

JUNI 1989

.Van de voorzitter

Wat een weelde elke dag dromend mooi weer. Een grote kans voor de neringdoender om hun slechte strand-seizoenen door middel van al te mooie dagen van 1989 wat op peil te brengen. Ook een grote kans voor de baanathletiek want die komt bij mooi weer het beste tot hun recht. Jammer dat Nova nog weinig echte wedstrijdathleten heeft. Want om b.v. alle veldnummers, zoals speer ect., is het natuurlijk heerlijk om dit te doen bij lekker warm weer. Ditzelfde geldt voor de kortere loopnummers, maar zeker niet meer bij b.v. de 5 km. of meer; dan is de warmte lang geen pretje en de tijden gaan dan ook meestal wat omhoog. En voor een zeven of tienkamp kan zo'n tweedaagse wedstrijd ook erg slopend zijn. Door een paar oorzaken werd de 1e seniorenkompetitie wedstrijd geen slopend gebeuren, bij heel erg mooi weer vertoefden veel sporters bij of om de sportweek en konden zo ongedwongen genieten van medesporters. En de ploegen van Nova die toch weer leuk presteerden. De dameswinnen zelfs driemaal een onderdeel op de zaterdag: knap hoor? En ook vanuit de Fabrieksstraat weer nieuwschiet houdt maar niet op, 1e bij de jeugd Olympische dag in Papendal een hele goeie 800 mtr. en daarvoor nog een 400 mtr. vlak in Hoorn tijd 50.3. Geweldig Ted. Distriktstitel waren er voor de Flying Flo Sylvia en bij de jongens 1000 mtr. C voor Niels Barsingerhorn; Proficiat en ook zeker aan trainer Kees Modder die met geduld en vaderlijke liefde het groepje niet te strak aardig weet te stimuleren en het werkt.

We gaan er nog een maand flink tegenaan; werken hoor bedoel ik, en als u tijd over heeft lekker trainen trimmen fietsen zwemmen of vliegen boven Nrd Holland met reisburo " Glim en Glans " in een luchtzakvrijvliegtuigje, dan wordt je ook niet luchtziek. Ter informatie

Beuninge 82

Groetjes Theo

Redactioneel

Een wat latere krant dan normaal maar wel weer genoeg kopy.

Dankzij de sportweek weer genoeg te vertellen. Gor Schrijver voor de Herenploeg en Syl voor de damesploeg Nova A. Waar zijn de Nova dames B? Ook het weekendje Epc had weer enige stof voor schrijven kunnen zijn maar, Tini Hopman, waar bloef je? Een stukje van Hanncke toernement over het Jal examen, van de Voorzitter. Verder nog een aantal uitslagen waaronder o.a. de coopertest. Kopy de volgende keer inleveren na KERMIS.

Prettige vakantie de Redactie



Maandagavond even na 7 uur startten we de sportweek met voetbal. Klaar waren we niet helemaal, want het leek wel of we van in- lopen en warming-up nog nooit gehoord hadden. We stapten zo het veld in en zouden onze conditie wel eens laten zien. Dat viel erg tegen, omdat we allemaal gingen aanvallen én verdedigen. Dat was dus de hele avond steeds een korte sprint. Toch presteerden we het om 4 keer 0-0 te spelen, wat ons een 3<sup>de</sup> plek opleverde voor die avond en een jodekoek van onze coach Nel ( en voor de volgende dag stijve spieren).

Dinsdagavond was de badmintonavond, wat een geheel nieuw onderdeel was van de sportweek. Door de perfecte organisatie liep er niets mis (op één verdraaide uitslag na, wat ons overigens 2 plaatsen kostte). Ondanks de fanatieke en felle inzet van ons team werden we 4<sup>de</sup> en hadden we weer een jodenkoek van Nel verdient.

Woensdag voor velen de zwaarst ingeschatte avond: zwemmen (400m) en lopen (4km.) of zwemmen (3 maal 50m) en een meerkamp (hoog, ver en kogel). Omdat het een gezamenlijk georganiseerd onderdeel was mochten we meedoen maar we hoefden niet. Maar deze uitdaging stond ons wel aan en deden mee ( wat achteraf erg veel problemen opleverde voor onze tegenstander VIOS). Petra, Kim en Mandy deden het voortreffelijk op het lange werk en dankzij onze 'ervaring' van de technische nummers en Nelina's zwemwerk konden we de avond winnend afsluiten met Nova B vlak achter ons. Helaas zat Nel in de organisatie dus de koek konden we wel vergeten.

