

Redactioneel

We zitten met 5 vrouwen de krant in elkaar te typen.

De mannen lieten het nu allemaal afweten, maar ja , studie gaat voor groot gelijk. De volgende wordt herfstvakantie dus dan zitten we weer met de gemengde ploeg.

Ook onze vaste columnist Dirk is nogal bezig de laatste tijd dus ook geen tyd voor de krant. Wel van de voorzitter en Piet v.d Welle, vaste prik. Nu ook een stukje over de kwart triatlon, geschreven door 2 van de 4 atleten.

Van Kees een interessant verhaal over zijn belevenissen in Parijs. Truus (die 7 sept. 12 $\frac{1}{2}$ jaar getrouwd is, proficiat red.) heeft zoals altijd tijd gevonden om de jeugdhoeke weer te verzorgen.

Anneke heeft nog een oproep geplaatst voor een trainingskamp.

Ook zijn de groepsfoto's klaar van de sportweek. Ze worden allemaal bijbesteld, dus als ze er zijn horen jullie het wel. Graag kopy voor de herfstvakantie en zaterdag veel plezier met de clubkampioenschappen

Redactie

De redactie wenst deze mensen een hele plezierige verjaardag toe en dat ze veel kado's mogen krijgen:

<u>september</u>	<u>oktober</u>	
2 Maurice Schouten	2 Judith Ligthart	27 Marcel de
3 Jeroen Paarlberg	5 Randy Pronk	Boorder
5 Karsten v.d Oord	Lars Barsingerhorn	28 Her Bruin
6 Sylvia Kruijer	6 Ruud Pronk	Paul Dekker
8 Bart Dekker	7 Esther Karsten	
10 Dennis Blauwboer	Jeroen Binnenwijzend	
11 Yvonne Tesselaar	9 Cees Dekker	
Erwin Duineveld	Irene Smeele	
12 M. Robert-Schenk	Marion Visser	
18 Harmen Ooyevaar	10 Natascha Paarlberg	
20 H. v.d. Kroon	19 Niek Hof	
Kees Pronk	21 Monica v. Driesten	
22 André Dekker	22 A. van Graas	
Anja Dekker	Nel Ootjers	
23 Ilona Bakkum	24 Mandy de Nijs	
George Nieuwland	Lucas Deurwaarder	
	25 Truud Dekker-Boekel	blz.1

En lang gezeten heeft hij, tijdens de te lange 4 weken in het gips en nog 2 weken erna. Goed is de pees nog niet, maar we gaan weer gewoon te werk en te kijk bij Nova om de andere trimmers etc. te zien trainen. Verders kijk ik veel naar het te natte binnenveld wat nog spannend wordt voor de klubkampioenschappen. Want tweemaal afgelasten is genoeg en nu moet het maar eens lukken. Of anders kunnen we beter de handen in een slaan en ze gezamenlijk met A.V. Hylas gaan organiseren op het Hera-komplex.

Van het weer niets anders dan slechte berichten, doch hier en daar fraaie prestaties van de Nova-leden bij de Verlichtingsloop met winnaars o.a. dat kleine meisje van Karsten en Ted Smit. Ook zagen we enkele jeugdleden in Heerhugowaard deelnemen aan een atletiekmiddag, op de fiets gezellig de dag voor onze kermis goed besteedden en daarnaast lol bij het lopen en sprinten, goed zo Laura, Daniél, Kirsti en nog 2 atleetjes.

Verders liep Ted Smit daar op de 1000 M jongens D een goeie gewonnen race en een knappe tijd van , schrik niet ! 2.54.08 min., bravo Bert. Dat moet goed genoeg zijn om bij de eerste 5 lopers van Nederland te horen.

Tijdens de training zag ik ook Jeroen Paarlberg hoogspringen grote klasse Jeroen, doch ga ook eens wat meer aan wedstrijden meedoen?, Probeer het eens.

Ook de "wielrenners" die voor Nova uitkomen bij de ploegachtervolging zijn druk aan het trainen voor de Arie Tijn trofee te houden op 1 september, gaat allen kijken! En op 7 september feest bij huize Rood , dan zijn Ted en Truus 12½ jaar getrouwd, onze Nova felicitaties.

Getuige waren we ook van de triathlon in Anna Paulowna, waar Kees Dekker, Bob Haanappel, Syd Smid en Arie Rentenaar hun beste beentje voor zetten, doch ook zij weten nu dat een kwartje triathlon toch lang niet zo maar gaat. Ondanks het slechte weer was dit evenement zeker het aanzien waard. Op 6 oktober gaan enkelen het in Schagen nog eens dunnetjes overdoen, 4 november onze eigen halve marathon.

