

nov. 1989

HALVE- en KWART MARATHON 5 NOVEMBER 1989.

Ook dit jaar weer onze wedstrijdloop over een halve en kwart marathon. Zondag 5 nov. kunnen de kilometervreeters weer aan de bak. Echter ook voor de jongeren is er een loop over een kortere afstand en wel van  $4\frac{1}{2}$  km. Wij hopen natuurlijk weer op een grote opkomst van zowel eigen leden als van andere. Het wordt inmiddels al de negende keer dat we deze wedstrijd organiseren. Redelijk weer en niet te veel modder op de weg is wat wij graag zouden willen, maar ja dat heb je niet voor het zeggen.

Om zo'n evenement goed te laten verlopen moet er nogal wat gebeuren en wij hopen dan ook dat we geen vergeefs beroep doen op onze leden die niet meelopen.

Wij hopen dat zij bereid zijn om hun medewerking te verlenen aan dit evenement.

De start van de halve- en kwart marathon is om 11 uur op de Oostwal.

Inschrijving in de hal van de Sporthal Harenkarspel. De  $4\frac{1}{2}$  km. start 10 min. later.

Tot Ziens.

UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Zaterdag 2 sept. j.l. streden onze jeugdleden om de clubkampioenschappen.

Het was een bijzondere mooie middag en de opkomst was goed. Op de meerkamponderdelen werd met volle inzet om de titel gestreden. Hier volgen de uitslagen en de kampioenen. Natuurlijk van harte gefeliciteerd.

Minipupillen meisjes.

	Bal	40 mtr.	ver	1000mtr.
Jorinde Schrijver	12 mtr.	7.9 sec.	2.01 1e	4.45 1e
Bjorg Trentelman	5 "	8.3 "	2.56 2e	5.02 2e
Elke de Koning	8 "	9.3 "	1.94 3e	5.28 3e

Minipupillen jongens

Bart van Rooyen	15 "	7.8 "	2.70 1e	4.42 3e
Freek Schulp	14 "	7.9 "	2.91 2e	4.40 1e
Bastiaan Toorenent	14 "	8.4 "	2.24 3e	
Joeri Pronk	11 "	8.4 "	2.82 4e	4.33 2e
Klaas v. Wonderen	13 "	8.4 "	1.94 5e	
Marcel Koster	13.50	8.7 "	6e	

Pupillen B Jongens

Ruben Boomsma	27	7.3	2.98 1e	4.24 1e
René de Groot	24.50	7.4	2.77 2e	
Pieter Dekker	23.50	7.8	2.85 3e	4.37 2e
Bart Ligthart	21.-	7.8	2,70 4e	4.38

<u>Pupillen A Meisjes</u>	Bal	60 mtr.	ver	1000mtr.
Ilse Barsingerhorn	20.50	9.6	3.36 1e	3.55 1e
Ilona Goudsblom	20.50	10	3.00 2e	4.30 6e
Esther Smit	13.00	9.7	3.08 3e	4.18 5e
Nina Zutt	23.00	10.9	2.93 4e	4.09 2e
Liza Modder	12.50	11.3	2.82 5e	4.17 4e
Marielle Pronk	13.00	11.0	2.55 6e	4.12 3e

<u>Pupillen A Jongens.</u>	Kogel	60 mtr.	ver	1000 mtr.
George Nieuwland	8.10	9.4	3.88 1e	3.38 2e
Ruud Pronk	7.64	9.3	3.65 2e	3.29 1e
Haakon Horstman	6.14	9.0	3.72 3e	3.57 6e
Jesse Meyer	7.57	10.1	3.61 4e	3.40 4e
Gijs Bregman	7.50	9.9	3.48 5e	3.50 4e
Ivar Rood	7.10	10.2	3.18 6e	4.18 8e
Bert Pronk	7.18	10.1	3.02 7e	4.13 7e
Reinout Schrijver	4.85	9.8	3.35 8e	3.55 5e
Richard Toorenent	5.05	10.8	2.86 9e	
Victor Horstman	5.38	10.7	2.83 10e	4.25 9e

<u>Jongens D 5 Kamp</u>	Hoog	80 mtr.	kogel	ver	1000 mtr.
Maarten Pronk	1.30	10.8	10.34	4.07	3.53 1e
Jasper Rood	1.25	12.5	7.04	3.84	4.22 2e
Merijn v d Vaart	1.10	13.1	4.93	3.06	3.57 3e
Arnold Suiker	1.15	13.6	5.69	2.84	4.02 4e

<u>Jongens C 7 kamp.</u>	hoog	100 mtr.	kogel	ver	speer	discus	1000 mtr
Jeroen Paarlberg	1.85	13.1	10.03	5.22	30.25	29.10	3.21 1e
Jorg Ootjers	1.70	13.4	10.52	4.79	33.20	29.35	3.29 2e
Jules v d Vaart	1.40	14.4	7.28	4.00	24.00	22.50	3.38 3e
Bjorn Zutt	1.10	17.5	5.84	2.75	19.65	15.65	4.01 4e

<u>Jongens B</u>							
Ted Smit	1.65	11.4	10.33	5.48	38.96	23.70	2.34 1e
Sven Ootjers	1.85	12.6	9.03	5.20	32.26	20.85	3.23 2e

<u>Meisjes D</u>	kogel	60 mtr.	ver	hoog	speer	600 m.
Petra Gelderman	6.32	10.1	3.37	1.15	11.66	2.23 1e

<u>Meisjes C</u>	kogel	80 mtr.	ver	hoog	speer	600 mtr.	
Danielle Hof	8.97	11.6	4.09	1.30	21.84	1.58	1e
Silvia Kruier	6.32	11.4	4.02	1.35	9.48	1.44	2e
Natasja Paarlberg	6.15	11.6	3.68	1.30	15.98	2.11	3e
Yvonne Biersteker	6.15	12.0	3.23	1.20	11.96	2.07	4e
Dagny Trentelman	6.09	12.0	3.59	1.20	7.26	2.13	5e
Liza Meyer	5.71	13.2	3.34	1.20	12.58	2.19	6e
Siska Pronk	5.85	14.3	3.15	1.15	13.08	2.35	7e
Karin Vader	4.88	13.8	2.80	1.05	11.76	2.39	8e

REDAKTIONEEL

Veel kopy dit keer.

Van Piet, Ger, Ted-Silvia - Jeroen - Sven - Nelina met wedstrijdverslagen, de dames met een verslag van de clubkampioenschappen, Marjan over Het bollenpellen, Hanneke en Joop voor de Jeugd, maar degene die de krant moet openen heeft verstek laten gaan. Jammer, vogende keer beter.

Volgende kopy inleveren voor de Kerstvakantie.

Groeten de Redactie

P.S. Marjo, het stukje dat je vorige keer heb ingeleverd is zoekgeraakt. Doe je iets voor de volgende krant?

Raadsel

Het geeft licht en het Flitst voorbij.

Oplossing:

Marian Robert.

