

Van de voorzitter.....

Gelukkig dat ik niet elke keer hoef te schrijven als het stormt, want anders zat ik elke week mezelf te pijnigen om maar stukjes te schrijven voor het Novageheel.

Maar als we de bezigheden en prestaties van jong en oud zien dan moet je zowat elke week wat schrijven, doch dit vernemen we goeddeels al via de dagbladen.

Vermelden wij nogmaals; maar nu in het clubblad de mooie prestaties van Sylvia Kruyer 1e bij de Ned. indoorkampioenschappen te Den Haag op de 1500 mtr meisjes C. Een 1e plaats voor Jorg Ootjers, jongens C hoogspringen met een prachtige hoogte van 1.84. De broer van Jorg Ootjers, Sven zoefde over 1.94 hoog heen bij de jongens B en werd keurig 4e en Jeroen Paarlberg net hersteld van een blessure (rustig blijven Jeroen) sprong knap naar een 6e plaats B jongens met 1.91 cm hoog.

Een week later kwam turbo Ted weer eens in actie en ja u raadt het al;

Piet Stuyt wordt zowat neurotisch van deze jonge klantjes om het recordbord steeds maar weer bij te moeten stellen: gaat goed hoor jongens en meisjes; en Ted raffelde de 800 meter af in een seniorentijd van 1.51,9 min; grote klasse.

Ook Nelina Bruin presteerde goed door zich prachtig op het T.V. scherm te laten zien in de B loop voor dames, keurig in klubkleding liep zij zich in de kijkerd met een p.r op de 800 meter, bravo.

Zo piepten de jongens ruwweg hun nootjes weg maar ook de ouderen zingen nog graag mee, en zagen we Pee van de Wee voor de tweede maal een prijs winnen bij de veteranen twee, die herindeling gaf hem zeker veel gemoedsrust en ontspanning. Trainer Robert denkt dat Piet de 3km barrièrre bij de Cooper-test weleens zou kunnen breken.

Jongstleden in Obdam zagen we een groot aantal senioren heren en dames zich goed verweren op de 10 km polderloop o.a Nils Trentelman die nieuwe met dat lange blonde haar, Rob Leguit en parijsganger Nic de Nijs.

Nu iets anders zéér binnekkort wordt er weer een oproep gedaan aan vele seniorenleden om bij toerbeurt te komen helpen bij de verbreding van een sprintgedeelte bij de baan o.a bomen zagen, takken versnipperen, hek verplaatseb, schelpen aanbrengen op de oude baan waar hij slechte plekken vertoond dit alles onder regie van Piet Meyer; niet dringen, en mede door eigen werkzaamheden kunnen we de kontributie mild en laag houden.

Houdt wel uw konditie op peil, rijdt niet te snel door Schoorl, vele trimmers trainen al vaak op het marathonparkoers, U ook graag groetjes en tot schrijfs.

Prima resultaten bij N.K Indoor!

De Nederlandse kampioenschappen indoor in de Houtrusthal te 's Gravenhage zitten er weer op en zijn voor onze vereniging nog nooit zo succesvol verlopen.

In het weekend van 10 en 11 feb. 1990 waren de C en B junioren aan de beurt. Het aantal deelnemers van onze vereniging was niet groot maar de resultaten wel. Twee gouden plakken alsmede een vierde en vijfde plaats. Sylvania Kruyer werd bij de meisjes B nationaal kampioen op de 1500m in 4.51.52. Ruim 1½ sec. sneller dan Hilde van Oort. Zij verdiende hiermee ook een plaats in de Nederlandse ploeg die op 3 maart een wedstrijd heeft in Düsseldorf tegen Nordheim. Als eerste jaars een prima resultaat.

Jorg Ootjers werd eerste bij de jongens C met het hoogspringen. Als enigste jongen kwam hij in één keer nog wel, over de 1.84. Prima!

Broer Sven Ootjers sprong bij de jongens B hoger als ooit tevoren nl. 1.94. Door een iets ongunstiger serie viel hij net buiten de medailles en werd 4<sup>e</sup>. Nummer 3 haalde ook 1.94.

