

SEPT. 1984

Van de voorzitter,

Voorzichtig zijn we met z'n allen weer begonnen met zijn dagelijkse routines en of school, werk en voor weinigen nog vakantie.

En na al die mooie dagen zou je wel vakantie willen houden, maar van niets doen kunnen we niet zomaar onze portemonnee weer vullen, daar moet je wel wat voor doen, nou ja!

Het atletiekgebeuren heeft zo alweer een tijdje (hier in de regio) op een laag pitje gestaan, doch dit was lang het geval niet op internationaal gebied waar we na de Olympische Spelen meteen daarna de Oosteuropese versie hadden en het grote Europese circuit van wereldvermaarde toppers en topwedstrijden. Zo had je eerst Zürich en Berlijn daarna Brussel met zijn bekende Ivo van Damme atletiek gala.

En wat aanvankelijk één auto was die naar Brussel ging, is nu al een grote bus vol met Trias en Nova mensen en die konden dan ook volop smullen van de mooie atletieksport.

Grandioos mooi weer, Truus, Marian en Tiny Hopman voor de koek en zopie en trainer Peter Robert was jarig, dat de dag kon niet meer stuk.

En nu na de 5e maal, lukte het ons om een stel mooie plaatsen te begaan, jammer dat de terugreis wat stroef verliep maar 1985 wil ik wel weer graag heen i.p.v. te kermis bv proost. Eerst een uurtje gepraat met iemand van de Schoorlse marathon kommissie, deze man stelt het programma boekje samen en hij dacht dat het wel leuk was om een stukje over van en voor Nova en zijn voorzitter te schrijven, sterkte Henk. Zo ziet u dat deze commissie al weer druk bezig is voor de 8e hele en halve marathon maart 1985, petje af hoor.

Ja en zo gaan we met Nova aanstonds 8 en 9 sept van start met de clubkampioenschappen, blijf trainen en doe mee.

Kom net terug van de Novabaan, er waren wat weinig trimmers, inklusief mezelf "very mooi" geef wel een slecht voorbeeld doch mijn geopereerde knie speelt nogal op (1 jaar geleden geopereerd) wat een teleurstelling. Al die dagen in de vakantie geen centje pijn, dan is werken en sporten zeker niet altijd even goed?

Want in de vakantie ook al geen tijd om te sporten te druk met Disneyland, Las Vegas en Grand Canyon etc. te bezoeken.

Maar het was heel mooi en zeer wel de moeite waard.

En nu maar weer terug naar de waarheid om de baan en de vereniging gezond zien te houden en niet meedoen aan een triathlon dan kunnen we nog lang mee. Tot volgende keer,

Theo.

Redactioneel,

Hier zijn we dan weer met de Novakrant, iets later dan gepland maar ja dat heb je met die vakanties. En dat iedereen vakantie had is ook wel te merken aan de dikte van dit blad, iets dunner dan normaal dus. Maar de halve redactie schijnt bij het typen van dit krantje nog vakantie te hebben of zijn zij al aan hun winterslaap begonnen? In ieder geval hebben we weer wat voor jullie om te lezen, dus ik zou zeggen veel leesplezier en tot de volgende keer.

DE NOVA TRAININGEN.

Nu de vakantie voorbij is en de scholen hun poorten weer hebben geopend worden de trainingsavonden weer druk bezocht. Dit is een verheugend feit voor een goede trainer(s) die dan aanwezig zijn voor een zo goed mogelijk begeleiding.

Een Nova uur is een traininguur waar inspanning en ontspanning samen gaan, maar ik wil er toch iets over schrijven, want gezegd is het al vele malen.

Wat is n.l. het geval. Bij de c/d jeugd die trainees van 7-8 uur zijn er verschillende jeugdleden die maling hebben aan wat de trainer opgeeft. Zij gaan hun eigen gang, rommelen maar wat aan, en zich inspannen en wat leren dat is er niet bij. Een traininguur begint met enige rondel inlopen in een heel rustig tempo; voor iedereen is dit haalbaar, maar geen geklier op de hoogspringmat, daar is hij niet voor bestemd. De oefeningen worden slecht of helemaal niet meegedaan, dit is nou niet bepaald leuk voor degere die ze voordat en nadelig voor de hele groep.

Ik hoop dat jullie dit lezen en vertrouw er op dat er zo getraind wordt dat het niveau op een hoger peil komt.

Vergelijk je prestaties met die van het vorige seizoen, dan weet jezelf wel of je op de goede weg bent. Iedereen veel succes met de clubkampioenschappen.

T. Smit.

Hiep Hiep Hoera voor de jarigen.

September

- 3 Jeroen Paarlberg
- 5 Karsten v.d.Oord
- 6 Silvia Kruyer
- 8 Bart Dekker
- 10 Dennis Blauwboer
- 11 Yvonne Tesselaar
- 12 Marian Robert
- 15 Dorien v.d.mey
- 18 Harmen Oeyevaar
- 19 Peter Eyssenes
- 20 H. v.d. Kroon
Kees Pronk
- 22 Andre Dekker
Anja Dekker
- 23 Ilona Bakker.

Oktober

- 2 Judith Ligthart
- 5 Randy Pronk
- 7 Ester Karsten
- 9 Cees Dekker
Marion Visser
- 10 Natasja Paarlberg
Lucas Deurwaarder
- 19 Niek Hof
- 22 A. van Graas
Nel Ootjers
- 24 Mandy de Nijs
Lucas Deurwaarder
- 25 Truud Boekel
- 26 Sharon Smit
- 28 Her Bruin
Paul Dekker
- 29 Petra Nannes

Wij heten de nieuwe leden Lucas Deurwaarder en Andrea Nuyens hartelijk welkom.

== ==

FOTO'S VAN DE SPORTWEEK, GEMAAKT DOOR DE MAN VAN ONS ALLER MARIJKE,
HANGEN IN DE NOVAKEEFT. BIJBESTELLEN IS MOGELIJK.

