morgens vroeg aan het werk ging. Toen de kopy werd ingeleverd was onze tekenaar, Paul, al naar huis. En bij die moppen stonden nu juist zulke leuke tekeningen, en die hoorden er ook echt bij.

We bewaren ze tot de volgende keer, goed?

=====

Oplossingen van de raadsels:

1. precies de ei-tunnel
2. een rijkestinker
3. een rovershol

Slechtweer training.

Nu we nog steeds gebruik maken van de baan is er met de training nog niets aan de hand. Maar als straks koning winter weer toeslaat, moeten we de baan verlaten. Als de buitenwegen dan slecht begaanbaar zijn, kunnen we helemaal niet trainen.

Op de dagen zou een ieder evengoed naar de baan moeten komen.

Op dit moment ben ik bezig om een paar van die avonden voor te bereiden. Eén zo'n avond zouden we dan kunnen gebruiken om de warming-up te behandelen. Dus hoofdthema: Warming-up.

En verder vragen die er zijn over blessures, hoe ze te voorkomen.

De meesten van ons hebben wel eens een bepaalde blessure gehad.

Zo kunnen we ook nog ervaringen uitwisselen. En kunnen zo van elkaars fouten leren. Zo zijn er diverse combinaties voor dergelijke avonden denkbaar.

Conclusie; Op zo'n avond wordt er niet getraind, maar je bent wel op een goede manier bezig met je sport. Dus zeker geen verloren avond.

Peter Robert.

Bosloop 21 december 1936

Zondag 21 december organiseerde onze vereniging weer een bosloop in Schoorl. In de regen werd het parkoers 's morgens vroeg uitgeset. Dat zag er niet zo best uit, maar gelukkig werd het op tijd droog en na 10 uur werd het dringen bij de inschrijving. We telden ongeveer 500 deelnemers, een bijzonder goede opkomst dus. De uitslagen waren:

Meisjes 12/15 jaar	1 Sylvia Kruijer	Tuitjenhorn
Jongens t/m 11 jaar	1 Leon Veldt	Akersloot
	2 Jasper Rood	Warmenhuizen
	3 Jules v.d Vaart	Krabbedam
Heren	1 Eric Sier	Volendam 35.10
Heren Vet	1 Niek Houten	Opmeer 36.53
Dames	1 Ria Groet	Winkel 41.38
Dames Vet	1 Tinie de Haan	Heiloo 45.42

Onze volgende bosloop is op zondag 18 januari a.s in Schoorl. Afstanden 4 en 10 km. Start om 10.30 uur bij het klimduin.

AGENDA

- 11 jan Egmond aan Zee halve marathon
18 jan Bosloop A.V. Nova Schoorl 4 en 10 km.
24 jan 3e wedstrijd crosscomp. pupillen en junioren in Hoom
25 jan Kloetloop Sav Grootboek 4,8 12 en 25 km.
14 mrt finale crosscomp. Landsmeer
22 mrt marathon Schoorl
25 apr 1e competitiewedstrijd C-D junioren
2 mei 1e competitiewedstrijd B junioren
16/17 mei distriktkampioenschappen b/c junioren
17 mei distriktkampioenschappen D junioren
17 mei 1e competitiewedstrijd senioren Hollandia



- 18-22 mei wandelvierdaagse AV Nova
23 mei 2e competitiewedstrijd C/D junioren
23 mei 2e competitiewedstrijd B junioren
23/24 mei Distriktkampioenschappen senioren en A junioren
28 mei Coup Nat. Nederlanden
13 juni 3e competitiewedstrijd C/D junioren
20 juni halve marathon Bergen
21 juni 2e competitiewedstrijd senioren Atos
6 sept. Schagen Renovatieloop
1. Nov. halve marathon A.V. NOVA

Slechtweer training.