Tot schrijfs, groetjes, Theo

UITSLAGEN VAN DIVERSE WEDSTRIJDEN

In de laatste NOVA-krant was het nog niet mogelijk om de volledige uitslag van de laatste competitie-wedstrijd voor de C en D junioren op te nemen. Deze werd op 22 juni in Grootebroek gehouden.

<u>MEISJES D</u>	60 m	Jeannet Visser	10.1	
	60 m horden	Esther Karsten	12.8	
	600 m	Sylvia Kruyer	2.05.8	
		Chantal Kramer	1.56.5	
	4 x 60 m		39.6	
	ver	Esther Karsten	3.72	
		Jeannet Visser	3.21	
	hoog	Yvonne Smit	1.00	
	kogel	Yvonne Smit	4.79	
<u>MEISJES C</u>	80 m	Danielle Pronk	12.8	
		Monique Karsten	12.0	
	80 m horden	Kirsti Ootjers	14.7	
		Mira Bruin	16.0	
	600 m	Regien Biesma	1.50.9	
		Laura Suiker	1.58.9	
		Mira Bruin	1.49.9	
	4 x 80 m		46.4	
	ver	Kirsti Ootjers	4.28	
		Marion Visser	3.60	
	hoog	Marion Visser	1.35	
		Regien Biesma	1.35	
	kogel	Simone te Buck	7.58	
		Regien Biesma	6.10	
	discus	Danielle Pronk	12.20	
		Laura Suiker	19.66	clubrecord
	speer	Simone te Buck	22.60	clubrecord
		Monique Karsten	21.02	
<u>JONGENS D</u>	80 m	Emiel Kuys	11.9	
	80 m horden	Ted Smit	16.8	
		Niels Sprenkeling	19.2	
		Sven Ootjers	16.0	clubrecord
	1000 m	Kees Pronk	3.25.5	
		Ted Smit	3.04.5	
	4 x 80 m		46.4	clubrecord
	ver	Emiel Kuys	4.07	
		Sven Ootjers	3.33	
	hoog	Kees Pronk	1.20	
		Nils Pronk	1.30	

Kogel	kogel	Nils Pronk	10.14	clubrecord
		Niels Sprengeling	7.46	
	discus	Nils Pronk	22.78	

OVERIGE UITSLAGEN

Op 29 en 30 juni deed Bob Haanappel mee aan een 10-kamp georganiseerd door AV Zaanland. Hij won bij de jongens A met een totaal van 5382 punten.

Zijn prestaties waren:	100 m	12.4 sec	
	ver	5.74 m	ClubRecord (CR)
	kogel	11.53 m	CR
	hoog	1.65 m	CR
	400 m	55.8 sec	
	110 m horden	17.0 sec	
	discus	37.02 m	CR
	polshoog	2.95 m	CR
	speer	44.18 m	CR
	1500 m	4.48.9 sec	

30 juni A.V. HOLLANDI A te HOORN

100 m	André Dekker	JB	12.1 CR
	Michel Couwert	JB	13.4
1500 m	Jos Hoogeboom	JB	4.28.4
kogel	Michel Couwert	JB	7.99
ver	André Dekker	JB	5.02

25 juni KR OMMENIE LYCURGUS

800 m	Yvonne Tesselaar	MA	2.29.3
	Michel Tesselaar	JB	2.03.6
	Jos Hoogeboom	JB	2.13.3
3000 m	Arie Rentenaar	HEER	9.34.5

12 juli AAC/ADA AMSTERDAM

3000 m	Bob Haanappel	JA	10.15.19
	Arie Rentenaar	HEER	9.51.4
	Cees Dekker	HEER	10.01.3

4 augustus NEA-VOLHARDING PURMEREND

800 m	Edwin de Geus	JC	2.27.6
-------	---------------	----	--------

10 augustus LYCURGUS/KR OMMENIE

80 m horden	Kirsti Ootjers	MC	14.4
	Simone te Buck		16.6
600 m	Mira Bruin	MC	1.54.4
ver	Mira Bruin	MC	4.11
	Kirsti Ootjers		3.99
discus	Simone te Buck	MC	14.54
	Danielle Pronk		12.58
80 m	Mira Bruin	MC	11.3
	Kirsti Ootjers		10.7 CR
	$\frac{1}{2}$ finale		11.4

15 augustus HEILO

800 m	Nelina Bruin	MB	2.33
			2.33.2

estafette	4 x 80 m		MC	45. 45.5	
1000 m	Ted Smit	JD	2.54.8	CR
hoog	Marion Visser		MC	1.30	
	Laura Suiker		MC	1.25	
80 m horden	Marion Visser		MC	15.7	
	Kirsti Ootjers		MC	13.7	CR
	Laura Suiker		MC	14.7	
80 m	Mira Bruin		MC	11.5	
	Danielle Pronk		MC	13.2	
	Kirsti Ootjers		MC	11.0	
		halve finale		10.9	
		finale		10.8	!!!
600 m	Mira Bruin		MC	1.49.7	
	Laura Suiker		MC	2.01.8	
kogel	Danielle Pronk		MC	5.82	

CR achter tijd en afstand betekent dat er een nieuw clubrecord is gevestigd.

