

okt. 1985

Van de voorzitter

Zojuist de Atletiekwereld ontvangen van "zus post" en daarin zagen we een wat al te geflateerde 1000 meter-tijd van de top D jongens. Een kleine drukfout 2.40 i.p.v. 2,49, wel een grote achterstand zo van de konkurrentie.

Maar alles serieus hoor, alles om Ted hegn, stukjes in de krant etc. geweldig hoor ! Doch een talent moet ook trainen en vooral rustig bouwen, luisteren naar je lichaam en een enkele vertrouwenspersoon, zoals Kees er een is, rustig kalm rennen eerder dan opjagen.

Het mooiste zou zijn dat de betere atleten tot in de lengte der jaren goed blijven gaan en hun ervaringen uitwisselen kunnen met vrienden en mede-atleten, hetzij technische of loopatleten.

Er zijn andere mensen die zelf niet zo hoeven te hollen en toch medailles wegkopen voor de konkurrentie.

Nel en Wim Bruin., proficiat met jullie viervoeter en de Europese titel.

En binnenkort zal hun buurvrouw ook wel prijzen gaan winnen ene Anneke Smit zit op tekencursus ze zeggen dat ze talent heeft?

Bij onze tweede Geestmerambachtloop met geweldig mooi weer, veel deelname en een goede winnaar bij de senioren tw. : Sid Smit, die steeds beterder gaat lopen.

En nu alvast een oproep om deel te nemen aan de 1/2-marathon van Nova op 3 november. Mocht u niet meedoen meldt je dan bij Piet w/d Welle als medewerker.

Verders waren veel mensen getuige van de kwart triathlon in Schagen op 6 oktober met veel fleurige figuren als deelnemer, o.a. Jan Wil een steeple loper kampioen die op zijn sportfiets tussen alle racekarretjes vol inzet mee deed.

En s'middags zagen we Mats Dekker door het water "martelen" op de fiets rouleren en bij het lopen "goed draaien", wat hem toch als 35<sup>e</sup> deed eindigen en dat van de + 120 deelnemers, keurig Mats!

Het evenement van de toekomst "Het kwartje Tri".

Binnenkort is er in Assen een andere driekamp met i.p.v. zwemmen brrr... schaatsen, hoe klinkt dat en in Haarlem was er eentje met kanoën erbij, want dat zwemmen is wel een lastig iets voor velen.

Sch voor de jeugd een oproep om vooral op 16 November deel te nemen aan de eerste districtsbijeenkomst en die de op ons eigen Nova crosssterren (niet op spikes) zegt het voort, de loop en loop de tegamen voor het pleeggenkloosterment.

Ook voor de jeugd een oproep om vooral op 16 November deel te nemen aan de eerste distriktscross en die op ons eigen Nova crossterrein (niet op spikes) zegt het voort doe mee en loop zo tezamen voor het ploegenklassement. Sukses !

Toi toi van hier

Theo de Nijs .

Heeft u de Coopertest gedaan en wilt u weten hoe goed of slecht uw conditie is ???, bestudeer dan onderstaand schema eens.

		onder 30	30-39	40-49	50+
Uw conditie is:					
zeer slecht	M	0-1600	0-1500	0-1400	0-1300
	V	0-1500	0-1400	0-1200	0-1100
slecht	M	1600-2000	1500-1900	1400-1700	1300-1600
	V	1500-1800	1400-1700	1200-1500	1100-1400
redelijk	M	2000-2400	1900-2300	1700-2100	1600-2000
	V	1800-2200	1700-2000	1500-1900	1400-1700
goed	M	2400-2800	2300-2700	2100-2500	2000-2400
	V	2200-2700	2000-2500	1900-2300	1700-2200
zeer goed	M	2800-3200	2700-3100	2500-2900	2400-2800
	V	2700-3100	2500-2900	2300-2700	2200-2600
uitstekend	M	3200-3600	3100-3500	2900-3300	2800-3200
	V	3100-3500	2900-3300	2700-3100	2600-3000

Al diegenen die een langere afstand lopen dan het maximale wat in de tabel aangegeven staat hebben een buitengewoon goede conditie.

De foto's van de sportweek zijn klaar.

Ze kunnen worden afgehaald bij Anja Pronk!

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Dit jaar werden de clubkampioenschappen onder goede weersomstandigheden gehouden. De inzet was prima en het was ook gezellig. Op alle onderdelen werd er sportief strijd geleverd. Ook de proef om de kampioenschappen voor de A en B junioren en de senioren na de jeugd te doen voldeed goed. Het werd wel wat laat, misschien kunnen we met deze groep volgend jaar iets eerder beginnen. Er is altijd wel een onderdeel dat de jongere jeugd al heeft afgewerkt waardoor die plaats door de oudere kan worden ingenomen.

Hier volgen de uitslagen:

PUPILLEN B

	40m	ver	bal	1000m
Maarten Pronkboom	6.9	3.29	38m	4.05
Sebastiaan Gerber	7.2	3.24	27m	4.06
Edwin Vissers	7.4	3.18	26m	3.52
Lars Barsingerhorn	7.3	3.14	19m	3.52
Daniëlle Woudsra	7.5	2.88	20m	5.05
Christine Smit	7.5	3.12	12m	5.10

MINIPUPILLEN

	40m	bal	ver	1000m
Ilse Barsingerhorn	8.0	9m	2.84	4.38
Manja Hoogeboom	8.55m	14.5m	2.39	5.15
Karlijn v.d. Berg	8.16	11m	1.83	5.18
Stephan Duineveld	7.6	18m	2.98	4.24
Maurice Kruyer	7.6	23m	2.60	4.45
Ruud Pronk	7.6	20.5m	2.51	5.02
Paul v.d. Duin	7.4	19.5m	2.25	4.45
Jonne Zutt	7.4	19.5m	1.95	4.38
Jasper Rood	8.1	17m	2.68	4.32
Arnold Suiker	8.2	20.5m	2.45	5.05
Merijn v.d. Vaart	8.5	12.5m	2.29	4.40
Björn Mosch	8.4	13m	2.07	5.11
Jasper Rood	8.1	17m	2.68	4.32
Teun Schuit	8.9	11.5	2.10	-