Jeroen Paarlberg werd in deze categorie eervolle 5<sup>e</sup> met 1.91. Jammer dat hij de laatste tijd wat last heeft van een blessure. Maar ik denk dat onze hoogspringers elkaar in een gezonde rivaliteit tot nog grotere hoogte kunnen stimuleren. Wellicht kunnen ook de centrale trainingen waarvoor zij zijn uitgenodigd hiertoe bijdragen.

Het weekend van 17 en 18 feb. kwamen de junioren A en de senioren aan de beurt met 2 deelnemers.

Bij de jongens A behaalde Ted Smit een eervolle 3<sup>e</sup> plaats op de 800m in 1.51.91 sneller dan hij ooit eerder was. Hij moest zijn rivalen Vincent Hoek (1.50.86) en Marko Koers (1.51.82) voor laten gaan. Het verschil met nummer 2 was echter minimaal. Wellicht zit er het komende seizoen nog meer in. We houden je in de gaten Ted.

Deze keer ook een deelneemster bij de Dames. Nelina Bruin streed op de 800m in de B-finale en werd daarin 5<sup>e</sup> met 2.20.49 een nieuw pr en cr. Zij haalde hiermee ook de televisie.

Alle kampioenen natuurlijk van harte gefeliciteerd maar ook de andere deelnemers natuurlijk

-0-

## 10 Jarig bestaan

Dit jaar bestaat onze vereniging 10 jaar en het bestuur wil dit uiteraard niet geheel ongemerkt voorbij laten gaan en is bezig met de voorbereiding van een aantal activiteiten. Het was erg moeilijk om geschikte data te vinden met het oog op vakanties, feestdagen, andere evenementen en wedstrijden. Uiteindelijk is gekozen voor zaterdag 19 mei om een aantal activiteiten te laten plaatsvinden. Globaal ziet het programma er als volgt uit:

11.00 - 14.00 sport en spel voor alle pupillen en junioren C en D.

14.30 - 17.00 sport en spel voor alle junioren A,B en de senioren.

20.00 feestavond voor de oudere jeugd, senioren en genodigden met muziek van Mellow Fellow. Verder rad van avontuur enz.

Verdere mededelingen en uitnodigingen volgen nog. In het kader van dit 10 jarig bestaan zal er voor de jeugd, t.w. de pupillen en c en d junioren een weekend worden gehouden van 8 t/m 10 juni in Egmond a/d Hoef. Opgave kan worden gedaan via een formulier dat nog met de leden zal worden meegegeven.

### Redactioneel

Een dikke krant met veel wetenswaardigheden en fantastische verhalen van supporters. We zijn begonnen met de voorzitter Theo de Nijs. Zoals altijd een verhaal met inhoud, met de nodige pluimpjes en met een oproep om helpers voor de brood nodige verbeteringen aan de accommodatie. Van de hand van Marian en Peter Robert komen de uitslagen van de wintercompetitie. Joop schreef zoals altijd de inleiding van de jeugdhoek. Ze nodigt e.a. de jeugd uit voor een schitterend weekend in Egmond. Daarachter een verslag van Sven Ootjers. Hij beschrijft zijn eigen ervaring in Den Haag. Bedankt Sven! Ook Ger Schrijver verhaalt over zijn eigen belevenissen. Ger is inmiddels benoemd tot vaste hofleverancier er wordt altijd op z'n stukje gerekend. Waar het hard vol van is..... oftewel, een verhaal van Dick Smit over matrassen. En natuurlijk geldt dat ook voor The Theo Smit. Een prachtstuk over onvergetelijke wedstrijden. En last but not least, Piet v d Welle. Als 50 - minner was hij vaste teksschrijver. De redactie heeft unaniem besloten dat hij het als 50-plusser mag blijven. Zoals gewoonlijk veel informatie van piet en deze keer een persoonlijke ontboezeming erbij.

Het matras is een van de meest onmisbare gebruiksvoorwerpen van de moderne samenleving.

Van de wieg tot het graf ligt hij voor ons klaar als weldaad voor lichaam en geest of als stootkussen voor allerlei andere activiteiten ??

Het is dan ook een beetje triest dat zo'n matras na bewezen diensten z'n carrière meestal eindigt tussen de vuilniszakken op weg naar de oven.

Voor A.V. Nova echter kan hij nog vele jaren z'n diensten bewijzen, en wel in de vorm als opvulling van de landingsmat in de hoogspringbak.