VERLICHTINGSLOOP WARMENHUIZEN 29 JUNI 1984

=====

5-6 jarigen jongens

1 Robin Haker	5.02	Schoorl
2 Jasper Rood	5.18	Warmenhuizen
3 Chris Schotvanger	5.20	Schoorl
4 Bas Dekker	5.24	Warmenhuizen
5 Ferry Mosch	5.26	Warmenhuizen

5-6 jarigen meisjes

1 Ilse Barsingerhorn	5.38	Warmenhuizen
2 Madelon Massing	5.41	Warmenhuizen
3 Karin Deurwaarder	5.43	Warmenhuizen
4 Sandy Rood	6.04	Zuid-Scharwoude
5 Juliet Pronk	6.14	Warmenhuizen

7-8 jarigen jongens

1 Lars Barsingerhorn	4.24	Warmenhuizen
2 Jeroen Binnenwijzend	4.26	"
3 Roel Schuit	4.31	"
4 Maarten Schuit	4.35	"
5 P. Ooijevaar	4.37	"

7-8 jarigen meisjes

1 Christine Smit	4.59	Warmenhuizen
2 Kristal Glas	5.01	"
3 Natascha Paarlberg	5.07	"
4 Daniella Woudstra	5.10	St. Maarten
5 Ellen Nieuwland	5.15	Warmenhuizen

9-10 jarigen jongens

1 Nils Barsingerhorn	3.48	Warmenhuizen
2 Kees Pronk	3.53	"
3 Mike Tesselaar	4.05	Heerhugowaard
4 Jan Pieter Biesma	4.09	Warmenhuizen
5 Lucas Pronk	4.14	"

9-10 jarigen meisjes

1 Misja Pool	4.11	Petten
2 Danielle Hof	4.12	Tuitjenhorn
3 Sylvia Kruyer	4.13	"
4 Chantal Kramer	4.15	Warmenhuizen
5 Janet Visscher	4.24	"

11-12 jarigen jongens

1 Ronald Dekker	3.37	Warmenhuizen
2 Karsten v.d. Oord	3.38	"
3 Ted Smit	3.38	"
4 Patrick Blokker	3.48	Tuitjenhorn
5 Sandor Massing	3.50	Warmenhuizen

11-12 jarigen meisjes

1	Miranda Tas	4.07	Julianadorp
2	Kirsti Ootjers	4.10	Warmenhuizen
3	Ella Bakker	4.11	Wervershoof
4	Regien Biesma	4.13	Warmenhuizen
5	Chantal Kuijs	4.15	"

13-14-15 jarigen jongens

1	Marcel Tesselaar	6.58	St. Maarten
2	Jos Hoogeboom	7.02	Kalverdijk
3	Michel Tesselaar	7.09	Warmenhuizen
4	Ron Keesom	7.14	't Veld
5	Stefan Seijsener	7.22	Schoorl

13-14-15 jarigen meisjes

1	Claudia Smits	8.12	Hoogkarspel
2	Nelina Bruin	8.16	Warmenhuizen
3	Mandy de Nijs	8.22	"
4	Ilona Bakkm	8.39	Tuitjenhorn
5	Mira Bruin	8.51	Warmenhuizen

6,5 km Junioren Dames

1	Elisabeth Quest	26.01	Schoorl
2	Sylvia de Bood	27.42	Enkhuizen

Junioren A en B jongens

1	Paul de Ruijter	Nova	22.16
2	Erik Stam	Trias	22.32
3	Ronald Schipper	Nova	23.35
4	K. v.d. Linden	Nova	24.50

Heren Vet. II

1	Jan Keesom
2	Theo Hopman

Dames

1	Joke Verbruggen	Trias	36.09
2	Greet Warnaar	Hollandia	37.25
3	Truus de Marée	Nova	39.13

Estafette groepen heren

1	2000	11.38
2	Trias	11.52
3	Strak en Kantig	12.11
4	Nova	12.23
5	Hera	12.42

6 Engelse mijlen heren

1	G. Smit	AAC	29.30
2	Henk Mentink	Daventria	29.41
3	Dirk ten Bruggenkate	Trias	29.50
4	Frans Smit	Hera	29.58
5	Dirk Bakker	Hera	30.10
6	Erik Bakker		

6 Engelse mijlen heren vet. I

1	N. van Stralen	Hera	31.21
2	W. van Riemsdijk	A.V.	31.31
3	J. Groen	Hera	32.05

Heren Vet. III

1	N. Bosch
---	----------

Estafette groepen dames

1	2000	14.46
2	Hout Opmeer	19.00

30	Niek Barsingerhorn	Nova	32.35
39	Hans Binnenwijzend	Nova	33.55

HET PROFIEL VAN.....

Hij komt uit een gezin van 12 kinderen, is gelukkig getrouwd en heeft 3 dochters. Het is een zeer fanatiek sportliefhebber en naast zijn beroep als tegelzetter, weet hij toch wat tijd te besteden aan zijn gezin. Hiermee stel ik u voor aan Theo de Nijs, bijgenaamd Taxen. Hij zet zich veel in voor Nova, en dat is testemeer een reden om hem in de Picture te zetten.

Theo is op school in aanraking met de atletiek gekomen. Op zijn 16e jaar is hij lid geworden van Olympus, en liep regelmatig wedstrijden, het liefst langere afstanden. Zijn trainers waren toen Foeke Kleinsma, Rein Kuiper, van Gogh etc.

Taxen heeft na de lagere school de LTS doorlopen, en heeft daar samen met Wim van Westen en Piet Tanen in de Metselklas gezeten. Zijn hardlopen in die tijd ging zeer voorspoedig, als je kijkt naar de uitslagen die hij als A Junior neer heeft gezet. N.1 Ned kampioen Cross en Ned kampioen op de 3km. Verder heeft hij als senior nog tijden staan van

8.45 min	3km
15.19 min	5km
33.05 min	10km

Toen hij een jaar of 20 was kreeg hij last van zijn achillespees. Dit is nooit meer overgegaan. Het is waarschijnlijk een overbelasting geweest, en aangezien dit een zeer hardnekkige blessure is, kom je er niet snel vanaf. "Je voelt het een paar weken niet meer, en dan denk je dat het over is, maar na een maand lekker trainen, zit je weer met de gebakken peren," aldus Theo. Een voorbeeld is Jos Heemes, die ondanks een goede begeleiding, nooit meer is teruggekomen na z'n achillespeesblessure. Jan van Uden had in die tijd ook last van de blessure en die stond in die tijd bekend als de beste nederlandse 400 mtr loper. Deze man traint nu o.a Cor Lambregts. Aan oefeningen deed men toen ook aan, dus daar lag het niet aan, alleen rek oefeningen waren toen taboe.

Taxen loopt het liefst in het bos, voor technische nummers is hij te stijf, zegt hij. Taxen heeft weinig techniek, en heeft in zijn jongere jaren nooit op technische nummers geoefend. Theo is een buffelaar, wil het liefst op ongevaarbare paden rammen, gewoon verstand op nul en beuken. Leuke ervaring heeft hij met de volkscros in Brussel., Le Soer genaamd, je kunt het vergelijken met de Warandaloop in Tilburg. S'ochtends om 4 uur in de bus met o.a Kees Modder, Ben Giling, Jan Wit en Nico Kuilenboer. Na onderweg nog een paar lopers te hebben opgehaald, recht door naar Brussel, waar de cross op een militair vliegveld werd verlopen. Er kwamen in die tijd 3000 man aan de start, wat toen een gigan-

tisch aantal was. Voor de start met een koppel een kappeletje in, in trainingspak wel te verstaan, en zo 20 min op de knieën, hopen op een goede race. Of het hielp mag Joost weten, maar feit is wel dat Jan Keesom daar eens als 3e is gefinisch. Zo ook heeft hij een nogal rare ervaring op de marathon die verlopen werd in de Hilversumse bossen, waar hij samen met Jan Keesom een goede tijd neer wilde zetten. Kees Modder was mee als begeleider, op de fiets om te kijken hoever de tegenstanders achter waren!!!! Na 2 uur en 6 min kwamen ze aan de finish een nieuw wereldrecord, alleen jammer dat er onderweg een post was weggegaan, en men 10 km minder had gelopen. Dit was tevens de laatste keer dat deze marathon werd georganiseerd.