## Crosskompetitie 1989/1990

Ook het komende winterseizoen organiseerd de KNAU weer de cross competitie.

Onze vereniging verzorgt de eerste wedstrijd op zaterdag 11 november. Een thuiswedstrijd dus en wij hopen natuurlijk veel van onze leden aan de start te zien. Opgave zo spoedig mogelijk aan de trainers en natuurlijk ruim op tijd aanwezig zijn. In principe gaan wij er vanuit, dat iedereen de drie wedstrijden meedoet en mogelijk ook de finale.

De data en plaatsen zijn:

Eerste wedstrijd op zaterdag 11 november 1989 NOVA.

Tweede wedstrijd op zaterdag 9 december 1989 SAV Grootebroek.

Derde wedstrijd op zaterdag 13 januari 1990 in Castricum.

Finale op zaterdag 10 maart 1990 te hoofddorp.

Verder volgем hier nog de indeling van de deelnemers en de afstanden.

<u>Kategorie</u>	<u>geb. jaar</u>	<u>11 nov.</u>	<u>9 dec.</u>	<u>13 jan + finale</u>
meisjes pupillen C	1982	1000m	1000m	1000m
„ „ B	1981	1000m	1000m	1000m
„ „ A	1979-80	1000m	1000m	1000m
Meisjes D	1977-78	1000m	1100m	1200m
„ C	1975-76	1250m	1250m	1500m
„ B	1973-74	1500m	1500m	2000m
„ A	1971-72	1500m	1500m	2000m
jongens pupillen C	1982	1000m	1000m	1000m
„ „ B	1981	1000m	1100m	1200m
„ „ A	1979-80	1000m	1100m	1200m
Jongens D	1977-78	1250m	1250m	1500m
„ C	1975-76	1500m	1500m	2000m
„ B	1973-74	2500m	3000m	3500m
„ A	1971-72	4000m	5000m	5000m

### Puntentelling persoonlijk klassement

Na iedere wedstrijd: Nr 1 krijgt 1 punt, Nr 2 krijgt 2 punten, Nr 3 krijgt 3 punten enz. Voor de eindklassering gelden de twee beste resultaten. De 20 hoogst geklasseerden per poule na drie wedstrijden gaan over naar de finale, die dan apart telt: De winnaar in de finale is de winnaar. Bij de pupillen C gaan de 10 hoogst geklasseerden naar de finale.

## Punentelling ploegenklassement Crosscompetitie

De drie beste lopers (sters) per vereniging, per wedstrijd tellen voor het ploegenklassement. De twee beste ploegresultaten tellen voor het klassement. De 5 best geklasseerde verenigingen per poule gaan naar de finale. Een finale-ploeg bestaat uit 4 personen, waarvan drie resultaten tellen. Bij de pupillen C gaan de drie best geklasseerden verenigingen naar de finale.

Tot slot CLUBTENUUE IS VERPLICHT voor ons dus een korenblauwe broek en eenzelfde shirt of singlet. Een mooi clubembleem staat daar natuurlijk goed op. Deze zijn te koop bij Truus Rood of Nel Ootjers. Kosten van dit embleem zijn f10,--

## Tijdschema van de Crosscompetitie

13.00 uur	jongens junioren A
13.20 uur	meisjes ,, A/B
13.35 uur	jongens B
13.50 uur	jongens C
14.00 uur	meisjes C
14.20 uur	jongens D 1978
14.30 uur	jongens D 1977
14.38 uur	jongens pupillen A 1979
14.45 uur	jongens pupillen A 1977
14.53 uur	jongens pupillen B
15.00 uur	meisjes/jongens pupillen C
15.10 uur	meisjes pupillen A
15.20 uur	meisjes pupillen B

## UITSLAGEN WEDSTRIJDEN

8 sept. 1889 AAC/ADA te Amsterdam			
Sven Ootjers JB	hoog	1.80	eerste
Ted Smit JB	100m	11.4	eerste
	400m	49.9	eerste
Silvia Kruyer MC	800m	2.18.2	eerste
Nelina Bruin Dame	800m	2.24.9	tweede

## 9 sept. Hera te Heerhugowaard

Jorg Ootjers JC	100m.h.	20.9	
	hoog	1.70	Totaal een tweede plaats met
	speer	34.74	1717 punten.

## VERVOLG UITSLAGEN

### 24 september Ver. Spaarbank promotie wedstrijden te Hoorn

Jeroen Paarlberg	J.C hoog	1.90
Sven Ootjers	J.B ,,	1.80
Silvia Kruyer	M.C. 800m	2.18.52
Ted Smit	J.B 400m	50.0

### 15 sept. A.V. Zuidwal te Huizen

Silvia Kruyer M.C 1000m in 3.00.0

### Sept S.A.V. Grootebroek

Jorg Ootjers	speer	34.68
	kogel	10.51
Sven Ootjers	Hoog	1.85
	ver	5.25

### 23 sept. Typhoonloop 20 km Zaanstad

Ben Rofekamp 1.15.03 1le bij vet. 1

### 22 oktober Lidocross te Waalwijk

Silvia Kruyer 1e bij de meisjes B 2000 meter

### Uitslag coopertest 5 oktober AV Nova

Wim Dekker	3600m	Hans Zomerdijk	2903m
Pieter Jongeneel	3520 m	Nico de Nijs	2817m
Peter Robert	3469m	Peter Zomerdijk	2768m
Niels Trentelman	3468m	Letty Pijper	2711m
D v.d. Welle	3320m	Mira Bruin	2637m
Piet Meijer	3302m	Everdine de Vet	2632m
Ger Schrijver	3296m	Simone te Buck	2600m
Aad Vader	3271m	Marjon Visscher	2539m
Hans de Koning	3257m		
Leo Suiker	3255m		
Rene de Nijs	3250m		
Niek Nolten	3204m		
Truus Rood	3075m		
Ton Duimel	3040m		
Jaap de Jong	2976m		
Piet v.d. Welle	2943m		
Marian Nolten	2925m		

## CASPELEN AMSTERDAM 26 augustus

Kwart voor een vertrok de supportersbus onder leiding van de heer Cees Modder richting Amsterdam. Om half twee kwamen we aan in Ookmeer. Jeroen was inmiddels begonnen met het hoogspringen. Nou ja begonnen, hij zat zich voor te bereiden. Na de indeling van de 1000 meter meisjes gevonden te hebben zagen we dat Silvia erg ongunstig was ingedeeld. Ze moest in de eerste serie starten en haar concurrenten zaten in de serie twee en drie. Dit was weer nieuw om de drie snelste in drie verschillende series te laten lopen. Silvia zal de tijd neer moeten zetten en dan maar afwachten wat de anderen doen.

Om kwart voor drie ging het startschot met in de binnenste baan het blauwe tenue van ons novalid. Silvia nam meteen de kop en sloeg een gat. Zo liep ze de hele 1000 meter en de tijd die ze op de klok neerzette was 3:01.3. Was dit snel genoeg om te winnen?

