

okt. 1984

REDAKTIONEEL

Het is al weer oktober, weer tijd voor een nieuwe NOVAKrant. De redactie is er weer een avond voor gaan zitten, en heeft weer een aardig krantje uit de strijd gesleept.

De hoeveelheid kopy was dit keer iets minder, maar wij rekenen erop dat jullie er voor de volgende krant weer voluit tegenaan gaan en een hoeveelheid kopy produceren die zijn weerge niet kent.

Er is in dit krantje nog (bijna) nooit censuur toegepast dus jullie kunnen alles inzenden.

Als jullie je kopy willen inleveren of dat de laatste maanden geprobeerd hebben, hebben jullie ons misschien gemist. Dat kan dan wel kloppen, want we zijn tot de onthutsende conclusie gekomen dat niemand van de redactie de trainingen meer bezoekt. Dit is natuurlijk bedroevend en wij hopen dat niemand ons voorbeeld zal volgen, wat voor redenen er dan ook mogen zijn. Het is wel zo dat twee leden van de redactie zich nog steeds clubkampioen mogen noemen, al dan niet geholpen door het slechte weer.

De redactie heeft niet alleen geen tijd meer om te trainen, maar het redaktiewerk komt ook al in het gedrang. Het sorteren van de vellen en het nietwerk komt nu op een paar mensen aan. Dit niet- en sorteerwerk is met zo weinig man altijd nog een hele klus. Heeft u dus wat tijd over, zo ongeveer 1 à 2 avonden in de twee maanden, dan zullen wij het erg op prijs stellen als u ons even komt helpen.

Als we een speciale ploeg kunnen aanstellen voor het sorteeren en nietwerk zou dat helémáál ideaal zijn. Geef dus even een berichtje aan één van de redactieleden dat u wel wil helpen en het komt dik voor elkaar.

De kopy moet dit keer vóór de kerstvakantie worden ingeleverd, zodat de redactie de volgende krant in de kerstvakantie kan maken.

Succes met sporten en het schrijven van stukjes en alle andere dingen die jullie zoal doen en tot de volgende keer.

De redactie.

=====

ENKELE UITSLAGEN:

=====			
22 september Hoorn:	80 m. JD	T. Ligthart	12.2 sec
	1000 m. JD	E. de Geus	3.03.1 min
	1000 m. hindernis JD	R. Dekker	3.42.2 min
	kogelstoten JD	R. Dekker	7.61 m
	speerwerpen JD	R. Dekker	24.30 m
		T. Ligthart	23.86 m
	800 m. JC	M. Tesselaar	2.12.9 min
16 september Ookmeer:	80 m jongens	K. van der Oord	11.1 sec
	1000 m jongens	K. van der Oord	3.12.2 min
	1000 m jongens	E. de Geus	2.59.2 min
	discuswerpen jongens	N. Ligthart	22.98 m
	kogelstoten jongens	N. Ligthart	8.93 m
=====			

DE VOLGENDE KRANT WORDT GEMAAKT IN DE
KERSTVAKANTIE

BEDANKT VOOR DE STUKJES

Van de Voorzitter.

Onverwachts komt er weer een Novakrant uit. Mij zowat te snel om toch weer wat zinvol te schrijven. Zover mij bekend geen wedstrijdfront nieuws. Wel het slechte nieuws dat we de onderlinge wedstrijden voor de senioren door de nattigheid voor de tweede maal moesten afgepassen, erg spijtig. Dat doen we in 1985 dan maar op de 2e kermisdag, het schijnt dan altijd mooi weer te zijn.. Nou het bestuur dacht van op dezelfde dag als de jeugd haar klubkampioenschappen houden.

Ik vind dit stukje zowat al weer lang genoeg, maar ik kreeg net een brief van 18 kantjes van mijn broer uit Afrika vandaan, zodat ik maar verder ga. Zoals jullie gezien hebben is er een nieuwe laag schelpen op de baas re aangebracht, en wederom door een kleine kern medewerkers hiervoor onze dank. En probeer de toplaag in takt te houden, door er niet met brommers etc. op te gaan rossen. Bij de onlangs voor de eerste maal Nova georganiseerde Geestmerambachtmeerloop, hadden we een zeer goede opkomst.

Waren er om tien uur nog niet genoeg om te gaan voetballen, zo waren er om half elf zowat vijfhonderd starters, groot en klein inkluis vrij veel "Zwartlopers", wat toch jammer is, die zes kwartjes kunnen het toch zowat niet zijn? En het geld gaat echt niet naar een privepersoon, doch wordt zo zircon mogelijk in en aan de akkomodatie besteed.

Voor 4 november op Zondag verwachten we veel Novaleden betzij aan de start als deelnemer en/of als jury lid, bochtencommissaris of gewoon als toeschouwer, train voor deze halve marathon door de gevarieerde polder. En vooral voor de jeugdcrosslopertjes, bezoek de training regelmatig, want binnenkort gaat het cross seizoen en competitie weer van start, schaaft aan je vorm.

Saksen Toi, Toi

De Voorzitter.

De jarigen van November en December

4	Glenn Pronk	5	Arie Rentenaar
8	Margje Hoogeboom	6	Bastiaan Serdijn
12	Niek Barsingerhorn	8	Stefan Seijsener
15	Gre Barsingerhorn	9	Ruben Nieuwland
17	Theo de Nijs		Bas v/d Ploeg
21	Carl Seijsener	10	Rieneke Dekker
	Michel Tesselaar		Daniel v/d Winden
25	Ted Smit	11	Björn Zutt
29	Edwin Mosch	12	Gerard Boon
		14	Bart Snijders
			Marina Spaansen
		18	Rob Koenen
		21	Sandor Massing
		22	Gré v. Wonderen

December.