	<u>VERBODEN A</u>	kogel	60m	1000m	
1	Jeroen Paarlberg	4.00	6.26	9.1	3.49
2	Niels Barsingerhorn	3.78	7.40	9.8	3.30
3	Sander Pronk	3.54	8.68	10.	3.56
5	Jeroen Binnenwijzend	3.34	6.09	10.3	3.52
6	Emiel Versteilen	3.17	6.45	10.4	4.10
7	Ronald v.d. Hecke	2.86	7.40	9.8	3.30
8	Merijn Zut	2.80	5.90	10.5	4.20
9	Matthe Pronk	2.32	5.03	9.5	4.27
10	Chris Pronk	2.60	6.82	11.1	4.05
10	Lars Mosch	2.81	5.34	11.1	4.24
12	Jules v.d. Vaart	2.97	4.58	11.0	4.06
13	Björn Zutt	2.26	4.50	12.5	4.11
4	Jorg Ootjers	3.46	6.26	9.8	4.04
	Wendy Karsten	3.52	5.57	10.7	4.17
	Natasha Paarlberg	3.00	4.56	10.4	4.13



JUNIOREN D

	speer	kogel	ver	80m	hoog	600m
Sven Ootjers	14.00	6.19	4.04	12	1.40	
Ted Smit	22.40	7.21	2.92	11.6	1.30	
Kees Pronk	19.98	6.59	3.70	12.5	1.20	
Niels Sprinkeling	19.62	8.03	3.37	13.0	1.25	
Sandor Massing	16.18	5.39	3.92	12.5	1.25	
Eric Kruyer	16.44	6.98	3.53	12.9	1.20	
Erwin Luineveld	17.60	5.54	3.14	14.08	1.10	
Emiel Kuys	25.76	7.68	-	12.1	-	
				60m		
1 Sandra van Egmond	10.24	6.33	3.44	9.5	1.25	2.08
2 Ester Karsten	14.12	6.89	3.58	10.1	1.15	2.11
3 Judith Ligthart	12.10	6.71	3.41	10.0	1.25	2.19
4 Jeanet Visser	16.92	6.67	3.13	10.2	1.20	2.13
5 Chantal Kramer	16.16	6.50	2.91	10.2	1.00	2.15
6 Silvia Kruyer	8.92	4.54	2.71	10.4	1.15	2.05
7 Saskia v.d. Cort	8.86	5.11	3.32	11	1.00	2.17
8 Marina Spaansen	9.72	4.75	2.47	10.8	1.05	2.37
9 Ingrid Sprinkeling	11.42	5.53	2.80	11.6	0.90	2.45
10 Marjo Rutter	7.90	4.65	2.84	10.4	0.85	2.18
11 Daniëlle Hof	15.12	6.17	3.24	1.25	-	2.31
12 Nancy Bruin	6.84	3.52	2.79	10.6	1.00	2.29
13 Ineke Barsingerhorn	7.84	4.70	2.60	10.7	0.90	-
14 Astrid Rutter	8.74	4.60	2.69	11.3	0.95	2.34
15 Yvonne Smit	7.24	4.62	2.63	12.4	1.05	2.41
16 Barbara v.d. Winden	9.28	4.62	2.37	11.7	0.90	-

JUNIOREN C

	speer	kogel	100m	ver	hoog	1000 800
Thomas Ligthart	25.24	6.90	13.1	3.56	1.45	2.13
1 Kirsti Ootjers	18.50	7.54	11.6	4.35	1.30	2.24
2 Mira Bruin	15.10	7.90	11.7	4.48	1.30	1.58
3 Simone CatBuck	19.92	7.69	12.6	4.03	1.35	2.12
4 Laura Suiker	16.42	6.76	12.5	3.79	1.35	2.05
5 Marion Visser	16.54	6.99	13.1	3.70	1.35	2.07
6 Monique Karsten	20.94	7.21	13.0	3.50	1.15	2.15
7 Daniëlle Pronk	13.42	5.74	13.7	3.48	1.10	2.24
8 Loes Barsingerhorn	7.80	4.90	14.9	2.84	1.10	2.14

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN ATLETIEKVERENIGING NOVA op 31 augustus 1985

	100 m	ver	kogel	hoog	400 m	speer/disous	plaats
<u>Meisjes B</u>							
Mandy de Nijs	14.6	4.17	6.92	1.25	75.6	19.35 s	1
Nelina Bruin	15.4	3.55	6.79	1.45	74.7	17.40 s	2
Randy Pronk	15.2	4.32	9.31	1.38	-	18.70 s	3
Ilona Bakkum	15.6	3.93	5.03	1.20	77.3	13.75 s	4
Rieneke Dekker	15.3	4.10	5.94	1.25	-	17.15 s	5
Andrea Nuyens	16.2	3.34	6.49	1.10	-	13.30 s	6

Jongens B

Michel Tesselaar	13.6	4.75	6.79	1.50	59.8	22.15 s	1
André Dekker	13.1	4.54	8.39	1.25	62.7	26.05 s	2
Michel Couvert	13.6	3.82	7.86	1.50	71.7	21.04 d	3
David v.d. Welle	14.8	4.59	8.75	1.20	72.0	27.60 d	4

Dames

Yvonne Tesselaar	14.9	3.88	6.55	1.38	-	17.00 d	1
Nel Meijer	19.3	3.00	4.71	1.05	-	9.50 s	2

Heren

Bob Haanappel JA	12.3	5.06	9.80	1.60	58.6	49.85 s	1
Arie Rentenaar	13.4	4.88	6.71	1.45	62.1	25.20 s	2
Jan Hoogeboom	13.4	4.78	6.89	1.35	59.9	27.30 s	3
Ronald Schipper	13.7	3.99	7.53	1.40	63.0	29.75 s	4
Piet Stuyt	14.2	4.58	7.72	1.40	67.2	30.00 s	5
Piet Meijer	13.8	4.34	7.98	1.40	65.5	23.40 s	6
Dick Smit	14.5	4.25	7.46	1.40	69.7	29.10 s	7
Cees Dekker	14.2	4.41	6.73	1.35	67.0	23.90 s	8
Willem Dekker	14.9	4.60	5.25	1.45	69.1	17.50 s	9
Mats Dekker	14.5	3.76	7.80	1.25	66.9	19.35 s	10

In November zijn jarig:

4 november	Glenn Pronk	5 december	Loof Arie Rentenaar
8 november	Margje Hoogeboom	6 december	astiaan Smit
12 november	Niek Barsingerhorn		
15 november	Gré Barsingerhorn	25 november	Ted Smit
	Joop Meijer	29 november	Edwin Mosch
17 november	Theo de Nijs		
18 november	Marjo Ruijter		
21 november	Carl Seijsener		
	Michel Tesselaar		