Het hoogspringen is een van de mooiste onderdelen van het atletiekgebeuren. Om dit onderdeel goed te beheersen moet men over een groot atletisch vermogen beschikken gekoppeld aan een goede coördinatie van het lichaam en mentaal een grote druk kunnen weerstaan.

Op oudere leeftijd lukt dit dan ook niet meer, vergelijk de resultaten van de clubkampioenschappen maar eens met de jeugd. De Nova-jongeren doen het dus uitstekend gezien de voortreffelijke resultaten van dit indoorseizoen.

Het is het resultaat van vele duizende landingen op de mat die is opgevuld met afgedankte en afgeleefde matrassen.

Nova is er blij mee, ze genieten nu een welverdiende rust in de opslagplaats en als de baan weer droog is en de bak is geplaatst, liggen ze weer klaar voor een slopend zomerseizoen. Spring ze.

Dick Smit.

De redactie wenst alle jarigen in de maanden maart en april een prettige verjaardag.

#### MAART

1 Ger Schrijver  
2 Margret Dekker  
3 Nina Zutt  
4 Barbara vd. Winden  
8 Bart van Rooijen  
13 Marten Tielstra  
14 Joop Nota-de Nijs  
16 Mariette Pronk  
18 Gerben Botman  
19 Kim de Nijs  
20 Hans Nijman  
22 Ad Ligthart  
24 Reinout Schrijver  
25 Nico Pronk  
27 Eddy Hoogeboom/Koos Dekker  
28 Pieter Dekker  
29 Bert Pronk

#### APRIL

3 Margret de Boer  
4 Jan de Nijs  
Ivar Rood  
5 Jan Karsten  
9 Jochem Niezen  
17 Louis vd. Berg  
Danielle Pronk  
19 Maartje Nota  
22 Menno Ligthart  
Bart Ligthart  
27 Marieke Groot

## Ervaringen van een 50-jarige

De 50-jarige leeftijd passeren heeft iets speciaals zoals jullie allemaal wel weten, "Abraham zien". In taartvorm erg lekker vooral voor een looper en fietser. Die houden er wel van. Verder zat het me wel gebakken, m'n vader heet toevallig Abraham en die man zag en zie ik dus regelmatig.

Toch heeft het in de atletiek meer gevolgen. Je wordt veteraan II en dan kan het gebeuren dat je als niet speciaal gegaafd trimmer ook nog prijs gaat lopen. Tengevolge van de wintercompetitie ga je aan wedstrijdjjes meedoen. Na de duincross in Den Helder komt Jaap Nieuwland 's avonds nog even de 3e prijs brengen. Gelukkig dat hij er nog was. Grote hilariteit in de familie. Het staat zelfs in de krant. Ben ik dan zo goed?? Daarna wordt het weer rustig en sta je weer met 2 benen op de grond. Hoor je een kenner als onze voorzitter eens een opmerking maken over z'n broer(tje) die zo z'n best doet, maar dat stelt niet veel voor. Loopt inmiddels vrij dicht achter me en wil me nog graag een keer pakken. Dus dat van mij is het ook niet. Weg al je zelfvertrouwen.

Vandaag was het echter weer raak. Obdam was aan de beurt. Volgens de kaartjes boven de inschrijftafels kost de 10 km f 4,- inschrijfgeld of je nu trimmer bent of niet. Dus David en ik schrijven in bij de wedstrijdloop, kosten f 4,- Kom ik even later de voorzitter tegen, die heeft ingeschreven bij de trimloop voor de administratiekosten, t.w f 2,-. Dus ik laat me f 2,- door de neus boren. Pech gehad denk je dan en verder aan de slag voor de 10 km. Het ging redelijk, maar Louis en Hans moest ik laten gaan, ze gaan net een beetje te hard.

Aan de finish heeft de speaker toch nog enig ontzag voor deze 50-jarige en zijn tijd binnen de 45-minuten (volgens Anneke 44.01). Dat streelt hem toch nog wel en opgewekt zo snel mogelijk naar huis. Tijdens het koffiedrinken (thuis) de verhalen met Gerben en David over hoe het ging. Dan stopt Peter en komt even de prijs brengen. Dus toch weer, en nu de tweede plaats. Progressie? Vergeet het maar, Nico (de bewuste broer van de voorzitter) zit inmiddels al weer dicht op m'n hielen. Enfin toch een goede investering gedaan vandaag. In plaats van een verlies van f 2- nu de winst van een premie van f 10,- te besteden bij de Obdammer middenstand. Dus binnenkort weer naar Obdam. Ik denk van op de fiets, misschien is er een sportzaak voor wat druiven-suiker of iets dergelijks, voor de komende lange fietstochten Markelo of een weekend in de heuvels dacht ik tenminste.

