

okt. 1983

NOVA HERFSTKRANT oktober 1983.

REDAKTIONEEL

We hebben ons weer aardig uitgesloofd om weer een NOVAKRANT vol te verzinnen.

De onderwerpen die we dit keer aan jullie voorschotelen zijn de volgende:

- het enige echte onvervalste stukje van de voorzitter. Dit keer is de voorzitter een beetje kort van stof. Ik denk dat ook hij een beetje herfstvakantie heeft gevierd.
- de clubrecords zijn ook weer present, want bij NOVA worden de clubrecords iedere maand met tientallen verbeterd.
- Piet van der Welle heeft ook zijn best weer gedaan met een verslag over de clubkampioenschappen en informatie over de cross-competitie en over de halve marathon die NOVA op 6 november organiseert.
- ook Dick Smit is weer actief als schrijver met een leuk stukje. Ik hoop dat een goed voorbeeld goed doet volgen.
- dan een stuk over verslaving in de atletiek. Dit stuk is speciaal aanbevolen voor mensen die trillende handen krijgen als ze NOVA een weekje vergeten zijn.
- in een atletiekkrant zijn uitslagen onvermijdelijk, dus ook die staan erin.
- nouveautjes in tegenstelling tot de voorzitter juist weer wat lang van stof. Maarja, als de gang er eenmaal in zit, ga je zo maar door.
- en dan tot slot de jeugdhoeck, die zoals gewoonlijk weer verzorgd is door Truus en Joop. De jeugdhoeck wordt altijd keurig getypt ingeleverd bij ons, wat ons werk zeer vergemakkelijkt.

We hebben dit keer geen profiel omdat Mariska op Mallorca zat in de herfstvakantie. Ook OPA Broodzak ontbreekt dit keer, waar die zit weten we niet. Misschien ook wel op Mallorca.

DE COPY MOET VOOR DE KERSTVAKANTIE WORDEN INGELEVERD, dus U weet wat U te doen staat.

+++++

NIET VERGETEN:

6 NOVEMBER

HALVE MARATHON EN ANDERE AFSTANDEN

19 NOVEMBER

EERSTE JEUGDCROSS PUPILLEN A EN B
JUNIOREN B EN C EN D

1 DECEMBER

SINTERKLAAS KOMT OP BEZOEK

VOOR DE KERSTVAKANTIE

STUKJES SCHRIJVEN EN INLEVEREN

OPVALLEND, vindt de redactie, dat de stukjes kopy van de voorzitter iedere keer korter worden. Heeft hij het te druk met z'n werk, met NOVA, met trainen, met z'n vrouw?

GELUKKIG, zijn de stukjes wel altijd erg leuk, gezellig, en informatief.

VAN DE VOORZITTER

Regen, veel regen en wind. Een teken dat de herfst weer volop ronddoelt. Maar ook weer voor velen herfstvakantie, en dan kan ook weer een nieuw clubblad het licht gaan zien, want dat wilden Koos, Sjaak en Michel het liefste zó!!

En ook het baanseizoen zit er voor 1983 weer op, iets wat bij ons "NOVA" niet zo erg opvalt, gewoon omdat wij niet beschikken over een sintelbaan. Als laatste baanatleet die in actie kwam denk ik aan Bob Haanappel, die het aandurfde om aan een negenkamp mee te doen en na zijn korte aanloop - periode toch knap voor de dag kwam.

Bij de jeugdtrainster Truus begint het ook al beterder voor de "dag" te komen, sterkte Truus, gezondheid en het is een dochter hoor!

Het cross-seizoen gaat weer van start per 1 november en dan gaan alle groepen b.v. van D naar C als ze in het 2e jaar zitten. En dit cross-seizoen begint voor de jeugd met de belangrijke cross-competitie op 19 nov. te Warmenhuizen, iedereen loopt mee hè!

En ook voor de op 6 november te houden halve en kwart marathon en 5 km tiimloop hopen we op een grote deelname en spontane medewerking van de vele medewerkers, stel U ter beschikking..

In de laatste NOVAKRANT had ik Gerard wat té scherp op de korrel. Maar nogmaals iedereen moet voor zichzelf uitmaken wat past of niet past. Train niet téveel en/of overleg in een open sfeer met de trainer of ouder. Verders iedereen een prettige training toegewenst. Train regelmatig met ijver en overleg maar niet hard. Lopen en bewegen is zo gemakkelijk met een goede conditie en dit krijg je door regelmatig te trainen.

SO LONG.

P.S. Bij voldoende belangstelling voor de mooie Waranda (25e editie) loop te Tilburg willen we met een grote bus gaan. Zet je naam op de lijst in de kantine.

DE VOORZITTER, T. DE NIJS.

+++++

Hier even een berichtje over de zaterdagmorgen training.

Sinds 1 oktober trainen we weer in de gymzaal onder de bekwame leiding van Fred. Maar we kunnen nog veel meer enthousiastelingen gebruiken, en het is bij de prijs inbegrepen.

Het is voor Fred ook leuker als hij er 20 in plaats van 10 heeft.

Het is van half tien tot half elf, dus uitslapen kan evengoed en koffietijd weer thuis.

Ook willen we aan de groep vragen, mochten jullie niet kunnen, even een belletje naar Fred, zowel uit beleefdheid, als dat hij dan weet op hoeveel hij ongeveer rekenen kan. (tel. 2469) Hij geeft er tenslotte geheel belangeloos ook een deel van de zaterdagochtend aan.

Dus leden denk erover na, de zaterdagmorgen.

Het is hardstikke gezellig en goed voor het buikje!

GROETJES, ANNEKE.

+++++

Jantje is door het ijs gezakt. Een man ziet het en vraagt aan Jantje: "Ben je door het ijs gezakt?"

"Nee," zegt Jantje kwaad, "ik was aan het zwemmen en toen begon het plotseling te vriezen."

NIEUWS OVER DE CLUBRECORDS

Waren er vorige keer 26 clubrecords te melden deze keer zijn het er iets minder namelijk 24. Dit is wederom een hele goede prestatie. De verbeterde clubrecords zijn de volgende:

Categorie meisjes pupillen B:

Chantal Kramer Balwerpen 23.87 Oude record was 21.10 van Simone te Buck

Daniële Hof 1000m 3.48.1 Oude record ook van Daniëlle in 3.51.
Estafette van 4 maal 40m in 28.3

Categorie jongens pupillen B:

Estafette 4 X 40 meter in 26.2 oude record was 28.8

Categorie jongens pupillen A:

Nils Pronk Hoogspringen 1.25 Oude record was 1.20 van Edwin de Geus en Thomas Ligthart.