Nu we nog steeds gebruik maken van de baan is er met de training nog niets aan de hand. Maar als straks koning winter weer toeslaat, moeten we de baan verlaten. Als de buitenwegen dan slecht begaanbaar zijn, kunnen we helemaal niet trainen.

Op de dagen zou een ieder evengoed naar de baan moeten komen.

Op dit moment ben ik bezig om een paar van die avonden voor te bereiden. Eén zo'n avond zouden we dan kunnen gebruiken om de warming-up te behandelen. Dus hoofdthema: Warming-up.

En verder vragen die er zijn over blessures, hoe ze te voorkomen.

De meesten van ons hebben wel eens een bepaalde blessure gehad.

Zo kunnen we ook nog ervaringen uitwisselen. En kunnen zo van elkaars fouten leren. Zo zijn er diverse combinaties voor dergelijke avonden denkbaar.

Conclusie; Op zo'n avond wordt er niet getraind, maar je bent wel op een goede manier bezig met je sport. Dus zeker geen verloren avond.

Peter Robert

Bosloop 21 december 1936

Zondag 21 december organiseerde onze vereniging weer een bosloop in Schoorl. In de regen werd het parkoers 's morgens vroeg uitgezet. Dat zag er niet zo best uit, maar gelukkig werd het op tijd droog en na 10 uur werd het dringen bij de inschrijving. We telden ongeveer 500 deelnemers, een bijzonder goede opkomst dus. De uitslagen waren:

Meisjes 12/15 jaar	1 Sylvia Kruijer	Tuitjenhorn
Jongens t/m 11 jaar	1 Leon Veldt	Akersloot
	2 Jasper Rood	Warmenhuizen
	3 Jules v.d Vaart	Krabbedam
Heren	1 Eric Sier	Volendam 35.10
Heren Vet	1 Niek Houten	Opmeer 36.53
Dames	1 Ria Groet	Winkel 41.38
Dames Vet	1 Tinie de Haan	Heiloo 45.42

Onze volgende bosloop is op zondag 18 januari a.s in Schoorl. Afstanden 4 en 10 km. Start om 10.30 uur bij het klimduin.

AGENDA

- 11 jan Egmond aan Zee halve marathon
18 jan Bosloop A.V. Nova Schoorl 4 en 10 km.
24 jan 3e wedstrijd crosscomp. pupillen en junioren in Hoom
25 jan Kloetloop Sav Grooteboek 4,8 12 en 25 km.
14 mrt finale crosscomp. Landsmeer
22 mrt marathon Schoorl
25 apr 1e competitiewedstrijd C-D junioren
2 mei 1e competitiewedstrijd B junioren
16/17 mei distriktkampioenschappen b/c junioren
17 mei distriktkampioenschappen D junioren
17 mei 1e competitiewedstrijd senioren Hollandia



- 18-22 mei wandelvierdaagse AV Nova
23 mei 2e competitiewedstrijd C/D junioren
23 mei 2e competitiewedstrijd B junioren
23/24 mei Distriktkampioenschappen senioren en A junioren
28 mei Coup Nat. Nederlanden
13 juni 3e competitiewedstrijd C/D junioren
20 juni halve marathon Bergen
21 juni 2e competitiewedstrijd senioren Atos
6 sept. Schagen Renovatiewedstrijd
1. Nov. halve marathon A.V. NOVA

DE JEUGDHOEK

=====

De eerste jeugdhoeck in het nieuwe jaar staat vol met nieuws, moppen en verhaaltjes en zelfs een recept. N.N. was goed op dreef in haar vakantie en dit gaat prima, want zo wordt er voor kopie gezorgd.