VAN HARTE GEFELICITEERD

	<u>5-9-85</u>	<u>20-6-85</u>	<u>9-5-85</u>
Jos Hoogeboom	-	3590 m	-
Sid Smit	3525 m	3350 m	-
Jan Hoogeboom	3275 m	3475 m	3363 m
Theo de Nijs	-	3350 m	3458 m
Bob Haanappel	3450 m	-	3413 m
Arie Rentenaar	3425 m	-	3438 m
Piet Meijer	3225 m	-	3363 m
Willem Dekker	-	-	3358 m
Mats Dekker	-	-	3288 m
Joop Meijer	3225 m	3200 m	3138 m
Cees Dekker	3175 m	-	-
Truus Rood	-	3170 m	-
Cees Meijer	-	-	3163 m
Piet Stuyt	3075 m	2995 m	-
Gerard Groot	3025 m	-	-
Piet v.d. Welle	-	2950 m	-
Rob Tijn	-	-	2840 m
Mandy de Nijs	2770 m	-	-
Marian Nolten	2740 m	-	2740 m
Yvonne Tesselaar	2725 m	-	-
Henk Masteling	2625 m	2725 m	-
Margje Hoogeboom	2675 m	-	2715 m
Mirjam de Groot	-	2675 m	2665 m
Sjaak Bes	2550 m	-	-
Elly Mosch	2475 m	2450 m	-
Annelies de Nijs	2450 m	2450 m	2417 m
Marian Robert	-	2450 m	-
Loes Suiker	2450 m	2300 m	-
Nel Meijer	2275 m	2395 m	-
Irene Smeele	-	-	2367 m
Lida Zutt	-	2300 m	-

Peter R. / Marian R.

=====  
 .Om te onthouden: 3 november a.s. de jaarlijkse

NOVA- HALVE MARATHON.

IJzeren mannen en houten schuiten. Een gezegde uit vroeger dagen van Bertus Potveer de schuitemaker uit de Krankhoorn.

Maar tegenwoordig is het andersom. Nu zijn het houten mannen en ijzeren schuiten, volgens onze vakbekwame hellingbaas.

Maar Bertus vergiste zich schromelijk, de ijzeren mannen en vrouwen bestaan nog wel degelijk en op sportgebied laten ze zich dan ook danig gelden.

Het triathlon virus heeft ook onder de novaleden huisgehouden, het kon ook niet uitblijven.

Was er vorig jaar nog een enkeling die de sprong waagde, dit jaar was de deelname groter, en het greit nog steeds.

De voorbereiding hierop eist veel trainingsuren, en een hele triathlon is eigenlijk een onmogelijke opgave. Het is een uitputtingsslag waarbij zoveel van het lichaam gevergd wordt dat het gezond bezig zijn hier niet aan de orde is. De 1/4 triathlon daarintegen is zowel voor de deelnemers als voor de toeschouwers aantrekkelijk. Alles gaat in een behoorlijk tempo. Geen wantoestanden van de oververmoeide deelnemers die waggelend de streep die ze inmiddels allang over zijn proberen te bereiken.

De 1/4 triathlon is dus populair als er maar niet te veel komen, want het is nu eenmaal geen trimloop.

De eerste hiervan heeft Nova alweer achter de rug, nl. de loop om het Geestmerambachtmeer, met zeldzaam lekker weer en veel deelname.

Dan staat de eerste crossvoor de competitie alweer voor de deur. Meedoen hoor jeugd, hardstikke goed voor jullie konditie!!

Nu de zomertijd ten einde is zullen de trainingen weer meer op konditie en loopvermogen toegespitst worden.

De groep van Maja is hier al mee bezig en ik geloof warempel dat er talent in die schuilt. Lekker vrainen en na afloop het gevoel hebben dat er wat gedaan is.

De houten schuiten zijn uit de tijd, maar de ijzeren mannen en vrouwen bestaan nog steeds.

Dick Smit.

U bent welkom in Egmond aan Zee.

Op zondag 12 januari organiseert TC Le Champion voor de Halve Marathon van Egmond aan Zee. Bij dit evenement kan men aan trim-prestatielopen over 3,3 6,6 9,9 en 21,1 km. Tevens is er een wedstrijdloop over 21,1 km, waaraan in de pers en op de televisie veel aandacht wordt besteed. De start van alle afstanden vindt om 12.00 uur plaats op de Noord Boulevard in Egmond aan Zee. De Halve Marathon verlaat het dorp na een plaatselijke omloop voor een prachtig parcours door het Noordhollands duinreservaat en langs het strand.



De overige afstanden lopen 1, 2, of 3 omlopen door het dorp. Alle afstanden finishen in de Voorstraat, waar jaarlijks zeer veel publiek aanwezig is.

Voor de wedstrijd over de halve marathon moet men voorinschrijven. Voor de andere afstanden is dit niet noodzakelijk.

#### UIT DE LAATSTE AW

Ranglijst van de beste junioren in 1985

Junioren D (geb. 1972/73)

1000 meter

2.40.0	Ted Smit - Nova (moet 2.49.0 zijn)
2.53.6	Menno Jansen - Holland L
2.54.1	Vincent Telgen - CIAFO
2.55.9	Gunnar Brenninkmeyer - Horror
2.56.2	Robin van Kessel - AKU
2.58.4	Wim Eising - HERA
2.59.9	Michiel Samuels - Energie
3.00.1	Marlijn Meerts - V en L / TC
3.00.5	Roger Smeets - Ceasar
3.00.5	Marco Bosch - PSV

#### Redactioneel

Ha die NOVA leden, we zijn er ook deze keer weer in geslaagd om een krant vol te krijgen. Van ons mag er om de twee maanden wel een clubkampioenschap gehouden worden, dan kunnen we tenminste iedere keer weer een volle krant afleveren. Als die dan ook iedere keer zo gezellig zijn als deze keer zal de prestatiecurve ook wel snel stijgen.

Gelukkig staat er in de krant ook nog wat anders als alleen uitslagen. Onze vaste columnisten laten ook in deze krant weer zien dat ze over grote literaire kwaliteiten beschikken. Taxen Peter en Dick bijten weer als vandoes van zich af. De redactie is hier zeer tevreden mee, vooral ook omdat de schrijvende elementen in de redactie zelf de laatste tijd niet erg op dreef zijn. Sterker nog ze zijn helemaal stilgevallen.