Tot slot een hint aan alle "jongere" leden. Gewoon doorgaan, niet te gek, en het resultaat komt vanzelf. Peter bedankt, de volgende keren zal ik toch maar moeten blijven want je weet maar nooit.

Piet van der Welle

Uitslag 6e wedstrijd wintercompetitie AV NOVA op 25 febr. 1990

		tijd	pnt.	
1.	Jos Hoogeboom	34.07		50
2.	Wim Keesom	34.30		49
3.	Ben Rofekamp	35.28		50 v
4.	Niek Barsingerhorn	36.06		48
5.	Pieter Jongeneel	36.11		47
6.	Nieks Trentelman	36.12		46
7.	Ronald Schipper	36.49		45
8.	Gerben Botman	37.02		44
9.	Theo de Nijs	37.03		49 v
10.	Willem Dekker	37.06		43
11.	Peter Robert	37.21		48 v
12.	Marcel Tesselaaar	38.13		42
13.	David v d Welle	38.33		41
14.	GeigvSchrijver	39.03		40
15.	Rik Strooper	41.00		39
16.	Louis v d Berg	41.50		47 v
17.	Hans de Jong	42.45		46 v
18.	Piet v d Welle	44.01		45 v
19.	Nico de Nijs	45.22		38
20.	Petra Rol	46.15		50 d
21.	Marian Nolten	46.25		49 d
22.	Letty Pijper	46.34		48 d
23.	Marian Robert	48.20		47 d
24.	Margret de Boer	51.51		46 d
25.	Everdien de Vet	53.33		45 d

dit was de 10 km.

Tussenstand dames na 6 wedstrijden

afgefallen

1.	Petra Rol	196	4 wedstr.	
	Marian Nolten	196	4	47
3.	Letty Pijper	195	4	48/48
4.	Marian Robert	187	4	
5.	Everdien de Vet	183	4	
6.	Truus Rood	150	3	
7.	Judith Ligthart	136	3	
8.	Tees Pronk	91	2	
9.	Nel Meijer	86	2	
10.	Margret de Boer	46	1	
11.	Loes Suiker	44	1	
12.	Mascha Meijer	43	1	

Tussenstand Heren Veteranen na 6 wedstrijde

afgefallen

1.	Piet Meijer	193	4 wedstr.	
2.	Peter Robert	193	4	
3.	Louis v d Berg	187,5	4	46
4.	Piet v d Welle	185,5	4	44/45
5.	Lauw Groot	149	3	
6.	Hans de Jong	139	3	
7.	Ben Rofekamp	100	2	
8.	Theo de Nijs	99	2	
11.	Dick Smit	50	1	
9.	Jaap Nieuwland	50	1	

1.	Pieter Jongeneel	197	4 wedstr.	48/47
2.	Willem Dekker	193	4	43
2.	Nils Trentelman	188	4	45
4.	Ronald Schipper	185	4	
5.	David v d Welle	179	4	38/40
6.	Ger Schrijver	177	4	40
7.	Ben Mosch	174	4	
8.	Piet Stuyt	163	4	
9.	Nicq de Nijs	157	4	38
10.	Wim Keesom	149	3	
11.	Gerben Botman	137	3	
12.	Kees Meijer	132	3	
13.	Hans de Koning	121	3	
14.	Nico Pronk	121	3	
15.	Rene de nijs	116	3	
16.	Hans Ofman	113	3	
17.	Niek Barsingerhorn	98	2	
18.	Bob Haanappel	93	3	
19.	Aad Vader	89	2	
20.	Jos Hoogeboom	50	1	
21.	Sjaak Nannes	47	1	
22.	Joop Meijer	42	1	
23.	Marcel Tesselaar	42	1	
24.	Leo Suiker	41	1	
25.	Ad Ligthart	40	1	
26.	Rik Strooper	39	1	

