

Het heeft nogal wat voeten in aarde gehad voordat de eerste regel van deze redaktioneel op papier stond.

Gezeten aan het grote bureau van Anja en Klaas kwam er uit eindelijk toch nog wat uit de pen van een kersvers redaktielid vloeien.

Dit redaktielid heeft na deze eerste vingeroefeningen nog meer bewondering gekregen voor de mensen die het iedere keer klazerspelen om bladzijden vol te schrijven over zaken in en om onze vereniging. In dit nummer o.a. een verslag van de marathon in school door Marian Robert. Onze voorzitter heeft duidelijk het mooie lenteweek als inspiratiebron gebruikt. En heel verrassend is het stuk van Dik Smit getiteld "De Klassiekers" waarin hij een vergelijking maakt tussen een aantal wielers en loop evenementen. Interessant dus mensen. We hopen dat de volgende krant net zo leuk wordt en dat kan haast niet anders want dan hebben we net de sportweek achter de rug. Die kopie kan in de week na de sportweek ingeleverd worden bij een van de redactieleden.

De Redactie (Met Name Karin)

++++
 Natuurlijk zijn er in de maand mei en juni weer de nodige jarig welke de redactie alvast van harte feliciteert en een heel prettige dag toewenst.

1 mei	Christine Smit	14 mei	Silvia Nannes
2 mei	Ingrid Sprekeling	16 mei	Daniëlle Hof
3 Mei	Jos Hoogeboom	17 mei	Jeroen Dekker
5 mei	Fiona v.d. Berg	17 mei	Adinda Lichthart
6 mei	Mira Bruin	21 mei	Ineke Barsingerhorn
	Bas Schuit		Sjaak Nannes
	Merijn v.d. Vaart	23 mei	piet v.d. Welle
	Simone te Buck	26 mei	Björn Mosch
7 mei	Nel Meyer	1 Juni	Dick Smit
10 mei	Lars Barsingerhorn	4 Juni	Edwin de Geus
11 mei	Jules v.d. Vaart		Marco Mosch
		9 Juni	Nelina Bruin
			Benjamin Serdijn
		12 juni	David v.d. Welle
		14 juni	Willem Ootjers
		15 juni	Marjan Nolten
		16 juni	Emiel Versteilen.

=====

Na een prachtige dag weer; en dat gebeurde tot nog toe weinig in de lente van 1985, zit ik een stukje te schrijven. De grote evenementen hebben we weer ons, te weten de "elftheetocht" en daarna de grote dag in Schoorl, waar we weer veel deelnemers konden aanschouwen (soms zelfs te jonge deelnemers!). Wat een werk, mensen, voor de marathon-kommissie om alles op poten te krijgen en gladjes te laten verlopen. Nogmaals, zelf vond ik het jammer, dat we niet op het voetbalveld het hele finishgebeuren konden realiseren. Maar wie weet kunnen we wel weer terug naar de "molen" en zijn mooie aankomstplaats.

Wel weer goed van de Novaleden met velen aanwezig op de 5 en 10 km te Schoorl en keurig van Truus de Maaré met de 2^e plaats op de marathon en de 3^e plaats van Truus Rood op de halve marathon; bravo!

Kijkt u ook wel eens uit het raam van uw huis, oké, niet te lang doen hoor! anders zijn ze haast niet meer te tellen, die haastige joggers, lopers, fietsers, mensen op de fiets op weg naar de tennisbaan en of ook wel enthousiaste volkstuinders die al hun liefde en agressie op hun tuin kwijt kunnen. En woonden we in Schoorldam dan zie je ze ook varen, roeien en kanoën op het kanaal en dit allemaal als vrijetijdsbesteding, wat een weelde mensen en van "vrije tijd" krijgen we steeds meer.

Dus wilde ik zeggen, besteedt uw en onze vrije tijd zo ontspannen en goed mogelijk, vraag ook eens of er bij de vereniging wat werk te doen valt. Ook een vriendelijke oproep aan wat ouders om op trainingsavonden een uurtje te komen helpen bij het hoogspringen of iets dergelijks, want één trainer kan maar bij één nummer tegelijk zijn en dan kan met de hulp van een ouder, met begeleiding van de trainer, echt veel steun gegeven worden, we wachten af!

Binnenkort start ook de competitie weer dat vooral voor de jeugd, meisjes en jongens, niet verlegen zijn, doe fijn mee

met de ploeg van Joop, Truus, Nel, Dick, Arie, Kees en Peter dan kunnen we met z'n allen weer genieten van prachtige atletieksport. Tot schrijfs.

P.S. Verlichtingsloop 9 augustus.

30 augustus Ivo van Damme nog 3 kaartjes te koop bij Theo de Nijs. (P.S.: de voorzitter maakt duidelijk misbruik van zijn machtspositie, Taxen: extra reclame alleen in overleg met de redactie, tegen extra betaling want ook de redactie heeft wel eens een verzetje nodig (KOMI))

Verslag Marathon-estafette d.d. 30 Maart 1985.

HERA organiseerde op deze natte, koude, winderige middag een 6 x 7 km estafette rond het recreatiegebied Geestmerambacht. Onze vereniging deed mee met 1 senioren- en 1 juniorenploeg.

Seniorenploeg:

Niek Barsingerhorn startte voor ons zeer goed door als 2e te eindigen achter Dirk Bakker van Hera in 23.34 min. (inclusief 300m extra van de start). Hierdoor lagen we een halve minuut voor op SAV (Niek Houter).

Wim Keesoom deed het ook prima, hij had 23.23 min. nodig en zat toen 6 sec. achter Inke Pronk van SAV. Hij lag toen plm. 2 min. voor op Hera.