Het werk wat Taxen verzet bij Nova, loopt uiteen van Voorzitter tot chauffeur. Taxen vindt zijn werk bij Nova een mooie vrijetijdsvulling. Er gaat vrij veel tijd in zitten, maar vergeleken bij een vereniging als Hera is dat een schijntje. "Nova zal ook nooit zo groot worden als Hera," aldus Theo, "wij fungeren als een soort springplank voor mensen die misschien verder willen in de sport. Want Nova heeft te weinig accommodatie en trainers om bijv. goede technische mensen te begeleiden. Daarvoor moet men naar Heerhugowaard uitwijken. Nova kan mensen warm laten lopen voor de sport, in het begin zo goed mogelijk begeleiden om ze vervolgens los te laten als het echte werk gaat beginnen. Alhoewel dit er maar een paar zijn die hiervoor de capaciteiten bezitten. De meesten hebben er gewoon lol in, en willen helemaal niet verder en dat vind hij toch de belangrijkste factor.

Het grootste probleem voor Nova zijn de trainers, vindt Taxen. Je kunt niet alles neer laten komen op Dirk, Arie, Kees en Peter. Er zullen in de toekomst toch trainers uit de jeugd voort moeten komen. Maar Nova rommelt zo lekker door, het gaat nog goed, geen financiële problemen, houden zo.

Zijn favouriet in de topsport is Phil Anderson, de australische wielrenner in dienst bij Peter Post. Hij houdt van zijn mentaliteit, gewoon ogen dicht en rammen, niet afwachten, zelf initiatief nemen.

Hij vindt Phil ook heel natuurlijk overkomen, heel gewoontjes. Op Mary Decker is Taxen afgeknapt, na het voorval met Zola Budd, Direct een grote mond, de sympathie is weg voor zoiemand. Je moet contact hebben met zo'n topsporter, je moet gewoon niet te ver van de gewone mens afstaan. De goede raad van Taxen aan alle Nova-leden is dus met beide benen op de grond blijven staan, lekker in de groep meedraaien, en lol hebben in wat je doet, dan kom je heel ver.

groetjes mariska

In de vorige krant schreef Bob Haanappel over "de warming up".

Hij had deze gegevens overgenomen van Jorrit Jorritsma.

In het eerste gedeelte werd verteld wat de warming-up is, onder te verdelen in een lichamelijke en een geestelijke warming-up. Deze zijn weer onder te verdelen in een algemene en een specifieke warming-up.

Tevens is in het eerste deel gesteld dat een goede warming-up in hoge mate de kans op blessures verkleint;

Hoe zou een warming-up eruit kunnen zien? Ook in de vorige krant uitgelegd. Tot slot werd verteld dat een belangrijk onderdeel van de warming-up is:

HET REKKEN.

En hier gaat Bob verder.

HET REKKEN VOOR, NA EN TIJDENS DE WEDSTRIJD.

1. Er vindt namelijk een betere plaatsing en houding van de gewrichten ten opzichte van elkaar plaats wat een gunstige invloed heeft op het bewegingspatroon.
2. Een spier op lengte, verkregen door het rekken, staat voor meer kracht, grotere snelheid.
Het is namelijk dat door training de spieromvang gaat toenemen en dat daardoor een verkorting van de spier plaatsvindt. En na afloop is het daarom heel belangrijk om die spier weer op lengte te krijgen.
3. In samenhang met een betere stofwisseling geeft het een verbetering van het anaerobe uithoudingsvermogen.
Dus een betere spierflexibiliteit in combinatie met een goede stofwisseling zal waarschijnlijk tot een snellere tijd leiden.
4. Blessurepreventie.
Bij koude spieren is het bindweefsel stugger wat tot blessures kan leiden. Bij warme spieren is de flexibiliteit groter en dus minder kans op blessures.
5. De geleidingstijd is bij koude spieren trager dan bij warme spieren, dus bij koude spieren is er sprake van een mindere coördinatie.

HOE MOETEN WE REKKEN?

Beginners moeten de spieren rustig aanspannen en er wel opletten dat de spanning dragelijk blijft.

Dit zo'n 8 tot 10 seconden vasthouden.

Hierna 8 tot 10 seconden de spieren ontspannen.

Dit een keer of 3 tot 5 herhalen.

Gevorderden moeten statisch rekken. Dit wil zeggen dat ze de spier éénmalig aanspannen, maar dan wel ongeveer 30 tellen vasthouden.

Een voordeel kan zijn dat als je dit na de training doet het een geestelijke ontspanning kan geven.

De COOLING-DOWN is zeker net zo belangrijk als de warming-up.

Dat komt doordat als je acuut stopt het lichaam niet in staat is om de gevormde afvalstoffen af te voeren. Hierdoor blijven de stoffen in de spieren en veroorzaken stijfheid. Ook is de kans op blessures dan veel groter.

Een goede graadmeter is dat als iemand nog nazweet na het douchen hij het niet goed heeft gedaan, omdat het lichaam dan nog bezig is om overtollige warmte af te staan.

Hieruit blijkt dat de cooling down net zo belangrijk is als de warming-up.

BOB HAANAPPEL.

Wedstrijdverslag uit Krommenie

Arie Peter, Bob Yvonne en Silvia (als toeschouster) gingen 10 Juli naar Krommenie bij Lycurgus vol zonnige gedachten (Arie in korte broek geen trainingspak mee) kwamen we aan. Yvonne liep de 200m nog net droog . Ze liep een snelle tijd van 27,5. Toen Bob moest goot het van de lucht. Zo als gewoonlijk liep hij weer een persoonlijk en clubrecord namelijk 24,8. Na een tijd wachten en veel regen waren Arie en Peter aan de beurt. Met een niet zo'n snelle tijd maar toch een leuke prestatie liep Peter 2.38,1 en Arie 2.48,6 s . Daarna wat te eten halen en toen naar huis.

verslaggeefsters Sylvia en Yvonne en Bob zijn rug.

=====

MEDEDELINGEN VAN DE (WEDSTRIJDSECRETARIS).

Wedstrijd heb ik maar tussen haakjes gezet. De vorige krant kwam vlak voor de grote vakantie uit en gedurende de zomervakantie staan de activiteiten toch wel op een laag pitje. Veel nieuws is er dus niet, maar gelukkig hebben we vrij enthousiaste leden die toch af en toe een wedstrijd bezoeken. Toen wij dan ook thuis kwamen van vakantie vonden we tussen de hoop post nog wel wat uitslagen. Hier volgen ze:

12 mei de 9e internationale marathon in Amsterdam en Rob Koenen liep een goede tijd van 2.47.28. Hij werd hiermee 187e.