In de tweede serie liep Iris Wullems. Ook zij bleef net als Silvia op kop. Zij liep 2:59.7. In de derde serie kwam de andere concurrent Gabry Heyster. Zij kon de eerste ronde nog achter iemand blijven lopen. Bij het 600 meter punt ging ze er overheen en liep net viertiende (hoe is het mogelijk) sneller dan Silvia. Zo kwam Silvia als derde op het erepodium en mocht net niet meedoen met de interland in Zevehaar.

Ondertussen was bij het hoogspringen het veld, dat bestond uit 45 man, al aardig uitgedund. Jeroen vond het wel tijd om ook maar eens wat te laten zien. Hij begon met zijn opwarmingsprongen van 1.70 meter. Vanaf het terras kon je het hoogspringen goed volgen en zo werden we ineens opgeschrikt door een kreet van Ted: "Jaaa, mijn buurjongen!". Jeroen sprong over 1.85 heen. Toen ook nog de 1.90, persoonlijk en clubrecord, door Jeroen werd gesprongen was het helemaal feest. De 1.95 wilde net niet lukken, terwijl Jeroens concurrent net in de derde poging wel 1.95 sprong. Zo eindigde Jeroen als tweede en plaatste zich zich voor de interland in Zevenaar.

DRIEMAAL HOERA VOOR DE JARIGEN VAN NOVEMBER EN DECEMBER !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

=====

7 November	Aron Boomsma	4 December	Richard Toorenent
4 November	Glenn Pronk	5 December	Everdien de Vet
12 November	Niek Barsingerhorn	7 December	Freek Schulp
	Marian Robert	10 December	Niels Trentelman
15 November	Joop Meijer	11 December	Björn Zutt
17 November	Theo de Nijs	14 December	Marina Spaansen
	Henri Ruiter	16 December	René de Groot
18 November	Marjo Ruiter	21 December	Lisa Modder
25 November	Ted Smit	30 December	Nel de Jong
	Kees van der Vaart		
28 November	Jan van Wonderen		
29 November	Jasper Rood		
30 November	Letty Pijper		
	Viktor Horstman		

Allemaal een hele fijne dag gewenst.

-----

**BOLLENPELAKTIVITEITEN**

Inmiddels traditiegetrouw zijn we ook dit jaar weer wezen bollenpellen bij Theo Hopman. Twee jaar geleden waren we twee avonden in touw, vorig jaar één avond.

Dit jaar zouden we weer 1 avond gaan. Aan het bellen geslagen, maar 4 "vaste en snelle" pelsters (Ans, Ans, Liesbeth en Sylvia) konden niet. Jammer, maar niet getreurd, gewoon doorgaan met bellen en zo kregen we de volgende "snel-pelploeg": :

Trees, Marijke, Nel O., Anneke, Dick, Marian N., Niek de N., Peter Z., Wilma, Nel M., Lia de N., Tiny, Lou, José, Piet v.d. W., en het organisatie comité Horo (Theo, Peter, Tiny, en Marian).

De "nieuwttjes" vlogen over tafel en al kwabbelend pelden we f. 270,- bij elkaar. Enkelen opperden om een week later wéér te gaan.

Dus weer in de telefoon geklommen en kregen we de snel pelploeg:

Marijke, Nel M., José, Sylvia, Liesbeth, Hans, Ans v.d. B., Nel de J., Jaap de J., Leo, Jan K., Everdien, Loes, Piet v.d. W. en Horo.

Ook deze avond vloog weer voorbij. We zijn weer helemaal op de hoogte van het wel en wee in Warmenhuizen. De bollen waren deze avond lekker droog, zo werd de opbrengst f. 310,-.

Totaal dus f. 580,- opbrengst (voor het 10-jarig bestaan).

Tiny en Theo bedankt voor: - koffie met cake ('n lekkere, dikke plak)  
- het "meepellen"  
- de 25 % "opslag", we kregen n.l. f. 5,- voor een kist in plaats van f. 4,-



## DE WINTERCOMPETITIE

Hoewel de eerste wedstrijd bij het verschijnen van dit blad waarschijnlijk wel geweest is, zullen we toch het programma vermelden omdat van de 7 wedstrijden er 4 meetellen voor de competitie. Dus iedereen die de eerste wedstrijd gemist heeft, er is nog volop kans en gelegenheid om mee te doen.

Datum	Naam loop	Aanvang	afstand heren	damos
29-10	bosloop Bergen	10.30	10 km	5 km
19-11	parkloop Heiloo	10.30	12 km	6 km
17-12	duincross Den Helder	11-11.45	10 km	10 km
31-12	dijkenloop Aartswoud	10.30	8 km	4 km
28-01	duinloop Egmond binnen	10.30	16 km	7 km
25-02	polderloop	10.20	10 km	10 km
18-03	Marathon Schoorl	10.30-12.00	21 km	21 km

Van deze 7 wedstrijden tellen er dus 4 voor de competitie mee.

Er zijn de volgende categorieën:  
1 dames categorie  
2 heren categorieën

Senioren; Alle heren die op 29 oktober 1989 de leeftijd van 40 nog niet bereikt hebben

Veteranen: Alle heren die niet bij de senioren horen.

Anneke assisteerd bij het finish gebeuren. Zorg dus dat je een blauw shirt met nova embleem draagt. Anders kan je wel eens gemist worden.

Voor meer informatie even een telefoontje naar Wim Dekker of Peter en Marian Robert (02269-3338).

Iedereen veel succes toegewenst bij de wintercompetitie en vergeet ook niet om eens met de wedstrijden mee te doen die door nova georganiseerd worden op de volgende dagen

- 5 november Halve Marathon 4,2 - 10,5 - 21,1 km.
  - 24 december Bosloop Schoorl 4,5 en 12 km
  - 21 januari ,, ,, 4,5 en 12 km
- Clubkampioenschap cross

## VERVOLG BOLLENPELLERSNIEUWS

Mochten er namelijk nog novakrantlezers zijn die denken: "tsonge, jonge, wat jammer dat ze mij niet gevraagd hebben. Wat zou ik graag een volgende keer meegaan." Neem dan even contact op met het bollenpelkommitte Horo, tel 3338.

Pellers bedankt, en tot volgend jaar.

Peter en Marian

AMSTERDAM INSTUIF 8 september 1989

Ted liep hier de 100 meter en hoopte op een nieuw persoonlijk record, omdat het op de clubkampioenschappen zo goed ging. De startblokken werden heel professioneel neergezet zodat hij een á la Coomanstart kon maken. Na een valse start spoot Ted uit zijn blokken weg. Volgens zijn vaders stopwatch en ook die van Sjaak Kruijer kwam hij 11.3 seconde later over de finish. Toen kwam de klap, volgens de officials liep hij 11,4 , een evenaring van zijn persoonlijk record. Hiermee was hij niet tevreden en om zich te wreken liep hij ook de 400 meter mee.