Vok de Wit wist de voorsprong op SAV te vergroten naar 3 min. 15 sec. Vok klokte 23.59 min. en Teun Druif 27.20 min. Na Vok was het de beurt aan ons aller sjefke Theo. Hij deed het ook prima in 24.32, terwijl Ton Sjerps van SAV nodig had 24.31 min. Inmiddels echter was ook Hera komen opzetten en haalde Wil Korenhof Theo in.

Met nog 2 lopers te gaan was de situaie:

1. Hera 1.35.21
2. NOVA 1.35.17

3. SAV 1.38.31

Voor ons ging toen Kees (Dekker) in de strijd. Hij deed het heel goed in 25.04 min. Cees Meijer van SAV had echter nodig 24.09 min. Met nog 1 loper te gaan was de situatie:

1. Hera 1.58.21

2. NOVA 2.00.22

3. SAV 2.02.40

Peter Robert ging toen de strijd aan met John Houter van SAV. Hera was voor ons toch niet meer in te halen, maar het was aan Peter om John Houter voor te blijven. Dat zat er halverwege de strijd nog zeker in, tot het moment dat Houter een kortere weg vond. Niek Barsingerhorn was op het racefietsje van z'n zoon het parcours opgegaan om Peter op de hoogte te stellen van z'n eventuele voorsprong. Toen Niek Peter eenmaal verteld had hoe de vork werkelijk in de steel zat, bleef van de laatstgenoemde van de motivatie niet veel meer over en "vloog" John Houter er overheen. John Houter heeft later tegenover de wedstrijdleiding en Peter toegegeven afgesneden te hebben, maar de wedstrijdleiding liet de uitslag voor wat

hij was. Het is jammer dat deze mooie wedstrijd zo heeft moeten aflopen. Maar ik blijf erbij, dat als je direkte tegenstander de juiste weg neemt je dan zelf ook deze weg moet gaan.

De uitslag werd dan ook:

1. Hera 2.21.30

2. SAV 2.25.25

3. NOVA 2.26.05

Junioren:

Deze jongens leverden ook een prima prestatie, de uitslagen:

Jos Hoogeboom 25.00 min.

Ronald Schipper 26.45 min.

Marcel Tesselaar 26.25 min.

Sjaak Nannes 26.45 min.

Siem Stoop 26.55 min.

Koos Dekker 27.25 min

Totaal: 2.37.10

Nova en de marathon van Schoorl

Geschiedenis

Zo'n acht jaar geleden bestond de voetbalvereniging Schoorl 60 jaar. De leden werden aangespoord om enige activiteiten te organiseren, die het liefst ook nog geld in het laadje brachten. Zo staken de heren Henk Smit, Jan Schreurder en Chiel van der Garde de koppen bij elkaar en werd het idee geboren:

"Laten we een loop organiseren"

Het moest echter wel iets anders als anders worden en men ging eens kijken bij de halve marathon van Egmond.

Inmiddels was het al januari 1973 geworden dus men besloot geen halve, maar een hele marathon te organiseren.

Men zag echter al gauw in dat zo iets organiseren met drie mensen wel wat weinig was en het committee werd uitgebreid met:

Ali de Groot voor de fourage

Marty Planken, sekretaresse

Paulien Bakker, medische verzorging en penningmeester

Daar men er ook eigenlijk een officieel tintje aan wilde geven, werd contact gezocht met Peter (R). Chiel kende hem nog vanuit de zgn. "schaatstrainingsgroep Schoorl" Peter had namelijk kontakten met A.V.W. en ikzelf was daar sekretaresse.

Zo werden wij beiden toegevoegd aan het committee en onder de vlag van AVW werd de eerste marathon georganiseerd, en tevens: 5 km 10 km. 15km. 21,1 km. en 30 kilometer.

Dit allemaal in maart 1978. Aantal deelnemers: plm. 500 totaal een negatief resultaat van 1500 gulden,-

Dus moest e.e.a. in 1979 herhaald worden om de verliezen te compenseren. Inmiddels hebben we nu al de achste editie achter de rug, en dus nu onder de vlag van Nova. Ook heeft het committee een andere samenstelling gekregen t,w,:

Chiel van der Garde, voorzitter

Annemarie Molenaar sekretaresse

Paulien Bakker, penningmeester en medische verzorging

Trix Vuur fourage

Dik Moon technische commissie parkoers.

Jan Schreuerder, technische commissie medische verzorging en
en geluid

Henk Verstegen, technische commissie prijsuitreiking

Peter Robert, technische commissie finish start en KNAU aan-
gelegenheid.

Marianne Robert, wedstrijdsekretariaat

Zodra het loopfestijn is afgerond beginnen we al weer met de
voorbereiding van het nieuwe "seizoen"

In augustus n.l. moet het concept al weer gereed zijn van ons
boekje. Gesprekken met eventuele sponsers hebben dan al plaats
gevonden, Interviews moeten dus al weer gehouden zijn, even-
tueel de parkoersen moeten aangepast zijn, vergunningen moeten
dan "rond" zijn (o.a. Gemeente, Staatsbosbeheer, politie KNAU)

In november ongeveer worden de materialen gecontroleerd en
eventueel aangepast, besteld etc. (nummers en zo)

In december worden de herinneringen en 1.2.3 bekercups uitgezocht
en besteld, vinden de gesprekken plaats met de medische dienst-
en, zoals het Rode Kruis, massageteam N.S.F. etc.