Karsten van de Oort ver 4.21 Oude record 4.16 van Emiel Kuys

Karsten van de Oort kogel 8.92 ,, ,, 8.41 van Nils Pronk

Estafette 4 X 60 meter 37.8 Oude record 38.0

Categorie Meisjes D:

Kirsty Ootjers ver 4.15 Oude record 3.93 ook van Kirsty

Laura Suiker kogel 7.04 ,, ,, 6.74 van Mira Bruin

Mira Bruin speer 15.41

Categorie jongens d:

Nicolajev Ligthart kogel 7.83 Oude record 7.68 van Marchel Tesselaar

,, ,, speer 27.20 ,, ,, 25.96 ook van Nicolajev.

Categorie meisjes C:

Petra Nannes speer 17.91 Oude record 17.85 van Luciënne Dekker

Categorie Meisjes B:

Yvonne Tesselaar 200m 27.7 Oude record ook van Yvonne in 28.4

Dit record is ook record bij de meisjes A en Dames

Silvia Nannes speer 17.57 Ook record bij meisjes A

Silvia Nannes kogel 8.17 Oude record 7.35 van Annekatrien Nannes

Categorie jongens B:

Bob Haanappel ver 5.46 Oude record ook van Bob met 5.05

Bob Haanappel speer 45.96 ,, ,, Ruud Bruin met 34.90

Bob Haanappel Discus 32.30 ,, ,, ook van Bob met 26.08

Bob Haanappel Polshoog 2.50

Categorie jongens A:

Bob Haanappel Speer (Aspeer) 41.04 oude record Sjaak Nannes 19.85

Categorie Heren:

Arie Rentenaar 1000meter 2.43.0

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN VIELEN GEDEELTELIJK IN HET WATER

Wij hadden de clubkampioenschappen dit jaar gepland op zaterdag en zondag 10 en 11 september. Er viel die week nogal wat regen maar toch was het mogelijk om zaterdag het programma voor de jeugd af te werken.

Zondag stond er echter zeer droevig voor. Een aanhoudende regen bracht alleen wat trainers en bestuursleden naar de baan. Toch waren er nog enkele atleten wat mopperig dat het niet kon doorgaan.

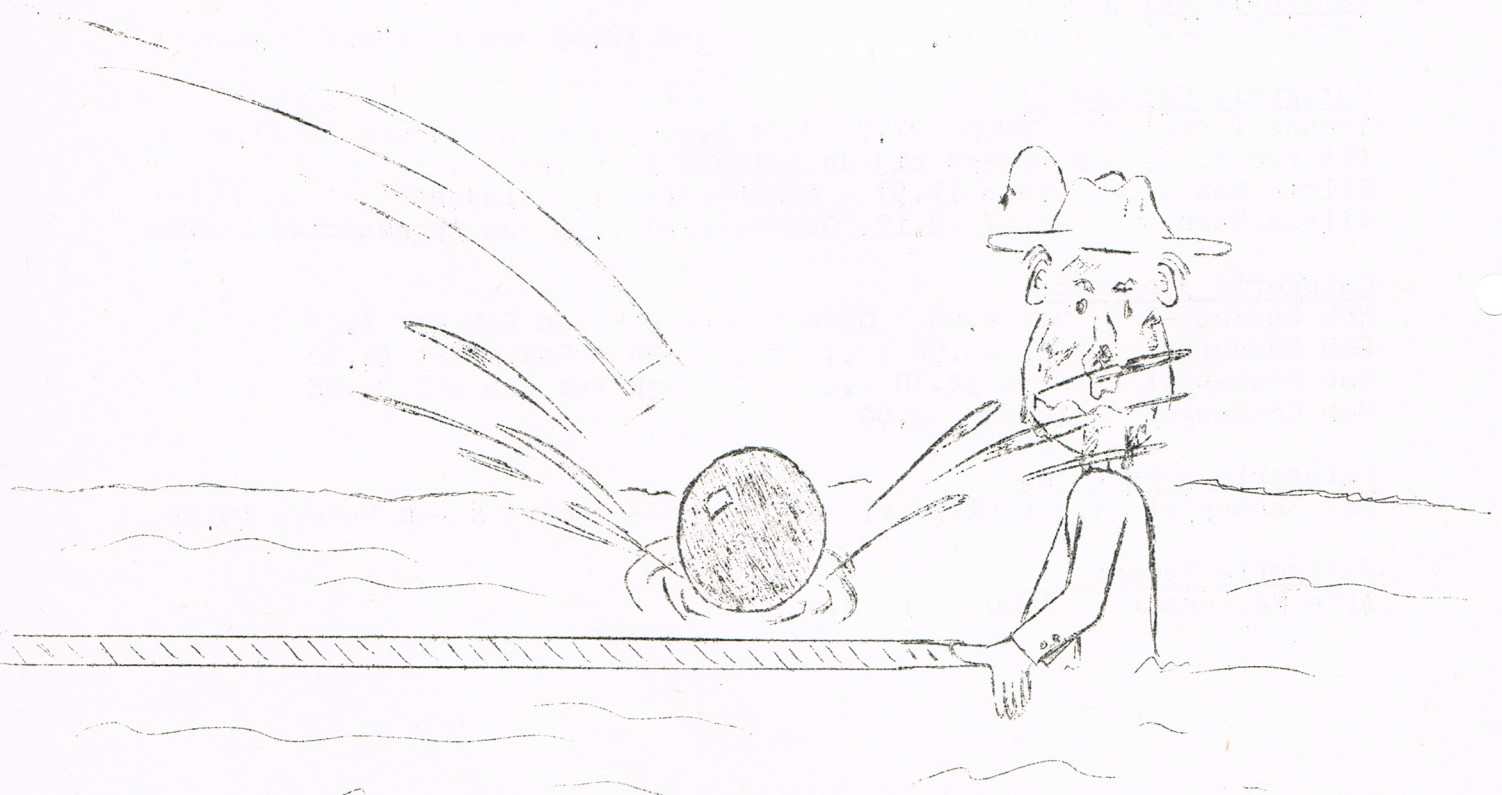
De afspraak werd gemaakt om het kampioenschap voor de junioren A en B alsmede de senioren dames en heren te verschuiven naar zaterdagmiddag 17 september. Mocht het dan nog niet gaan dan zou er worden uitgeweken naar zondag 18 september.

Die week viel de regen ook weer overvloedig en het werd twijfelachtig of de wedstrijden door konden gaan. Het was droog zaterdagmiddag en er waren ook een aantal junioren die graag met elkaar de strijd wilden aanbinderen. Het terrein was niet in optimale staat, maar er werd toch besloten om maar door te gaan.