Ondertussen was Sven bezig met het hoogspringen om zijn persoonlijk record te verbeteren, terwijl Silvia klaar stond om te starten op de 800 meter. Ze had een haas voor zich lopen, maar ze vond dat deze zijn werk niet zo goed deed en ging bij de 400 meter er vandoor. Ze vloog over de finish en haar tijd was 2.18.2 . Nieuw persoonlijk record. Het was Sven niet gelukt om zijn 1.85 te verbeteren. Hij sprong nl. 1.80 maar hij won wel!

Om kwart over acht was de start van de 400 meter. In baan 6 stond Ted. Met de start zag hij alleen baan 7 en aangezien hij zeer snel weg was, had hij deze al voor het uitkomen van de bocht te pakken. De tussentijd op de 200 meter was volgens Cees (volgens Liza moet het met een Cgeschreven worden) 23.4 . De anderen kwamen niet meer bij hem en zo won hij in de grandiose tijd van 49.9 seconden. Toch maar weer goed dat hij die 400 meter heeft gelopen, want nu staat hij eerste op de ranglijst met een voorsprong van 8/10 seconde. Tevreden huiswaarts.

## PAPENDAAL

Op 17 september was er in Papendaal een distrikt ontmoeting en Ted was hier voor uitgenodigd. Ted zijn grootste concurrent deed ook mee, een extra steun van de supporters zou dus wel leuk wezen. Zo vertrokken we met 9 man om 11 uur richting Papendaal. Arnhem kwam in zicht maar geen afslag Papendaal. Doorrijden. Fout dus. Klein stukje terug rijden en dan Arnhem maar in. Wegvragen. Ondertussen gaf mijn horloge 10 over half 2 aan en we waren nog steeds midden in Arnhem. Het werd kwart voor twee. De tijd waarop de 800 meter zou starten. 10 voor 2 werd de bus

geparkeerd voor de atletiekbaan. Iedereen vloog de bus uit. Net op tijd. Ze wilden net starten met de 800 meter. **Maeco** in Koers, Ted zijn concurrent, zagen we wel maar Ted was in geen velden of wegen te bekennen. Ineens gaf Jeroen een kreet dat Ted in de binnenbaan stond. Nogal wiesde dat we hem niet zagen wie loopt er nu van Nova in het geel met groen. Het startschot kwam en Marko nam de leiding. De tussentijd op de 400 meter was ongeveer 55 seconden. Nog steeds Marko aan de leiding en Ted volgde. De laatste honderd meter, van alle kanten hoorde je de fanclub van Ted zodat hij er nog een sprint uithaalde. Marko was net iets te ver voor. Ted werd net tweede in een tijd van 2.54.81. Voor het eerst dit jaar werd hij tweede op de afstand waar hij Nederlands kampioen op geworden is. Volgens ons lag dit aan het geel/groene tenue. Blauw is veel sneller.

HOORN 24 september 1989

Om 1 uur kwamen de eerste twee Nova leden op de baan voor het hoogspringen. Sven begon op 1.60 en Jeroen op 1.70 . De resultaten waren: Sven 1.80, hij werd hiermee vijfde en Jeroen sprong 1.90 . Hij kwam hiermee op de vierde plaats. Dit was niet slecht voor een eerste jaars B en C junioren.

Silvia liep de 800 meter bij de meisjes A/B, terwijl ze zelf nog C junior is. De start verliep soepel, maar Silvia liep achteraan in de kopgroep. Op het 500 meter punt nam Gabry Heyster de kop en sloeg meteen een gat. Silvia zag dit en ging op het 600 meter punt over de groep heen in de achtervolging en op een revanche op de C-spelen. Helaas was Gabry net even te ver voor en Silvia kon haar net niet pakken. Gabry won in 2.16.8 en Silvia werd tweede in de tijd van 2.18.52 .

Om vier uur startte als laatste Novalid Ted. Hij liep de 400 meter Hij was zeer snel en kwam als verwacht als eerste over de finish met een goede voorsprong. Zijn tijd was 50.0 seconde. Dit klopte niet helemaal want zijn tijd was 50.0 sec. Dit klopte niet eens want de elektronische tijd in Hoorn versprong ineens. Dit gebeurde echter bij alle loopnummers, Zo werd de tijd geschat aan de hand van handtijden. Dit was een mooie afsluiting van het goede baansseizoen. Ted die dit jaar op de 800 mtr. Ned. Kamp. werd en eerste staat op de ranglijst van de 400 mtr. Jeroen werd 2e met H. Spr. op de C sp. en mocht meedoen met een interl. en werd 2e. Dan sil, zij Behaalde op de Ned. Kamp. een 3e plaats op de 1500 mtr. en 3e op de 1000 mtr. met de C spelen. En Cees bedanken we voor alles.

TED SILVIA JEROEN SVEN NELINA

## Schrijvernieuws.

De bladeren vallen al van de bomen en de temperatuur word al wat aangenamer om flink wat loopkilometers te maken. Maar dat was niet het geval bij de negen eeuwen loop van Langedijk, waar ik mezelf wilde testen. Daar steeg de thermometer toch dik boven de 20 gr. maar het was maar  $5\frac{1}{2}$  km. dus durfde ik het er toch op te wagen. En het pakte voor mezelf wonder boven wonder vrij goed uit. Ik liep, al zou je dat van mij persoonkje niet zeggen, een bekeken koers. Ik had niet zoveel verwachtingen en begon dus rustig aan. Direct na het startschot liepen er al 5 man vrij rap weg en ze pakten toch al gauw een paar 100 mtr. voorsprong. Ik wilde het rustig aan doen, maar je weet wel hoe dat gaat, je loopt in je geboortedorp en langs de kant hoor je van, hup Gerrit en harder Gerrit. Dus wat doe je je gaat harder en laat je door het publiek flink opjutten en je laat je van je goeie kant zien. Halfkoers zette ik de aanval in op jacht naar her eremetaal. We raakten met 3 man los van de groep en wisten al gauw 2 man terug te pakken, maar er waren toch nog 3 vooruit met een flinke voorsprong, maar de 3e man viel eits terug en met zo'n 2-km. te gaan had hij toch nog een paar 100 mtr. voorsprong. ~~500 mtr. verder de maasgroepje~~ eentje uit ons groepje vandaan en die ging keihard er vandoor. Ik wist als enige aan te sluiten, maar ik moest wel voluit om hem bij te benen. In de laatste km. kwamen we toch dicht bij de 3e man, maar mijn medevluchter, die ik in eerste instantie alleen maar kon volgen, viel eits stil en ik deed een alles of niks poging en 500 mtr. voor de streep kwam ik bij de 3e man in de wedstrijd en ik ging er op en er over en in een "Willem Steil" raffelde ik mijn laatste 500 mtr. af en wist ik toch totaal uitgewoond maar voldaan keurig als 3e de eindstreep te passeren.  $5\frac{1}{2}$  km. in ruim 19 min. is toch een leuke tijd voor een testlooppie. Zo, nou weer genoeg gezwesd, nou weer wat anders. De meerloop van Nova b.v. Het was dus herfst maar er heerste een complete hittegolf bij het meer. De eerste ronde ging het nog wel maar toen werd ik bevangen door de hitte en ik werd al aardig (na)dorstig en verloor toch wat terrein. Geen last van de warmte had Pieter en behaalde zijn 1e overwinning in zijn carrière. Nova was in het geheel goed vertegenwoordigd. Bob en Peter zaten nog voor me en ik wist toch nog 9e te worden. Dus 4 Novantalenten bij de 1e negen, niet gek dacht ik zo. De 1e boslopen zijn ook weer begonnen, ik dacht, dat kennen we ook wel weer eens proberen. Maar bos en dijn is toch wel vermoeiend als je alleen op de weg wat km. heb gemaakt. Het werd voor mezelf een beetje een lijdensweg. Ik kwam niet in m,n ritme en elk heuveltje was te hoog voor me, maar opgeven doe je dan niet en je wil je toch nog heelhuids finishen. Ik moest zelfs Truus nog voor me dulden. Maar dat is geen schande want Truus loopt op heden wel goed.