Op 7 en 8 juli won Bob Haanappel een 9-kamp voor jongens B bij AV Zaanland met een totaal van 4409 pnt.

Zijn prestaties waren:

100m	12,3 sec
ver	5,33 m
kogel	12,32 m
pols	2,20 m hoog
110 m	18,1 sec horden
discus	35,16 m
hoog	1,60 m
speer	43,68 m
1500 m	5.11,2 min

<u>8 juli Hoorn</u>	Koos v.d. Linden JA	100m	13,1 sec	400m	58,8 sec
	André Dekker JB	100m	12,7 sec	400m	63,6 sec
		ver	4,57 m		
	Yvonne Tesselaar MB	100m	14,3 sec	400m	62,0 sec

<u>10 juli Krommenie</u>	Yvonne Tesselaar MB	200 m	27,5 sec
	Bob Haanappel JB	200 m	24,8 sec
	Peter Robert heer)	3000 m	9.38,4 min
	Arie Rentenaar heer)	3000 m	9.38,6 min

<u>17 juli Krommenie</u>	Yvonne Tesselaar MB	400 m	61,6 sec
	Bob Haanappel JB	400 m	55,3 sec
	Arie Rentenaar heer	400 m	55,6 sec
	Peter Robert heer	1500 m	4.26,5 min

21 en 22 juli Haarlem Nederlandse meerkampkampioenschappen voor Junioren B.

Bob Haanappel werd hier 7e met totaal 5054 pnt. Een prima resultaat wat hij behaalde door de volgende prestaties:

100 m	12,53	ver	5,55	m	kogel	13,18	m	polshoog	3,10	m
1500 m	4.45,37	110 m	17,30	discus	35,90	hoog	1,68	speer	43,48	

25 juli Hoorn Peter Robert 1000 m heren 2.50.5 min.

19 augustus Veldhoven Edwin de Geus JD 1000 m 3.09.6 min. Een 3e plaats.

26 augustus Hoorn
Yvonne Tesselaar MB 400 m 62.3 sec
Koos v.d. Linde JA 100 m 12.8 sec 400 m 58.4 sec
Bob Haanappel JB discus 39.48 m kogel 12.44 m
Peter Robert heer 2000 m 6.06.4 min

19 augustus Purmerend David v.d. Welle JC discus 26.98 m kogel 7.50 m
speer 23.80 m

Zo dat was het dan voor wat betreft de uitslagen. In de vorige krant kon ik nog mededelen dat er voor de heren een 3e competitiewedstrijd zou worden georganiseerd. Het lag in de bedoeling om deze in Amsterdam te houden. Dit ging echter niet door en de plaats werd nu Zevenaar, helemaal bij de Duitse grens. Dat werd ons wel wat te ver dus we hebben van deelname afgezien.

Ik begon m'n verhaaltje met te wijzen op de vakantieperiode waarin de verenigingsactiviteiten wat minder zijn. Velen trekken er dan op uit. De één erg ver en de ander blijft wat dichterbij huis. Onze voorzitter vliegt over de grote plas en trekt door Amerika met een camper. Wij fietsen al een aantal jaren door Nederland en de ons omringende landen. Kleding en andere benodigdheden in de fietstassen en we trekken er op uit. Dit jaar naar België, een heel stuk langs de Maas. Eerst Limburg, daarna de heuvels in, in de bekende Voerstreek. Dit gebied grenst aan Zuid-Limburg. Bij Luik kwamen we weer aan de Maas. Toen naar Namen. Het eerste stuk alles industrie maar verderop wordt het erg mooi. Van Namen naar Brussel en verder via Brugge, Knokke naar Zeeland. Dus dwars door het Belgische land. Af en toe maak je kennis met de bekende kasseien, nu dat is niet zo prettig fietsen als je goed bepakt bent. Ook mis je de bij ons zo bekende fietspaden wel. België is ook lang niet vlak. In de omgeving van Brussel kom je nog menig heuveltje tegen, vooral als je de kleinere wegen opzoekt. Als je na zo'n vakantie weer thuiskomt en je weer wat loopt is het niet eenvoudig om een beetje gang te maken. Een langzame opbouw is wel nodig. Zo erg is dat niet want topprestaties worden er van mij niet meer verwacht. Dit stukje is nog zo half en half in vakantiestemming geschreven zullen de lezers wel begrijpen. Nu is het weer gebeurd. School en werk en niet te vergeten NOVA vragen weer onze volle aandacht. Doe allemaal jullie best en denk erom verwaarloos de training niet. Juist door regelmatig te oefenen bereik je wat, ook in de sport. Tot de volgende keer.

Jullie secretaris.