Allereerst een heel goed, gezond en sportief 1987 van alle trainers van de middaggroep en dit zijn er heel wat:

Maja, Dick, Piet Meijer, Tiny Suiker, Joop Nota, Yvonne Tesselaar, Truus Rood, Nel Ootjers en Gerard Latenstein en ook Arie Rentenaar die laatst weer inviel voor Dick. Hopenlijk lukt het in 1987 weer met Dick z'n gezondheid. Hij is thuis en we zien hem misschien weer gauw terug in de Sporthal. Blessures is nooit prettig. Zolang alles nog lopende gehouden kan worden ben je blij, maar als een sportman of -vrouw liggen moet, dan voel je je goed arm. Ook Myra Bruin is gelukkig weer thuis. Myra veel sterkte.

Zo komen we van de een op de ander. Jan Blankendaal, nog niet zo lang lid bij Nova, maar al heel enthousiast, brak wat weken terug z'n arm. Wel niet tijdens de Nova-training, dit gebeurde op schoolgym. Jan, we zien je misschien ook weer gauw terug van 4 tot 5 uur op donderdagmiddag.

De trainingsuren worden heel goed bezocht en zijn ook heel gezellig. Vanaf augustus zijn er veel nieuwe leden bijgekomen. Vooral veel jonge atleten. In de vorige Novakrant hebben we die vergeten welkom te heten, dus nu dubbel WELKOM, WELKOM bij Nova. Dit zijn:

Matthijs de Groot uit Warmenhuizen	Yvonne Biersteker uit Krabbendam
Esther Smit " "	Sylvia Woudstra uit Sint Maarten
Judith Stam " "	Dirk-Jan Dekker uit Oudkarspel
Annika de Geus " "	Niels Prins uit de Stroet
Ilona Goudsblom " "	Joran Kroeke uit Tuitjenhorn
Mariska v. Benschop uit " "	Richard Toorenent uit de Stroet
Frank Berkhout " "	Inge Berkhout uit Warmenhuizen
Jan Blankendaal " "	Ruben Boomsma uit Tuitjenhorn

Misschien hebben we nog iemand vergeten op te noemen, meld dit dan, want dan kom je nog niet in de administratie voor en dan kom je in de volgende Nova-krant. Ook veel meisjes onder de jeugdleden, heel leuk, want de jongens hadden altijd de meerderheid.

Kom iedere week op de training, dan komt er ook duidelijk vooruitgang in je prestaties.

De cross-competitie verloopt heel goed. Mooie resultaten en op naar de cross op 24 januari a.s. in Hoorn. De finale is op 14 maart a.s. in Landsmeer (?)

De kinderen die aan de cross meedoen zijn heel enthousiast en daardoor ook de begeleiders, die meestal uren in de regen staan, maar er dit graag voor over hebben. Elders in de Nova-krant staat een artikel over de inschrijfgelden voor de wedstrijden. Lees dit goed door en laat het aan je ouders lezen.

Veel plezier van de Nova-krant en tot de volgende Jeugdhoeft.

Joop Nota

DE CROSS

Bij de cross moesten de pupillen 1000 meter lopen. En toen moest je ook over een boomstam heenspringen. En dan kwam je in modder terecht en toen kwam er een bocht en toen viel Maartje in de modder. Ik liep bijna over Maartje heen.

Later bij de finis haalde Sylvia er één in. En toen was Ilse 4e Maartje 8e en Sylvia 14e.

Dit was een stukje van Den Helder. Een paar weken daarvoor was het in Castricum. Daar ging het ook goed met NOVA. Het was een mooi Parkour en niet zo koud als in Den Helder.

24 januari gaan we de 3e cross lopen in Hoorn "de Blauwe Berg".

Succes allemaal.

Groetjes,

Sylvia en Daniëlle.

EEN MOP Opa, wat zijn uw handen ruw!

Nee meisje, dat zijn rimpels. Opa's huid wordt oud. Jouw huidje is nog zo zacht als fluweel, he?

Ja opa, en die van u is van ribfluweel!

RAADSEL 1. Hoe heet het achtereind van een kip?

De oplossingen
staan op

2. Hoe heet een miljonair op de w.c.?

bladzijde 10.

3. Hoe heet het achterwerk van een boeft?