Dat zijn er vele wat een goed teken is. Het niveau van de vereniging gaat op deze manier toch weer vooruit.

Mochten er enkele onvolkomenheden in deze vermeldingen staan geef dit dan even door aan wedstrijdsecretaris Piet van der Welle.

VAN DE REDAKTIE

Het verslag van de NOVA-leden die naar Parijs trokken om de Tour de France te zien finishen wordt niet gepubliceerd.

(De rechten en de foto's zijn verkocht aan een landelijk zeer bekend blad. Playboy)

Van de opbrengst daarvan gaan ze volgend jaar weer en de redactie is ook uitgenodigd. Als er meer mensen zijn die mee willen, dan kunnen ze zich melden bij Cees Dekker.

Verslagen van de clubkampioenschappen inleveren vóór de herfstvakantie bij de redactie. Het is leuk als er van iedere groep een verslag wordt geschreven.

HET PROFIEL VAN.....

Dit keer is het slachtoffer Ted Smit, 12 jaar en 2^e jaars jongens D. Hij komt uit een sportief gezin, dat 5 leden telt. Er wordt aan volleybal en gymnastiek gedaan. Zelf zit Ted nog op voetbal, wat hij heel graag doet, maar het liefst is hij toch op de atletiekbaan, waar hij "bijna" iedere dinsdagavond en donderdagavond te vinden is.

Ted zit dit jaar voor het eerst op de Mava in Bergen, wat iedere dag op en neer fietsen betekend. Op zich prima voor de conditie natuurlijk. Op de vraag wat hij nou eigenlijk worden wil haalt hij zijn schouders op: "Boswachter vind ik wel leuk,". Als dat zo zal worden, hebben ze een goedkope aan hem. Iedere dag het bos op en neer rennen, een autootje is dan natuurlijk taboe.

Ted is begonnen met hardlopen toen hij 7 jaar was. De verlichtingsloop trok zijn aandacht. Het ging aanvankelijk nogal spelenderwijs, maar twee jaar terug is hij toch lid van Nova geworden, waar Kees Modder zijn trainer is. Hij traint 2 keer in de week, dinsdagavond, zoals eerder vermeld, en zondag in het bos, waar hij zijn toekomstige werkterrein aan het verkennen is!

In de duinen traint hij het liefst, er lekker dwarsdoorheen, met soms een omleiding naar zee. Dit is dan tevens de langste afstand ooit door hem gelopen, wat + 12 kilometer inhoud. Zijn langste wedstrijd afstand is 5 km, maar waar hij dan ook beregoed in is, want met de marathon in Warmenhuizen werd hij op die afstand 1e.

Het liest loopt Ted de 1000 meter op kunststof. Het is ook niet zo onbegrijpelijk dat hij deze afstand prefereerd, want zijn tijd daarop is 2.54.08 min gelopen in Heerugowaard, iets minder dan 5 seconden van het nederlands record af. Het is wel de beste seizoentijd.

Op de vraag of hij zich interesseert voor de technische nummers antwoordt hij ontkennend. Toch hebben we van geheime reporters vernomen dat hij regelmatig op de hoogspringbak te vinden is, en dat niet alleen om te keuvelen.

Trainen vindt Ted leuk om te doen. Hij heeft van Kees Modder een trainingsschema, waar hij zich strikt aan houdt. Op deze manier bereidt hij zich voor op wedstrijden. Vóór een wedstrijd wordt er dus flink getraind, en ook veel rijst gegeten, het liefst een paar uur voor de wedstrijd. Rijst is licht verteerbaar, en bevat de benodigde stoffen die een lichaam in conditie nodig heeft.

Zijn favouriet in de topsport is Rob Druppers. "Ik vindt hem wel goed," aldus Ted, "en ik wil net zo goed of zelfs beter dan hem worden." Hij wil zo hoog mogelijk komen als hij bereiken kan. Dat is een heel goed streven.

goed streven.

De goede raad van Ted voor de Novaleden is ook niet mis: Veel met Kees Modder mee gaan te trainen in het bos. Ted vindt dat de jongens van zijn leeftijd veel spelen tijdens de trainingen, en daar is een training natuurlijk niet voor. Dus jongens, meer trainen en minder spelen! Tot slot heeft de vader van Ted nog een goede raad aan de ouderen: ouders, houdt u zich meer bezig met uw kind, kom eens op de training kijken, en begeleid ze eens naar wedstrijden, dat motiveert ze enorm !

groetjes Silvia en Mariska

=0=

Beste Novaleden

Zoals jullie wellicht al gehoord hebben, bestaan er plannen voor een trainingsweekend, dat deze keer bedoeld is voor B . C . D. jeugd. De datum is 6 september.