ZOMERCOMPETITIE 1985

Hoewel het nog erg vroeg is om al stil te staan bij de zomer van 1985 zijn toch de competitiedata al bekend.

Deze zijn: CD junioren: zaterdag 4 mei 1985
zaterdag 1 juni 1985
zaterdag 22 juni 1985
B junioren : zaterdag 11 mei 1985
zaterdag 8 juni 1985
Senioren : zondag 12 mei 1985
zondag 9 juni 1985.

HALVE MARATHON OP ZONDAG 4 NOVEMBER 1984

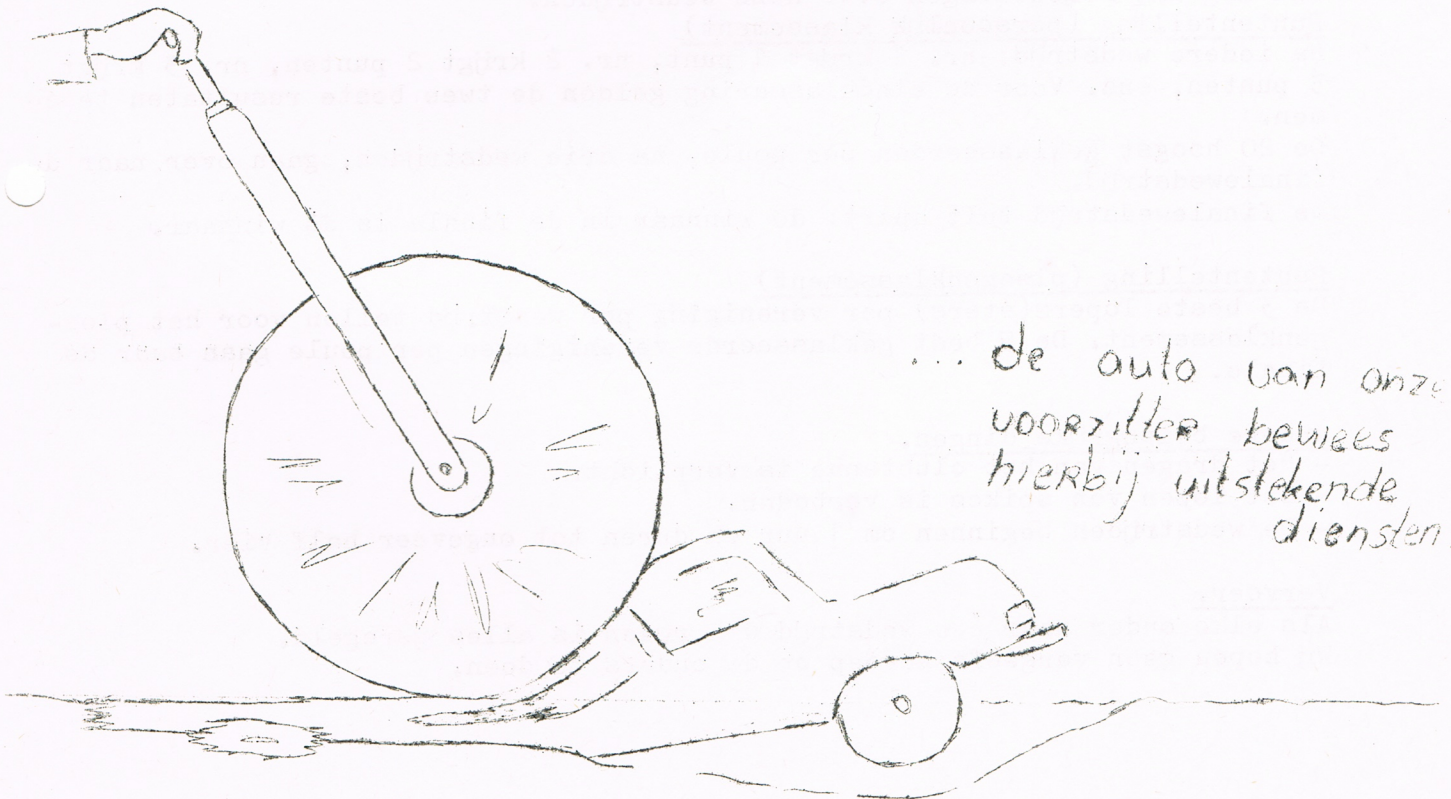
Op zondag 4 november organiseert onze vereniging voor de vierde keer een halve marathon. De start is 's morgens om 11.00 uur, bij de baan aan de Costwal.

Voor degenen die ruim 21 km teveel vinden is er ook een loop over 10,5 km. en een loop over 4,3 km. Wij hopen veel NOVA-leden aan de start te zien. De inschrijving is in de sporthal Harenkarspel. Zo'n groot evenement vraagt veel voorbereiding. Het bestuur is hiermee dan ook al volop bezig. Ook zijn er veel medewerkers nodig voor afzetting van de wegen, het verstrekken van verfrissingen onderweg, de inschrijving, enz. Wij hopen weer op onze vaste medewerkers te mogen rekenen op deze dag.

NIEUWE SCHELLEN OP DE BAAN

Het schelpenpad werd op een aantal plaatsen nogal slecht. De slakken van de onderlaag kwamen er op veel plaatsen door, wat erg hinderlijk was als je erop trapte. Daarom heeft het bestuur met nog enkele enthousiaste leden de armen uit de mouwen gestoken en zijn er 75 m² schellen over het pad gestrooid. Vooral de auto van onze voorzitter bewees hierbij uitstekende diensten.