Volgt u dit voorbeeld van de redactie vooral niet op, en schrijf de blaren op uw handen. De dozen vol copy kunnen dan voor de kerstvakantie ingeleverd worden bij de redactieleden. wij zorgen voor de rest.

De redactie.

Zondag 3 november a.s organiseert onze vereniging voor de vijfde keer een halve marathon.

Als de weg een beetje begaanbaar is vanwege het koolhalen en modder op de weg wordt het weer de bekende ronde over Tuitjenhorn, Eenigenburg en Warmenhuizen. Dit rondje is  $\pm$  10 km, zodat degenen die de halve marathon lopen twee keer rond moeten.

Het is echter ook mogelijk om 10 km te lopen (één rondje dus) of 4,3 km. De start is om 11.00 uur aan de Oostwal. Een dergelijk evenement vraagt natuurlijk veel voorbereiding en medewerking van iedereen.

Het bestuur doet dan ook een dringend beroep op alle leden die niet meelopen om te helpen bij de organisatie. Op kruispunten moeten posten staan en ook bij de finish. (medailles uitreiken, nummers innemen enz.)

Wij hopen dat het weer een bijzonder geslaagd evenement zal worden.

=====

### WARANDALOOP

Evenals voorgaande jaren gaan we ook nu weer naar de Warandeloop in Tilburg op zondag 24 november a.s. Degenen die al eens mee zijn geweest weten hoe gezellig het is om met een hele bus vol naar deze bekende cross te gaan. Iedereen kan daar starten van pupil tot veteraan.

Nova is in Tilburg inmiddels een bekende vereniging geworden en we hopen dat het zo blijft.

Geef je op bij de trainers dan zorgen wij voor de inschrijving. Wel wordt een bijdrage in de buskosten gevraagd maar wij nemen aan dat dat voor een hele dag sportplezier geen problemen zal geven. Deze bijdrage is f 6,-- per persoon, niet gek dachten wij voor een reis naar Tilburg. Uiteraard mogen ook ouders, echtgenoten vrienden en vriendinnen mee.

#####

### OPSPORING VERZOCHT-OPSPORING VERZOCHT- OPSPORING VERZOCHT-OPSPORING

Op de een of andere manier is onze clubvlag zoekgeraakt. Zijn er leden die hem ergens hebben gezien? Graag een seintje aan de voorzitter!

#####

UITSLAGEN VAN WEDSTRIJDEN11 september 1985 HERA te HEERHUGOWAARD

800 m	jongens B	Jos Hoogeboom	2.14.8
800 m	jongens A	Bob Haanappel	2.04.1
speer	jongens A	Bob Haanappel	49.70 m

21 september 1985 HOLLANDIA te HOORN

80 m	jongens D	Kees Pronk	12,1 sec
1000 m	"	Kees Pronk	3.30.5
	"	Niels Sprenkeling	3.44.7
discus	"	Nils Pronk	21.00 m
	"	Kees Pronk	15.46 m
kogel	"	Nils Pronk	11.26 m (2e pl)
	"	Harmen Ooyevaar	7.54 m
	"	Niels Sprenkeling	7.25 m
hoog	"	Nils Pronk	1.45 m (1e pl)
80 m	meisjes C	Laura Suiker	12.1 sec
	"	Danielle Pronk	12.8 sec
	"	Kirsti Ootjers	10.8 sec (1e pl)
80 m horden	"	Simone te Buck	16.5 sec
	"	Kirsti Ootjers	13.4 sec (6e pl)
	"	Marion Visser	16.7 sec
ver	"	Marion Visser	4.11 m
discus	"	Laura Suiker	19.88 m (4e pl)
	"	Simone te Buck	17.74 m
	"	Danielle Pronk	14.00 m
kogel	"	Simone te Buck	7.18 m
60 m	meisjes D	Jeannet Visser	9.8 sec
ver	"	Jeannet Visser	3.46 m
kogel	"	Jeannet Visser	5.97 m
speer	"	Jeannet Visser	14.30 m

25 september 1985 HERA te HEERHUGOWAARD

speer	jongens A	Bob Haanappel	49.82 m (1e pl)
-------	-----------	---------------	-----------------

22 september 1985 BLAUW-WIT te AMSTERDAM, nationale D-jeugd wedstrijden.

ver		Sven Ootjers	4.09 m
hoog		Sven Ootjers	1.35 m
1000 m		Ted Smit	2.40.0 (1e pl)
		de tijdsisolater gecorrigeerd tot	2.49.0
1000 m		Sandor Massing	3.29.2

Nog maar nauwelijks wonend in de wereldstad Warmenhuizen of het verzoek kwam van Nova: Zou je ons willen helpen, want wij zijn voor de senioren "trainerloos".

Alhoewel "training geven" konsekwenties heeft voor je eigen sportprestaties, geeft het zeker voldoening als je ziet dat anderen er plezier aan beleven, bijvoorbeeld: -dat vooruitgang zit in de prestaties van de "prestatie-gerichte groep",  
-dat de "trim-groep" met plezier naar de training komt.

Na zo'n periode van 3,5 jaar zou ik graag.e.a. eens willen evalueren, zoals: -wat vind je van training?

- krijgt een ieder de aandacht, die zij vinden dat ze nodig hebben?
- specifieke sprint-training?
- krachttraining?
- specifieke midden- lange afstand-training?
- opsplitsing van de training?
- trainingsweekend voorjaar 1986?

Het is eigenlijk mijn bedoeling hieraan een trainingsavond te wijden in onze kantine, opdat een ieder z'n wensen en/of kritiek kan spuien. De suggesties die hier uit komen kunnen we dan gaan inventariseren en misschien met elkaar en/of met het bestuur bespreken.

Als trainer gaat er toch nog wel wat werk in zitten, buiten de één c.q. twee avonden training geven, zoals:

- op- c.q. afbouwende schema's voor trainingsavonden
- schema's maken voor leden, die naar een bepaalde wedstrijd toewerken
- kompetitie regelen.

Verder heb je te maken met motivatie van de leden, opdat zij regelmatig naar de training komen en als ze komen om ze een uur gemotiveerd te laten trainen. Het is allemaal echt helemaal niet erg, als iedereen maar tevreden is. Maar daar twijfel ik nu juist wel eens aan.