Alleen Arie was bij de aanvang al zeker van een kampioenschap als heer. Hij wist de jongeren goed te stimuleren.

Het bestuur heeft later nog wat nagekaart over deze zaak. September is nogal laat in de tijd voor de organisatie van clubkampioenschappen, vooral met onze grasbaan zijn we uiteraard wat kwetsbaar. Volgend jaar willen we deze kampioenschappen toch wat eerder organiseren. Tevens is een zaterdag wel geschikt voor de jeugd, maar voor de ouderen ligt dit wel wat moeilijker. Een mooie zonnige zondagmorgen is toch beter geschikt.

De uitslagen staan vermeld in de JEUGDHOKK.



Informatie over de Cross competitie 1983/1984

Uiteraard wordt ook deze winter weer meegedaan aan de cross-competitie en wat nog leuker is: we organiseren zelf de eerste wedstrijd. Dus jongens en meisjes zet jullie beste beentje voor en doe zoveel mogelijk mee.

Nieuw is dat deze competitie nu ook geldt voor meisjes en jongens B. Anders was er voor deze oudere groep niets.

De wedstrijddata zijn:

19 november 1983 eerste wedstrijd te Warmenhuizen/Tuitjenhorn

10 december 1983 tweede wedstrijd bij SAV te Groctebroek

14 januari 1984 derde wedstrijd bij AVW te wieringerwerf.

Voor deze wedstrijden geldt al de leeftijdsindeling van '84 let dus goed op tot welke groep je hoort.

De deelnemers voor deze crosswedstrijden zijn:

meisjes pupillen B (geb. 1975)	afstand: 1000 mtr
meisjes pupillen A (geb. 1974)	1000 mtr
meisjes D (geb. 1972/1973)	1000 mtr
meisjes C (geb. 1970/1971)	1250 mtr
meisjes B (geb. 1968/1969)	1500 mtr
jongens pupillen B (geb. 1975)	1000 mtr
jongens pupillen A (geb. 1973/1974)	1000 mtr
jongens D (geb. 1971/1972)	1250 mtr
jongens C (geb. 1969/1970)	1500 mtr
jongens B (geb. 1967/1968)	2500 mtr

De finalewedstrijd is op 18 februari 1984.

De wedstrijden zijn zowel individueel als per ploeg.

Voor het ploegenklassement tellen de beste 3 lopers van de vereniging.

We hopen natuurlijk weer op goede resultaten van onze leden.

Halve marathon op zondag 6 november 1983

Voor de derde keer organiseert onze vereniging een trimloop over ruim 21 kilometer. Ook kan er gekozen worden voor een kortere afstand zoals 10,5 km en 4,3 km.

Voor de 21 en 10,5 km gaat de route via Tuitjenhorn naar Eenigenburg en vandaar over de Westfriesedijk en de trambaan naar Warmenhuizen. Dit rondje is ruim 10 km. Degenen die een halve marathon lopen doen dit rondje twee keer.

Speciaal voor de jongeren is er dan nog een loop over ruim 4 km.

Vorig jaar hadden we in totaal ruim 450 deelnemers aan de start. Uiteraard hopen we daar ook nu weer op.

Voor inschrijving en kleedgelegenheid kunnen we gebruik maken van de nieuwe sporthal, zodat vooral voor degenen die van ver komen er ruim voldoende gelegenheid is om zich te verfrissen.

Als het weer een beetje meezit kan het een mooi evenement worden. Vorig jaar hadden we een zeer sterke overwinnaar in de persoon van Barry Kneppers. Wij hopen dat hij ook dit jaar weer present is.

Wij zullen nog wel een beroep doen op een aantal leden die niet meelopen om te assisteren om de wedstrijd een goed verloop te laten hebben. Wij hopen dat jullie willen meewerken.

De clubkampioenschappen zijn ondanks de wisselende weersomstandigheden goed verlopen. Onze jeugd was zeer fanatiek bezig met de verschillende onderdelen waarvan als laatste een 1000 meter voor de mini en de pupillen terwijl de oudere jeugd e/dvans, een kortere afstand 600 meter moesten afwerken. Enkele ouders stelden hierbij de vraag waarom de jongsten langer moesten lopen dan de ouderen. Waarom doet men dit? Dit doet men omdat de pupillen in de leeftijd van 6 t/m 10 jaar er lichaaamlijk nog niet aan toe zijn om b.v. een 400 meter te lopen op de voor hun uiterste snelheid. Een te snelle start heeft bijna altijd fatale gevolgen. Ze krijgen problemen met de zuurstof, te kort dus, de hoge aanvangssnelheid proberen ze zo lang mogelijk vol te houden, verbruiken dan meer zuurstof dan het lichaam op kan nemen en dit is dan ook een ongeschikte arbeidsvorm voor de kinderen. Er wordt melkzuur gevormd in de spieren (afvalstoffen), deze blokkeren dan met het gevolg de resterende afstand wandelend af te leggen. Deze vorm noemt men het Anaerobe uithoudingsvermogen, dus gedeeltelijk zonder zuurstof. De hersteltijd van deze vorm van arbeid is ook veel langer. Een 1000 meter wordt rustiger en gelijkmatiger gelopen. Dit weten ze van de training en eigencervaring. Dit gebeurt met een hoge zuurstofopname deze vorm van arbeid noemt men dan ook het Aerobe uithoudingsvermogen. Een kortere afstand levert dus problemen op met de zuurstofopname en de hersteltijd ten opzichte van een langere afstand waar deze problemen veel minder zijn.

Anaerobe uithoudingsvermogen.

maximale mogelijkheid van het organisme om voor een groot gedeelte zonder zuurstof energie vrij te maken voor de spieren. 60 + 120 sec.

Aerobe uithoudingsvermogen.

De grootste hoeveelheid zuurstof die tijdens lichaaamlijke belasting kan worden opgenomen.

Jik Smit.

Hiep hiep hoera voor de jarigen!