Donderdag de veelbelovende toneelavond. Allemaal geen enthousiaste aanhangers van ons eigen acteertalent maar toch: het hoort erbij. Gelukkig dat we als één na laatste moesten optreden, zodat we de tijd daarvoor nog konden oefenen en onze teksten op elkaar konden afstemmen. Tijdens ons spel waren we echter zo op ons eigen tekst geconcentreerd, dat we de helft waren vergeten en binnen een recordtijd (gelukkig) weer achter (hele) gesloten gordijnen stonden. Helaas ging het niet om de snelste tijd, maar werden we toch nog 4<sup>de</sup>. De koek van Nel hadden we al tijdens het oefenen gehad voor de zenuwen ('t hielp niet bij iedereen, helaas).

Vrijdag de favoriete avond van Gaby. Tijdens de badminton al het herdersmatje van Truud Dekker uitgelegd gekregen, wilden we onze schaaktalenten en de andere hun dantalenten wel tonen. Helaas ging dit niet helemaal op, want af en toe mannelijke tegenstanders hadden we niet verwacht. Dit was weer nieuw ten opzichte van de voorgaande jaren en toen we het eenmaal doorhadden was de partij alweer voorbij. Voor de schrik toch een chocolade-ster-koek ( die ons via de dochter van Nel bereikte).



vervolg sportweek Nova A

Zaterdag de afwe\_igen en hardwerkenden dag. Met toch een genogg en vast koppel van zes ( welkom Rieneke ) werkten we de ochtend glorieus af. Twee overwinningen 'effe tussen neus en lippen' door. Het lange armen spel hadden we bijzonder snel door en de 2<sup>de</sup> keer met een tijd van 1.03 min., konden we ons zelfs onder de beste herenploegen scharen. Het gymrondje was een leuke meevaller. We waren niet opvallend snel maar dankzij het goede touwtje-springen van ons allen en het binnen de tijd afmaken van het rondje waren de punten weer binnen. (de koek kunnen we niet meer herinneren) 's Middags volleyballen. Petra en Gaby waren uitgewerkt dus die deden ook mee. Dankzij een paar ex-volleyballers en een echte en natuurlijk de natuurtalenten konden we ook deze middag winnend afsluiten. (de Tennis had meer volleyballers en exvolleyballers). De koek van Nova B kunnen we ons nu wel herinneren maar die van ons niet.

Zondagmorgen was het tafeltennissen aan de beurt. Helaas ging dat niet zoals het helemaal hoorde, maar ja na een late zaterdagavond kun je dat wel verwachten. Het leverde ons een één na laatste plek op. Het bracht de spanning er wel in voor het laatste onderdeel. Er waren wel 3 gegadigden voor de 1<sup>ste</sup> plaats (Dinto, Vios en wij), en alleen nog fietsen. Vele genuwen verder kwam Nova B ruim als eerste binnen en VIOS net voor het laatste bochtje als 2<sup>de</sup> en wij als derde. De einduitslag kwam dan dat we beiden (vios en wij) als 1<sup>ste</sup> eindigden en zo gingen we ook het bordes op.

Na afloop met zijn allen naar Nel voor een kop koffie en - het valt te raden- een koek (een hele grote).

Nel heel hartelijk bedankt voor je coachen, want zonder jou hadden we het niet gered.

Gaby, Kim, Mandy, Petra, Rieneke, Nelina, Everdien, Antoinette, Trees en Sylvia.

=====

BEDANKT!!!!!!!

alle Epe-gangers, voor de theaterbonnen en het mooie bloemstuk Volgens jaar vieren wij het "trainings-weekend-lustrum". Heb je een goed idee, laat het de kommissie even weten, echter.... we willen de kosten niet boven de f 70,= à f 30,= p.p laten komen.

De trainingsweekendkommissie Peter en Marian

=====



## Schrijversnieuws

Deze editie zal geheel gewijd zijn aan de sportweek. Anja, onze coach, had dit jaar een hele andere aanpak. Door met een jonge herenploeg voor de dag te komen, Ikzelf, toch nog niet echt een oude man, was de veteraan van de ploeg. Dit jaar door een lichte blessure kon ik jammer genoeg niet overal aan meedoen maar de animo was goed dit jaar.