Het komt ook voor dat mensen tijdens de donderdagavondtraining lopen met trainingsschema's van een ander. Het overzicht van de trainer raakt hierdoor helemaal zoek.

Kortom, ik denk dat het goed is om alles eens op een rijtje te zetten, opdat we met z'n allen kunnen zeggen:

zo zijn we op de goede weg.

Groeten Peter R.

Zoals jullie allemaal elke week weer kunnen zien wordt het gras regelmatig en goed gemaais. Dit doet de gemeente voor ons.

Wij hebben echter een waarschuwing van de gemeente gehad, omdat de materialen nog al eens op het veld blijven slingeren. Enkele weken terug hebben wij bij de werkplaats van de gemeente 4 discussen, 5 speren, en 1 kogel opgehaald. Als deze materialen op het veld liggen is de kans erg groot dat de maaimachine beschadigd wordt. Onze vereniging is dan aansprakelijk voor de kosten.

Willen jullie allemaal medewerken om te voorkomen dat deze materialen blijven slingeren. Ruim op waar je mee bezig bent geweest.

\$\$\$\$%%\$\$\$\$%%\$\$\$\$%%\$\$\$\$%%\$\$\$\$%%

MEERLOOP OP 29 SEPTEMBER

Onder bijzonder goede weersomstandigheden konden wij deze loop rond het recreatiemeer Geestermerambacht organiseren.

Onder de deelnemers zagen we gelukkig ook een aantal Nova-atleten en een aantal van hen viel ook in de prijzen. Vooral bij de heren was het erg knap wat Sid Smit liet zien. Op de laatste kilometers wist hij de steeds voorop lopende Kees Jonker toch nog te passeren. De uitslagen waren:

<u>jongens t/m 11 jaar</u>	<u>jongens t/m 15 jaar</u>	<u>meisjes t/m 11 jaar</u>
1 Miels Barsingerhorn	1 Edgar Maarsen	1 Wendy Karsten
2 Lars Barsingerhorn	2 Kees Joppe	
3 Joep Bruin	3 Kees Pronk	

<u>meisjes t/m 15 jaar</u>	<u>Heren</u>	<u>Heren veteranen</u>
1 Marielle Slijkerman	1 Sid Smit	1 W. v. Wijk
2 Loes Barsingerhorn	2 Kees Jonker	2 A. Fase
3 Ineke Barsingerhorn	3 Troost	3 Meyering

<u>Dames</u>	<u>Dames veteranen</u>
1 Greet Wardenaar	1 Truus v.d. Berg
2 S. Ursem	

+++++

INSCHRIJING VOOR WEDSTRIJDEN

Als jullie inschrijven voor eenwedstrijd overtuig je er dan van dat er iemand is die bereid is om te rijden. Dit voorkomt op het laatste moment afzeggingen. Ook slaat onze vereniging dan een modderfiguur.

LET HIER DUS OP!!!!!!!!!!!!

## CROSS-SEIZOEN 1985/1986

Het cross-seizoen staat weer voor de deur. Vooral voor de pupillen en de junioren is dat van belang omdat er voor hen een competitie van 3 wedstrijden wordt georganiseerd. De data zijn

1<sup>ste</sup> wedstrijd zaterdag 16 nov. bij ons!!!!!!!  
2<sup>de</sup> wedstrijd " " 14 dec. Grootebroek  
3<sup>de</sup> wedstrijd " " 18 jan. Wieringerwerf  
finale " " 8 maart ?

In onze poule komen de volgende verenigingen aan de start:

A.V.C., Castricum	Trias, Heiloo
A.V.E., Edam	Zeemacht, Den Helder
Hollandia, Hoorn	A.V.W., Wieringerwerf
Noordkop, Den Helder	Hera, Heerhugowaard
Nova, Warmenhuizen	A.V. Texel
NEA- Volharding, Purmerend	Hylas, Alkmaar
S.A.V., Grootebroek	

Voor de cross geldt de kategoriën-indeling zoals die m.i.v 1 januarië zal worden. Hieronder volgt een overzicht gelijk met de te lopen afstanden op de genoemde wedstrijddagen.

Overzicht van deelnemers en afstanden op		16/11/85	15/12/85	18/01/86
meisjes pupillen B	1977	1000 mtr	1000mtr	1000mtr
" " A	1976	" "	" "	" "
" " D	1975/1974	" "	1100 mtr	1200mtr
" " C	1973/1972	1250 mtr	1250 mtr	1500mtr
" " B	1971/1970	1500 mtr	1500 mtr	1500 mtr
" " A	1969/1968	2000 mtr	2000 mtr	2500 mtr
jongens pupillen B	1977	1000 mtr	1100 mtr	1200 mtr
" " A	1975/1976	" "	" "	" "
" " D	1974/ 1973	1250 mtr	1250 mtr	1500 mtr
" " C	1972/1971	1500 mtr	1500 mtr	2000 mtr
" " B	1970/1969	2500 mtr	3000 mtr	3500 mtr
" " A	1968/1967	4000 mtr	5000 mtr	5000 mtr

Voor het persoonlijk en ploegenklassement gelden de volgende regels:

### 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 tesamen. De 20 hoogst-geklasseerden per poule na drie wedstrijden gaan over naar de finale-wedstrijd, die dan apart telt: de winnaar in de finale is dé winnaar!

### Puntentelling (ploegenklassement)

De ploegen (sters) worden geklasseerd op basis van de punten die zij behalen voor het klassement. De ploegen die de hoogste punten behalen op de drie wedstrijden gaan naar de finale.

## 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.

De finale-wedstrijd met de 20 hoogst-geklasseerden per poule kan dus aangevuld worden met lopers(sters) van finale-ploegen die niet bij de eerste 20 eindigen. Een finale-ploeg bestaat uit 4 personen, de beste 3 tellen. En ook hier: de winnende ploeg in de finale is de winnende ploeg

Verder is nog van belang:

- lopen op spikes is verboden
- clubtenue is verplicht, bij voorkeur met embleem.