Van de gemeente konden we een motorwals gebruiken en na 4 zaterdagen van hard werken ligt de baan er weer redelijk bij. Hier en daar nog wat ongelijk, maar dat wordt vanzelf wel beter. Wij hopen zo weer werk voor een aantal jaren te hebben gedaan.



15/12 - 4/1

ALLES VAN DE WEDSTRIJDSECRETARIS

=====

CROSS-COMPETITIE 1984/1985

Ook de komende winter wordt er weer een crosscompetitie georganiseerd. Vorig jaar deden daaraan voor het eerst de B-junioren mee. Dit jaar worden ook de A-junioren toegevoegd.

De data zijn: 1^e wedstrijd op zaterdag 17 november 1984
2^e wedstrijd op zaterdag 22 december 1984
3^e wedstrijd op zaterdag 26 januari 1985
finale op zaterdag 16 februari 1985.

De plaatsen zijn nog niet bekend. Ook onze vereniging heeft zich aangemeld voor het organiseren van een wedstrijd. Of we er één toegewezen krijgen moeten we nog afwachten.

Uiteraard rekenen we erop dat veel van onze leden meedoen. Geef je spontaan op en hou de genoemde zaterdagen vrij. De trainers zullen jullie vragen wie er mee gaat doen.

Voor de cross gelden reeds de indelingen voor het volgend jaar. Hier even het overzicht met de te lopen afstanden:

	17 nov '84	22 dec '84	26 jan '85
meisjes pupillen B geboren 1976	1000 m.	1000 m.	1000 m.
meisjes pupillen A geboren 1975	1000 m.	1000 m.	1000 m.
meisjes D geboren 1974/1973	1000 m.	1100 m.	1200 m.
meisjes C geboren 1972/1971	1250 m.	1250 m.	1500 m.
meisjes B geboren 1970/1969	1500 m.	1500 m.	1500 m.
meisjes A geboren 1968/1967	2000 m.	2000 m.	2500 m.
jongens pupillen B geboren 1976	1000 m.	1100 m.	1200 m.
jongens pupillen A geboren 1974/1975	1000 m.	1100 m.	1200 m.
jongens D geboren 1973/1972	1250 m.	1250 m.	1500 m.
jongens C geboren 1971/1970	1500 m.	1500 m.	2000 m.
jongens B geboren 1969/1968	2500 m.	3000 m.	3500 m.
jongens A geboren 1967/1966	4000 m.	5000 m.	5000 m.

Dan nog wat mededelingen over deze wedstrijden.

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 samen.

De 20 hoogst geklasseerden per poule, na drie wedstrijden, gaan over naar de finalewedstrijd.

De finalewedstrijd telt apart: de winnaar in de finale is dé winnaar.

Puntentelling (ploegenklassement)

De 3 beste lopers(sters) per vereniging per wedstrijd tellen voor het ploegenklassement. De 5 best geklasseerde verenigingen per poule gaan naar de finale.

Andere belangrijke dingen.

- Het dragen van het clubtenu is verplicht.
- Het lopen van spikes is verboden.
- De wedstrijden beginnen om 1 uur en duren tot ongeveer half vier.

Vervoer.

Als elke ouder naar één wedstrijd wil rijden is alles geregeld. Wij hopen geen vergeefs beroep op de ouders te doen.

GROTE CLUBAKTIE GOED GESLAAGD

Evenals voorgaande jaren deed onze vereniging weer mee met de Grote Club-aktie. Ons bestuurslid Frans Boekel is al enkele jaren de grote stimulator binnen onze vereniging. Hij splitst elk bestuurslid een aantal loten in de maat en neemt zelf het leeuwenaandeel. Op deze manier waren we binnen korte tijd alle 600 loten kwijt. Een goede opsteker voor de clubkas. Met dit soort akties kunnen we de kontributies op een redelijk peil houden. Onze sponsor voor deze aktie was Jan Nota te Tuitjenhorn, het adres waar ook alle clubkleding voor NOVA te verkrijgen is.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Het zit de junioren A en B en de senioren niet erg mee met het afwerken van de clubkampioenschappen. Zoals in de vorige krant reeds vermeld werd waren deze wegens overvloedige regenval vergesteld naar zondag 30 september. 's Morgens zag het er eerst nog redelijk uit. We organiseerden toen een trimloop in het recreatiegebied Geestmerambacht. Voordat deze echter was afgelopen begon het al te regenen en hierin kwam niet veel verandering in de middag. Er zat niets anders op dan dit evenement opnieuw af te lassen. Jammer, maar er zat niets anders op. Om op zo'n gladder baan toch aan de gang te gaan geeft alleen maar kans op blessures. Volgend jaar zal het toch anders moeten want we kunnen toch niet zonder clubkampioenen.

WIJZIGING TRAINING M.I.V. 1 NOVEMBER

Omdat we per 1 november voor de jeugd weer gebruik gaan maken van de sporthal Harenkarspel verandert er wat met de trainingstijden.

De pupillen gaan gewoon, zoals ook buiten het geval was, op donderdag van 4.00 tot 5.00 uur in de sporthal.

Daarna is er ook in de sporthal training van 5.00 tot 6.00 uur voor de C en D junioren onder leiding van Arie en Dik.

Omdat de verwachting bestaat dat er hierdoor minder belangstelling zal bestaan voor de avondtraining kunnen de C en D junioren die alleen willen lopen 's avonds gelijk met de senioren en A en B junioren trainen.