In januari worden de medewerkers weer benaderd (totaal hebben
we er zo ongeveer 200)



Na de wintersportvakantie (alle commissieleden zijn namelijk
verwente wintersporters) wordt veel van de vrije tijd van de
commissieleden gestoken in de marathon van Schoorl.

maar.....

wij doen ons dat zelf aan, want uit onze eigen vrije wil heb-
ben we zitting genomen in dat kommittee, maar.....

gaarne willen wij nova en de onderstaande personen bedanken
voor de medewerking welke wij van jullie hebben ontvangen.
want.....

zonder jullie is het voor ons onmogelijk om zo iets te orga-
niseren. (in alfabetische volgorde) (het is waarlijk te
hopen dat ik niemand vergeten ben, ben ik dat nou wel bel
mij dan even want dan sta je nog niet in het grote mede-
werkersboek)

<u>naam</u>	<u>Functie</u>
Gemma Barsingerhorn	- inschrijving zaterdagmiddag - inschrijving zondag - administratie in de geluidswagen
Trudie Dekker	- inschrijving zondag - theeverzorging
Bart en Kees Dekker	- opbouw finish vrijdag + zaterdag
Koos Dekker	- tijddoorgever 10km. punt
Gerard Grooth	- stille post Baaknolweg
Sjaak Nannes	- stille post Mariaweg
Nico Hof	- start en finish verzorging
Margje Hoogeboom	- inschrijving zondag - wedstrijdsekretariaat
Kees Modder	- jurylid tijd
Lia de Nijs	- inschrijving zondag - jurylid aankomst
Theo de Nijs	- speaker
Nel Ootjers	- inschrijving zaterdag

Glenn Pronk	-reserve jurylid
Truus Rood	-inschrijving zaterdag
	-zondag gelopen
Anneke Smit	-inschrijving zondag
	-jurylid aankomst
Jos Hoogeboom	-stille post Baakmolweg
Marchel Tesselaar	-stille post Mariaweg
Agaath v.d. Welle	-jurylid "tijd"
Mirjam v.d. Welle	-inschrijving zondag
	-theeverzorging tinish
David v.d. Welle	-medewerker parkoers
Felix Zutt	-medewerker post Zeeweg

Nogmaals namens de stichting Marathon Schoorl allemaal bedankt
Marianne Robert.

=====

Oproep om trainers

Voor al nu het zomerseizoen weer aankomt doet de behoefte aan uitbreiding van het aantal trainers zich weer voelen, vooral voor de junioren tijdens de avondtraining.

We draaien nog steeds met de bekende gezichten Dick, Cees Glen en Arie willen alle onderdelen echter goed tot hun recht komen dan is uitbreiding noodzakelijk.

Belangstellende oudere leden of ouders van leden zijn van harte welkom, nabuurverenigingen hebben wij al eens gepolst maar het zou veel leuker zijn als er vanuit eigen vereniging belangstelling zou zijn.

Ook degene die niet zo vaardig zijn kunnen best helpen bij de trainingen onder toezicht van de reeds aanwezige training Een a twee uurtjes per week moeten er in het belang van de jeugd toch wel af kunnen.

Horen wij iets?

Bestuur en trainers.

In het voorjaar worden de meeste wielersklassiekers verreden; de echte opening van het seizoen begint met de omloop van het Volk. Hiermee volgen dan Milaan - San Remo (de Prima Vera) met de lastige Poggio in de finale, de ronde van Vlaanderen met zijn glibberige Koppenberg, Parijs-Roubai met zijn kasseien enz. Het seizoen wordt dan weer afgesloten met de z.g. Najaarsklassiekers, De grote Herfstprijs vroeger Parijs-Tours geheten en als laatste de Ronde van Lombardije wordt ook wel de koers van de vallende bladeren genoemd. Dit zijn de overbekende wedstrijden waarvan sommige wel meer dan 100 jaar een bestaansrecht hebben en die ook terecht klassieker of koningsklassieker genoemd mogen worden. In de loopsport bestaat ook die uitdrukking en die geldt natuurlijk voor de marathon met zijn klassieke afstand van 42 km en 195m. De eerste officiële marathon werd gehouden op de eerste moderne olympische spelen in 1896 te Griekenland. Tegenwoordig worden er vele hele en halve marathons georganiseerd en hoewel het een klassieke afstand is kom je lang niet iedere marathon een klassieker noemen, maar dit even terzijde. Waar de klassiekers van het wielerseizoen eindigen daar begint het voor onze lopers. Ik doel hier op de $\frac{1}{2}$ marathon van Nova begin november met zijn slingerdijk en harde wind. De inmiddels overbekerde $\frac{1}{2}$ marathon van Egmond aan Zee met zijn vele mini Caubergjes en veel publiek en deelname. Het open crosskampioenschap van Nova met een venijnige minibult in het parcours bij mijn weten is dit de enige echte cross boven 't IJ. En dan eind goed al goed de loopdag van Schoorl met zijn lekkere parcoursen door bos en duin en met nog een paar km hel van 't noorden erin; de kasseien strook van Schoorl aan Zee naar Hargen.

Dit zijn dan voor mij de klassiekers van de wintermaanden, waarvan elk parcours weer anders is en zo zijn eigen indentiteit heeft. Een passende bijnaam zoals bij de wielersklassiekers het geval is hebben we nog niet maar misschien komt dat nog wel, verdienen doen we het in elk geval wel, dat is zeker.