Tot schrijfs GER.

## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1989.

Dit jaar werden de clubkampioenschappen gehouden op 2 trainingsavonden. Het was schitterend weer en er was een goede opkomst van de atleten. De dinsdag-avond begon met het onderdeel discus, 100 mtr., kogel, hoog en 800mtr. In de kantine werd er lekkere koffie gezet en een overheerlijke cake gebakken door Truus. Tijdens het hoog werd het al aardig donker en mistig. De lichten werden aangedaan en de sfeer kwam al aardig op gang voor de 800 mtr. Dat onderdeel verliep dus ook prima en dat was de afsluiting van dinsdag. Donderdag debesluitende dag waar dan de clubkampioenschappen van Nova uitrolde. Dat begon met de 400 mtr., speer, verspringen en de 1500 mtr. In de kantine hadden we nu als versnapering een plak ontbijtkoek. Simone had nog lekkere lekkere dikmakers mee "SNOEP". Nogmaals bedankt Simoon. Na afloop lekker nazitten in de kantine en de prijsuitreiking met dank aan RUBRA voor de mooie bloemen, heel leuk. Verder de organisatie en de medewerkers bedankt voor de volledige inzet. Wij hopen volgend jaar weer een goede opkomst van atleten en maak er met z,n allen een leuke gezellige sfeer van. De uitslg van de wedstrijd vind u elders in deze voortreffelijke, voortreffelijke krant.

Toz Schrijfs.

Groeten: Judith, Petra, Marina, Trees, Marjo, Nelina, Masja, Laura, Simone, Nel, Marian R. en Marian N, Truus, Everdien, Mira, Kirsti.

P.S. Er is weer een nieuw lid bijgekomen. Marjon Visser, hartelijk welkom.

### VERBETERING ACCOMODATIE.

Het bestuur loopt reeds lang rond met het plan om de accomodatíe wat te verbeteren. Hierbij wordt gedacht aan een nieuw stuk schelpenpad naast het bestaande maar dan aan één kant. Hierdoor wordt het mogelijk om bij nat weer en in de wintermaanden wat aan sprint en horde training te doen. Vooral als het water weer op de baan komt is het huidige pad onvoldoende om met verschillende groepen tegelijk te werken.

De plannen zijn reeds geruime tijd bij de gemeente in behandeling en wij hopen dat er binnenkort een gunstige uitslag op ons verzoek om subsidie komt.

Hallo NOVA-luitjes,

Hier dan weer jullie eigen hoekje in deze NOVA-krant. Voor alle nieuwe leden en als geheugensteuntje aan de anderen, deze hoek is voor jullie. Dus wanneer je iets leuks te vertellen hebt, of iets anders wil vermelden, schrijf het dan op en geef dat aan Joop.

Per 1 november zijn we weer in de sporthal. Denk erom dat je alleen op schoenen met lichte zolen in de zaal mag. Neem ook een t-shirtje en een schoon hemdje mee naar de training. Tijdens het sporten krijg je het vaak erg warm en dan is het prettig een droog hemdje na afloop aan te trekken. Anders krijg je het zo koud als je naar huis gaat.

Natuurlijk heten alle trainers de nieuwe leden van harte welkom. Het is voor ons ook fijn dat er weer meer kinderen zijn.

Met de winter voor de deur gaan we een gezellige tijd tegemoet. We hopen ook dit jaar weer iets van Sinterklaas te horen bij NOVA. Maar of hij echt komt blijft natuurlijk een verrassing.

Ook is dit het cross-seizoen. De eerste wedstrijd wordt op ons eigen terrein gegeven. Voor iedereen die nog nooit meegedaan heeft, is dit een goede kans voor een kennismaking. Kom dan ook op 11 november naar de baan. Vanaf 13 uur beginnen de wedstrijden met de oudere jeugd, daarna volgen de jongeren.

De andere wedstrijden van de competitie zijn in Grootebroek en Castricum.

De finale is in Hoofddorp. De datums staan in deze NOVA-krant.

Kom dus 11 november en doe mee, als je het leuk vind kun je je voor de andere wedstrijden opgeven. Maar wanneer je het nog wat eng vindt kom dan wel kijken. Het is altijd erg gezellig en je vriendjes vinden het leuk als je ze aanmoedigt.

Louis en ik hebben voor ons J.A.L.diploma een werkstuk moeten maken. Hiervoor heb ik enkele interviews gehad met een paar NOVA-leden. In deze jeugdhoeck zullen we een paar van die praatjes plaatsen.

Joop stuurde een puzzel en een paar spelletjes in, dus ook bij lelijk weer kan je je met NOVA vermaken.

Zo is jullie stukje krant weer aardig gevuld, maar denk er eens over na wat je leuk zou vinden om op dit plaatsje te lezen en zeg het ons dan. Of nog beter schrijf eens wat.

Ik wens jullie een hele prettige training en alvast een fijne Sinterklaas toe.

Groetjes van Hanneke.

## RAADSELS RAADSELS

- Hoe noem je:
1. Een oude vrouw in het bos
  2. Een oude non
  3. Het achterwerk van een kip
  4. Een pedicure zonder werk
  5. Een neger die steelt
  6. De ruimte onder het bed
  7. Een graaf zonder fiets
  8. Het achterwerk van een boef
  9. Een miljonair op de w.c.
  10. Sinterklaas met een zaklantaarn

De oplossing staat  
op de volgende  
bladzijde.

## INTERVIEW MET REINOUT SCHRIJVER

=====

Hij is 10 jaar en doet al vier jaar aan atletiek bij NOVA.

Ik vind wedstrijden heel leuk, ik doe eraan mee voor de gezelligheid en om te winnen. Mijn vader gaat vaak mee en moedigt me dan aan.