Uiteraard krijgen ze dan wel een aangepast programma.

In verband met deze verandering wijzigt ook het tijdstip iets.

De avondtraining begint nu om half acht voor:

-A en B junioren

-senioren

-en de C en D junioren die willen lopen.

De training op de dinsdagavond van 7 tot 8 uur blijft onveranderd.

TRIMLOOP 30 SEPTEMBER

Op zondagmorgen 30 september organiseerde onze vereniging een trimloop in het recreatiegebied Geestmerambacht. Er was een behoorlijke deelname. Naar schatting verschenen er ruim 400 lopers aan de start.

De 12 km werd overtuigend gewonnen door F. Komen uit Akersloot. Dat hij goed kan lopen is bekend. Vorig jaar werd hij vierde op onze halve marathon.

Hieronder volgt de volledige uitslag:

6 kilometer

jongens tot en met 11 jaar:

- | | |
|------------------------|---------------|
| 1. Niels Barsingerhorn | Warmenhuizen. |
| 2. Michel van Duin | Waarland |
| 3. Martin Kerkhof | Limmen |

jongens 12 tot en met 15 jaar:

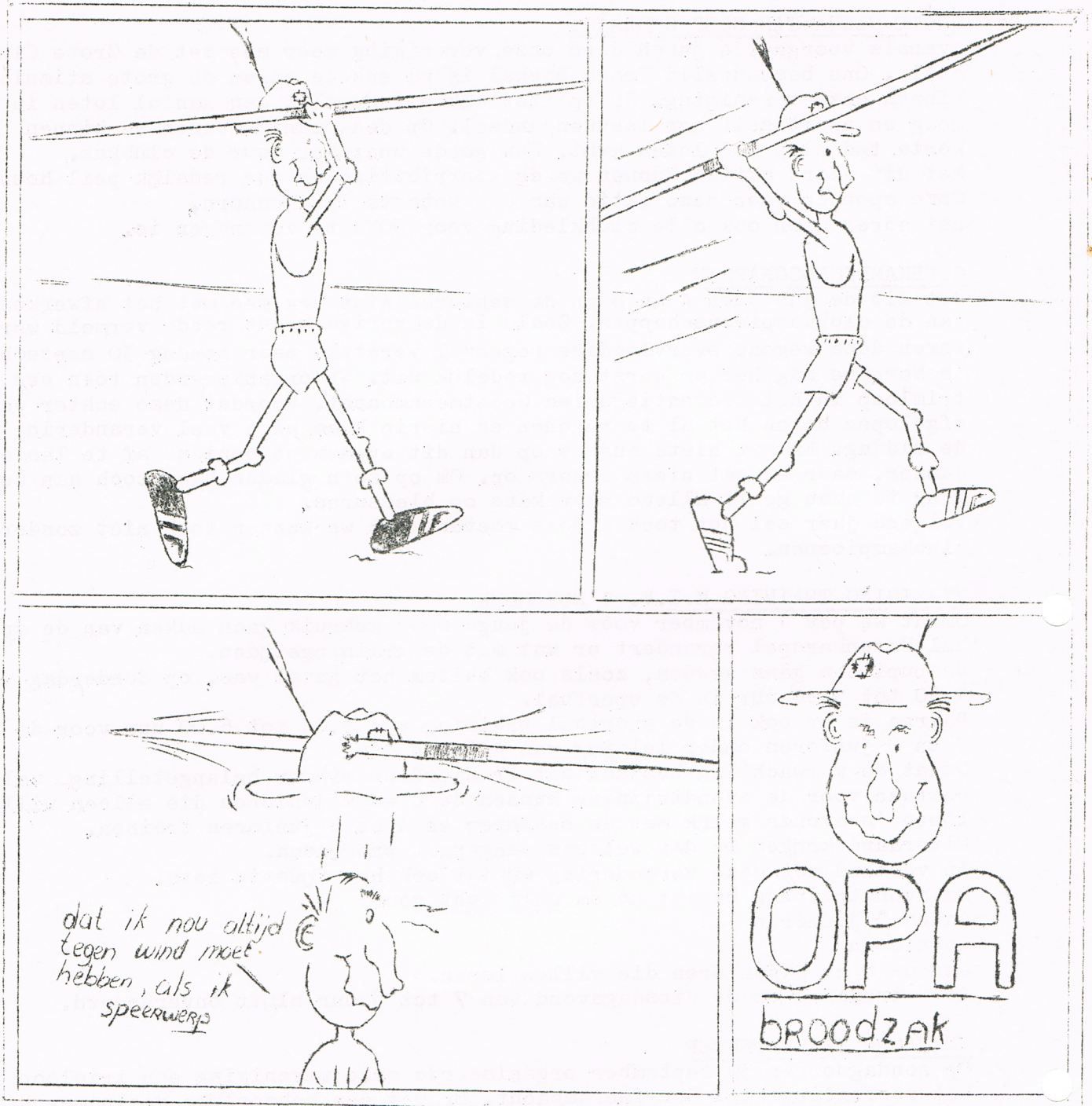
- | | |
|-----------------------|---------------|
| 1. René Ruiter | Heerhugowaard |
| 2. Ernst Jan Molenaar | |
| 3. Harry Koomen | |

meisjes tot en met 11 jaar:

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Josine Castricum | Heilo |
| 2. Karin Bosma | Heerhugowaard |

meisjes 12 tot en met 15 jaar:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 1. Rosalie de Vries | Zuid-Scharwoude |
| 2. Merijn Bakker | Heerhugowaard |