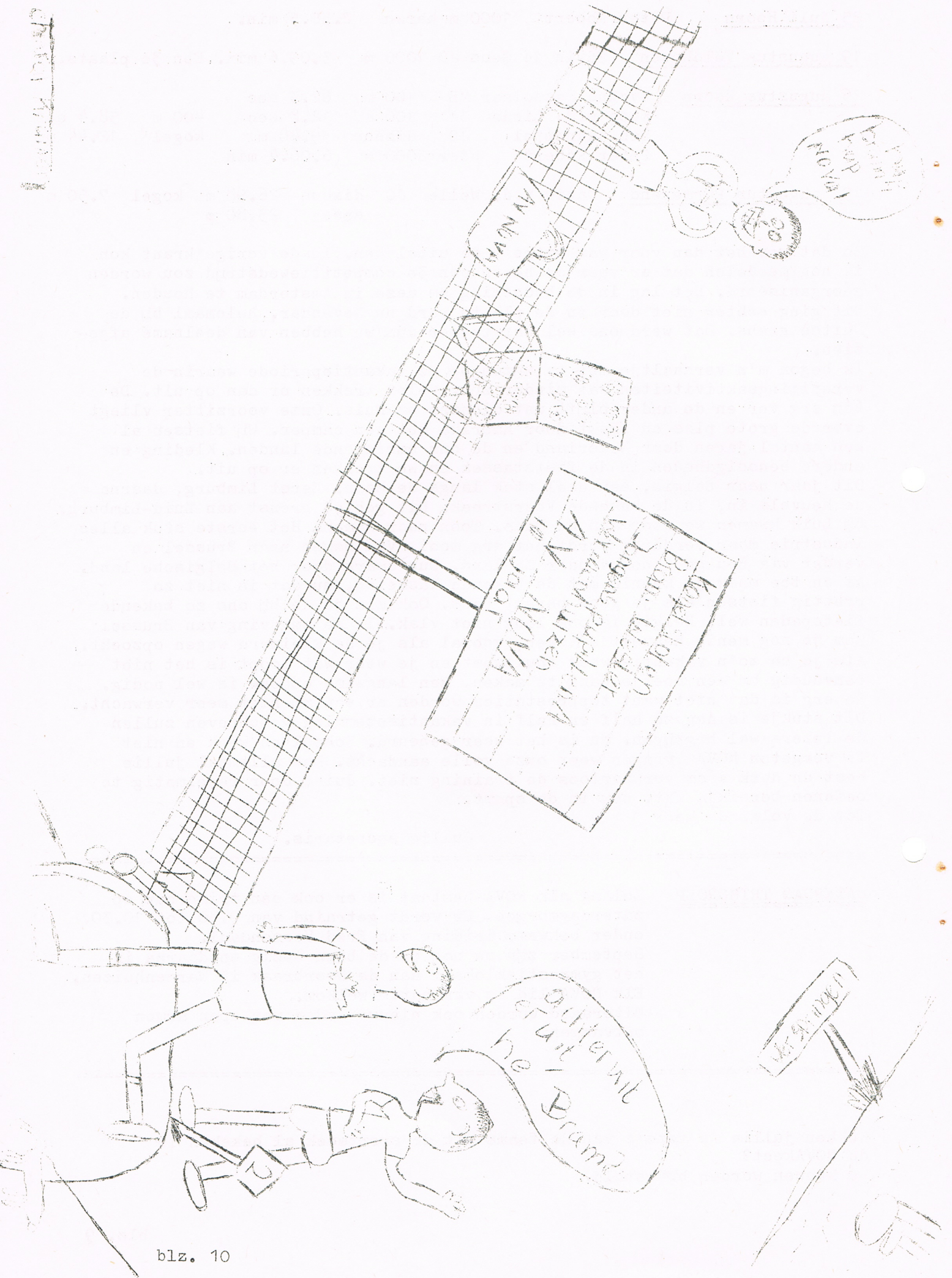
ZATERDAG TRIMGROEP

Zolang als NOVA bestaat is er ook een trimgroep op zaterdagmorgen. Er wordt getraind van 9.30 tot 10.30 onder bekwame leiding van Fred Veenendaal. September zijn ze nog op de baan bezig en daarna in het gymnastieklokaal aan de Doorbraak in Warmenhuizen. Elk NOVA lid is van harte welkom. Uiteraard worden ook nieuwe leden met open armen ontvangen.

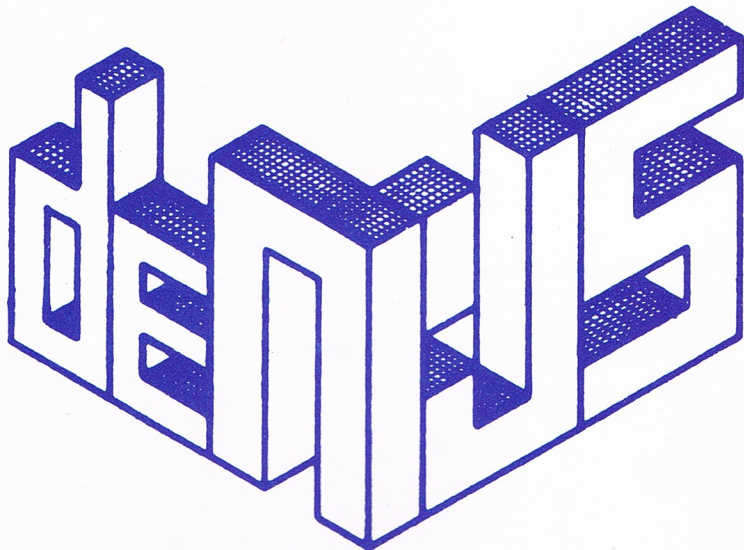
Hebben jullie de foto's van de teams uit de sportweek al bekeken in de NOVAkeet?

Ze kunnen worden bijbesteld.

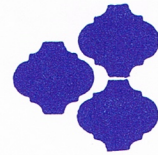
Handwritten text at the top left, possibly a page number or title.



**Bouwbedrijf
M.J. de Nijs en Zn. B.V.
Warmenhuizen**



**NIEUWBOUW
VERBOUW**



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsofgave

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



„CONAN“

*Body-building
Krachtraining*

*Figuurcorrectie
Conditietraining*

**FABRIEKSSTRAAT 16a
WARMENHUIZEN**

'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



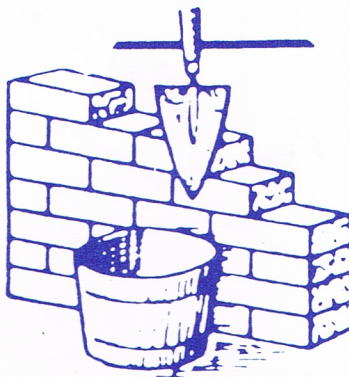
JOHAN KOENIS

KALVERDIJK 61
1747 GJ TUITJENHORN
TELEFOON 02269-2418

Bouwbedrijf W. van Westen b.v.



Algehele verzorging
van ontwerp tot aflevering



Watermolen 4 - SCHAGEN — Tel. 02240-96363
Witte Paal 106 - Tel. 02240-15300 of 15900

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en

BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

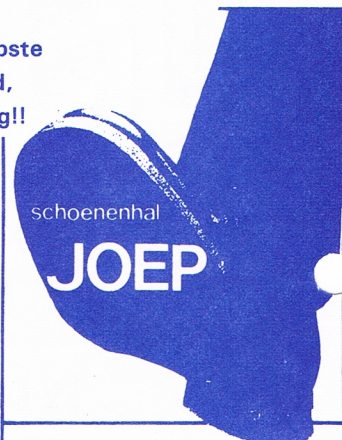
STRAK & KANTIG



Warmenhuizen

Telefoon 02269 - 1998

Altijd de
goedkoopste
Niet goed,
geld terug!!



De Camper 3 Telefoon
Warmenhuizen 02269-2576

BESTUUR

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

REDAKTIE NOVAKRANT

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



Iedereen is weer present. De scholen zijn begonnen dus we moeten er weer tegenaan ! Een poosje luiere is natuurlijk hardstikke lekker maar regelmaat is ook voor sportieve mensen (en dat zijn atleten!) heel belangrijk.

Afgelopen donderdagmiddag 30 aug. j.l. was het een drukte van jewelste bij de middagtraining, we hopen dat jullie dat minstens tot de volgende grote vakantie volhouden!

8 en 9 september a.s. zijn de KLUBKAMPIOENSCHAAPEN, zaterdag om 1 uur voor alle jeugd, minipupillen A en Bpupillen, en CD jeugd, zondagmorgen voor de ouderen.

We rekenen op een hele grote opkomst ! De prijzen staan voor jullie gereed! Neem je vader en moeder, broers en zusjes gerust mee die kunnen dan ook eens zien wat atletiek inhoudt !

Niet iedereen heeft geluierd in de vakantie, Jörg Ootjers en Jan-Pieter Biesma schreven een leuk verslag over de laatste competitiewedstrijd in Heiloo. Jörg maakte er nog een prachtige tekening bij die de redactie ook zal afdrucken.