We gaan dan vrijdags om ± 5 uur weg en komen zondagsavonds weer terug. Ald alle plannen doorgaan is het in Drente. Natuurlijk kunnen we ouders als begeleiding gebruiken en hebben er ook graag een moeder bij. De kosten weten we noch niet, dat kunnen we zien aan het aantal opgaven.

Wie goede ideeën heeft voor dit weekend kan ze bij Kees kwijt.

Wie er zin in heeft kan zich opgeven bij Kees Modder vóór dinsdag 3 september.

=0=

Begeleiding en training

Zoals elke vereniging zou ook onze vereniging graag het aantal begeleiders en/of trainers uitgebreid willen zien. Regelmatig worden hiervoor cursussen georganiseerd.

Zo start er zeer binnenkort weer een J.A.L-kursus in Heerhugowaard.

Dichterbij kan bijna niet. Zijn er binnen onze vereniging leden of ouders die interesse hebben dan kunnen zij verdere inlichtingen inwinnen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle. Omdat deze cursus al in september van start gaat is er weinig bedenktijd. Voor degene die erover denkt is het advies: Niet nadenken, maar doen, en gewoon opgeven.

Verder organiseert de K.N.A.U in de maanden oktober '85 tot en met januari '86 een nieuwe cursus "Begeleiding Loopgroepen".

De cursus bestaat uit 6 lesmiddagen op zaterdagmiddag onder leiding van Bob Overman en begint op 5 oktober. Een vooropleiding is nodig. Het is korte praktijkgerichte opleiding voor hen die, om welke reden dan ook, geen behoefte hebben aan grote theoretische kennis. Voor inlichtingen kunt u terecht bij Piet van der Welle.

=0

INSCHRIJVING EN MEEDOEN AAN WEDSTRIJDEN

Regelmatig worden er wedstrijden georganiseerd op de atletiekbaan in de omgeving. Hoe kunnen onze leden dat weten en moet er ingeschreven worden?

Op de baan kennen we in feite drie soorten wedstrijden, t.w.:

1. Competitiewedstrijden. Voor deelname neemt de vereniging het initiatief. Tijdens de training worden de leden gevraagd om mee te doen en we gaan er met elkaar naar toe. Voor de senioren en de junioren B, C en D zijn deze wedstrijden inmiddels achter de rug. De pupillen krijgen er noch enkele.

2. Individuele wedstrijden. Hieraan kan elk lid meedoen. In de kantine ligt een wedstrijdboek waarin elke wedstrijd staat. Soms hangen de belangrijkste ook wel aan het prikbord. Je moet je even opgeven bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle die voor de inschrijving zorgt. Over het algemeen veertien dagen vantevoren. De kosten betaalt de vereniging en daarvoor krijg je later een rekening. Het vervoer moet zelf geregeld worden. Steek de koppen maar eens bij elkaar en zoek een leuke wedstrijd uit. De trainers willen jullie graag informeren.

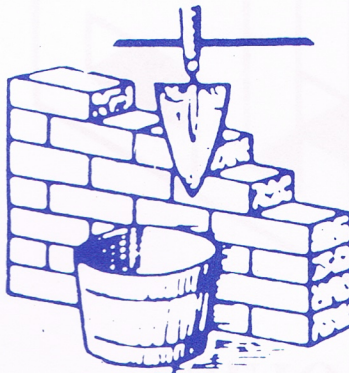
3. Instuifwedstrijden. Dit zijn ook individuele wedstrijden maar je kan niet van tevoren inschrijven. Meestal zijn deze op een doorde-weekse avond. Ook deze wedstrijden staan in het wedstrijdboek. Je moet dan wel je licentie meenemen. In het wedstrijdboek staat waar de wedstrijden zijn, welke nummers er worden gedaan en voor welke atleten, b.v. senioren of C/D of pupillen. Als de wedstrijdsecretaris jullie heeft ingeschreven ga je gewoon op de baan waar de wedstrijd wordt gehouden naar het jurysecretariaat. Daar krijg je dan wel verdere informatie.