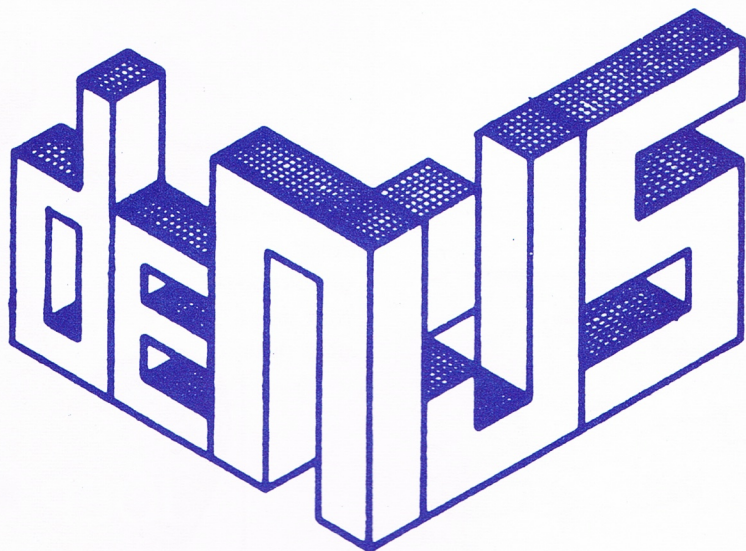


30 september

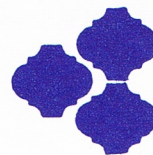
12 kilometer:

heren	:	1. F. Komen	Akersloot
		2. K. Stobbe	Den Helder
		3. N. Appel	Spanbroek
heren vet.	:	1. P. Hes	Limmen
		2. W. van Wijk	Burgerbrug
		3. P. Appelman	Groet
dames	:	1. Gon Konijn	Wormer
		2. Truus de Maré	Schoorl
dames vet.	:	1. Ria Smit	Limmen

**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**

„CONAN“



*Body-building
Krachtraining*

*Figuurcorrectie
Conditietraining*

**FABRIEKSSTRAAT 16a
WARMENHUIZEN**

„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**

's morgens voor 9 uur gebeld
nog dezelfde dag hersteld

REPARATIE van alle merken

WASMACHINES
KOELKASTEN
VRIESKISTEN
VAATWASSERS

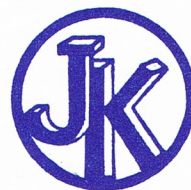
DROOGTROMMELS
CENTRIFUGES
KOOKPLATEN
FORNUIZEN etc.

VERKOOP tegen scherpe prijzen

ALLE MERKEN,
MAAKT NIET UIT WAAR GEKOCHT



VOOR SNELLE SERVICE



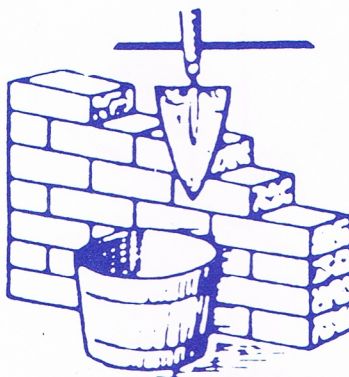
JOHAN KOENIS

KALVERDIJK 61
1747 GJ TUITJENHORN
TELEFOON 02269-2418

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

Th. de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
P. v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
A. Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
F. Boekel	De Flint 22, Tuitjenhorn	2250
J. Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
G. Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Tr. Rood	Pimpelmeesstraat, Warmenhuizen	2036

REDAKTIE NOVAKRANT

Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Michel Kruijer	Bladstraat 11, Tuitjenhorn	2699
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Tuitjenhorn	2869
Mariska Tesselaar	Nachtegaalstraat 2, Warmenhuizen	3027
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)	1433



IS DOPING GEWOON ???

Een ontzettend moeilijk onderwerp wat bijna dagelijks de sport- en dagbladen haalt.

Een onderwerp ook waar je niet uitkomt wie je er ook over hoort of spreekt iedereen is ertegen, maar in de topsport waar geld politiek endergelijke bovenaanstaan, heiligt het doel de middelen. De lijst van verboden middelen is eindeloos. Maar zolang de sportmedische begeleiding uit vooral de Oostbloklanden en Amerika een stap voor blijven op het controlesysteem, zal het waarschijnlijk wel zo blijven.

Harm Kuipers verbaasde vriend en vijand met zijn uitspraak dat anabole steroïde (spierversterkende middelen) onder bepaalde omstandigheden is toegestaan.

Ria Stalman daartegen eist f 10.000 van de KNAU trainer (en die zijn er vele) S Swinkels. Deze zou op een sportsymposium op Papendal gezegd hebben dat Ria van top tot teen vol zat met dat spul in de periode van de O.S.

Hollandse zuinigheid van onze gouden winnares, want in Amerika, waar zij studeert en traint of andersom, zou haar advocaat er ongetwijfeld een O bijgezet hebben.

En dat terwijl zij in een interview in de AW enige tijd geleden in bedekte termen en onder bepaalde omstandigheden (het bereiken van de top) het gebruik hiervan niet veroordeelde. Maar nu moet ik dekselfs uitkijken, want een kort geding heb je zo aan je broek.

Swinkels heeft een onhandige manoeuvre uitgehaald door te zeggen wat hij dacht en dat kan niet altijd.

We zijn het er dus allemaal wel over eens dat wij bij Nova en daarbuiten dit soort doping niet niet nodig hebben. We lopen allemaal nog in onze schoenen en niet erbuiten.

Wij versterken onze spieren op natuurlijke wijze door gedoseerde training en gezond voedsel.