SCHRIJVERNIEUWS

Dit jaar begon ik al weer stevig met de halve marathon van Egmond aan Zee. Het was dit jaar ook weer gezellig aan de kust, we stonden tenminste met z'n duizenden te trappelen vlak voor de start en aan toeschouwers was ook geen gebrek. Na de start kwam de trein langzaam op gang. De eerste kilometers is het een kwestie van rustig blijven want anders loop je toch op elkaars hielen. En in het bos is het dan positie kiezen. En proberen het goeie ritme te kiezen. Bij mezelf wou dat wel aardig lukken. Het liep lekker in het bos tot dat Willem me voorbij kwam stuiven. Dan ken ik wel proberen mee te lopen maar ik wilde op het strand okk nog een beetje fris zitten. Dus hield ik me maar even in en dat was maar goed ook want het strand was weer aardig drassig en zakkerig deze keer en als je dik in de 80 weegt dan wordt het puur aan ploegen, en als je dan van het strand af ~~van~~ de vuurtoren omdraaid dan ben je toch wel blij dat je de streep passeerd en in ruim 1½ uur erover te hebben gelopen was ik toch aardig tevreden. Na de storm te hebben overleefd liepen we de zondag erop voor de wintercompetitie in Egmond. De naweeën van de storm waren nog wat blijven hangen want er stond een stevige bries. Maar er was schijnbaar nogal veel belang bij want Nova was goed vertegenwoordigt en met nog 500 deelnemers staken we dan toch onze kop in de wind. Voor de start kreeg ik een vriendelijk verzoek van Leo om een beetje bij hem in de buurt te blijven want hij wilde ook wel weer eens in de Nova krant staan. Maar nou had Leo de pech dat ik de vorm weer een beetje terug heb gekregen. Ik was al wat blij dat het al wat beter ging maar Leo waarschijnlijk niet. Zo Leo, als je nou naa naar deze zin hierboven kijkt dan zie je dat je naam toch een paar keer in voorkomt dus

Voor de start kreeg ik een vriendelijk verzoek van Leo om een beetje bij hem in buurt te blijven want hij wilde ook wel weer eens in de novakrant staan. Maar nou had Leo de pech dat ik de vorm weer een beetje terug heb gekregen. Ik was al blij dat het wat beter ging maar Leo waarschijnlijk niet. Zo Leo, je sta nu genoeg in de krant en als je wat meer traint kom je er de volgende keer gewoon in. De laatste tijd is het ben die in mijn kielzog duikt. Deze keer ook weer maar langzaam liep ik weg maar ben hield me in het vizier. Na eerst niels en willem me nog voorbij kwamen kreeg ik op een kaal stuk tegen wind toch moeilijk nadat ik eerst kees tegen kwam die het niet meer zo zag zitten in z'n eentje tegen wind in te boksen. Streek ben met een groep pp ons neer en dat liep toch lekkerder. Deze keer hadden we een hindernis te nemen door middel van een omgewaaide boom. Omdat in de eerste ronde was er een opstopping bij de hindernis. Dus wou ik er nou het 1e wezen maar er waren er meer die er zo over dachten, dus ~~waren/er~~ werd er puur versneld van voren maar ik sprong toch het eerst de boom over en ik sloeg een gaatje en ben toen maar door gegaan en in de laatste km. kwam ik aad ook nog t tegen en wist ik met een kleine demarrage aad toch net nog voor te blijven. En 16 km. in klein 56 min. is natuurlijk niet gek maar het bleken er 14 te zijn maar dan mag je ook niet mopperen. De volgende W.C. loop was in Obdam voor een polderloop van 10 km. Obdan is niet direkt een plaats waar je elke dag doorheen ho hobbelt. Maar toch wisten een aanzienlijk aantal novaklanten dit leuke polderdorpje te vinden. Het was een leuk loopje, de zon scheen er stond een harde wind maar niets vergeleken bij de vorige keer. Jammer dat Leo (weer Leo) er niet was. Ik had last van een Enkelblessure. De meeste novamannen waren gelijk al gevlogen en ik had mooi met Leo op kunnen lopen. Dus dan maar alleen. Na een km doken we de polder in en nog na een paar km. langs een kanaal, bruggetje over, weer langs het kanaal en dan kon je precies zien hoe je er voor stond. In het zicht van het dorp had ik er nog lekker de gang erin en ik kreeg zelfs David nog in het vizier. Maar de laatste paar 100 mtr. is dan nog ver en David trok de laatste km ook nog lekker door dus dat gaatje werd zommar niet kleiner, maar aangezien ik een 10 km. niet zo vaak binnen de 40 min. had gelopen vond ik dat met een tijd van 40 min. sorry 39 min. toch een aardige binnenkomer. Tot Schrijfs

Ger.