=0

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

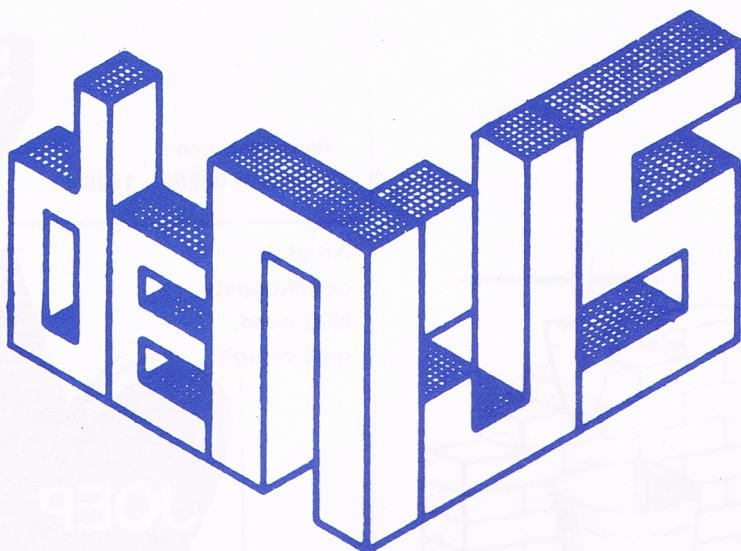
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
Frans Boekel	De Flint 22, Tuitjenhorn	2250
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Truus Rood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



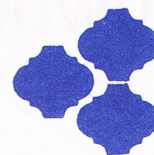
REDAKTIE NOVAKRANT

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

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

**'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

"DE SMIDSE"

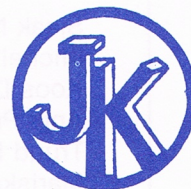
**H.J. Heman
Warmenhuizen
Dorpsstraat 158 - Tel. 1223**

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

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**



VOOR SNELLE SERVICE



JOHAN KOENIS

KALVERDIJK 61
1747 GJ TUITJENHORN
TELEFOON 02269-2418

Kwartje Triatlon

Zaterdag 24 augustus, Anna Paulowna, het was zo ver na enkele maanden pittig trainen moest het gebeuren, Bob, Kees, Sid, Arie (de laatste had vorig jaar ook meegedaan, en de andere 3 besmet) verzorgt door resp. Yvonne, Bart, Annelies, en Michel.

Om \pm kwart over 12 was iedereen ter plaats^e om zijn startnummers en badmuts af te halen. Het laatste half uur voor de start was het kwartet erg gespannen, maar er is altijd wel iemand aanwezig die de boel opbeurt.

De water temperatuur was 17° , dus goed invetten dat werd gedaan door de meiden, Kees en Bob vonden dit heerlijk.

De golven waren \pm 40 cm hoog een complete ramp, behalve voor Bob die kwam als 8^e van de \pm 270 deelnemers weer de kant op en dus als eerste van de vier op de fiets, Kees volgde, daarna Arie en tenslotte Sid. Er bleek in Kees een ware triatleet te schuilen, want met fietsen werd de een na de ander ingehaald, zo ook Bob. Sid haalde op zijn beurt Arie weer in.

Dat het omkleden als onderdeel van dit hele gebeuren niet moet worden onderschat bleek toen Kees zijn hardloopshirt volledig dicht gespeld was met zijn nummer, dit koste $1\frac{1}{2}$ minuut.

Bob liep een beetje mopperend achter Kees aan maar verloor hem uit het zicht, Arie was met het omkleden sneller als Sid, want hij had weer een kleine voorsprong zij het niet voor lang want de bovenbeen spieren van het linkerbeen begonnen op te spelen door kramp, door een beetje rekken en wrijven kon hij de race volbrengen hetzij \pm 2 min. langzamer dan Sid, die weer zo'n $1\frac{1}{2}$ min op Bob moest toegeven.

Het grootste gat had Kees geslagen; $6\frac{1}{2}$ min. voor Bob. 2uur, 26min. en 10 sec. goed voor en mooie 27^e plaats en prijs!

2 van de 4

(Een kwartje triatlon is 1 km zwemmen, 45 km fietsen, 10,6 km lopen)

De redactie verwelkomt de volgende leden met een hartelijk applaus:
klapklapklapklapklapklapklapklapklapklapklapklapklapklapklapklapklap
Paul van Duin
Marjo Ruiter alle uit Warmenhuizen
Karljnn v.d Berg

Piet van de Welle kwam dit artikelje ergens tegen en dacht dat het wel wat was voor de krant.

De koninklijke afstand van 42.195 meter

Op zoek naar de oorsprong van de marathon belanden we in Griekenland. We schrijven het jaar 490 v.Chr. en zien de Perzische veldheer Hippias om, gewapenderhand, Griekenland aan zijn macht te onderwerpen.

Het Perzische leger landt in Marathon, een havenstad die ongeveer 36 km van Athene ligt. Een leger met een omvang van 6 keer dat van de Grieken, waardoor de strijd al op voorhand beslist lijkt. Doordat de aanval in de nabijheid van Athene wordt ingezet loopt de hoofdstad van Griekenland ook nog direct gevaar. Hulp is nodig om de aanval het hoofd te kunnen bieden, hulp die van het nabijgelegen Sparta moet komen.