Als voorbereiding op deze crosswedstrijden organiseren we voor onze leden twee oefenwedstrijden op:

zaterdag 19 oktober                      aankomst 14.30 uur  
zaterdag 2 november                      aankomst 14.30 uur

---

## UITSLAGEN OEFENCROSS zaterdag 19 oktober j.l. op het NOVA-crossterrein.

### PUPILLEN (alle pupillen zijn gelijktijdig gestart, hier volgt de uitslag:)

1000 m.	1	Binnenkomst	Naam	Tijd	Einduitslag
1000 m.	1		Lars Barsingerhorn	4.38,7	1e J.Pup.A
	2		Edwin Visser	4.39,7	2e J.Pup.A
	3		Kasper Wortel	4.43	3e J.Pup.A
	4		Bas Dekker	5.08	1e Pup. B
	5		Daniëlle Woudstra	5.18	1e M.Pup.A
	6		Maurice Kruyer	5.26	2e Pup.B
	7		Ronald van Hecke	5.39	4e J.Pup.A
	8		Paul van Duin	5.40	3e J.Pup.B
	9		Eric Schilder	5.45	4e J.Pup.B
	10		Jasper Rood	5.55	5e J.Pup.B
	11		Ruud Pronk	6.10	1e Minipup.J
	12		Ivar Rood	6.33	2e Minipup.J
	13		Björn Mosch	6.35	3e Minipup. J
	14		Karlin van de Berg	6.38	1e Minipup.M
	15		Manja Hoogeboom	6.40	2e Minipup. M

1500 m.	1	Edwin de Geus	5.25	1e J.C.
	2	Niels Barsingerhorn	5.43	1e J.D.
	3	Sylvia Kruijer	5.55	1e M.D.
	4	Jeroen Paarlberg	6.05	2e J.D.
	5	Thomas Ligthart	6.10	2e J.C.
	6	Mira Bruin	6.34	1e Jun.B.M.
	7	Esther Karsten	6.34	1e M.C.
	8	Wendy Karsten	6.49	2e M.D.
	9	Björn Zutt	6.56	3e J.D.
	10	Daniëlle Hof	7.07	3e M.D.
	11	Lars Mosch	7.28	4e J.D.
	12	Astrid Ruyter	8.25	4e M.D.

=====

TRAINING ≠ TRAINING = TRAINING = TRAINING = TRAINING =

Donderdag 7 november a.s. starten we weer met de binnentraining in sporthal "harenkarspel".

De tijden zijn: voor alle pupillen van 4 tot 5 uur  
voor de junioren C/D, eventueel B van 5 tot 6 uur.

BELANGRIJK: schone sportschoenen met lichte zolen,  
niet te warme sportkleding en  
goede verlichting op je fiets.

Probeer wekelijks de trainingen te volgen, je zal beslist tot betere resultaten komen!

De dinsdagavond training van 7 tot 8 uur blijft natuurlijk gehandhaafd en ook op donderdagavond wordt er op de baan getraind vanaf half acht (specifieke looptraining o.l.v. Peter Robert).

=====

De volgende nieuwe leden wensen we van harte welkom bij NOVA:

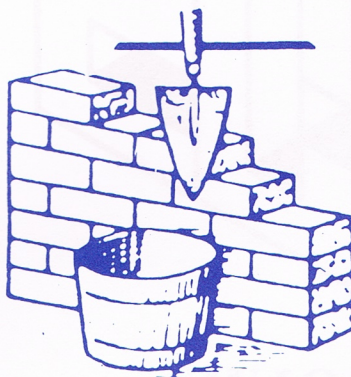
Eric Schilder	de Fuik 12 a Warmenhuizen
Piet Stuyt	De Kloet 3 Tuitjenhorn
Sjaak Bes	Kalverdijk 105 Kalverdijk



# 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

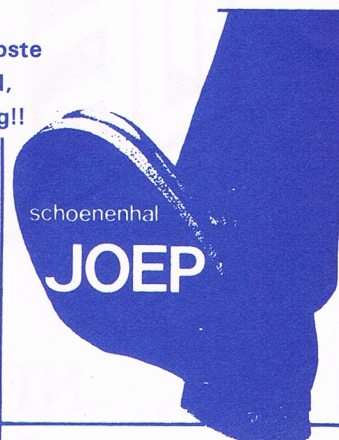
## STRAK & KANTIG



Warmenhuizen

Telefoon 02269 - 1998

Altijd de  
goedkoopste  
Niet goed,  
geld terug!!



De Camper 3 Telefoon  
Warmenhuizen 02269-2576

## BESTUUR

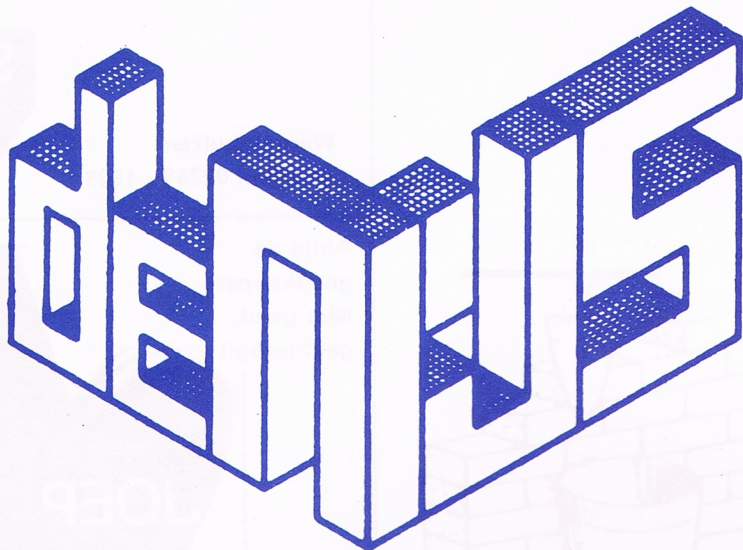
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
Frans Boekel	De Flint 22, Tuitjenhorn	2250
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Truus Rood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

## REDAKTIE NOVAKRANT

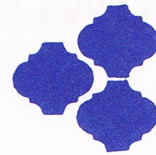
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Michel Kruijer	Bladstraat 11, Tuitjenhorn	2699
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Nachtegaalstraat 2, Warmenhuizen	3027
Paul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

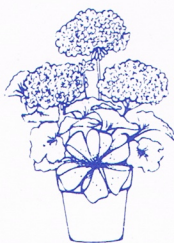
Bloemen houden van mensen . . .  
Schept vreugde in het leven  
door vaker een bloemetje te geven

**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**

**"DE SMIDSE"**

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

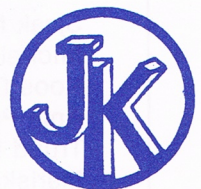
HUISHOUDELIJKE ARTIKELEN  
RIJWIELEN  
SANITAIR  
CENTRALE VERWARMING  
GAS- EN  
WATERLEIDING-  
INSTALLATEUR  
KADO-ARTIKELEN

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**

ALLE MERKEN,  
MAAKT NIET UIT WAAR GEKOCHT



**VOOR SNELLE SERVICE**



**JOHAN KOENIS**

KALVERDIJK 61  
1747 GJ TUITJENHORN  
TELEFOON 02269-2418

J E U G D H O E K

Hier de herfst-uitgave van onze goeie N O V A krant een onmisbare schakel tussen alle leden van Nova, hun trainers en het bestuur, met mededelingen over de komende wedstrijden de resultaten van de zomercompetitie en overig allerlei. Wat staat er voor de deur;

Crosscompetitie die zal worden gehouden

1E wedstrijd	zaterdag	16 november 1985	bij N O V A
2E wedstrijd	" "	14 december 1985	.....
3E wedstrijd	" "	18 januari 1986	.....
finale	" "	8 maart 1986	.....