#### CVBCROSSKAMPIOENSCHAPPEN 1 APRIL 1990

Onze jaarlijkse clubkampioenschappen cross worden dit jaar gehouden op zondagmorgen 1 april. De eerste start is om 10.30 uur. Inschrijving in de kantine. Jullie doen toch allemaal mee? Het is voor alle leden en je mag gerust een broer zus, vriend of vriendin meenemen die ggen lid is. Iedereen is welkom, zowel de jongste als de 50 en 60 plussers. Koffie en thee gratis in de kantine. Na afloop is er ook de prijsuitreiking van de wintercompetitie van de damesen heren.



# M v/d BERG

## BOUWBEDRIJF

- \* NIEUWBOUW
- \* VERBOUW
- \* ONDERHOUD

Goudsboer 11  
Telefoon 02269 - 2693

1749 BM Warmenhuizen  
Fax 02269 - 4154

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en

BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

### STRAK & KANTIG

De Cres 4  
Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



## Adviesburo: Wil de Groot

Beuninge 16 - 1749 BR Warmenhuizen - 02269-3074

VERZEKERINGEN HYPOTHEKEN FINANCIERINGEN

SPAREN PENSIOENEN BELASTINGADVIEZEN

*Een goed advies betaalt zichzelf!*



## BESTUUR

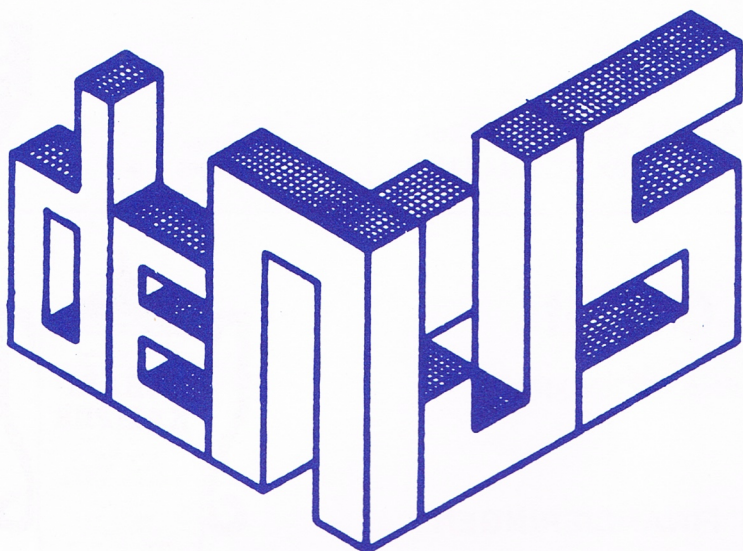
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
José Meijer-Schipper	Beuninge 78, Warmenhuizen (penningm.)	2922
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Langedijker 23, Warmenhuizen	1838
Truus Rood	Pimpelmeesstraat 11, Warmenhuizen	2036
Piet Meijer	Oudewal 7, Warmenhuizen	1424
Kees van der Vaart	Westfriesedijk 47, Krabbendam	2568
Piet Stuyt	De Kloet 3, Tuitjenhorn	3177

## REDAKTIE NOVAKRANT

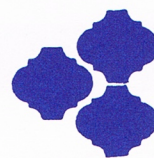
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Stationsstraat 81, Warmenhuizen	3600
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)	1433
Silvia Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Karin Roozendaal	Rijperweg 54, St. Maarten	2814



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



**NIEUWBOUW  
VERBOUW**



TEGELZETBEDRIJF

**THEO DE NIJS**

Uw adres voor alle  
tegelwerkzaam-  
heden met  
vrijblijvende  
prijsopgave

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

**Supermarkt  
HOOGBOOM**

Eigen inkoop op de veiling van groenten en fruit. Wij snijden onze groenten zelf en gebruiken GEEN kleurstoffen.