Een koerier wordt op pad gestuurd. Het is de Olympische hardloopkampioen van het Griekse leger, Philippides die, lopend over onherbergzame terreinen, de Spartanen bereikt en overhaalt om met de Grieken tegen de perzen te strijden.

De strijd van de drie legers bij Marathon is gigantisch, ruim 20.000 soldaten sneuvelen alvorens de Perzen zich gewonnen geven. In Athene wachten de inwoners vol angst en spanning op de uitslag van deze strijd. Zal Griekenland vrij blijven of zal de agressor de overwinning behalen?

Met het einde van de strijd in zicht en de overwinning voor Griekenland en Sparta, moet Philippides opnieuw zijn kracht bewijzen. Hij is het die de Atheners het goede nieuws moet brengen. Nog vermoeid van zijn tocht naar Sparta en de inspanningen van het gevecht begint hij aan zijn laatste tocht, hardlopen van Marathon naar Athene, een afstand van 36.750 meter. Dodelijk vermoeid bereikt hij de poorten van Athene, roept tegen de omstanders "Verheugt u, wij hebben gewonnen", valt neer en blaast de laatste adem uit.

In 1908 wordt tijdens de Olympische Spelen in Engeland voor het eerst de marathon in een rechte lijn gelopen. Het is een tijd waarin rangen en standen nog een belangrijke rol spelen in het sociale leven en waarin koningen en keizers vanaf hun voetstuk macht uitoefenen.

Om de kinderen uit het Engelse koningshuis de kans te geven getuige te zijn van de start van de marathon vertrekken de lopers in het White City-stadion, een afstand van 42.195. En vanaf dat moment heeft deze spectaculaire lange-afstandsloop overal ter wereld deze nieuwe lengte.

Grieks verleden herleeft in 1896

Tijdens de eerste, moderne, Olympische spelen in 1896 in Griekenland speelt de marathon een voor dat land wel heel bijzondere rol. Ook toen al waren de Amerikanen oppermachtig en uiterst succesvol bij het streven naar zoveel mogelijk gouden plakken.

Het gastland krijgt slechts een zeer bescheiden deel van de prijzen. Toch zal de laatste dag van de Spelen veel, zo niet alles goedmaken. Het is de dag van de marathon, 21 Grieken en 4 buitenlanders verschijnen aan de start van hetzelfde parcours dat Philippides in 490 v.Chr. liep. Grote favoriet is een Australier, Flack, de Olympische kampioen op de 800 en 1500 meter. Zijn Griekse opponent heet Loues, een schaapherder. Het parcours voert door het dorp waar Loues woont en daar, door de aanmoediging van de omstanders, krijgt hij vleugels zoals ooit de Griekse god Hermes gehad schijnt te hebben.

Onder een oorverdovend applaus, met in zijn hand een vlaggetje van Griekenland, rent hij als eerste het stadion binnen en behaalt hij goud voor zijn land, 2386 jaar na de slag bij Marathon.

J E U G D H O E K

Weer een speciale jeugdhoeck voor alle jeugdige nova-atleten!
Die lekker lange 'grote' vakantie zit er helaas weerop, een goede reden om ook de training bij nova weer serieus aan te pakken!
Dat gaat beslist makkelijker als de gewone dingen weer regelmaat hebben, en voor goede sportmensen is regelmaat een van de belangrijkste punten om goede resultaten te kunnen behalen!

Dus jongelui we zien jullie allemaal weer wekelijks op de training, met zo'n goeie jeugdtrainsters als Marja erbij valt er nog heel veel te leren!

Hieronder de uitslagen van de Verlichtingsloop (Sven en Jörg's moeder verzamelde ze allemaal voor jullie) waar hardstikke mooi, heel veel 'blauwhemden' aan mee deden. En zo hoort het ook zo'n mooie loop op een prachtig verlicht parkourse met heel veel mensen aan de kant, dan ga je toch bijna vanzelf!

Het was heel jammer Merijn dat jij bij de start onderuit werd gelopen, gelukkig is er volgend jaar weer een Verlichtingsloop !!!!

Dan de uitslagen van de competitiewedstrijd voor pupillen in Wieringermeer gehouden 1 juni j.l., en ook de uitslagen van de wedstrijden bij Hollandia in Hoorn van 17 augustus.

Dan de tussenstand na drie wedstrijden waar de jongens pupillen B ; Maarten Pronk, Edwin Visser, Kasper Wortel en Lars Barsingerhorn op een tweede plaats staan, beregoed mannen !

Ook de jongens pupillen A presteren enorm ook een heel sterke 2de plek ! Schitterend jongens ! (Lars, Nils, Jeroen, Jorg, Björn Jules De meisjes hebben het wat moeilijker ze starten in hun categorie slechts met 2 man en daarmee kan je nooit hoog scoren (ploeg bestaat uit minimaal 4, waarvan de beste 4 prestaties geteld worden).