Ook Chantal Kramer tekende een prachtige momentopname van een 'echte' atleet ! Bedankt jongens, hardstikke leuk!

Hieronder de verslagen van Jörg en Jan-Pieter met illustraties;

Jörg:

Zaterdag gingen we naar Trias. Het was warm daar! We deden eerst de estafette. We waren tweede en er deden bij ons mee Ronald + Jules en Jeroen en ikzelf. En toen moesten we 40 meter. Er waren 5 series. Ik zat in de laatste serie toen was ik 1. Toen had ik 7 sekonde. En toen gingen we eten en drinken. En toen we ge eten hadden moesten we verspringen ik sprong 3.51 en de tweede poging 3.47. Daarna gingen we spelen en later moesten we balwerpen, toen smet ik 28 mtr. Het balwerpen was af. Toen kwamen we Truus tegen we kregen een jodekoek en drinken. We moesten 1.000 meter, toen die af was was de prijsuitreiking. ik was tweede met de driekamp. En ik vond het verder nog een leuke dag.

..... van Jörg.

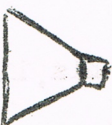
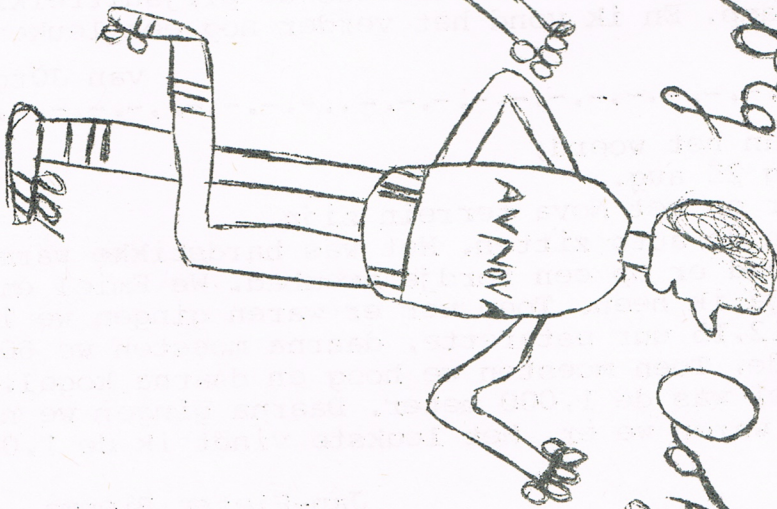
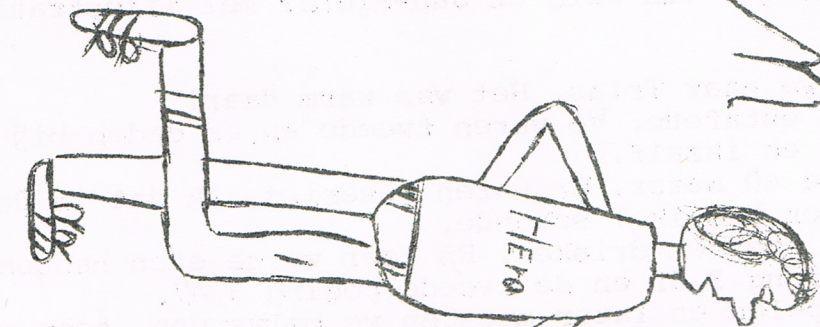
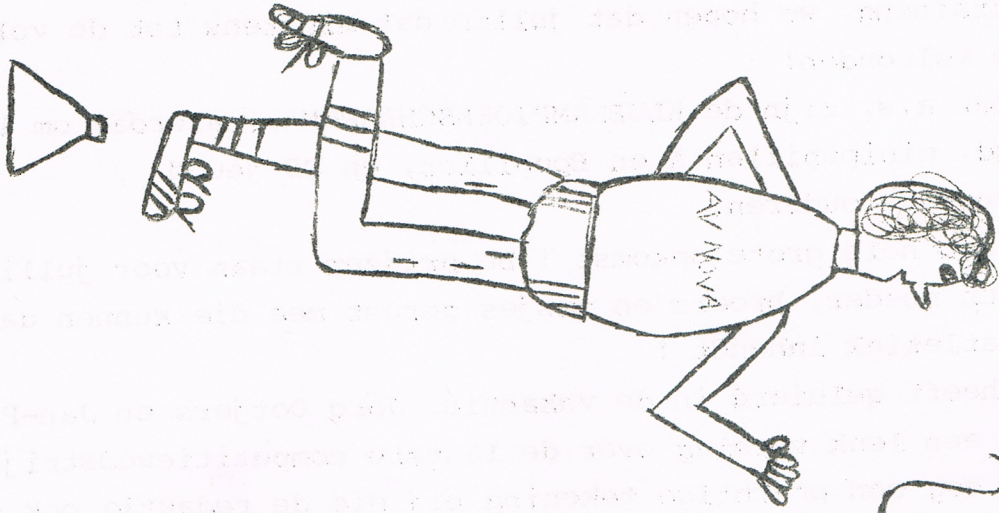
Jan-Pieter Biesma aan het woord;

' Heiloo zaterdag 25 aug.
We moesten om 11. uur op het Nova terrein zijn. Ik ging bij emiel in de auto zitten. Het was hardstikke warm weer. Toen we er waren stond er op een bordje zwembad. We Emiel en ik, Rolf, Björn en Sjoel zeiden da ga ik heen. Toen wer er waren gingen we inlopen. Toen moesten we om 12.15 uur estafette, daarna moesten we 60 meter sprint. Daarmee werd ik derde. Toen moesten we hoog en daarna kogel. Het laatste onderdeel was de 1,000 meter. Daarna gingen we naar huis. Om kwart voor zeven waren we er. Het leukste vindt ik de 1.000 meter (Carl Lewis)

..... Jan-Pieter Biesma

Volledige uitslag in het volgende clubblad. De prestaties waren ook deze keer prima! Ook jullie enthousiasme en sportiviteit!
Ook de chauffeurs en begeleiding bedankt en ga zo door !!!

TRUUS.