NOVEMBER

12 nov. André Doornbos
 13 nov. Marja Tesselaar
 15 nov. Gré Barsingerhorn
 17 nov. Theo de Nij
 21 nov. Michel Tesselaar
 21 nov. Carl Seijener
 22 nov. Guido Laeven
 29 nov. Edwin Mosch

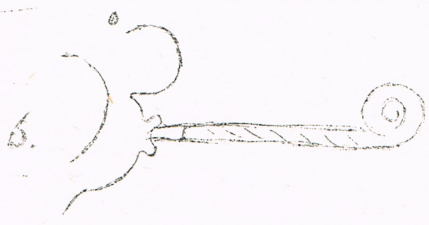
en in DECEMBER

3 dec. Marja de Moel
 5 dec. Arie Rentenaar en Sinterklaas
 8 dec. Stefan Seijener
 8 dec. Marice Knijnberg
 9 dec. Ruben Nieuwland
 10 dec. Rieneke Dekker
 11 dec. Björn Zutt
 18 dec. Rob Koenen
 21 Dec. Sandor Massing
 27 dec. Lucas Pronk
 30 dec. Frank Tesselaar
 31 dec. Floortje Pronk

Nieuwe Leden

N. Hof Tuitjenhorn
 Anmar Laeven Tuitjenhorn
 Guido Laeven Tuitjenhorn
 Jules v.d. Vaart Krabbedam
 Martijn v.d. Vaart Krabbedam
 Jos Hoogeboom Tuitjenhorn
 Maarten Pronk Warmenhuizen

NAMENS DE REDEKTIE VAN DE
 NOVVA KRANT
HARTELIJK WELKOM



Voor uw
NIEUWBOUW - VERBOUW EN ONDERHOUD
tevens plaatsen wij
KOMPLETE KEUKENS EN OPEN HAARDEN



Wij hebben TE KOOP

z.g.a.n. GEBRUIKTE GELIJMDE SPANTEN

OVERSPANNING 12 METER — GOOTHOOGTE 3.30 METER

Vraagt vrijblijvend prijsopgaaf bij

AANNEMINGSBEDRIJF **G. JORNA**
Noletstraat 13 - 1747 HS Tuitjenhorn - Tel. 02269 - 2861

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



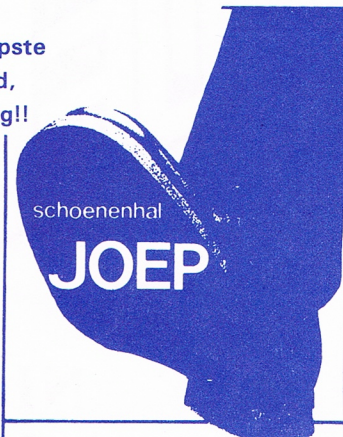
Regelmatig levende muziek.
Maar ook kunnen wij een gesoigneerde
bruiloft of partij voor u verzorgen.
Vraag vrijblijvend informatie
of bel 02269 - 1295
Beleefd aanbevelend:
C. M. van Straaten

Salon Margriet

Mevr. Wester

SPORTLAAN 28
1749 VB WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 1558

Altijd de
goedkoopste
Niet goed,
geld terug!!



De Camper 3 Telefoon
Warmenhuizen 02269-2576

BESTUUR

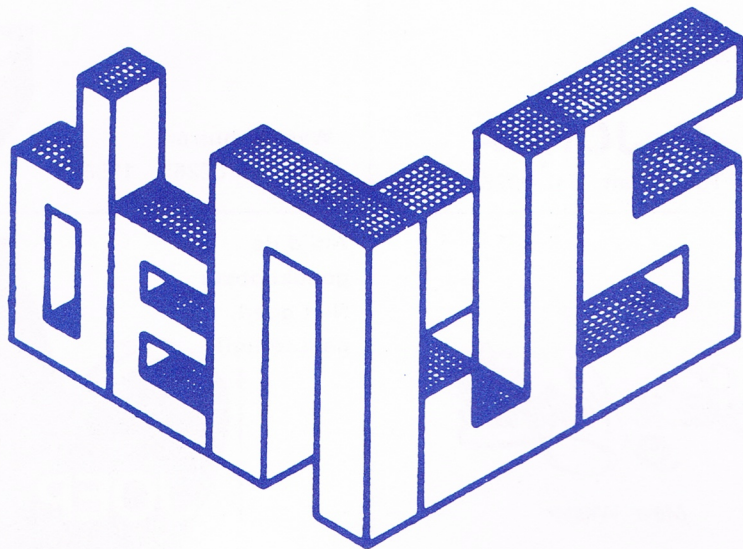
Th. de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
P. v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
J. Houtenbos	Dergmeerweg 63, Warmenhuizen (2e secretaris)	2222
A. Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
F. Boekel	De Flint 22, Tuitjenhorn	2250
J. Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
G. Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Tr. Rood	Pimpelmeesstraat, Warmenhuizen	2036



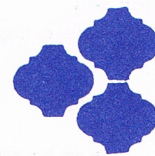
REDAKTIE NOVAKRANT

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	Nachttegaalstraat 2, Warmenhuizen	3027
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)	1433

**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**



„CONAN”

*Body-building
Krachtraining*

*Figuurcorrectie
Conditietraining*

**FABRIEKSSTRAAT 16a
WARMENHUIZEN**

's morgens tussen 9 en 10 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”

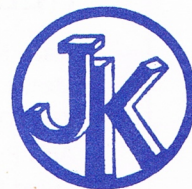
H.J. Heman
Warmenhuizen
Dorpsstraat 158 - Tel. 1223

HUISHOUDELIJKE ARTIKELN
RIJWIELEN
SANITAIR
CENTRALE VERWARMING
GAS- EN
WATERLEIDING-
INSTALLATEUR

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**



VOOR SNELLE SERVICE

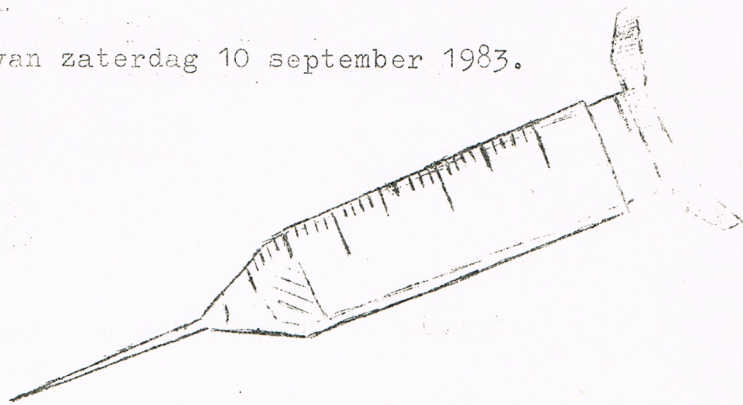


JOHAN KOENIS

KALVERDIJK 61
1747 GJ TUITJENHORN
TELEFOON 02269-2418

Verkort overgenomen uit de Volkskrant van zaterdag 10 september 1983.

Waarom zijn de laatste jaren steeds meer mensen zich in het zweet gaan joggen, rennen, fietsen, etcetera? Waarom vindt de lange-afstandsloper het heerlijk om zich af te beulen tot hij er bijna bij neervalt? Mode? Cultuur? Of verslaving aan onze eigen endorfinen? Ludwig Benecke, voormalig roeier en thans student medicijnen, pijnigt er zijn hersens over.