Dagelijks verse aanvoer van zuivelprodukten. Brood van de warme bakker.

Voordelig winkelen door middel van altijd laag geprijsde artikelen.

Planten en bloemen.

Ook verzorgen wij graag uw fruitmand of levensmiddelenpakket voor elke gelegenheid.

**AMBACHTELIJKE SLAGERIJ**

**LEO DE PEE**

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 1354

**"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**

**VITTORIO**

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORHUIS  
JAN GROOT**

Houttil 2, Alkmaar (bij Waagplein), Tel. 072 - 11 61 27



UITSLAGEN

26 november Waranda-loop Tilburg

Silvia Kruyer	2000m	7.00	2e plaats	MB
Arnoud Ruiter	1200m	6.29	4e plaats	JC
Ted Smit	5000m	17.30	44e "	JA

26 november indoor SAV

Jorg Ootjers	40m	5.7	1e plaats 3-kamp	JC
	hoog	1.65		
Sven Ootjers	40 m	5.7	3e plaats 3-kamp	JB
	hoog	1.65		
Jeroen Paarlberg	40 m	5.8	4e plaats 3-kamp	JB
	hoog	1.70		
	kogel	9.49		

7 jan Streekboscross te Bovenkarspel

Arnoud Ruiter	2000m	7.53	1e plaats
Jaimie Huls		8.28	5e plaats

20 jan. Zwolle indoor open oostelijke kampioenschappen

Jorg Ootjers	hoog	1.80	1e plaats	JC
Sven Ootjers	hoog	1.80		JB
Ted Smit	800m	1.59,1	1e plaats	JA

20 jan. open crosskampioenschappen Alkmaar

Arnout Ruiter			1e plaats	JC
Jamie Huls			2e plaats	JC

4 februari halve Marathon Kreileroord

Lettie Pijper		1.44.05	5e dame
---------------	--	---------	---------

18 februari 1990 indoor SAV te Hoogkarspel

Sven Ootjers	40 m	5.6	1e plaats 3-kamp	JB
	hoog	1.85		
	kogel	10.47		
Jorg Ootjers	40 m	5.7	1e plaats 3-kamp	JC
	hoog	1.75		
	kogel	10.18		

Wat een toeschouwer er van denkt :

Even een klein verslagje schrijven, was de vraag van een van de redactieleden van dit clubblad . Een eenvoudige vraag geeft een nog eenvoudiger verslag van het afgelopen weekeinde Nederlands kampioenschap Indoor voor senioren en A-junioren Ik geloof dat het wel uniek was, in de historie van Nova dat zowel op de 800 meter voor Dames (Nelina) en op de 800 meter voor A-junioren (Ted) een lid van Nova deelnam.

Het voorspel van de wedstrijd speelt zich meestal af in de auto onderweg naar Den Haag. Daarin werd al gezeelig gediskutieerd over de kansen van de Nova-leden. Opmerkelijk was dat uit de auto met het kenteken VG 22 DM een record werd gevestigd wat het aantal personen betreft . Een opmerkelijk aantal jeugdleden van de groep van de bestuurder van deze wagen, die net als z'n passagiers gespannen naar de wedstrijd toe leefde . Nova mag zich gelukkig prijzen met zo iemand, naar mijn mening UNIEK in de atletiekwereld. Dit moest ik eerst even kwijt.

Wat de wedstrijd betreft ; Nelina liep in de B-finale dames naar een P.R. van 2.20.49. Na de wedstrijd gaf ze meteen te kennen volgend jaar zeker weer van de partij te zijn.

Ted plaatste zich die zaterdagmiddag voor de series in de finale met een vierde tijd van 156,50. Hij moest het in de finale opnemen tegen Vincent Hoek van Avantri, vorig jaar 4de bij de Europese jeugd.kampioenschappen , Marco Koers

A.V.N. 1ste op de 1500 meter vorig jaar en o.a. Stefan Beerepoot Hollandia 2e jaars A vorig jaar 2e 800 meter Indoor. Opmerkelijk was dat Ted wel gespannen maar rustig aan de start verscheen. De baanindeling was niet erg gunstig (baan 5). Dit leverde een opmerking op van Ted : KELOTE baan.