Als voorbereiding op de competitie organiseert NOVA voor al onze leden een tweetal (oefen)wedstrijden en wel  
zaterdag 19 oktober en aanvang 14,30 uur NOVA terrein  
zaterdag 2 november

Alle pupillen lopen ongeveer 1.000 meter, C en D jun. +1.500  
A en B junioren + 3.000 meter.

Voor de jongens en meisjes die nog nooit hebben meegedaan het is beslist verschrikkelijk leuk je te meten met je leeftijdgenoten. Jullie lopen allemaal in je eigen groep met je eigen leeftijdgenoten en verrassingen bij een crossloop, wat uitslag betreft zullen er altijd blijven! Doe gewoon mee je zult merken dat er een goede sfeer en veel sportiviteit is onderling!

We rekenen op heel veel deelname van onze jeugdleden temeer daar de eerste competitiewedstrijd dicht bij huis is 'onze oude oude Ncvacrossbaan'.

JOOP

Juffrouw zal het hieronder nog schrijven 3 november de 5E halve marathon van NOVA, ook voor jullie een 4 km. te lopen een goede afstand voor alle pupillen, als jullie je krachten maar goed verdelen en niet als dulle mannen van start gaan! Er zijn leuke prijsjes, maar meedoen is belangrijker als winnen!

Nieuwe leden;

Bas Dekker, Hartendorp no 28 per 1 november, Bas hartelijk welkom we hopen dat je heel veel sportieve uurtjes bij ons mag doorbrengen!

Ziekeboek Sander Pronk Teugelaan 9a te Schoorl 1871 AJ is op school heel lelijk gevallen, zijn rug heeft hij erg bezeerd. Jongens en meisjes stuur Sander allemaal een vrolijk e kaart, die heeft hij nodig die pechvogel! Sander veel beterschap toegewenst !!!!! van alle jeugdtrainers en jeugdleden !!!!! We hopen dat je er binnenkort weer bij zal zijn.

H A R T E L I J K B E D A N K T

voor al jullie gelukwensen, mooie kaarten, lieve attenties ter ere van ons 12½ jarig huwelijksfeest. We hebben een prima feest gehad, zijn bar verwend en gaan op naar de 25!

Lieve jeugdleden, ~~ouders~~ en bestuur het was hardstikke goed !!!!!

Ted, Truus, Jasper Ivar en Koen Rood.

Op de laatste pagina van de jeugdhoeke vindt je de trainingstijden voor de komende winterperiode 1 november - 1 april.

Let op!

Nu eerst wat berichten van Juffrouw Joop en uitslagen;

Hallo jongens en meisjes! Alle kermissen, vakanties en weekendjes weg achter de rug. De school is alweer 2 maanden op volle toeren en jullie natuurlijk ook!

Het Novabestuur had een leuke bruiloft bij Truus en Ted. We deden met de hele groep een leuk toneelstukje voor het bruidspaar. De mannen deden Truus na b.v. als huisvrouw, sportvrouw, tennisster enz de vrouwen deden Ted na als wielrenner, tuinman enz.

Een heel leuk feest en we wensen Truus, Ted, Jasper, Ivar en Koen nog heel veel jaren samen en zo nog heel veel feestjes.

Iets heel anders. Frans Boekel uit de Flint in Tuitjenhorn is weer opgenomen in het ziekenhuis. Frans is heel blij met iedere kaart. Hier is zijn adres;

Frans Boekel p.a.

Centraal Ziekenhuis

Afd. A 1 kamer 109 Alkmaar.

Op 29 september j.l. werd de Geestmer ambachtloop gehouden. Heel mooi weer, grote deelname, alleen niet zoveel jeugdleden. Wij hopen dat bij de  $\frac{1}{2}$  marathon op zondag 3 november a.s. wel veel Nova atleten komen. Hier is namelijk ook een korte afstand 4 kilometer.

Probeer wel mee te lopen, ook met de crosscompetitie. Zo blijf je bij en kan je je krachten weer eens meten met de groep. De spelletjes middag is ook weer in aantocht. Op donderdag 31 oktober (delaatste keer dat we bij de baan zijn) gaan we in de kantine allerlei leuke dingen doen; snoepie pik, sjoelen, enz. Voor de rest verklap ik niets.

Dan op 7 november a.s. de eerste zaaltraining. Denk om; schoenen met lichte zolen, geen al te warme sportkleding aan en om goed licht op je fiets. Het is dan om  $\pm$  5 uur zeker al schemerig. Heel gevaarlijk als je licht niet in orde is.

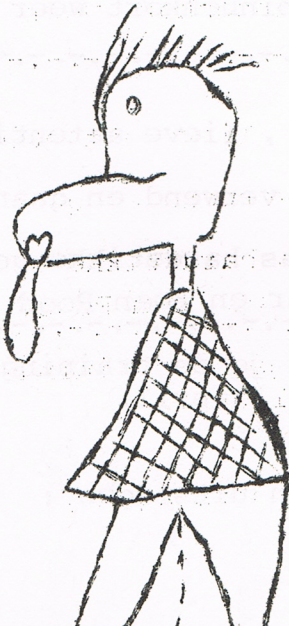
Dan na een maand trainen en enkele crossen komt Sinterklaas weer naar de Harenkarspelsporthal. Hij heeft afgelopen week het Novabestuur al gebeld vanuit Spanje.....

Vol verwachting klopt ons en jullie hart.

Dus, veel in het vooruitzicht, maar eerst goed trainen 's avond op tijd naar bed en net zolas meneer de Uil zegt 'oogjes dicht en snaveltjes toe'!