Ook in Heerhugowaard werden afgelopen zaterdag 24-8 wedstrijden voor de pupillen gehouden. Nova trok zich van het slechte weer niets aan; Jeroen Paarlberg sprong een nieuw klubrecord 4,45 ver! Wendy Kartsan won de sprint, Christine Smit en Daniëlle Woudstra liepen een prachtige 1.000 meter en ook de jongens pup. A en B deden enorm goed hun best. De uitslagen van deze laatste wedstrijd zijn jammer genoeg nog niet helemaal compleet die lezen jullie dus in de volgende krant.

Als jullie dit lezen zijn de klubkampioenschappen waarschijnlijk (als het weer meehelpt) achter de rug. We beloven jullie een verslag hiervan in de volgende jeugdhoeck!

Als allerlaatste een hartelijk welkom aan onze nieuwe jeugdleden;

blz. 12 Karlijn van de Berg, Paul van Duin, Teun Schuit, Chris en Glenn Pronk we hopen dat jullie het bij Nova naar jullie zin zullen hebben!!!!

Jeugdhoek 2

Uitslagen Verlichtingsloop (van onze nova-atleetjes)

<u>Meisjes 5 en 6 jaar</u> ;	1)	Ilse Barsingerhorn	5.10	Proficiat!
<u>Jongens 5 en 6 jaar</u> :	1)	Ruud Pronk	5.11	pas lid, mooi hoor Ruud!
	2)	George Nieuwland	(net zo sterk als z'n vader)	
	12)	Ivar Rood	5:58	
	17)	Erik Kramer	6.20	
<u>Jongens 7 en 8 jaar</u> ;	6)	Kasper Wortel	4.42	
	13)	Erik Schilder	4.57	
	15)	Maurice Kruyer	5.00	
	17)	Bram Suiker	5.07	
	22)	Paul van Duin	5.17	
	23)	Jasper Rood	5.17	
	26)	Daniël v.d. Winden	5.22	
	28)	Arnold Suiker	5.24	
<u>Meisjes 7 en 8 jaar;</u>	2)	Maartje Nota	5.18	
	7)	Manja Hoogeboom	5.53	
<u>Jongens 9 en 10 jaar)</u>	1)	Lars Barsingerhorn	4.02	!!!!!!
	5)	Lukas Deurwaarder	4.15	
	6)	Jeroen Paarlberg	4.22	
	7)	Jeroen Binnenwijzend	4.25	
	10)	Sebastiaan Gerber	4.33	
	11)	Merijn Zutt	4.33	
	13)	Maarten Pronk	4.38	
	15)	Jorg Ootjers	4.38	
	22)	Chris Pronk	4.49	
	27)	Jules v.d. Vaart	4.54	
	29)	Sander Goudsblom	4.58	
	31)	Marco Mosch	5.06	
	35)	Lars Mosch	5.15	
<u>Meisjes 9 en 10 jaar</u>	1)	Silvia Kruyer	4.22	!!!!!!!
	5)	Daniëlle Woudstra	4.52	
	7)	Wendy Karsten	4.57	
	8)	Christine Smit	4.57	
	10)	Natascha Paarlberg	5.01	
	15)	Kim Modder	5.30	
	16)	Liza Meijer	5.36	
<u>Jongens 11 en 12 jaar</u>	1)	Ted Smit	3.32	Wat een vorm Ted!
	2)	Niels Barsingerhorn	3.48	
	4)	Kees Pronk	3.52	
	10)	Sven Ootjers	4.10	
	13)	Niels Sprenkeling	4.10	
	16)	Emiel Kuys	4.28	
	22)	Matthé Pronk	4.45	
	24)	Glenn Pronk	4.56	

vervolg uitslagen verlichtingsloop

<u>Meisjes 11-12 jaar</u>	3) Chantal Kramer	4.33
	4) Ester Karsten	4.39
	5) Ineke Barsingerhorn	4.40
	8) Marjo Ruyter	4.50
	9) Marina Spaansen	5.02
	10) Barbara van de Winden	5.03
	12) Yvonne Smit	5.18
	13) Ingrid Sprekeling	5.20

Jongens 13,14 en 15 jaar;

	5) Frank Hoogeboom	7.35	(2 ronden)
	15) Erik Kruyer	9.02	
	16) Thomas Ligthart	9.13	

Meisjes 13,14 en 15 jaar

	2) Mandy de Nijs	8.28
	4) Nelina Bruin	9.03
	5) Laura Suiker	9.08
	6) Simone te Buck	9.15
	7) Loes Barsingerhorn	9.28
	10) Monique Karsten	10,28

Bij de Junioren A en B finishte Jos Hoogeboom op een zeer verdienstelijke tweede plek , 6Engelse Mijlen in 21.14 !
(op 4 seconden van de winnaar)

Uitslagen A.V. Wieringermeer 1 juni j.1.