Dick Smit

KOMI:

Het is alweer twee kranten terug dat jullie iets van het schrijverscollektief KOMI gehoord hebben. De reden hiervan is dat ook het duo ROSI alweer twee kranten niets van zich heeft laten horen. En aangezien KOMI ontstaan is als reaktierubriek op ROSI is ook KOMI twee kranten rustig geweest. Waarom ROSI al twee kranten rubriekeloos is weten we niet precies. Het kan zijn dat RO al aan het voorbereiden is op het nietsdoen in het leger en dat SI zo blij is met zijn nieuwe auto dat hij nergens anders meer oog voor heeft. (NB: de auto van SI is te bewonderen dinsdagavond tussen 19.00 uur en 20.00 uur op het parkeerterrein bij de NOVA-baan. SI zal U daar alles over zijn nieuwe aanwinst vertellen en ook een stukje joyriding (twee wielen door de bocht en zo ...) behoort tot de mogelijkheden.)

Als U nu nog begrijpt waar we het over hebben moet je wel een zeer doorgewinterd Nova-lid zijn of de redactieleden zeer goed kennen. Maar om alles wat duidelijker te maken zullen we ons maar een keer voor gaan stellen:

KO is van het beging af aan lid van Nova, kon vroeger in zijn C- en B jaren een aardige 800 m lopen maar is nu door studie perikelen in Utrecht op kamers belandt en doet daar meer denktraining dan looptraining. In de redactie is hij de man die niet kan typen en dus maar moet schrijven (je moet toch wat (MI)) en nu is Ko ook al weer opgejut door MI om KOMI te schrijven, wat dan gecensureerd en getypt wordt door MI. MI is ook al een ex-middenafstandloper, al meer dan 5 jaar lid van NOVA. Hij wist zijn kruisbandjes te scheuren waardoor ook hij lange tijd niet te bewonderen was op de trainingen. Hij is de man met de gouden typvingertjes in de redactie al ouwehoert hij nog wel eens teveel, waardoor het tempo weer omlaag gaat. Dat is dus het duo KOMI. We hebben twee kranten terug al beloofd met een vaste rubriek te beginnen dus deze belofte zullen we nu maar eens inlossen. We komen allebei weinig te trainen dus we hebben een zeer objectieve

KOMI wordt Nova-club n... wordt so...
no ite

kijk op het NOVA-gebeuren, en gebrek aan kennis wordt zonder moeite aangevuld door een dosis humor (ook dit is satirisch bedoeld) We staan dus garant voor een echte rubriek (zeurrubriek, om ook eens aan de behoefte van ROSI tegemoet te komen) waarin niemand wordt gespaard (vooral ROSI niet) en die tot doel heeft de grauwe sleur te doorbreken, de NOVA-krant wat op te vrolijken en onszelf van een gezellige reactievergadering te verzekeren.

U hoort de volgende keer meer van ons?

KOMI.



nog maar één
kilometer, het
wereldrecord
op de marathon
kan 'm niet
meer ontgaan.



hé Carlos
je startnummer,
die was je
vergeten.



Hij is elf jaar, heeft een broertje Lars en een zusje Ilse, is 2e jaars Pupillen D en zit in de 5e klas van de torenven in Warmenhuizen.

Zijn naam is (voor wie het nog niet geraden had) NIELS BARSINGERHORN.

Heeft een Pa die ook op Nova zit, de alom bekende Niek Barsingerhorn.

Via zijn vader begon deze jongeman met hardlopen.

Als zijn vader in duin ging trainen ging Niels wel eens mee. En zo is het gekomen. Toen hij 7 jaar werd mocht hij van zijn moeder op Nova en kwam bij Jopie Nota terecht. Dat vond hij wel leuk maar dat waren meer spelletjes dan echt trainen. Nu traint hij bij Arie en Dick en dat bevalt hem goed. Later wil hij graag Landbouwer worden, en als het ever kan ook nog hardloper, fietser of schaatser, maar dan in topsport. Daarom wordt hij dit jaar ook lid van de schaatsclub. Zijn beste prestatie tot nu toe vind hij zelf de 1000 meter, die hij afgelopen jaar met de competitie in Hoorn heeft gelopen, dat was n.l. zijn persoonlijk record van 3.24.

Ook loopt hij nog de 60 meter en de 3 km en wil ook nog wel een kogelstoten en hoogspringen met de competitie. Hij loopt de 3 km. liefst in het bos. Niels is ook de beste crosser uit de omgeving. Hij won alle wedstrijden van de crosscompetitie en werd daarbij ook nog eens Noord Hollands Kampioen. Deze wedstrijd werd in Heiloo gehouden (Trias) over 1200 meter (ong). Hij heeft dit jaar op 2 na alle wedstrijden gewonnen. Verloren heeft hij van zijn voornaamste konkurent Lars Vasten en van onze eigen Ted Smit. Niels traint 3 keer in de week.

2 Keer in het bos en donderdags op de baan. Soms heeft hij op zaterdag geen tijd want dan helpt hij zijn vader op het land met kool piepers of uien zetten of rapen. Zelfs heeft hij een keer een wedstrijd gemist omdat hij moest piepers roeien. Hij heeft geen echt trainingsschema en doet waar hij zelf zin in heeft. Dan hoogspringen en dan weer lopen. Hij heeft nog nooit een blessure gehad en dat komt volgens hem omdat hij veel aan Warming Up doet wat hij overigens van zijn vader heeft geleerd.

Hij raadt het een Ieder aan om blessures te voorkomen. Zijn favoriete topsporter is Carlos Lopez, omdat die steeds beter wordt. Kijk maar Rotterdam Prachtig Red:) Niet zijn vader, wat ons eigenlijk een beetje verbaasd, maar "dieloopt niet zo hard", en die bereikt de topsport niet meer. Maar paps is wel de leermeester. Niels heeft o.a. wel het afsnijden van de weg geleerd en steeds achter de koploper blijven lopen en dan op het laatste moment er voorbij. Ook heeft hij geleerd om kalm te beginnen en later versnellen (niet te laat natuurlijk red.).