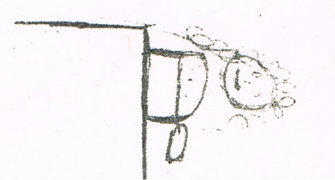
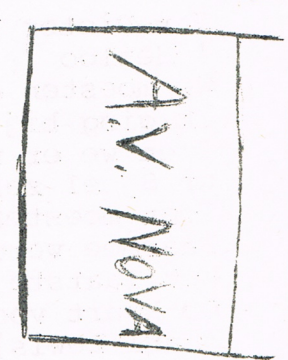
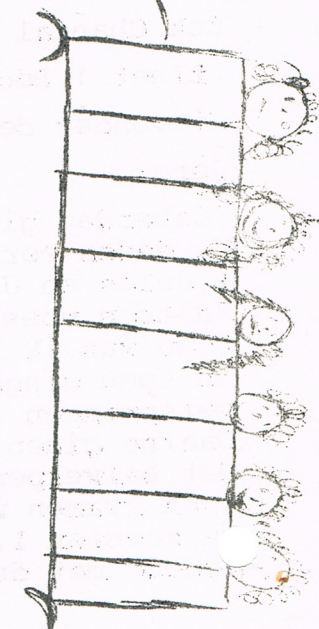
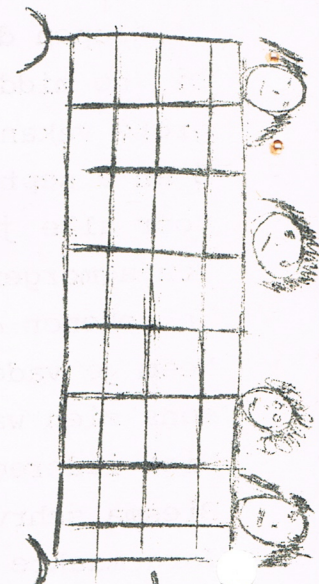


WOM

jong

Oogers

FINISH



Clubkampioenschappen

Op zaterdag 8 september j.l. worden de clubkampioenschappen voor alle pupillen en de C en D junioren gehouden. Het bleef gelukkig droog, ondanks de dreigende wolken en er was een grote opkomst. Prima dat jullie met zoveel kwamen strijden om de clubtitels. Alleen bij de jongens C was de opkomst minimaal. Jammer jongens, op deze wijze stelt een clubkampioenschap niet zoveel voor. Toch heeft de sterkste wel gewonnen denken wij.

Ook alle officials waren in touw. Hartelijk bedankt, want om zo'n kampioenschap vlot te laten verlopen zijn er veel medewerkers nodig. Ook alle anderen die hielpen of alleen maar hun belangstelling toonden hartelijk dank. Voor het bestuur een stimulans om door te gaan met de nodige inzet en enthousiasme.

Nu de uitslagen:

<u>Minipupillen meisjes</u>	<u>bal</u>	<u>ver</u>	<u>40 m</u>	<u>totaal pnt.</u>	<u>1.000 m.</u>
Christien Smit	12 m.	2,63 m	7,9 sec.	470 1e	4,13 1e
Manja Hoogeboom	8 m	1,70 m	9,2 sec.	66 2e	5,34 2e

Minipupillen jongens

Maarten Pronk	27,50 m	3,25 m	7,0 sec.	963 1e	4,15 2e
Denes Pronk	23 m	2,83 m	7,4 sec.	764 2e	4,25 4e
Sebastiaan Gerber	21 m	2,70 m	7,4 sec	711 3e	4,25 3e
Stefan Duineveld	13 m	2,70 m	7,0 sec	626 4e	4,42 6e
Lars Barsingerhorn	17 m	2,93 m	7,8 sec	610 5e	3,54 1e
Sander Goudsblom	14 m	2,40 m	8,0 sec	443 6e	4,39 5e
Maurice Kruijer	15,50 m	2,48 m	8,4 sec	424 7e	4,42 7e
Jonne Zutt	18 m	2,25 m	8,7 sec	376 8e	4,53 9e
Jasper Rood	11 m	2,54 m	8,6 sec	330 9e	4,43 8e
Daniel v.d. Winden	10 m	1,90 m	8,6 sec	171 10e	5,00 11e
Bjorn Mosch	14 m	1,60 m	9,8 sec	125 11e	6,53 13e
Merijn v.d. Vaart	10,50 m	2,00 m	9,3 sec	124 12e	4,58 10e
Ivar Rood	8 m	1,84 m	9,9 sec	10 13e	5,41 12e

Pupillen B meisjes

Wendy Karsten	21,50 m	3,28 m	7,0 sec	912 1e	4,20 2e
Natasja Paarlberg	15 m	2,62 m	7,1 sec	664 2e	4,17 1e
Dorien v.d. Meij	16 m	2,63 m	7,5 sec	606 3e	4,37 3e

Pupillen B jongens

Jorg Ootjers	21,50 m	3,29 m	7,1 sec	894 1e	4,15 2e
Jeroen Binnenwijzend	20 m	3,16 m	7,3 sec	808 2e	3,50 1e
Merijn Zutt	18,50 m	2,96 m	7,4 sec	728 3e	4,17 4e
Jeroen Dekker	19 m	2,70 m	7,8 sec	613 4e	4,02 2e
Jules v.d. Vaart	20,50 m	2,70 m	8,3 sec	556 5e	4,14 3e
Ronald van Hecke	14 m	2,87 m	7,9 sec	553 6e	4,57 6e
Sjoerd Schuit	23 m	2,07 m	9,2 sec	346 7e	4,47 5e
Marco Mosch	20 m	2,00 m	8,9 sec	328 8e	5,10 7e

Pupillen A meisjes

<u>Pupillen A meisjes</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>60 m</u>	<u>totaal pnt.</u>	<u>1.000 m</u>
Daniëlle Hof	5,10 m	3,30 m	10,3 sec	8,25 1e	3,48 1e
Chantal Kramer	4,86 m	3,03 m	10,2 sec	768 2e	3,50 2e
Sylvia Kruijer	4,15 m	3,23 m	10,9 sec	666 3e	3,53 3e
Saskia v.d. Oord	4,15 m	2,98 m	10,9 sec	616 4e	4,09 4e
Astrid Ruiters	3,92 m	2,75 m	11,2 sec	516 5e	5,00 6e
Barbara v.d. Winden	4,07 m	2,40 m	11,5 sec	424 6e	4,20 5e
Ivonne Smit	4,31 m	2,60 m	12,5 sec	381 7e	5,06 7e

vervolg uitslagen clubkampioenschappen

<u>Pupillen A jongens</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>60 m</u>	<u>totaal pnt.</u>	<u>1.000 m</u>		
Emil Kuys	8,00 m	4,08 m	9,1 sec	1341	1e	-	
Sven Ootjers	6,50 m	4,20 m	9,2 sec	1263	2e	3,41	5e
Jeroen Paarlberg	5,50	4,01 m	9,0 sec	1198	3e	3,51	6e
Kees Pronk	7,30 m	3,75 m	9,4 sec	1186	4e	3,32	2e
Pierre Masteling	6,50 m	3,66 m	9,5 sec	1105	5e	3,40	4e
Nils Barsingerhorn	6,73 m	3,63 m	9,8 sec	1066	6e	3,28	1e
Sander Pronk	7,98 m	3,29 m	10,7 sec	942	7e	3,53	7e
Lucas Deurwaarder	6,94 m	3,12 m	10,5 sec	876	8e	4,18	10e
Jan Pieter Biesma	5,88 m	3,00 m	10,4 sec	803	9e	3,37	3e
Emiel Versteilen	5,15 m	2,96 m	11,0 sec	670	10e	4,28	11e
Matthé Pronk	4,53 m	2,80 m	11,8 sec	505	11e	4,16	8e
Bjorn Zutt	4,40 m	2,57 m	11,8 sec	450	12e	4,18	9e