Het trimmen of joggen is de laatste jaren een enorme rage geworden. Het begon in de Verenigde Staten, maar nu is het een wereldwijd begrip. Overal kom je mensen tegen, rennend in trainingspak of korte broek en t-shirt.

Hardlopen, fietsen en dergelijke zijn niet meer alleen "in", maar vele miljoenen mensen kunnen niet anders meer. Men heeft geprobeerd hiervoor verklaringen te vinden.

Misschien een toename van de vrije tijd?

Een nieuw schoonheidsideaal? Slank, sportief gebruind, atletisch, gehuld in veelkleurige kleding.

Een heel andere verklaring komt uit de medische hoek. Verslaving?

Er wordt altijd gezegd dat topsporters veel pijn kunnen verdragen. Techniek en conditie zijn heel belangrijk. Nét iets langer door kunnen gaan dan de andere gekwelde atleten in de race bepaalt echter wie winnaar wordt. Bij mensen die veel pijn lijden wordt door het lichaam een stof aangemaakt. Deze stof is genoemd "bèta-endorfine".

Ook lichaamstraining leidt tot toename van de in het bloed circulerende bèta-endorfinen. Dit klinkt niet vreemd omdat trainen ook eigenlijk pijn lijden is.

Eenmalige inspanning geeft een snelle stijging te zien van deze stof in het bloed. In de volgende rustperiode gaat dit weer teniet. Wanneer men echter een aantal malen in de week, liefst meer dan een uur achtereen, een fiks trainingprogramma afwerkt, blijkt de hoeveelheid bèta-endorfinen in het bloed na iedere training hogere waarden te bereiken. Klinkt ook niet vreemd. Immers, een regelmatige sporter kan zeer zware sportieve belastingen weerstaan.

Het frappante is nu, dat deze gevormde stof (bèta-endorfine dus) een tweelingbroertje van morfine zou kunnen zijn. Morfine werkt verslavend, zowel lichamelijk als geestelijk.

Iedereen die intensief aan sport doet kent het gevoel van onbehaaglijke rusteloosheid. Een gevoel dat slechts verdwijnt door een pittige training. In die training worden weer bèta-endorfinen gevormd, waardoor men zich prettig voelt. Deze gevoelens lijken veel op de gevoelens van iemand die verslaafd is aan morfine. Bij een tekort een gevoel van onbehagen en na een shot een staat van welbevinden.

Hoeveel trimmers, lopend of op de fiets, lijden er eigenlijk aan een verborgen verslaving?

Tot zover de VOLKSKRANT.

Bij het doorlezen van het artikel in de Volkskrant, en later bij het schrijven van bovenstaand stukje, had ik zelf zo'n gevoel van rusteloosheid. Ik ben echter niet verslaafd aan morfine. Ook door regelmatig trainen kan ik die stof niet in mijn bloed gekregen hebben, omdat ik zo ongeveer één keer in de twee maanden donderdags meetrain. Training helpt bij mij dan ook niet. Of morfine helpt weet ik niet. Wat wel helpt? Een kop koffie en een boek!

TRUUD DEKKER-BOEKEL $\frac{1}{2}$

Enkele Wedstrijduitlagen

25 september te Amsterdam: 600m meisjes C: Nelira Bruin 1.49.3
80 m jongens D: Edwin de Geus 12.3
1000m jongens D: ,, ,, ,, 3.10.8
,, ,, D: Nicolajev Ligthart 3.18.6
speer ,, D: ,, ,, 27.20
1500m ,, C: Michel Tesselaar 4.38.9
ver ,, C: Andre Dekker 4.69

Nationale C jeugdspelen : 800 meter Michel Tesselaar 2.17,3
100 meter ,, ,, 14:5
,, ,, Andre Dekker 12.9

2 september te Hoorn: 200m meisjes B: Yvonne Tesselaar 27.7
400m jongens B: Bob Haanappel 58.0
800m heren Arie Rentenaar 2.09.0
Michel Kruyer 2.13.5

24 september te Hoorn: 100m Jongens C: Patrick Kruyer 14.2
800m jongens C: ,, ,, 2.27,2
100m Jongens C: Andre Dekker 12.5 seie
12.8 finale
ver ,, ,, 4.61
80m Jongens D: Ronald Dekker 12.6
1000m ,, ,, 3.22,7
ver ,, ,, 3.86

27 augustus Hoorn

meisjes pup. B	40m	ver	kogel	1000m
Ester Karsten	7.2	3.46	4.80	4.00.8
Daniëlle Hof	7.2	3.03	4.20	3.48.1
Saskia V.D. Oort	7.4	3.00	3.30	4.32.5
Silvia Kruyer	7.7	2.85	3.89	3.57.8
Yvonne Smit	8.4	2.17	4.09	4.57.9

Jongens pup. B	40m	ho	bal	1000m
Jeroen Parelberg	6.7	1.10	18.50	3.58,4
Nils Barsingerhorn	6.7	0.85	19.50	3.37,3
Emiel versteilen	7.3	0.85	25.50	4.19,1

Meisjes pup. A	60m	ver	kogel	1000m
Chantal Kuys	10.1	3.20	3.39	402.7
Judith Ligthart	10.8	3.22	4.52	4.36.8

Jongens pup. A	60m	hoog	bal	1000m
Gerard Schoenacker	10.3	1.00	19.00	3.35.6
Sven Ootjers	9.9	0.95	19.00	3.45.3
Nils Pronk	9.9	1.25	43.00	3,49.5
Karsten v.d. Oort	9.1	1.15	35.00	3.17,9
Peter Dekker	9.6	1.10	25.50	3.55.9
Sandor Maasing	10.3	1.10	23.00	3.25.8
Erik Kruyer	10.1	1.05	19.50	4.00.1

Estafette: Jongens pup. a 8 in 37.8
Jongens pup. B 1 in 26.2
meisjes pup. B 2 in 28.3

Nova nouveautjes

Hier is dan het eerste stukje van uw correspondent uit Utrecht. Ik zal maar beginnen met een schuldbekentenis af te leggen. Ik heb in Utrecht nog helemaal niet getraind en ik heb daar ook nog geen club bezocht. Ik heb dus Rob Druppers nog niet gezien, laat staan met hem getraind. Kees Modder heeft dus nog geen concurrentie van John Wellerdiek. Ik weet het, het is zwak, maar het bloed kruipt waar het niet gaan kan en bovendien zijn september en oktober uitstekende maanden om een rustperiode te houden. Zo'n rustperiode kan ik iedereen aanraden want je knapt er psychisch, mentaal en lichamelijk helemaal van op. In de winter kan ik er weer hard tegenaan zodat ik in het voorjaar weer kan vlammen, want ik wil volgend jaar dik onder de twee minuten.