De begeleider of trainer kan ook een duit in het zakje doen door zijn pupil(len) moreel te ondersteunen, moed in te praten; te prikkelen en zekerheid te geven. Dit is ook gezonde doping. De atleet(te) zelf kan en moet zichzelf oppeppen en geestelijk omhoog duwen (moraal) dit zou zijn prestaties ten goede komen. Gezonde doping dus.

Voor ons Nova-leden geen vies woord en op deze wijze heeft het een positieve uitwerking.

Dik Smit

P.S. Onze schelpenbaan ligt er weer keurig bij.

RANGLIJSTEN

N u het seizoen op de baan zo goed als ten einde is kunnen we ook weer enkele ranglijsten opmaken. nu heb ik gewoon van iederen de beste prestatie neergezet.

<u>Meisjes pup. B.</u>	<u>40m</u>	<u>hoog</u>	<u>bal</u>	<u>1000m</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>
Wendy Karsten	7,0	0,95	21,50	4,14	4,48	3,28
Natascha Paarlberg	7,1	0,85	15,00	4,09	4,00	2,96
Dorien v.d. Meij	7,5		16,01	4,37		2,63

<u>JONGVENS PUP. B.</u>						
Jorg Ootjers	7,1	0,95	22,00	3,55.9	5,38	3,29
Jeroen Binnenwijzend	7,2	0,85	24,15	3,50.0	5,15	3,16
Jeroen Dekker	7,5	0,85	26,24	4,02,6		2,70
Marco Mosch	8,3	0,75	20,00	4,49	3,30	2,18
Ronald Hecker	7,5		14,30	4,57		2,87
Gules v.d. Vaart	7,7		20,50	4,09.7	3,38	2,70
Merijn Zut	7,4		18,50	4,17		2,96
Sjoerd Schuit	9,2		23,00	4,47		2,07

<u>MEISJES PUP. A</u>	<u>kogel</u>	<u>60m</u>	<u>ver</u>	<u>1000</u>	<u>bal</u>
Sjanet Visser	5,31	10,4	2,82	4,02	15,00
Yvonne Smit	4,64	12,3	2,74	4,49	10,00
Saskia v.d. Oort	4,30	10,7	3,00	4,09	
Silvia Kruyer	4,15	10,7	3,26	3,53	
Wendy Pronk	3,07	11,1	2,84	4,02	8,50
Barbara v.d. Winde	4,07	11,5	2,65	4,20	
Daniëlle Hof	5,10	9,9	3,36	3,48	18,50
Chantal Kramer	4,86	10,2	3,03	3,50	
Astrid Ruiter	3,92	11,2	2,75	5,00	

<u>JONGVENS PUP. A</u>					
Emiel Kuys	8,00	9,1	4,40	3,46.7	30,00
Sven Ootjers	6,50	9,2	4,20	3,33	24,00
Cees Pronk	7,85	9,4	3,75	3,31	28,00
Nils Sprengeling	8,59	9,8	3,90	3,42.8	33,50
Nils Barsingerhorn	6,73	9,4	3,63	3,28.6	21,00
Emiel Versteilen	5,97	10,7	3,13	4,25	19,50
Rolf Brandt	4,60	9,9	3,09	3,42	21,00
Jan p. Biesma	5,88	10,4	3,00	3,37	12,00
Mathe pronk	4,58	11,8	2,80	4,08	16,00
Lars Mosch	4,45	11,5	2,75	4,19	19,00
Bjorn Zutt	4,40	11,8	2,57	4,18	13,00
Jarno v. Domselaar	5,45	11,5	2,71	4,14	23,00
Pierre Masteling	6,50	9,5	3,66	3,40	
Sandor Pronk	7,90	10,7	3,29	3,53	
Lucas Deurwaarder	6,94	10,5	3,12	4,18	
Jeroen Paarlberg	5,50		4,01	3,45	20,50

Jongens C	800m	100m	ver	hoog	kogel	discus	speer
Michel Tesselaar	2,14,1	13,5					
Edwin Mœsch	3,43	18,1	2,48		4,58	9,20	
Patrick Kruyer		13,9					
Marchel Tesselaar	2,13,8	14,3	4,29	1,45	8,90	22,16	
Jos Hoogeboom	2,21,3						
Alex Kruyer			5,07	1,20			
Erik Kruyer					7,62	28,18	
David v.d. Welle	2,52	15,5	3,96	1,30	7,65	30,16	23,80

Meisjes C	80m	80mh	600m	800m	ver	hoog	kogel	discus	speer
Antoinette Snip	11,4				3,87				
Daniëlle Pronk	12,8			3,28	3,55	1,10	4,77	12,44	
Marion Visser	13,1	17,1							
Laura Suiker	11,1	15,9	2,01,8	2,57	3,56	1,30	6,73	19,40	
Kirsti Ootjers	11,6	14,2		3,03	4,11	1,20	5,87	15,80	
Randi Bronk	12,0	13,7			4,00	1,35	7,70	18,30	
Mira Bruin	12,0		1,53,2	2,53	3,89	1,30	6,98	15,84	
Sharon Smit			2,00,5					15,14	
Ilona Bakkum	12,4		1,51,2	2,54	3,59	1,25	6,45	10,30	18,72
Rieneke Dekker	12,4			3,09	4,09	1,25	5,65	15,90	17,42
Hilde Jaspers	12,3			3,23	3,86	1,30	5,62	15,24	
Andrea Nuyens	12,9			3,28	3,69	1,15	5,76	12,10	
Loes Barsingerh.	14,4			3,08	3,09	1,05	4,30	10,48	

CLUBRECORDS

Er zijn weer een groot aantal clubrecords verbeterd sinds de vorige keer. De grootste clubrecord verzamelaar was Bob Haanappel wel, die maar liefst 7 clubrecords verbeterde waarvan enkele zelfs twee keer.