Wanneer ik verlies, vind ik dat niet leuk, mijn vader zegt dan dat ik beter mijn best moet doen.

Mijn moeder luistert wel als ik iets over atletiek vertel, maar ze is niet zo geïnteresseerd.

Bij slechte prestaties moet je meer trainen. Dat doe ik nu ook, want ik ga elke zondag met mijn vader lopen. De trainingen vind ik meestal wel prettig, sommige oefeningen zijn niet zo fijn maar die doe ik toch mee.

Het leukst vind ik verspringen, sprinten, spelletjes, conditielopen en circuits. Ook wanneer het slechter gaat met de resultaten wil ik aan wedstrijden mee blijven doen.

Ik weet niet of ik altijd atletiek blijf doen, maar voorlopig wel.

## INTERVIEW MET RUUD PRONK

=====

Hij is 10 jaar en zit vanaf zijn zesde op atletiekvereniging NOVA.

Ik vind verliezen niet zo erg. Alle onderdelen van de atletiek vind ik leuk ook de dingen waar ik niet zo goed in ben, zoals bijvoorbeeld hoogspringen.

Ik wil ook altijd aan atletiek blijven doen.

De trainingen vind ik fijn, al is de ene trainer aardiger dan de andere.

Diegene die me dreigt naar huis te sturen mag ik niet zo.

Soms loop ik weleens te klieren omdat ik dan niet zoveel zin heb, maar ik doe ook met mijn vriendjes mee als zij vervelend zijn.

Wanneer ik in een slappe groep gezet word vind ik dat niet zo leuk, maar ik begrijp wel waarom dat is. Dan kunnen die anderen ook eens winnen.

Wedstrijden vind ik fijn om te doen, omdat het gezellig is met andere kinderen te sporten en te praten. Lopen vind ik het prettigst en daar ben ik ook goed in, maar ik wil later met de meerkamp meedoen, omdat ik de andere atletiekonderdelen ook leuk vind om te doen.

Nu eerst de oplossingen van de raadsels:

- |               |              |                   |
|---------------|--------------|-------------------|
| 1. Bosbes     | 5. Piknikker | 8. Rovershol      |
| 2. Kruisbes   | 6. Povlakte  | 9. Rijke stinkerd |
| 3. Eitunnel   | 7. Loopgraaf | 10. Schijnheilige |
| 4. Voetzoeker |              |                   |

INTERVIEW MET GEORGE NIEUWLAND

=====

Hij is 10 jaar en bedrijft al vier jaar de atletiek bij NOVA.

Ik heb nu vier verschillende trainers gehad, waarvan ik er één het prettigst vond, omdat hij niet zo gauw kwaad werd. Bij deze trainer moeten we harder werken, maar dat vind ik niet erg.

De trainingen vind ik niet altijd leuk, vooral als er horden of verspringen geoefend wordt, want die onderdelen liggen mij niet.

Ik train om me te verbeteren en voor de lol. Wanneer mijn vriendjes herrie schoppen omdat zij geen zin hebben, doe ik daar wel aan mee.

Wedstrijden vind ik leuk om te doen, want dan kan ik mijn records verbeteren en een medaille winnen. Wanneer ik verlies heb ik gewoon pech gehad.

Als ik ouder ben wil ik atletiek blijven doen. Bij de junioren kies ik voor hoogspringen, sprint en verspringen.

OPDRACHT LETTERDIAGRAM

+-----

Vind de hieronder genoemde woorden in de doolhof van letters. Kijk schuin, van rechts naar links, van onderen naar boven enzovoort. Sommige letters kunnen twee keer worden gebruikt.

- |                        |                 |                                  |
|------------------------|-----------------|----------------------------------|
| 1. <del>ATLETIEK</del> | 11. POLO        | Z L A B K N O H S P L            |
| 2. BAL                 | 12. SCHERMEN    | Y A L P D A M M E N A            |
| 3. BOKSEN              | 13. SKIEN       | L E B A O D U J S O F B          |
| 4. DAMMEN              | 14. TENNIS      | K Y B L R T K I E D P            |
| 5. HANDBAL             | 15. VOETBAL     | C E F O V I N N H Y M            |
| 6. HOCKEY              | 16. VOLLEYBAL   | O L R I E O S N A R A            |
| 7. HONKBAL             | 17. VIJFKAMP    | H L O N G O E E N D K            |
| 8. JUDO                | 18. ZAALVOETBAL | B O K S E N E T D R F            |
| 9. KORFBAL             |                 | D V O E T B A L B A Y            |
| 10. PAARDRIJDEN        |                 | <del>K E I T E L T A A A V</del> |
|                        |                 | N E M R E H C S L P L            |



## De grootste in Noord-Holland 3500 m2

<b>T.V. kasten OLD INN</b>	<b>Boeken kasten OLD INN</b>	<b>Eettafels OLD INN</b>	<b>Salontafels OLD INN</b>
<b>Bankjes OLD INN</b>	De grootste collectie geloofd grenen meubelen in Noord-Holland 3500 m2 verwarmde toonruimte <b>ANTIEK OLD INN</b> Showroom: Dorpsstraat 49, Dirkshorn Magazijn: C. de Vriesweg 7, Dirkshorn Tel. 02245-1563/1546		<b>Bedden OLD INN</b>
<b>Buffet kasten OLD INN</b>			<b>Commodes OLD INN</b>
<b>Linnen kasten OLD INN</b>	<b>Exclusieve verlichting OLD INN</b>	<b>Service kasten OLD INN</b>	<b>Kinder bedjes OLD INN</b>

## De grootste in Noord-Holland 3500 m2

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



## BESTUUR

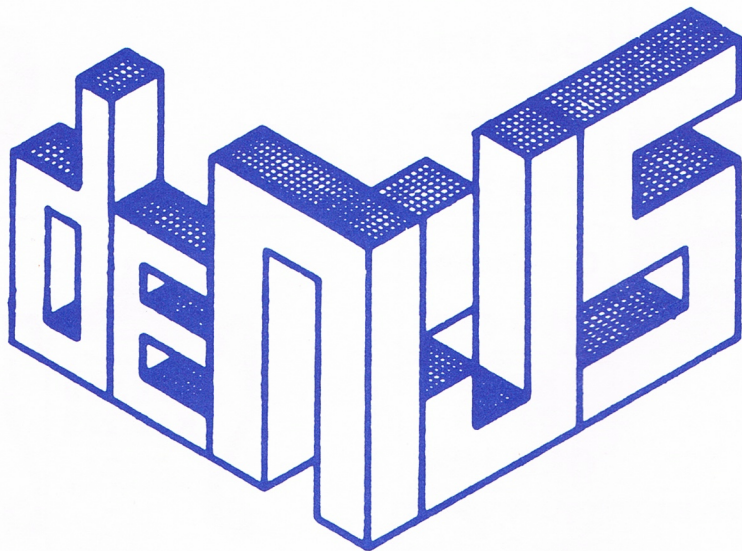
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (penningm.)	1769
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Langedijker 23, Warmenhuizen	1838
Truus Rood	Pimpelmeesstraat 11, Warmenhuizen	2036
Piet Meijer	Oudewal 7, Warmenhuizen	1424
Kees van der Vaart	Westfriesedijk 47, Krabbendam	2568
Piet Stuyt	De Kloet 3, Tuitjenhorn	3177