Na een redelijke strart , nestelde Ted zich op de 5de plaats de eerste 200 meter ging in 27,5 sec. , de tweede 200 mter in 28 sec.. Waarna Ted even opgesloten raakte aan de binnenkant van de baan, door iets in te houden, en naar een vierde plek te lopen ging de volgende 200 meter in 28,5 sec.. Bij het ingaan van de laatste ronde (zie foto laatste A.W.) liep Ted vlak achter Stefan die hij na de voorlaatste bocht sterk passeerde . Voor de laatste bocht liep Ted vlak achter de 2de Marco Koers , met de gedachte (niet in de bocht passen) ging Ted volledig aan op de laatste 60 meter. Wat een geweldig PR van 1.51 .91 en een eervolle derde plaats als 1e jaars A junioren opleverde.

Opmerking van deze schrijver : Nova mag op z'n Westfries KUIJN zijn met zo'n groep jonge atleten en hun Trainer.

Thoe Smit.

Het gaat goed op de trainingen. Er wordt bij Ben, Louis, Hanneke, Nel en Joop iedere week hard gewerkt. De resultaten zijn de laatste maand verrassend groot geweest. Eerst Sven en Jorg met hun reuzesprongen. Ook Sylvia was weer razendsnel. Jeroen bleek na zijn blessure ook weer verbluffend hoog te springen en toen ineens zag heel Nederland Nelina Bruin op de buis. Wat een prachtige prestaties. Allemaal hartelijk gefeliciteerd van de Nova-ploeg.

Op zondag I april zal de Nova-club-cross gehouden worden. Hiervoor krijgen jullie allemaal nog een briefje mee met de aanvangsttijd enz. Dit voorjaar bestaat Nova alweer 10 jaar. Ter ere hiervan gaan wij zaterdag 19 mei dit feit vieren. Ook hiervoor volgen nog verdere gegevens.

Voor alle kinderen van 7 tot en met 15 jaar wordt er 7 en 8 juni een kampweekend in Egmond gehouden. Hiervoor kan je je opgeven d.m.v. een briefje dat tijdens de Nova-trainingen wordt meegegeven. Dit wordt vast en zeker een schitterend weekend. Geef je dus op! De kosten zullen zo laag mogelijk worden gehouden.

Per I april gaan wij weer buiten trainen. De juiste datum is donderdag 5 april. Bij de jongste groep kunnen weer nieuwe leden. Wie zin heeft om iemand mee te nemen; broertje, zusje, neef, nicht, buurjongen, buurmeisje, dit kan altijd. Iedereen is welkom en mag I maand gratis mee metrainingen.

Groeten van Joop

=====

Zondag II februari vertrokken we met veel goede hoop naar het N.K. in Den Haag. De vorige dag waren er al twee gouden plakken behaals door Sylvia en Jorg. Maar nu waren Jeroen en ik aan de beurt. Na veel keer trainen in Amsterdam bij Gerard de districtstrainer moest het lukken. Om 16.30 begon het hoogspringen, ons onderdeel. Maar om 15.00 begonnen we met inlopen en daarna de oefeningen. Om 16.00 waren we klaar en begonnen we met het concentreren op de wedstrijd. Om 16.10 moesten we ons melden in de call-room. We zagen veel concurrenten waaronder Menno Ruppert, Jeroen Allesie en Patrick Roovers. Om 16.20 kwamen we met 18 man de baan op. Nadat we onze aanloop hadden uitgezet begonnen we met het inspringen op 1.75m wat ook de aanvangsthoogte was. Ik begon gewoon op 1.75 en Jeroen sloeg de eerste sprong over en begon op 1.80. De sprongen 1.75 en 1.80 ging erg lekker; ik sprong er ook in de 1<sup>e</sup> poging over. 1.85 ging minder goed, ik sprong na een slechte aanloop af. Jeroen sprong er gewoon in de eerste poging wat hij bij de 1.80 ook al deed. De 2<sup>e</sup> poging van mij ging wel lekker en ik sprong er ook over. We gingen nu met 3 cm omhoog. De lat lag nu op een hoogte van 1.88 waar we alletwee makkelijk overheen sprongen. Nu gingen we naar 1.91 met nog 6 deelnemers