Jongens D	oude record	nieuwe record
Discus	Nicolajef Ligthart 24,76	Karsten v.d. Oort 28,34
Kogel	Nicolajef Ligthart 8,72	Mils Pronk 9,30
80 m.	Marchel Tesselaar 11,5	Karsten v.d. Oort 11,1

Meisjes D	oude record	nieuwe record
kogel	Regien Biesma 7,44	Simone te Buck 7,64
Discus	-	Simone te Buck 15,06

Meisjes C	oude record	nieuwe record
Discus	Petra Mannes 16,95	Laura Suiker 19,40

Jongens c	oude record	nieuwe record
Discus	David v.d. Welle 28,18	David v.d. Welle 30,16
800m	Michel Tesselaar 2,13,8	Marchel Tesselaar 2.12,9

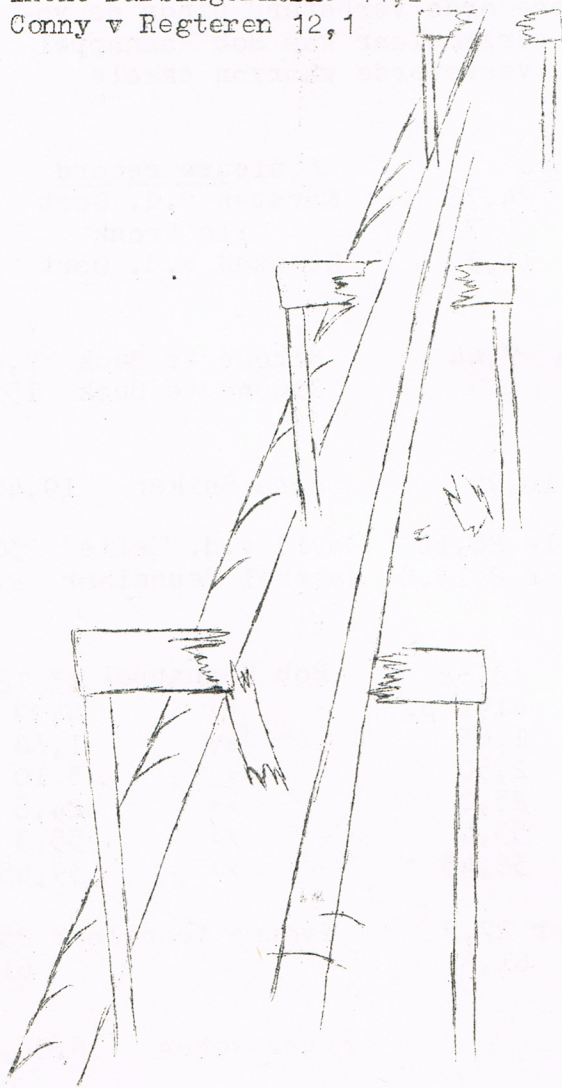
Jongens B	oude record	nieuwe record
kogel	Bob Haanappel 12,32	Bob Haanappel 13,18
9 kamp	,, 4191 p.	,, 4409 p.
hoog	,, 1,65	,, 1,68
polshoog	,, 2,50	,, 3,10
200m	,, 25,0	,, 24,8
400m	Koos Dekker 55,4	,, 55,3
discus	Bob Haanappel 36,45	,, 39,48

Meisjes B	oude record	nieuwe record
200m	Yvonne Tesselaar 27,7	Yvonne Tesselaar 25,5
400m	,, 61,6	,, 61,6

Heren	oude record	nieuwe record
2000m	-	Peter Rober 6.06,4

<u>Jongens D</u>	<u>60 m</u>	<u>80 m h</u>	<u>1000 m.</u>	<u>speer</u>	<u>discus</u>	<u>kog. ver.</u>	<u>ver.</u>	<u>hoog</u>
Edwin de Geus	12,3	17,9	3,01,6		16,76	7,61	3,64	1,10
Karsten v/d Sord	11,5		3,18		28,34	8,03	3,30	1,35
Nicolajev Ligthart	13,4		3,15,7	29,10	25,06	8,83	3,47	1,20
Ronald Dekker	12,3		3,09,1		25,40	7,94	3,77	1,35
Thomas Ligthart	11,9		4,04		16,80	6,45	3,51	1,40
Peter Dekker	11,8		3,50		16,33	6,73	3,90	1,20
Erik Kruyer	12,7		3,56		12,00	6,32	3,00	1,15
Carlo de Moel		17,5					3,94	
Sandor Massing	12,7	21,0	3,38		13,14	5,45	3,43	1,30
Nils Pronk	12,6	18,4	4,08		21,52	9,30	3,89	1,25
Ted Smit	11,8		3,20		14,10	6,33	3,36	1,25
Harmen Ooievaar	12,9		4,10		16,26	6,73	3,47	1,05
Bas Schuit	12,6		3,57		8,78	5,10	3,58	1,15
Ruben Nieuwland	13,8		3,59		11,80	5,37	2,82	1,10