## REDAKTIE NOVAKRANT

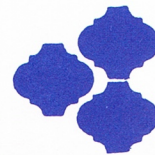
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Stationsstraat 81, Warmenhuizen	3600
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)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

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

**Supermarkt  
HOOGEBOOM**

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



Uitslagen clubkampioenschappen 1989

	kogel		100 m		discus		hoog		800 m		400 m		ver		speer		1.500 m		tot.	
	afst.	pnt.	tijd	pnt	afst.	pnt	afst.	pnt	tijd	pnt	tijd	pnt	afst.	pnt	afst.	pnt	tijd	pnt		
<u>Meisjes B</u>																				
Simone te Buck	9,32	542	15,06	354	29,57	535	1,50	726	3,02	383	70,4	497	4,16	465	23,42	473			3975	1
Judith Ligthart	6,95	363	15,76	263	14,55	170	1,30	484	3,03	368	75,2	398			11,84	197			2243	2
Marina Spaansen	7,33	394	16,07	226	16,24	119	1,25	417	3,20	255	79,5	316	3,41	258	13,90	253			2238	3
Marjo Ruijter	6,37	315	16,10	222	13,80	148	1,15	278	3,03	376	75,1	400	3,46	272	12,80	224			2235	4
Masja Meijer	5,54	242	17,01	120	13,00	124	1,00	58	3,14	293	82,4	269	3,14	177	13,36	239			1522	5
<u>Meisjes A</u>																				
Kirsti Ootjers	7,38	398	13,76	546	17,01	240	1,30	484	2,51	462	66,0	602	4,13	457	19,94	399			3348	1
Laura Suiker	7,40	400	15,52	293	24,80	432	1,35	550	2,59	398	71,1	483	3,81	371	22,50	454			3010	2
Mira Bruin	6,75	347	15,50	296	20,15	322	1,35	550	2,58	406	71,9	466	3,95	409	18,49	366			2840	3
<u>Dames</u>																				
Nelina Bruin	6,81	352	14,24	471	20,51	331	1,45	672	2,32	641	65,7	609	3,60	312	20,33	407	5,36	473	3485	1
Everdien de Vet	8,72	499	15,36	314	18,38	277	1,20	348	3,15	286	78,3	337	4,15	463	29,73	594	6,34	230	2841	2
Petra Rol	7,28	390	15,35	315	16,87	236	0	0	2,48	488	71,6	470	3,35	240	13,64	246	5,55	385	2455	3
Trees Pronk	6,44	321	16,13	219	14,42	167	1,20	348	3,13	299	77,2	358	3,43	263	16,68	324	0	0	2132	4
Truus Rood	5,34	224	17,71	49	16,20	218	0	0	2,53	446	77,8	347	3,16	183	13,33	238	5,41	449	2105	5
Marian Robert	5,35	225	17,53	67	13,23	130	0	0	3,18	267	83,4	204	3,00	134	12,44	214	6,37	220	1394	6
Nel Meijer	5,97	281	18,93	0	12,12	96	1,00	58	3,29	202	91,3	135	3,26	213	11,10	175	7,10	114	1274	7
Marian Nolten	5,32	222	17,20	100	11,90	88	0	0	2,58	406	0	0	0	0	0	0	0	0	816	8

○ dit resultaat valt af

Uitslagen clubkampioenschappen 1989

HEREN	kogel		100 m		discus		hoog		1.000 m		400 m		ver		speer		3.000 m		tot.	
	afst.	pnt.	tijd	pnt	afst.	pnt	afst.	pnt	tijd	pnt	tijd	pnt	afst.	pnt	afst.	pnt	tijd	pnt		
Frank Kaandorp	8,32	332	12,80	384	23,70	322	1,50	394	3,14	385	58,09	488	5,15	408	32,77	377	13,01	144	2772	1
Niek Barsingerhorn	8,95	381	13,45	315	19,60	212	1,40	293	3,02	497	62,50	353	4,24	178	22,84	197	10,42	443	2376	2
Wim Dekker	6,74	198	14,88	104	17,20	142	1,50	394	3,00	517	61,44	385	4,14	151	16,92	71	10,00	560	2347	3
Nico Pronk	10,11	468	13,36	330	15,70	96	1,40	293	3,20	333	63,99	314	4,46	235	29,04	313	12,24	213	2286	4
Hans de Koning	7,66	278	14,19	200	21,00	251	1,45	344	3,20	333	64,93	287	4,45	233	35,84	427	11,18	354	2274	5
Piet Stuyt	8,51	347	14,02	226	24,20	335	1,40	293	3,22	317	65,13	282	4,48	241	32,62	375	11,36	312	2261	6
Piet Meijer	8,50	346	13,73	270	23,30	312	1,45	344	3,15	376	63,56	325	4,23	175	22,48	190	11,24	340	2233	7 V
Leo Suiker	8,29	329	13,81	258	21,35	260	1,35	241	3,18	350	63,15	336	4,18	162	28,21	298	11,51	280	2094	8
René de Nijs	8,68	360	14,20	199	20,05	224	1,30	188	3,10	421	62,61	351	3,89	83	19,88	136	11,11	370	2050	9
Peter Robert	6,90	213	13,99	230	13,70	31	-	-	3,03	488	63,61	323	4,25	180	23,30	206	10,24	491	1933	10 V
Pieter Jongeneel	6,81	205	15,15	68	16,80	130	1,25	134	3,03	488	64,15	309	3,70	29	16,41	58	10,18	508	1832	11
Niels Trentelman	5,92	123	15,55	18	15,00	73	-	-	3,05	468	63,66	323	3,80	58	16,18	53	10,33	466	1564	JA
Kees Meijer	7,91	298	14,82	112	14,16	46	1,30	188	3,18	350	66,70	241	3,92	91	16,50	61	11,29	328	1557	12
Ger Schrijver	8,03	308	16,28	-	16,40	118	1,25	134	3,19	342	69,96	165	3,42	-	17,46	83	11,12	368	1518	13
Joop Meijer	7,72	283	14,75	121	17,20	142	1,40	293	3,11	412	-	-	-	-	-	-	-	-	1251	14
Theo Hopman	8,88	376	15,22	60	26,20	385	-	-	3,28	270	-	-	-	-	-	-	-	-	1091	15

○ dit resultaat valt af

## JEUGDTEMADAG OP PAPENDAL

Op zaterdag 7 oktober jl. werd er op sportcentrum Papendal een dag gehouden waarbij de jeugdathletiek centraal stond.

Van onze vereniging Nova uit zijn Hanneke Toorenent en ondergetekende heen geweest.