<u>Meisjes D</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>60 m</u>	<u>hoog</u>	<u>discus</u>	<u>totaal</u>	<u>1.000 m</u>	
Simone te Buck	7,64 m	3,47 m	10,4 sec	1,20 m	15,06 m	1597	1e	4,00 3e
Monique Karsten	6,51 m	3,68 m	9,8 sec	1,10 m	14,44 m	1574	2e	3,57 2e
Regine Biesma	7,28 m	3,55 m	10,1 sec	1,10 m	14,04 m	1539	3e	3,48 1e
Esther Karsten	6,33 m	3,39 m	10,1 sec	1,05 m	12,26 m	1373	4e	4,06 4e
Judith Ligthart	5,27 m	3,04 m	10,3 sec	1,10 m	9,32 m	1170	5e	4,23 7e
Marina Spaansen	3,47 m	2,91 m	10,7 sec	0,95 m	6,06 m	800	6e	4,21
Ineke Barsingerh.	4,30 m	2,61 m	11,2 sec	-	3,74 m	517	7e	4,07 5e
Conny v.Regteren	4,32 m	2,17 m	12,1 sec	0,85 m	7,54 m	484	8e	5,44 8e

<u>Jongens D</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>80 m</u>	<u>hoog</u>	<u>discus</u>	<u>totaal</u>	<u>1.000 m</u>	
Karsten v.d.Oord	8,03 m	3,30 m	11,5 sec	1,35 m	28,34 m	2153	1e	3,18 2e
Nils Pronk	9,30 m	3,89 m	12,6 sec	1,25 m	21,52 m	2004	2e	4,08 12e
Ronald Dekker	7,94 m	3,77 m	12,7 sec	1,35 m	15,40 m	1852	3e	3,32 5e
Nikolajev Ligthart	8,83 m	3,47 m	13,4 sec	1,20 m	25,06 m	1830	4e	3,25 4e
Peter Dekker	6,73 m	3,90 m	11,8 sec	1,20 m	16,08 m	1829	5e	3,50 7e
Thomas Ligthart	6,45 m	3,51 m	12,6 sec	1,40 m	16,80 m	1798	6e	4,04 11e
Ted Smit	6,33 m	3,36 m	11,8 sec	1,25 m	14,10 m	1691	7e	3,20 3e
Edwin de Geus	7,61 m	3,64 m	12,5 sec	1,10 m	16,76 m	1677	8e	3,13 1e
Sandor Massing	5,45 m	3,42 m	12,4 sec	1,30 m	13,14 m	1584	9e	3,38 6e
Harmen Ooijevaar	6,73 m	3,47 m	12,9 sec	1,05 m	16,26 m	1499	10e	4,10 13e
Erik Kruijjer	6,32 m	3,00 m	12,9 sec	1,15 m	12,00 m	1359	11	3,56 8e
Bas Schuit	5,10 m	3,58 m	12,6 sec	1,15 m	8,78 m	1348	12	3,57 9e
Ruben Nieuwland	5,37 m	2,82 m	13,8 sec	1,10 m	11,80 m	1125	13	3,59 10e

<u>Meisjes C</u>								<u>800</u>	
Randi Pronk	7,70 m	4,00 m	12,0 sec	1,35 m	18,30 m	2032	1e	-	
Mira Bruin	6,92 m	3,89 m	12,0 sec	1,30 m	15,84 m	1879	2e	2,53	1e
Kirsti Ootjers	5,87 m	3,93 m	11,6 sec	1,20 m	15,80 m	1805	3e	3,03	4e
Laura Suiker	6,73 m	3,56 m	12,6 sec	1,30 m	19,40 m	1797	4e	2,57	3e
Rieneke Dekker	5,65 m	4,09 m	12,4 sec	1,25 m	15,90 m	1755	5e	3,09	7e
Hilde Jaspers	5,62 m	3,86 m	12,3 sec	1,30 m	15,28 m	1743	6e	3,08	5e
Ilona Bakkum	6,45 m	3,59 m	12,4 sec	1,25 m	10,38 m	1576	7e	2,54	2e
Andrea Nuijens	5,76 m	3,69 m	12,9 sec	1,15 m	12,10 m	1464	8e	3,23	8e
Daniëlle Pronk	4,75 m	3,35 m	13,6 sec	1,10 m	12,44 m	1224	9e	3,28	9e
Loes Barsingerhorn	4,30 m	3,09 m	14,4 sec	1,05 m	10,48 m	977	10e	3,08	6e

<u>Jongens C</u>								<u>100 m</u>	
Marcel Tesselaar	8,90 m	4,24 m	14,3 sec	1,35 m	22,16 m	2248	1e	-	
David v.d.Welle	7,65 m	3,96 m	15,5 sec	1,30 m	30,16 m	2092	2e	2,52	1e
Edwin Mosch	4,58 m	2,48 m	19,0 sec	-	9,20 m	453	3e	3,43	2e

Uiteraard waren er ook nog weer verschillende clubrekords. Daarover lezen jullie meer in de volgende uitgave van de Nova-krant.
Blijf de training trouw bezoeken, zodat de prestaties nog verbeterd kunnen worden.

Clubkampioenschappen voor A en B junioren en de senioren

Na de geslaagde wedstrijden op zaterdag zouden op zondag de clubkampioenschappen worden vervolgd met die voor de A en B junioren en de senioren. Helaas het weer werd spelbreker.

Eerst leek het nog wel te kunnen, het gras was redelijk droog. Maar toen het begon te regenen kwam er geen eind aan. Eerst maar koffiedrinken, wel gezellig maar daar waren we niet voor gekomen. Naar buiten en weer naar binnen, de een zegt laten we beginnen en de ander verklaart je voor gek.

Enfin het eind van het liedje was afgelast en verschuiven naar een volgende zondag. Dat was ook niet zo eenvoudig want verschillende bestuursleden waren enkele weekenden bezet. Zo kwam zondag 30 september uit de bus.

Later bleek dat we dan een trimloop organiseren in het recreatiegebied Gesstmerambacht. Daarom hebben we besloten om bij de clubkampioenschappen bij goed weer te beginnen om 1 uur 's middags. Wij hopen dat jullie dan weer met z'n allen zullen komen.

Dus zondag 30 september a.s. om 1.00 uur 's middags het vervolg van de clubkampioenschappen, nu voor de A en B junioren en de senioren.

Trimloop

Wat vroeger dan andere jaren organiseert onze vereniging een trimloop. Dit keer is gekozen voor het recreatiegebied Geestmerambacht. Deze loop wordt gehouden op zondag 30 september a.s. en de start is om 10.30 uur. De afstanden zijn 6 en 12 km. Wij hopen veel Nova-leden te zien.