U ziet het ik zit weer vol goede plannen maar of ze uit zullen komen dat zal de tijd leren. De enige keer dat ik nog bij Nova ben geweest sinds mijn verblijf in Utrecht was bij de clubkampioenschappen. Al vind ik het woord clubkampioenschappen wel een erg groot woord in dit geval, ik zal het maar houden op onderlinge wedstrijden. Het slechte weer was eens de grote spelbreker tijdens deze onderlinge wedstrijden. Op de officiële datum van de onderlinge wedstrijden regende het pijpenstelen zodat er maar een handjevol mensen kwam op dagen. De wedstrijden werden uitgesteld naar zaterdag, maar het weer was weer handje op z'n kant. De opkomst bleef nu dan ook beperkt tot een half handjevol mensen. Wij zijn toen toch maar aan de gang gegaan en we hebben het programma tussen de buien door toch nog bijna helemaal afgevoerd. Alleen het hoogspringen moesten we vergeten, omdat niemand zwemvliezen meehad om door de watermassa's voor de hoogspringmat te komen. Dan nog even wat anders. Ik, als veel bereist man ben ook nog in Brussel geweest. U zult wel denken wat hebben wij daar nou weer mee te maken, maar daar heeft u wel degelijk iets mee te maken, want daar werden de mooiste wedstrijden van Europa, eh nou ja de Benelux gehouden. Op deze wedstrijden, ook wel Ivo van Damme Games genoemd, waren bijna alle sterren aanwezig. Dit gaf prachtige wedstrijden te zien met op bijna alle nummers een paar superieure sterren waar achteraan dan nog een paar minder atletisch gevormde Belgen stumperde. De busreis naar Brussel en het bezichtigen van het Heizel stadion met het naastliggende pretpark waren al een hele mooie belevenis. We hebben zelfs het atomium van buiten bekeken, jammer dat er een nachtwaker bij stond anders hadden we het zelfs van binnen ook nog gezien, daar stonden onze medepassagiers wel garant voor, diezelfde medepassagiers wisten ook nog door te dringen in de bus van de Amerikaanse atleten waar zij nog probeerden enige zwarte Amerikaanse atletes te versieren. Het enige wat ze voor elkaar wisten te krijgen was dat ze handtekeningen kregen van Jacky Jayner (9e tienkamp op de WK) en Janette Bolcer (?) en ook nog van Larry Myricks. Wie het niet gelooft kan ze komen bezichtigen bij Sjaak Nannes tegen een kleine vergoeding van 5 gulden.

JEUGDHOEK

Per 1 november a.s. komt er een andere trainster tijdelijk voor TRUUS ROOD invallen. Zoals de meesten wel weten verwacht Truus binnenkort een baby. Degene die invalt zal dit zo goed mogelijk proberen te doen om de jeugd een goed en sportief uur te geven. Vooral in zo'n prachtige sporthal zal dit zeker slagen.

Truus, we hopen allemaal dat jullie een heel lief kindje krijgen en in het nieuwe jaar zullen wij je tijdens de training misschien weer terug zien.

JOOP.

+++++

MARISKA is met vakantie. HET PROFIEL VAN..... moeten we daarom node missen deze keer. Het vermoeden bestaat op de redactie dat het volgende PROFIEL VAN..... wel geen atleet zal betreffen. We denken dat het hart van Mariska dan nog steeds zal uitgaan naar een beoefenaar van een andere tak van sport. Nou, we zullen afwachten. Gelukkig heeft JOOP NOTA een verhaal gemaakt over één van de jeugdleden. Lees maar.....

+++++

HET PROFIELTJE VAN.....

JEROEN PAARLBERG is één van onze jongste atleten. Jeroen komt trouw op de training en loopt als de beste. Hij eindigt meestal bij de eersten. Heel jammer voor Jeroen, maar hij blijkt bij de uitslagen in krant of clubblad helemaal niet of met een verkeerde naam voor te komen. Jeroen, niet leuk, je stond wel op het erepodium en kreeg je prijs, maar later je naam lezen in de krant is ook altijd prachtig en leuk om te bewaren voor je plakboek. Er zijn toen bij de uitslagen een paar fouten gemaakt.

Bij de Verlichtingsloop werd jij EERSTE bij de jongens van 7 en 8 jaar en niemand anders.

JEROEN, succes bij al je trainingen en wedstrijden. Laat je niet op je kop zitten door je voetballende broers en groetjes van

JOOP.

+++++

DE SNELHEIDSWEDSTRIJD

Twee slakken hadden een weddenschap afgesloten. Ze wilden proberen wie als eerste een trap van 8 treden kon beklimmen.

Na één uur en 47 minuten kwam de eerste slak hijgend boven.

De andere slak deed er 107 minuten over.

Toch kwamen beide slakken tegelijk bovenaan de trap.

Hoe kon dat?

I N S T U I F W E D S T I J D E N , de belevenissen van onze junioren.

Op woensdag 31 augustus gingen wij (Arie, Peter, Yvonne, en ik) naar de instuif in Zaandam. Na het inschrijven gingen we inlopen en oprekken. Ik (Bob Haanappel) moest de spits afbijten op de 800 mtr. Tot overmaat van ramp stond ik nog niet eens op de lijst, maar dat was gelukkig te verhelpen. Uiteindelijk liep ik 2.13.0 minuten en heb ik weer heel wat meer bewondering gekregen voor lui zoals Rob Druppers, want het is zwaar hoor! Hierna moesten Yvonne en Adinda lopen. Ook 800 meter.

Ze moesten met zijn drieën lopen maar uiteindelijk werd het een gevecht om de 1e plaats tussen Yvonne en Adinda (het derde meisje liep al een eind achter). De 1ste ronde liepen ze nog gelijk op maar in de 2de ronde nam Yvonne duidelijk afstand en finishte in 2.30.5 min. Adinda eindigde in 2.33. Hierna moesten Arie en Peter de 1.000 meter lopen.

Arie in de 1ste serie en Peter in de 2de.

Het ging er in de 1ste serie nogal hard aan toe, getuige ook de tussentijd op de 800 mtr.; 2.11.0 (voor Arie dus). Hij eindigde in 2.43.

Hierna moest Peter. Deze liep ook goed! Hij eindigde in 2.52, terwijl hij ongeveer 2.50.0 voorzichzelf bedacht had.