(Dan lukt het vast op school en bij Nova).

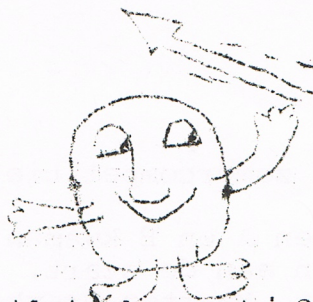
groetjes Joop.



.....  
Een zgn. "snotneus" van:

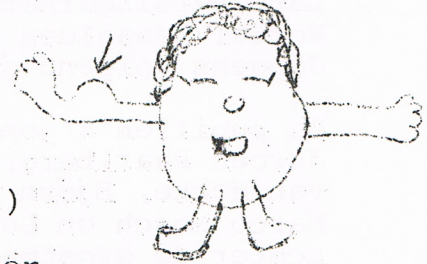
Stephan Duineveld  
9 jaar

Idee van N.N.



Hoe maak je grappige atletiekpoppetje?

- 1) Neem een stempelkussen met inkt maakt niet uit wat voor kleur.
- 2) Druk je duim of een andere vinger op het stempelkussen (niet te nat)
- 3) Druk die vinger of duim dan op papier
- 4) Teken beentjes, armpjes, mondjes oogjes etc.
- 5) Voor één poppetje heb je een afdruk nodig van één vinger, dit is het leukste. Anders is het grappige effect weg.



EINDSTAND van de in afd. Noorderkwartier gehouden Pupillencompetitie

Meisjes Pupillen A;

1E Hollandia	15.132 pnt.
2de Hera	14.937 pnt.
3e Trias	14.715 pnt.
4E S.A.V.	11.974 pnt.
5e Noordkop	10.326 pnt.
6e NOVA	6.125 pnt.

Meisjes Pupillen B

1e Trias	11.645 pnt.
2de Hera	9.922 pnt.
3e Hollandia	8.702 pnt.
4e Noordkop	8.049 pnt.
5e S.A.V.	4.593 pnt.
6e NOVA	4.011 pnt.

Jongens Pupillen A

1E Hollandia	21.032 pnt.
2e) A.V.W.	20.235 pnt.
3e Hera	19.196 pnt.
4E NOVA	17.836 pnt.
5e Trias	15.559 pnt.
6e S.A.V.	6.002 pnt.
7e Noordkop	4.447 pnt.

Jongens Pupillen B

1e Hollandia	16.954 pnt.
2de Hera	14.560 pnt.
3e Nova	13.297 pnt.
4e Trias	10.565 pnt.
5e SAV	5.912 pnt.
6e Noordkop	4.941 pnt.
7e A.V.W.	2.094 pnt.

Dat waren dus de resultaten van de zomerwedstrijden. Atleten jullie inzet was prima, de meisjes kwamen niet helemaal goed naar voren omdat zowel de meisjes pupillen B als meisjes pupillen A met slechts een halve ploeg meededen. Volgend seizoen hopen we dat deze meisjes ploegen wel compleet mee kunnen doen ! ( 4 atleetjes per ploeg nodig) Evegoed meiden goed gepresteerd ! volgend jaar zijn jullie hopelijk weer van de partij Christine Smit, Daniëlle Woudstra, Wendy Karsten en Natascha Paarlberg !!!!

vervolg eindstand zomercompetitie pupillen Noorderkwartier.

De jongens pupillen A en B kwamen wel iedere wedstrijd met minimaal 4 man aan de start.

Lars Barsingerhorn, Maarten Pronk, Edwin Visser en Kasper Wortel behaalden een uitstekende 3de plaats.

Jongens volgend jaar rekenen we natuurlijk weer op jullie !!!

De pupillen A jongens; Niels Barsingerhorn, Matthe Pronk, Jeroen Paarlberg, Jörg Ootjers, Jeroen Binnenwijzend, Ronald van Hecke, Björn Zutt, Lars Mosch Jules van de Vaart, Marco Mosch en Lukas Deurwaarder een hele mooi 4de plek achter de grootmachten van Hollandia, Hera en de sterke jongens van A.V.W.

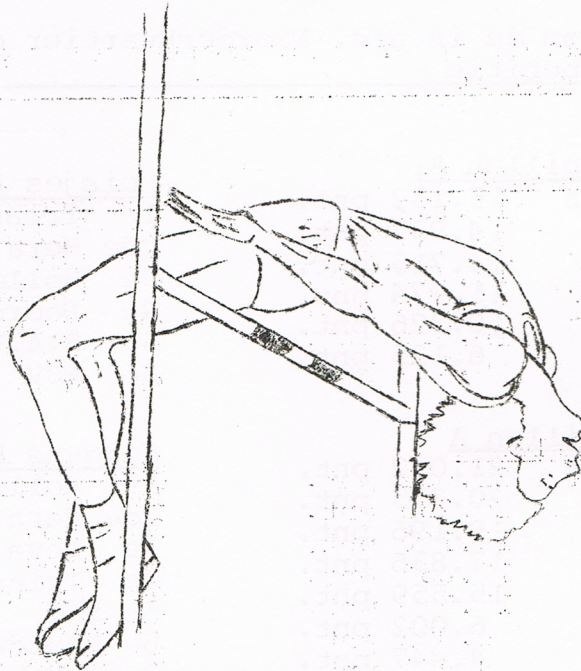
Ook jullie inzet en plezier in deze driekampen ( het allerbelangrijkste!) was uitstekend.

Jongens en meisjes sukses in de crosscompetitie en zondag 24 november a.s. in de Warandaloop te Tilburg waar alle categoriën pupillen meisjes en jongens C en D en oudere atleten aan mee kunnen doen !

Geef je voor de wintercrosscompetitie zo spoedig mogelijk op bij één van de trainers(sters) .

Dit geldt ook voor de Warandaloop zondag 24 november a.s.

Truus.



Wij feliciteren de jarigen van december:

5 december ook Arie Rentenaar

6 december Bastiaan Serdijn

7 december R.M. Keesom

8 december Stefan Seijsener

9 december Ruben Nieuwland

Bas v.d. Ploeg

10 december Rieneke Dekker

11 december Björn Zutt

14 december Marina Spaansen

17 december Glenn Pronk Costwal

21 december Sandor Massing

22 december Gré v. Wonderen

31 december Floortje Pronk