Zo zie je maar dat je met hulp en de nodige inzet toch heel wat kan bereiken. Niels Succes.

De wintertraining voor de jeugd in de sporthal Harenkarspel zit er op en dat betekend weer naar de baan. Hier kan dan weer gericht getraind worden op de diverse onderdelen wat in de zaal nou eenmaal niet mogelijk is. Dit eist uiteraard weer de nodige begeleiding en daar gaat het nu om. In een gesprek met trainers/sters onderling na een avondtraining is gebleken dat er gaande weg wat veranderingen zijn ontstaan in het trainingspatroon. Er wordt door diverse leden meer bewust op de onderdelen getraind die men heeft gekozen om mee verder te gaan in de sport.

Een goede ontwikkeling, want de tijd komt een keer dat je moet kiezen welke richting je op gaat in de sport. Voor de trainers eist dit dan meer persoonlijke aandacht en begeleiding in de vorm van schema's en extra trainingen. Vandaar het verzoek: Als er mensen zijn die ons willen assisteren op de trainingsavonden en jongeren die een JAL Kursus willen volgen praat er dan over met het bestuur of de trainers/sters, want uitbreiding van trainers/begeleiders wordt noodzakelijk.

Dus spat er gewoon voor.

DICK SMIT

+++++
Wandelvierdaagse.

In de week van 6 t/m 10 mei 1985 organiseert onze vereniging weer de inmiddels traditioneel geworden wandelvierdaagse. Elke avond kan er gekozen worden uit een afstand van 5/10 Kilometer. Start en inschrijving in onze kantine bij de baan vanaf 18.00 uur. Uiteraard hopen wij op een grote deelname ook van Novaleden. Wandelen is een sport en erg goed om te doen. Tevens kunnen je Vader en Moeder je met het wandelen misschien WEL bij houden. Wie weet.

+++++
Zomerkompetitie.

De zomerkompetitie staat ook weer voor de deur. Het wedstrijdprogramma hebben wij inmiddels ontvangen. De C/D Junioren starten op zaterdag 4 mei a.s. Trias organiseert deze wedstrijd(1e). De volgende wedstrijden zijn op 1 Juni in Hoorn en op 22 Juni in Grootebroek. Alle wedstrijden beginnen om 12.00 uur. De B Junioren hebben 2 wedstrijden, op 18 mei in Beverwijk en op 22 juni in Krommenie. Deze wedstrijden beginnen om 13.00 uur. Het bestuur rekt erop dat zoveel mogelijk van onze leden mee zullen doen. Elke groep moet op zoveel mogelijk nummer uitkomen zodat op veel atleten en atletes een beroep kan worden gedaan. De opstelling van de ploegen geschied in overleg met de trainers. Wij hopen dat verschillende juryleden van onze vereniging bereid zijn om mee te gaan zodat zij de organiserende vereniging op de diverse onderdelen kunnen helpen.

Inschrijving voor de wedstrijden

Hoewel een aantal leden hiervan wel op de hoogte zijn hierbij toch nog even een uiteenzetting hoe de opgave verloopt voor de wedstrijden die op de atletiekbanen worden gehouden. Dit geldt overigens ook voor wegwedstrijden.

•Wegwedstrijden worden aangekondigd in

1. De A.W. , 2. Het wedstrijdboek dat in de kantine voor iedereen ter inzage ligt. Als een lid of een groepje mee wil doen aan een bepaalde wedstrijd moet dit tijdig opgeven aan de wedstrijdsecretaris. Via een A Formulier verzorgt hij dan de inschrijving. Gelijkzeitig met de inschrijving wordt het inschrijfgeld door de vereniging betaald. De leden ontvangen later een rekening voor de kosten. Bij instuifwedstrijden of wedstrijden waar na- inschrijving mogelijk is ga je gewoon heen.

Wel je licentie meenemen. Voor competitiewedstrijden wordt in overleg met de trainers en de leden een team samengesteld. De kosten zijn dan voor de vereniging. Meer informatie bij de trainers of secretaris Piet van de Welle, Sportlaan 20 te Warmenhuizen. tel. 02269-2339.

Nederlandse Kampioenschap veldloop 1985.

Op zondag 3 maart werden de nederlandse kampioenschappen veldloop gehouden door de atletiek vereniging A.V.O.N. uit Heerlen. Op de renbaan Schaesberg kwamen Jos, Marcel, Michel en Gerard in aktie bij de jongens B. De tegenstand was heel wat groter dan bij de crosscompetitie.

Jos Hoogeboom werd 15e in 14.18

Marcel Tesselaar werd 29e in 14.53

Michel Tesselaar werd 33e in 15.10

Gerard Groot werd 48e in 16.27

De uitslagenlijst vermeldde helaas niet de ploegenrangschikking.

Bij de meisjes A werd Adinda 10e.

Poule-indeling Senioren Kompetitie 1985.

Ook dit jaar hebben we weer een herenploeg ingeschreven voor de competitie.

In de 4e klasse zijn we ingedeeld in poule 4 met de volgend verenigingen.

Fortuna, Lycurgus, Mea- Volharding, Hollandia, Noordkop, Wieringermeer, Haarlen Ilian, Olympus '70, Altis, Ava 64.

De wedstrijden worden gehouden op 19 mei en 23 Juni. De eerste wedstrijd wordt georganiseerd door Lycurgus. De tweede is nog niet bekend.

Z O M E R C O M P E T I T I E Pupillen.

Jongens en Meisjes :

De zomerwedstrijden staan alweer voor de deur en wie heeft daar nu geen zin in, vooral als het weer lente-achtig is en de zon vrolijk schijnt zoals afgelopen donderdag-middag tijdens ons trainingsuurtje. We hopen dan ook dat er heel veel pupillen met ons mee gaan naar deze mooie sport-ontmoetingen!