Hierna moest ik nog kogelstoten. Het werd daar een gezellige boel omdat ik weer moest het meisje van de jury begon te lachen (door het bobbobbob). Toch stootte ik nog 10.55 meter.

Hierna nog uitlopen met zijn allen en nog wat te drinken halen en op naar huis. We hadden al afgesproken dat we vrijdag naar Hoorn zouden gaan.

Toen ging Michel ook mee. Yvonne moest beginnen in de 2de serie van de 200 meter. Ze had wat marzel omdat ze de 200 meter omgedraaid hadden. Ze de hoofde ze niet tegenwind te lopen maar had ze vóór het windje!

Ze liep in haar serie iedereen eruit. Uiteindelijk, toen we de tijden hoorden had ze ook iedereen eruit gelopen. Ze liep een nieuw clubrecord: 27.7.3

Hierna moest ik de 400 meter lopen. Ik startte in de 2de serie. Het draagde niet zo en ik was blij dat ik er was. Toch nog 58.3

Een tijdje erna moesten Arie en Peter (4de serie) en Michel in de 5de serie. Allen liepen de 800 meter.

Het begon toen nog net te regenen en harder te waaien, vooral de bocht voor het rechte eind was een ramp. Hier kreeg je de wind recht van voren. Zodoende werden er deze avond geen toptijden gelopen (kijk maar naar Sieb Boekel die 1.58. liep, een trainingstijd zoals een man zei), Arie finishte in 2.09. en Peter in 2.23. maar die zat dan ook behoorlijk stuk de laatste 200 meter. Michel liep 2.13. Hij had op 2.10 gehoopt maar dat zat er met weer niet in!

Na even uitpuffen in de kantine gingen we weer naar huis.

Nu nog de Renovatieloop in Schagen. Deze was zondags.

Bij de 900 meter om 10.45 liepen ook nog aardig wat N O V A leden mee, aan de blauwe shirtje te zien (Ronald, Nelina, Ilona en ik)

Om 11.00 uur moesten we de 4,2 km. lopen. Ik zal maar niet teveel daarover schrijven want ik was niet erg (helemaal niet) tevreden.

Ik had namelijk een steek om U tegen te zeggen. Ook Ronald liep niet zo best, hij had last van zijn knie. Nelina en Ilona liepen wel goed.

Er liep ook nog een oma van 74 mee, petje af hoor!

Om 11.30 uur als ik me niet vergis) moest Arie en Peter de 8.4 km. lopen.

Deze werd gewonnen door Barry Kneppers die lekker drie dagen naar Parijs gaat. Toen kwam Arie (niet als 2de maar als 2de die ik ken) en toen Peter.

Rob Koenen was nu al actief bezig met het masseren.

Nu is het zat geweest, allemaal de groetjes van

Bob.

2
Donderdag 3 november a.s. start de binnentraining voor alle pupillen. De pupillen van de donderdagmiddagtraining van 4 tot 5 uur ook do-mi van van 4 tot 5 in de nieuwe sporthal 'Harenkarspel' in de Oostwal bij de Nova-baan. De C.D jeugd van 5 tot 6 uur vanaf 3 nov. in bovengenoemde zaal

K L U B K A M P I O E N S C H A P P E N 1 9 8 3

Zaterdag 10 september voor al onze Nova - jeugd. Helaas was de opkomst op deze toch mooie septembermiddag niet denderend!

Hopelijk is volgend jaar de deelname weer zoals we gewend waren, want we mis en toch wel sterke namen bij de jeugd zowel als bij de C en D junioren. Hieronder volgt de total uitslag; (waar toch wel bijzonder fel om gevochten is!) Alle prijswinnaars en winnaressen van Harte Proficiat !!!

Minipupillen meisjes; Driekamp

<u>Naam</u>	<u>Ver.</u>	<u>Punt.</u>	<u>Bal</u>	<u>Punt</u>	<u>40 mtr.pnt.</u>	<u>Eindklassering</u>
Wendy Karsten	3.02	441	16.92	410	7.3 522	1373 pnt 1e
Natascha Paarlberg	2.62	313	13.07	322	7.5 467	1102pnt. 2de
Irene Swart	2.38	264	11.22	265	8.1 317	846pnt. 3e
Doriën van de Mey	2.14	219	12.78	308	8.2 294	821pnt. 4e

1.000 meter minipupillen meisjes;

1E plaats	Wendy Karsten	tijd 4.37
2Deplaats	Natascha Paarlberg	4.52
3Deplaats	Irene Swart	tijd 4.55
4Deplaats	Dorien v.d. Mey	5.11

Minipupillen jongens Driekamp

	<u>Ver</u>	<u>Bal</u>	<u>40 mtr.</u>	<u>Eindklassering</u>
Jorg Ootjers	2.65 334p.	25.60mtr.	600 7.4 273 p.	1207 pnt. 1E
Dénes Pronk	2.82 375 punt.	20.38 "	488 8.1 91 p.	954 pnt. 2de
Jeroen Binnenwijzend	2.65 334 pnt.	16.55 "	410 7.7 191 p.	935 pnt. 3de
Lars Barsingerhorn	2.67 339 pnt.	14.88 "	361 7.6 218 p.	918 pnt. 4e
Ronald Hekker	2.56 312 pnt.	14.07 "	348 pnt.7.8 165	825 pnt. 5e
Edwin Visser	2.48 291 pnt.	16.10 "	398 pnt.8.2 67	756 pnt. 6e
Maarten Pronk	2.17 210 pnt.	9.77 "	220 pnt.7.6 218	648 pnt. 7e

1.000 mtr.

1E :	Lars Barsingerhorn	4.04	vervolg 1.000 meter Jongens minipup.
2E	Jorg Ootjers	4.12	5e Ronald Hekker 4.52
3E	Jerpen Binnenwijzend	4.24	6e Dénes Pronk 4.54
4E	Edwin Visser	4.34	7E Maarten Pronk 5.06

Meisjes Pupillen B

	<u>Ver</u>	<u>Pnt.</u>	<u>Bal.</u>	<u>Pnt.</u>	<u>40 mtr. Pnt.</u>	<u>Eindklassering</u>
Daniëlle Hof	2.94	416	20.85	499	7.3 522	1437 pnt. 1E
Chantal Kramer	2.71	342	23.87	561	7.7 414	1317 pnt. 2de
Jeanet Visser	2.94	416	17.25	421	7.8 389	1226 pnt. 3de
Sylvia Kruyer	2.83	383	15.	373	7.6 440	1196 pnt. 4de
Sandra Schotten	2.65	323	23.03	551	8.3 272	1146 pnt. 5de
Saskia v.d. Oord	2.58	299	9.73	220	7.4 494	1013 6e
Barbara v.d. Winden	2.38	264	10.55	251	8.4 250	765 7e
Yvonne Smit	2.33	255	8.77	188	8.8 168	611 8e