<u>Jongens Pup.B</u>	sprint 40 mtr.	ver.	bal	aantal punten	1.000 mtr
1e) Maarten Pronk	7.02	3.42	38.45	1.113 pnt.	4.14
3) Edwin Vischer	7.20	3.26	32.65	1.002 pnt.	4.14
7) Kasper Wortel	7.27	3.16	32.56	963 pnt.	4.03
13) Lars Barsingerhorn	7.25	2.94	15.38	689 ont.	3.44

<u>Jongens Pup.A ('75) spr.60mtr)</u>	hoog	bal.	aantal pnt.	1.000	
1) Jorg Ootjers	10.14 sec.	1.25	29.30	1.072	-
6) Jeroen Binnenwijzend	9.84	1.05	21.45	874	3.56
9) Ronald van Hecke	10.3	0,95	18-07	693	4.34
16) Marco Mosch	12.23	0,80	16.85	330	-

Jongens Pup.A geb. jr.1974

1) Jeroen Paarlberg	9.15	1.35	25.90	1.258	4.01
6) Lukas Deurwaarder	9.57	1.15	30.55	1.105	3.35
8) Niels Barsingerhorn	9.60	1.15	27.42	1,064	3.30
16) Matthe Pronk	11.46	0.95	19.00	559	4.45
17) Lars Mosch	11.32	0.95	17.81	548	4.43
19) Björn Zutt	12.73	-	17.79	203	4.21

vervolg uitslagen Wieringermeer

jeugdhoek biz. 4

<u>Meisjes Pup.A</u>	sprint 60 mtr.	ver	kogel	puntentotaal	1000mtr
8) Wendy Karsten	10.12	3.29	5.27	848	4.17
15) Natascha Paarlberg	10.69	2.98	3.95	626	4.20
<u>Meisjes Pupillen B sp.</u>	40 mtr.	ver	kogel	puntentotaal	1.000 mtr.
10) Christine Smit	7.50	3.01	3.80	679	4.19
12) Daniëlle Woudstra	7.69	3.03	3.40	632	4.17

Uitslagen Hollandia Hoorn 17 aug. j.1.

<u>Jongens Pup.B</u>	<u>40 mtr.</u>	<u>ver</u>	<u>bal</u>	<u>punt.totaal</u>	<u>1.000 mtr.</u>
2) Edwin Vischer	6.7	3.45	32.00	1.139	3.44.9
3) Maarten Pronk	6.7	3.16	34.50	1.108	4.17.5
4) Kasper Wortel	6.9	3.18	28-50	1.002	4.24.5
10) Lars Barsingerhorn	6.7	3.21	13.50	841	3.48.6

Meisje Pup.B

12) Daniëlle Woudstra	7.5	2.74	kogel 13.88	630 pnt.	4.09.5
-----------------------	-----	------	-------------	----------	--------

<u>Jongens Pup.A 75</u>	<u>60 mtr.</u>	<u>hoog</u>	<u>bal.</u>	<u>punt.totaal</u>	<u>1.000 mtr</u>
1) Jorg Ootjers	9.4	1.25	28.00	1.182	4,02.1
10) Jeroen Binnenwijzend	10.1	1,05	19.00	809	3.59-1
15) Jules v.d. Vaart	11.4	1.05	16.50	607	4.16.9

Jongens Pup.A '74

4) Niels Barsingerhorn	9.4	1.30	23.00	1.155	3.22.6
5) Jeroen Paarlberg	9.4	1.35	17.00	1.108	
14) Matthé Pronk	11.0	1.05	17.00	662 pnt.	4.17-8
17) Björn Zutt	12.0	0.80	11.00	265 pnt.	4.23.4

Meisjes Pup.A

	<u>60mtr.</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>		
7) Wendy Karsten	10.0	3.23	5.30	867	4.24.3
15) Natascha Paarlberg	9.9	2.86	3.94	712	4.04.3

EINDSTAND-TUSSENSTAND Pupillenkompetitie noorderkwartier na 3 !wedst

Meisjes Pup.B;	1e plaats Trias - NOVA	5e plaats	
Meisjes Pup.A;	1e plaats Hollandia NOVA;	6E plaats	
Jongens Pup.B	1e Plaats hollandia	10.894 pnt.	
"	<u>2e Plaats</u> NOVA	10.474 pnt.	Prachtige 2de
"	3e plaats SAV	8.385 pnt.	plek mannen !
Jongens Pup.A	1E plaats Hollandia	14.914 pnt.	
"	<u>2de plaats</u> NOVA	13,064 pnt.	" "
"	3de plaats TRIAS	11.820 pnt.	