Net als vorig jaar gaat de zomercompetitie over 5 wedstrijden die meetellen voor de competitie zomer 1985 pupillen.

Daarnaast worden er ook nog wat andere wedstrijdjes voor jullie georganiseerd die NIET meetellen voor de competitie maar ieder op zichzelf staan.

De competitiewedstrijden zijn:

- 11 mei bij S.A.V. te Grootebroek
- 18 mei bij Noordkop te Den Helder
- 1 juni bij A.V.W. te Wieringerwerf
- 17 augustus bij Hollandia te Hoorn
- 24 augustus bij Hera te Heerhugowaard

Deze wedstrijden worden dus tesamen bij elkaar opgeteld en als je met je ploeg zulke resultaten hebt bereikt dat je je met je ploeg bij de eerste drie van afdeling "Noorderkwartier" hebt geklasserd (Noorderkwartier bestaat uit 5 verenigingen) dan gaan we 21 september meedoen aan de finalewedstrijden Pupillen bij DEM te Beverwijk. En dat kan best lukken als jullie je net zo geweldig inzet als vorig jaar! Heel belangrijk is dan ook natuurlijk dat je wekelijks komt te trainen, regelmaat is het allerbeste voor een sportman/vrouw!

De individuele pupillen wedstrijden zijn op:

- 4 mei bij Hera Heerhugowaard
- 22 juni bij Hollandia Hoorn
- 31 augustus bij Trias Heiloo

Als we genoeg opgaven van jullie kant hebben dan is het best leuk en goed om ook aan deze wedstrijdjes deel te nemen.

Jullie moeten wel meteen invullen op onderstaande strook of je meegaat doen aan de competitiewedstrijden en ook aan de andere wedstrijden.

Wij moeten de wedstrijden nl. ruim van te voren inschrijven en inschrijfgeld overmaken.

En natuurlijk tijdens de trainingen de puntjes op de i gaan zetten voor wat betreft de onderdelen van de driekamp en de 1000 meter.

vervolg volgende.. bladzijde.

vervolg zomercompetitie pupillen

Ik doe mee aan de zomercompetitie voor pupillen

Naam;
Adres en telefoonno
geb. datum
.....

Mijn ouders willen rijden/begeleiden d.d.;

.....
Strookjes inleveren bij Joop Nota of Truus Rood of tel.no 2036 T.R.
s.v.p. zo spoedig mogelijk!!!!.....

6 t/m 10 mei W A N D E L V I E R D A A G S E Zegt het voort Zegt het voort!

.....
Deze keer ook weer veel nieuws in de Novakrant. Nieuws en oud nieuws. Een verslag over de klubcross, een leuk verhaal van Gerard Groot uit Tuitjenhorn over de krosskampioenschappen in Limburg. Kopie is a l t i j d welkom! Probeer dus ook eens in de pen te klimmen. Het valt best mee hoor!

Ook de data voor de zomercompetitie zijn bekend(dat heb je hierboven kunnen lezen!)

Om hieraan deel te nemen is heel leerzaam e n gezellig! Geef je dus op en doe mee aan deze wedstrijden. Er staat tevens een artikel in het blad over sport bij kinderen. Een heel lang verhaal toch wel leuk om te lezen. Atletiek komt hierin als een hele goede sport (vooral ook voor kinderen) naar voren. Laat dit artikel ook aan je ouders lezen. Heel interessant. In onze middaggroep hebben wij er weer 2 nieuwelingen bij.

Daniëlle Woudstrait Sint Maarten en Ilse Barsingerhorn. Daniëlle en Ilse zijn beslist niet onbekend met het lopen. Ze lopen beide al heel mooi en komen steeds trouw op de trainingen.

Daniëlle en Ilse welkom bij Nova jullie zullen het zeker leuk bij ons hebben.

De buitentrainingen zijn voor de middaggroep alweer begonnen. Na de wintermaanden is het weer heerlijk om op de baan en de grasmat te kunnen oefenen. De 1ste keer met zomerse temperaturen + 20°, de 2de maal in de paasvakantie goot het pijpestelen, de opkomst was toen minimaal, maar we rekenen er nu weer op dat jullie in grote getale wekelijks komen trainen. De resultaten zullen dan zeker niet uitblijven.

Groeten; Truus, Joop, Gerard en Nel.

.....
P.S. 11 mei vervalt de 1ste competitie wedstrijd voor de pup.
bij SAV in Grootebroek

De baan daar moet eruit om een nieuwe bovenlaag te kunnen maken, (de winter heeft daar aardig huis gehouden) dat gebeurt (baan herstellen) begin mei as. 1ste competitiewedstrijd wordt dus 18 mei bij Noordkop

Verslag Open Klubkross A.V. Nova op 17 maart j.1.

Om 10.30 uur deze koude zondagmorgen was iedereen in de beste stemming om de klubkross goed te lopen of te laten verlopen.

De grond was tamelijk hard maar de sfeer was prima!

Taksen praatte alles aan elkaar en Ank en Marijke waren druk in de weer met de koek en zopie.

Ikzelf, Joop Nota, stond in een bocht en had van hieruit een overzicht. De 1e groep kwam al gauw langs mij met o.a. Manja Hoogeboom, Ilse Barsingerhorn, Daniëlle Woudstra, Merijn v.d. Vaart, Lars Barsingerhorn, Jasper en Ivar Rood, Eijörn Mosch e.a.