Met de nieuwe mobiel van Hanneke, voorzien van alle mogelijke toeters en bellen, reden we in krap anderhalf uur van Warmenhuizen naar Arnhem.

Hier aangekomen bleek dat we niet alleen zouden zijn deze dag.

Na voorzien te zijn van koffie, thee en de diverse plakken cake, werden we vriendelijk doch dringend verzocht plaats te nemen om te vernemen wat de bedoeling was van deze dag.

De Ochtend werd in vier gedeeltes, allen binnen, afgewerkt.

's Middags ging de komplette groep naar de atletiekbaan en de sporthal.

Als eerste onderdeel werd de relatie aangegeven tussen atletiek en aanverwante sportonderdelen.

Hiervoor was een Belgische spreker uitgenodigd die in een boeiend verhaal, en op zeer komische wijze, de diverse raakpunten tussen atletiek en andere sporten aan wist te halen, met daarbij tevens de opmerking dat er veel meer samengewerkt kan worden dan nu het geval is.

Tevens werd benadrukt dat plezier heel belangrijk is om de sport te beoefenen met je jeugd, en dat specialisatie bij jeugd pas op een latere leeftijd zou moeten gebeuren: Iedereen dient tot z'n ong. 16e jaar meerdere onderdelen van de atletiek te beoefenen.

Tevens houdt dit het voordeel in dat indien een jeugdige sporter(ster) geblesseerd raakt op zijn of haar specialisatie deze atleet zich niet op een ander onderdeel kan oriënteren, daar hiervoor de ondergrond ontbreekt, en daardoor voor een kortere of langere tijd niet aan atletiek kan doen.

Na dit onderwerp werd de groep in drie delen opgesplitst en vertrokken wij naar een ruimte waar we voorlichting kregen over de jeugd in de groeispuurt tijdens de pubertijd.

Onder leiding van de bondsarts van de KNAU, Els Stolk, werden ons een aantal voorbeelden getoond, die de enorme verschillen in lengte, lenigheid, kooördinatie en andere optredende verschillen aangaven tijdens genoemde groeispuurt.

Hierbij werd ons vooral op het hart gedrukt zeer voorzichtig te zijn met opgroeiende jeugd, hierbij vooral lettend op blessures die op kunnen treden, omdat de groei van bottenspiers en pezen vaak geen gelijke tred houden.

Als voorbeeld werd, via een videopresentatie, een kind getoond die voor zijn bouw te hoge hordes moest nemen, en om over de hordes te komen een rugdraaiing moest maken die verre van natuurlijk was, terwijl een kind van gelijke leeftijd maar wel anderhalve kop groter daar minder problemen mee had.

Nogmaals werd ons benadrukt zeer voorzichtig te zijn met deze kinderen, waarbij ons tevens een aantal op papier gezette raadgevingen en oefeningen werden meegegeven die voor deze groeispurters zeer goed zijn.

Na deze zeer interessante uiteenzetting was het onderdeel wedstrijden, en dan vooral het organiseren hiervan, aan de beurt.

Het grote probleem bij jeugdwedstrijden is dat het kind soms veel te lang stil staat, te lang moet wachten etc. etc.

Iedereen die wel eens een jeugdwedstrijd bezoekt weet hiervan mee te praten, waarbij onderdelen zoals o.a. hoogspringen prachtige voorbeelden zijn.

Via de KNAU wil men hier iets aan gaan doen, al is dit nog in een heel pril stadium. Voorbeelden om de wedstrijden sneller en daardoor aantrekkelijk te maken werden aangedragen. Tevens zouden deze voorbeelden ons 's middags worden getoond op de baan.

Als voorbeeld werd o.a. aangedragen om bij het hoogspringen iedereen totaal 6 x te laten springen ( inkl. de foutieve sprongen ), de juryleden blijven niet bij een vast onderdeel staan maar gaan met de groep kinderen mee, voor de juryleden wat meer afwisseling, en tevens een snellere doorstroming naar de diverse onderdelen.

Ook het werken met kleinere groepen van va 10 tot 12 man bevordert het snellere afhandelen van de wedstrijden.

Om het "stilstaan" van de kinderen wat tegen te gaan dient men ook niet strak vast te houden aan de geldende normen. Waarom niet 2 x een 40, 60 of 80 meter gelopen i.p.v. 1 keer, waarom niet een keer extra met de bal gegooid of vergesprongen ?

Dit geeft het kind alleen maar plezier door het bewegen.

Dat dit alles nog wel wat voorbereiding nodig heeft bleek wel tijdens de praktijk maar hierover later.

Als laatste onderdeel van de morgen kwam de organisatie van de trainers binnen een vereniging aan bot.

Dit onderdeel had wat meer betrekking op grote verenigingen en was voor een vereniging zoals de onze wat minder van toepassing.

Wat meer overleg tussen de trainers, het uitwisselen van eventuele programma's en de onderlinge verstandhoudingen kwamen ter sprake..

Nog te vaak geeft een suksestrainer zijn geheimen niet prijs, dit vaak ter meerdere eer en glorie van deze trainer zelf. Binnen Nova is hiervan mijns inziens geen sprake en overleg onderling is aan het begin van het zomerseizoen heel voorzichtig opgestart.

Na de goede lunch lekker naar buiten. Op naar de kunststofbaan waar in de praktijk gebracht zou worden het vlotter laten verlopen van jeugdwedstrijden.

Dit verliep nog lang niet vlekkeloos, maar na een half uur kon toch worden gezien dat er positieve kanten zaten aan de diverse oplossingen. Vele opmerkingen vanaf

de zijkant, lang niet altijd opbouwend, maar toch veel beweging, weinig stilstand en na de startproblemen een vlot verloop van de wedstrijden.

Binnen een anderhalf uur had een groep D jongens de sprint, het hoogspringen en het speewerpen afgewerkt.

Als laatste onderdeel voor de afsluiting werd in de sporthal het verschil aangegeven in lesgeven aan kinderen door een net afgestudeerde Jaller ( Jeugd Atletiek leider ) aan kinderen van een jaar of tien en door een atletiekleider die een specifieke werples gaf een D jongens en meisjes.

De 10 jarigen werden konstant bezig gehouden met spel en wedstrijdjes, terwijl de D jeugd duidelijk gericht bezig was.

Hierna nog een afsluitende bijeenkomst met weer koffie, thee etc.

Tevens kreeg eenieder een map waarin de punten welke deze dag waren besproken nog eens een keer duidelijk worden uiteengezet.

Toch wel vermoeid, en op de terugreis samen deze dag nog eens doornemend, waarbij tevens eens werd bekeken wat voor Nova haalbaar en niet haalbaar zou zijn, waren we rond een uur of half zeven weer terug in Warmenhuizen.

Mocht iemand interesse hebben in een van de onderdelen die deze dag werden besproken, het uittreksel over het betreffende onderdeel kan altijd worden opgehaald bij of Hanneke of Louis.