<u>Meisjes</u>	<u>60 m</u>	<u>80 m h</u>	<u>600 m.</u>	<u>1000m</u>	<u>ver</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>discus</u>
Monique Karsten	9,1	13,4		3,57	3,91	1,10	6,51	14,44
Regien Biesma	9,8	14,0	2,04,9	3,48	3,55	1,10	7,44	14,04
Judith Ligthart	10,1		2,18,4	4,23	3,04	1,10	5,27	9,32
Katrijn Pronk	9,9					1,15	5,93	
Ester Karsten	9,6			4,06	3,55	1,15	6,33	12,26
Chantal Kuys		14,0	2,01,0		3,22			
Picma v/d Ploeg		12,7	2,06,1					
Simone te Buck	10,4			4,00	3,47	1,20	7,64	15,06
Marina Spaansen	10,7			4,21	2,91	0,95	13,47	6,06
Ineke Barsingerhorn	11,2			4,07	2,61		4,30	3,74
Conny v Regteren	12,1			5,44	2,17	0,85	4,32	7,54



J E U G D H O E K

Hallo allemaal,

Nog maar een paar weken en we gaan weer trainen in de sporthal. (Ik schrijf dit inde herfstvakantie). Voordat we hier gaan sporten hebben we nog een leuke middag bij N O V A. Spelletjesmiddag (in de herfstvakantie) dan is het altijd erg gezellig in de novakantine en iedereen doet enthousiast aan alles mee.

Als er nog ruimte over is in de krant komt er misschien nog een verslag over in.

In de sporthal moeten jullie weer goed denken om schoenen met lichte zolen, beslist géén zwarte zolen !

Niet gaan hollen en rennen door de gangen en kleedkamers zodat er ongelukken gebeuren .

Na de training zorgen dat je goed je kleren aandoet en vastdoet. (je licht goed warm houden voordat je kan douchen.)

Zorg ook voor licht op je fiets. In november/december en januari is het zeker na de training pikkedonker buiten en zonder licht rijden is vragen om een ongeluk. Vraag of je vader, moeder of een ander dit voor wilt controleren en let er telkens op. ook geen tassen aan het stuur hierdoor zijn veel ongelukken gebeurt.

Nieuw lid in de jongste jeugdgroep;

George Nieuwland. George we hopen dat je in onze groep als nova-atleet een sportieve tijd zal hebben.

Nieuwe leden bij de jongens pupillen B; Lukas Deurwaarder, Sebastiaan Gerber en Sander Goudsblom, jongens ook jullie een hele plezierige sportieve tijd bij onze klub toegewenst!

Voor a l l e jeugdleden geldt natuurlijk; porbeer álle weken op de training te komen, luister goed doe goed mee !! Kom op tijd !!!

Vanaf donderdag 1 november traint de jeugdgroep weer binnen in de sporthal 'Harenkarspel' van 4 tot 5 uur, Jeugd van 6 t/m 11 jaar. De jeugdleden van 12 t/m 16 vanaf 1 november do-middag 5 tot 6 uur sporthal Harenkarspel.

.....
Zondagmorgen duintraining voor w i e wil !

Orkano is vanaf 1 oktober weer gaan training op de zondagmorgen in de mooie duinen van Schoorl. Alle nova jeugdathleten kunnen aan deze training meedoen. Een heel goed begin van iedere vrije zondag !! Vertrek per fiets om 9 uur vanaf het gemeentehuis Warmenhuizen, 10 vóór negen 'De Ruif' Tuitjenhorn.

.....
Tips voor 5 december;

Ik denk, dat de meesten van jullie wel heel veel kado's weten te vragen aan Sinterklaas. Hij houdt van snelle Pieterbazen, dus ook van snelle Nova-atleten. Heel leuk om te vragen; Novabroekje, novashirt- nova-embleer Nova tas - witte sokken - sportschoenen - atletiekboek - boek over de Olypische spelen van Los Angeles.

Ook in de Sporthal zullen wij samen met Sinterklaas en zijn knechten bij elkaar komen. Hier horen jullie later iets over.

4 November 4de halve marathon

4 November a.s is de vierde halve marathon van Nov .

Ook voor alle jeugdleden is er deze zondagmorgen een mooie loop uitgezet. 4.5 km. voor iedereen te volbrengen. We verwachten alle jeugdleden aan de start om elf uur. Voor iedereen een mooie herinnering !

Denk aan je clubkleding !

Inschrijving voor alle afstanden ; ½ marathon, 10,5 km. en 4.5 Sporthal

.....

Puzzel

Probeer op deze vragen het antwoord te vinden, hiervan 1 letter gebruiken en zo krijg je de naam van een groot atleet tijdens de Olympische Spelen in Los Angeles.

De letters staan wel door elkaar. Eerst de goede volgorde zoeken. Succes!

- 1) De laatste letter van een ruimte (afkorting) waar je een paar keer per dag naar toe moet.
- 2) De letter van een gebouw waar je alle dagen naar toe gaat, behalve in de vakantie n i e t .
- 3) De letter van het alfabet
- 4) Zet ? nu 2 x dezelfde letter neer (1e letter) van het woord dat de meesten graag doen bij NOVA
- 5) De 1e letter van de achternaam van Truus
- 6) Dit willen alle deelnemers bij een wedstrijd graag worden (1e letter)
- 7) Middelste letter van de ijsvereniging van Warmenhuizen en Harenkarspel.
- 8) De letter van een sport die erg veel mensen in W'huizen en omstreken beoefenen (Ze gaan sneller dan lopers)

Uitslag in de volgende Novakrant.

.....
Wie weet er iets voor de volgende Novakrant ? De jeugdhoeke, Stripverhaal, tekening, goed verhaal, wedstrijdverslag, raadsels, moppen ? Alles is welkom. Geef dit door aan Nel, Gerard Joop of Truus .
.....