Met hun jeugdig enthousiasme liepen zij hun rondje en kregen laten een mooie herinnering of standaard. (De uitslagen staan precies verderop in deze Novakrant)

Bij de jongens A liep Nils Barsingerhorn weer heel sterk, terwijl Jan-Pieter Biesma en Lukas Deurwaarder vlak na hem eindigden, Jan-Pieter werd 3e en Lukas 5de.

Bij de jongens D zagen wij Peter Dekker 2 ijzer sterke ronden lopen hij behaalde in zijn groep een 1e plaats. Proficiat Peter.

Ook Ted Smit, Cees Pronk, Sandor Massing en Erik Kruijer liepen deze kross heel goed. Zo doorgaan jongens.

Bij de meisjes pupillen B ging het ook heel mooi.

Kim Modder finishte hier als eerste, gevolgd door Daniëlle Woudstra.

Bij de meisjes A sleepte Wendy Karsten de 1e prijs inde wacht.

Tijdens de cross werd het ~~v~~rijnig koud, veel wind maar de atleten lieten zich niet onbetuigd. Daniëlle Hof wist ook nu weer bij de M D na 2 ronden de 1e prijs te behalen. Sylvia Kruyer volgde haar en Ester Kartsen werd 3de. Mooi gedaan, dit trio uit tuitjenhorn/Kalverdiijk!

Bij de J.C liep Arjen Kruyer een mooie tijd namelijk 8.13 over 2200 meter, Arjan is li~~e~~ van klub 2000.

Regien, Laura, Simone liepen heel goed bij de meisjes C. Kirsti Ootjers kreeg het wel wat moeilijk onderweg. Ze behaalde toch nog een 5de plek na Ineke Barsingerhorn.

Voor de meisjes B waren het 3 ronden. Mandy de Nijs was in topvorm deze dag en liep in goed tempo deze cross uit en werd 1e. Nelina eindigde bijna 1 minuut later en Ilona en Annemarie werden 3 en 4

Heel belangrijk ~~d~~at jullie meedoen meiden. Meedoen is belangrijker als winnen, zoals ook Frans Boekel later voor de microfoon herhaalde. Frans nam later de taak van Taksen over, zodat die weer eens lekker kon krossen. Frans praatte als brugman en maakte van de wedstrijd een spannende race.

de
Jos Hoogeboom was evenals in Schaesberg in goede vorm en werd bij B jongen eerste.

Gerard Groot viel deze dag ook op. Hij liep lang niet gek. Wat meer trai'ning dan volgen de prestatie vanzelf.

Hierna kwam de grootste groep aan de beurt met o.a. Niek Barsingerhorn, Siem Boekel, Bob Haanappel. vervolg blz. 4

vervolg open clubcross.

Ook aan de start Jan Keesom, Theo de nijs, Arie Rentenaar, Dick Smit, Peter Robert, Mats Dekker, Truus Rood, Sydney Smit e.a.

Dit werden prachtige ronden.

Ben van de heren van Schagen schoot als een snelle haas vooruit.

Dit tempo was niet lang vol te houden, hij liep wel zijn afstand uit.

In het begin liep Jan Keesom (vertrouwd figuur bij alle Nova-lopen)

gelijk op met Taksen. Jan moest afhaken en de strijd ging verder tussen

Siem en Theo, terwijl Niek Barsingerhorn de leiding had.

Theo werd uiteindelijk 4^e, Siem 3^e, Wim Keesom 2 finishte als tweede

en Niek Barsingerhorn als 1ste!

Truus werd 1ste bij de dames in een tijd van 37.49

Door de goede belangstelling dit jaar voor de Nova-cross werd dit een heel sfeervolle cross en zeker ook door de inzet van alle medewerkers is dit evenement geslaagd.

Niet iedere Nova-atleet is een crossliefhebber. Bij de een is verspringen favoriet, bij een ander de korte afstand. Toch waren er veel leden.

Prima gedaan en volgend jaar zeker nog meer mensen bij de cross!

Groeten Joop.

VERSLAG SCHAESBERG op 3 maart jl. door Gerard Groot

Zondag 3 maart jl. het Ned. Kampioenschap cross.

We vertrokken om 8 uur bij Theo de Nijs. Onder we verstaan we Jos Hoogeboom, Michel en Marcel Tesselaar, Kees Modder, Theo en Gerard Groot.

Toen we eraan kwamen (we deden de rit in ong. 2½ uur) moesten we lopen op de drafbaan van Schaesberg en de terreinen erom heen.

Een pracht terrein, als je de ingang inkwam zag je ervoor een kunstmatig aangelegde heuvel. Maar nu ter zake.

We gingen ons verkleden en een warming-up doen.

Wij moesten het traject van 4,2 km. afleggen, loodzwaar al zeg ik het zelf. We moesten starten op een baan met versnipperd hout en modder.

En der stond een wind! Je had het hele traject zowat tegen en een klein stukje voor de wind.

Mog 5 minuten voor de start en dan starten maar.

Jos zat goed voorin, hij heeft zelfs nog even de leiding gehad (klasse hoor) hij werd uiteindelijk nog goed 15^e. Marcel en Michel eindigden in de middenmoot respectievelijk 27^e en 29^e, en ikzelf, ging niet zo best, 49^e:

...
...
...

Mag je sporten als je vijf bent?

In het blad 'Welzijn; voorlichtingsblad van het ziektefonds' azen wij onderstaand artikel;

Onze vragen over kinderen en sport vallen samen met de publicatie van een boek v.d. Ned. Sport Federatie.

Wat vindt de beleidmedewerker van de NSF belangrijk bij de keuze van de juiste sport voor een kind?

Er zitten diverse kanten aan zo'n keuze, die je allemaal moet bekijken.