1.000 meter;

1e Daniëlle Hof	3.54	vervolg 1.000 meter Meisjes Pup.B
2de Sylvia Kruyer	3.57	5e Saskia v.d. Oord 4.28
3de Chantal Kramer	4.03	6e Barbara v.d. Winden 4.35
4de Jaenet Visser	4.07	7e Yvonne Smit 5.06

Jongens Pupillen B

	<u>Ver</u>	<u>Pnt.</u>	<u>Bal</u>	<u>Pnt.</u>	<u>40 mtr. Pnt.</u>	<u>Eindklassering</u>
Kees Pronk	3.26	503	27.20	523	6.8 846	1872 1E
Jeroen Paarlberg	3.16	473	23.14	454	6.7 887	1814 2de
Pierre Masteling	3.26	503	20.57	408	7.0 767	1678 3de
Niels Barsingerhorn	3.32	521	19-04	379	7.2 692	1592 4e
Sander Pronk	2.65	334	21.95	427	7.1 729	1490 5e
Emiel Versteilen	2.94	405	23.34	454	8.0 432	1291 6e
Lars Mosch	2.35	258	14.86	284	8.2 375	917 7e
Björn Zutt	2.35	258	9.04	144	7.8 492	894 8e
Matthé Pronk	2.47	289	15.41	295	8.7 243	827 9e

vervolg zie volg. blz.

Vervolg Clubkampioenschappen 10-9 1983

uitslag 1.000 mtr. Jongens pupillen B

1E Niels Barsingerhorn	3.47
2de Pierre Masteling	3.53.2
3de Jeroen Paarlberg	3.53.9
4e Matté Pronk	4.10.0
5e Björn Zutt	4.19.0
6 Kees Pronk	4.22.0
7e Sander Pronk	4.27.0
8e Emiel Versteilen	4.31.0
9E Lars Mosch	4.35.0

Meisjes Pupillen A driekamp

<u>Naam</u>	<u>60 mtr.</u>	<u>Kogel</u>	<u>Verspringen;</u>	<u>Eindklassering</u>
Ester Karsten	10.3 193 pnt.	4.89 m. 480 Pnt.	3.40 555	1E 1228 pnt.
Chantal Kuijs	10.6 143 pnt.	3.10 - 286 p.	2.99.432 pnt.	2E 861 pnt.
Judith Ligthart	11.2 51 pnt.	3.80 m. 368 pnt.	2.91 407 pnt.	3E 826 pnt.
Ineke Barsingerhorn	11.2 51 pnt.	3.32 m. 313 pnt.	2.76 359 pnt.	7 3 pnt.

Uitslag 1.000 mtr.

1E Chantal Kuijs	4.04.0
2de Ester Karsten	4.10.0
3E Ineke Barsingerhorn	4.20.0
4E Judith Ligthart	4.32.0

Jongens Pupillen A Driekamp;

<u>Naam</u>	<u>60 mtr.</u>	<u>Kogel pnt.</u>	<u>Verspringen</u>	<u>Eindklasser.</u>
Karsten van der Oord	9.4 518 pnt.	8.92 979 pnt.	4.21 769 pnt.	2266 pnt.
Emiel Kuys	9.4 518 pnt.	8.64 957 pnt.	3.65 614 pnt.	2089 pnt.
Nils Pronk	9.9 396 pnt.	8.43 940 pnt.	3.31 518 pnt.	1854 pnt.
Erik Kruijer	10.2 329 pnt.	6.63 788 pnt.	3.38 539 pnt.	1656 pnt.
Sandor Massing	10.2 329 pnt.	5.60 692 pnt.	3.29 512 pnt.	1533 pnt.
Harmen Ooievaar	10.3 308 pnt.	5.65 697 pnt.	3.32 521 pnt.	1526 pnt.
Sven Ootjers	9.8 420 pnt.	5.12 644 pnt.	3.12 461 pnt.	1525 pnt.
Ruben Nieuwland	10.4 287 pnt.	5.78 710 pnt.	3.07 445 pnt.	1442 pnt.
Lukas Pronk	11.2 132 pnt.	5.83 714 pnt.	2.74 356 pnt.	1202 pnt.

1.000 mtr;

1E Karsten van der Oord	3.28.0	6E Ruben Nieuwland	4.19.0
2E Sandor Massing	3.35.0	7E Nils Pronk	4.22.0
3E Sven Ootjers	3.55.0	8E Harmen Ooievaar	4.26.0
4E Erik Kruyer	4.05.0		
5E Lukas Pronk	4.06.0		

Meisjes D uitslagen vierkamp;

<u>Naam</u>	<u>Speer pnt.</u>	<u>Ver. pnt.</u>	<u>60 mtr. pnt.</u>	<u>Kogel pnt.</u>	<u>Eindklas</u>
Kirsti Ootjers	13.35 538	4.15 763	12,2 551	6,34 612	2464
Mira Bruin	15,41 592	3,84 679	12,9 450	6,81 652	2373
Monique Karsten	12,79 523	3,72 646	12,5 506	5,78 563	2238
Laura Suiker	8,48 392	3,55 598	13,2 410	7,04 670	2070
Marion Visser	9,79 434	3,70 641	13,4 384	5,87 571	2030
Simone te Buck	13,04 529	3,40 555	14,2 288	5,84 569	1941
Daniëlle Pronk	9,62 429	3,22 502	14,6 245	5,15 505	1681
Loes Barsingerh.	8,15 380	3,10 466	14,6 245	4,73 465	1556

Uitslag 600 mtr Meisjes D;

1E Mira Bruin tijd	2.03.0
2E Laura Suiker	2.05.0
3E Kirsti Ootjers	2.08.0
4E Marion Visser	2.10.0
5E Monique Karsten	2.16.0
6E Loes Barsingerhorn	2.21.0
7E Simone te Buck	2.23.0
8E Daniëlle Pronk	2.26.0

Uitslagen Jongens D Vierkamp;

<u>Naam</u>	<u>Speer Pnt.</u>	<u>Ver. Pnt.</u>	<u>80 mtr. Pnt.</u>	<u>Kogel pnt.</u>	<u>Eindklas</u>
Nikolajev Ligthart	27.15 879	371 632	13,2 426	7.83 892	2829 1E
Edwin de Geus	18.20 699	373 637	12,4 536	6.09 739	2611 2DE
Thomas Ligthart	16,02 649	355 589	13,2 426	6.43 770	2434 3DE