Belangrijk dat een kind zelf meebeslist bij wat voor sport hij zich thuisvoelt.

Verder is het goed om eerst bij diverse clubs een kijkje te gaan nemen om te peilen hoe de sfeer en de opvang er zijn.

Een kind van ouders die zelf sporten, heeft m.i. een streepje voor. Wanneer zo'n kind door de ouders al vroeg bij het wel en wee van hun sportvereniging wordt betrokken, kan het profiteren van hun voorbeeld.

Een goed voorbeeld op die leeftijd is een belangrijke stimulans.

Kans op Blessures bij sommige sporten groot.....

Niet alle sporten zijn even geschikt voor zeer jeugdige beoefenaars. Karate is geen sport voor de allerkleinste, en hetzelfde geldt voor snelheidssporten (jazeker, er zijn peuters die op heuse racemotortjes rondstuiven.)

Bij een contactsport als karate speelt spierbeheersing een hele grote rol. Van kleine kinderen kun je die beheersing nog niet verwachten. Bovendien vereisen dergelijke sporten een geestelijke instelling die zich bij oudere kinderen pas gaandeweg ontwikkeld. Denk alleen maar eens aan het ritueel waarmee bijvoorbeeld judo is omgeven.

Snelheidssporten zijn om een andere reden af te raden. Zulke sporten dragen niet bij tot de lichamelijke ontwikkeling en dat is op die leeftijd toch wel een eerste vereiste.

Een sport die ideaal is voor kleine, jonge kinderen is atletiek. Daar zit letterlijk alles in wat een kind aan lichaamontwikkeling nodig heeft. Atletiek stimuleert namelijk alle delen van het lichaam.

Kinderen in de groei zijn psychisch en lichamenlijk kwetsbare wezens.

Er zijn er bij die de hele dag niets liever doen dan met hun sport bezig zijn. Geen wonder dat ouders daar soms niet goed raad mee weten; moeten ze dat jeugdige vuurtje nu aanwakkeren en het risico nemen van psychische overbelasting en groeistoornissen?

Of moeten ze het enthousiasme wat temperen en wellicht een natuur-talent in de kiem smoren.

Dat risico loopt eigenlijk alleen de absolute top onder de jeugd-sporters en die top vormt een zeer klein percentage van het totaal. Overigens bestaan voor bepaalde takken een minimum leeftijds-grens alweer een garantie tegen te veel en te eenzijdige sportbeoefening.

Probeer je als ouder zo goed mogelijk te laten informeren.

Voor de medische kant is de huisarts het adres, voorts zijn er in ons land 20 Sportmedische Adviescentra gevestigd. Aldus Welzijn.

Donderdag 18 April werd er een coopertest gehouden voor de jeugdleden.

Mira Bruin	1925 meter	Kees Pronk	2705 meter
Kirsti Ootjers	1975 m	Niels Srenkeling	2600 m
Laura Suiker	2560 m	Niels Barsingerhorn	3075 m
Simone te Buck	2560 m	Sandor Massing	2715 m
Daniëlle Pronk	1975 m	Bas Schuit	2560 m
Monique Visser	1975 m	Erik Kruier	2600 m
Monique Karsten	1975 m	Jeroen Paarlberg	2675 m
Janet Visser	2560 m	Gerard Duineveld	3065 m
Randy Pronk	1975 m	Edwin Duineveld	2775 m

Uitslag open crossclubkampioenschappen van Nova gehouden op zondag 17 maart.

Minipupillen meisjes

1 Manja Hoogeboom Nova 6,43 1270m. clubkampioen

Minipupillen Jongens.

1 Jasper Rood Nova 6,20 1270m. clubkampioen

Pupillen B jongens

1 Arnout Ruiter Tas 5.17 1270m. clubkampioen
2 Lars Barsingerhorn Nova 5.36 clubkampioen

Pupillen B Meisjes

1 Kim Modder 6.33 1270m clubkampioen
2 Daniëlle Woudstra Nova 6.34 clubkampioen

Pupillen A Jongens

1 Niels Barsingerhorn Nova 4.56 1270m. clubkampioen
3 J.P. Biesma Nova 5.08

Pupillen A Meisjes

1 Wendy Karsten Nova 6.02 1270m. clubkampioen
3 Dorien v.d. mey Nova 6.43

Jongens D

1 Peter Dekker Nova 9.05 2220m. clubkampioen
2 Ted Smit Nova 9.10

Meisjes D

1 Daniëlle Hof Nova 9.39 2220m clubkampioen
2 Silvia Kruier Nova 10.04

Jongens C

1 Ariën Kruier 2000 8.13 2220m
3 Edwin de Geus Nova 8.40 clubkampioen

Meisjes C

Meisjes C.

1 Regien Biesma Nova 9.38 2220m. clubkampioen

2 Laura Suiker Nova 10.00

Jongens B.

1 Jos Hoogeboom Nova 11.26 3170m clubkampioen

3 Michel Tesselaar Nova 11.52

Meisjes B

1 Mandy de Nijs Nova 13.54 3170m clubkampioen

2 Nelina Bruin Nova 14,58

Jongens A

1 Koos v.d.Linden Nova 25.35 6010m clubkampioen

2 Bob Haanappel Nova 28,25

Meisjes A

1 Adinda Lichthart Nova 18.40 4120m clubkampioen

Dames

1 Truus Rood Nova 37,49 8860m clubkampioen

2 Alina Wit Nova/TAV 39,49

Heren

1 Niek Barsingerhorn Nova 33.07 8860 clubkampioen

2 Wim Keesom Nova/TAV 33,21

heren veteranen

clubkampioen Theo de Nijs.