Dus er waren gegadigden zat maandag. Het voetbal, de eerste wedstrijd, moesten we direct tegen de sterkste, de S.I.S. dus. En als je dan met 2-0 verliest is dat geen schande. Tegen de Moschen ging het beter en wonnen we met 2-0. Het verdere verloop van het voetbal heb ik niet gevolgd omdat er nog een toneelstukje in mekaar moest gezet. Ben ik maar naar huis gegaan om een script in mekaar te zetten, maar uiteindelijk werden we toch zesde.

Dinsdag was er deze keer badminton dat scheen voor NOVA toch wel een moeilijk spelletje. De uitslagen waren meestal een hoop weinig voor de tegenstander maar we werden toch niet het laatste achtste ongeveer.

Woensdag was er een zwaar programma, een duathlon en wat technische nummers met een zwemstaf ette er achteraan. Ik had zelf graag meegedaan aan de duathlon maar door mijn blessure kon ik jammerlijk niet meedoen. Maar aangezien NOVA-leden leuk kunnen lopen was er animo zat voor. We waren naar het scheen favoriet maar bij een duathlon moet je ook zwemmen niet het sterkste onderdeel van NOVA. Na het zwemmen zat er niemand van NOVA bij de top-tien. Maar na het lopen wisten onze duathlonners Sjaak, Ad en Pip toch de zaak recht te trekken en bij de eerste tien te eindigen. Vooral Sjaak wist na het lopen veel goed te maken en wist toch nog vierde te worden. Bij het hoogspringen stal Sven de show door als enigste over te blijven en kwam tot een sprong van 1.75 M. en dat deed niemand hem na.

Uiteindelijk werden na deze avond vierde.

Donderdag was dus het toneel anderhalf uur voor ons optreden hadden we even gerepeteerd maar het script wat ik geschreven had bleek toch wat aan de korte kant maar na een beetje geïmproviseer wisten we toch op twee seconden na vijf minuten vol te babbelen, en uiteindelijk werden we zevende. De laatste voorstelling was toch wel spectaculair dit jaar. Nou VIOS maakte er een zootje van. Door met een kettingzaag de boel aan gort te zagen. Het was wel wat jammer want na veel goede stukjes werd er allen over VIOS gesproken ja, misschien was het wel de opzet van VIOS.



vervolg schrijversnieuws

Vrijdag was er weer dammen en schaken. Dit wisten we eens een keertje niet' laatste te worden en mochten we met een zesde plaats niet mopperen.

Zaterdag was het een drukke dag. Eerst het Moschen-spel. Daar ging het wel goed maar door de pech dat we een blok lieten vallen kwamen we niet verder dan een vijfde plek.

Bij het gymen ging het puur beter dan we gewend waren. Het voordeel van een jeugdige ploeg is dat ze lenig zijn en waren we met een tweede plek zeer tevreden.

's Middags gingen we volleyballen. Dat was dus zwaar naadje. Dit jaar wonnen we maar één partij en belandde dus in de achterhoede.

Zondag werd er eerst getafeltenist en belandde we in de middenmoot: zesde ofzo.

's Middags was er dus het sterkste onderdeel van NOVA; het fietsen.

Door een blessure kon Ad niet startten, maar hij had een beste vervanger in Thomas, die de spits afbeet en direct al als tweede door te komen.

Ed trapte hem ook flink aan en wist bij de kop aan te sluiten. Hans had het toch wel zwaar en verloor wat ruimte, maar Sjaak rammelde er eens flink op de pedalen en wist weer op kop te komen. Toen was het

de beurt aan "turbo"-Pip die zo onwijs hard ging dat de overwinning toch wel dicht bij kwam. Ik mocht het karwei afmaken en reed (wat me

niet door de coach en ploegmaats indank werd afgenomen) met twee vingers in één neus naar de overwinning toe. Maar ik heb ze uitgelegd dat ik op

safe reed. Je hebt er natuurlijk niets aan als je maten zich zo uitsloven en de laatste man het weer verpest. Dus mannen niet lullen zakken vullen.

's Avonds was er het mooiste onderdeel bij Bolle. Dus een biertje drinken en Anja liet even doorschemeren dat ze er mee wil stoppen. Maar na een

prima vijfde plek in het eindklassement en dat met zo'n jonge ploeg: daar zit natuurlijk toekomst in. Mannen van de NOVA-ploeg bedankt!

En Mariska onze hulpcoach ook natuurlijk.

Coach Anja het was weer grandioos dit jaar. Volgend jaar rekenen we weer op je!

Tot schrijfs



	11-05-189	beste 1988	beste 1987	beste 1986	beste 1985
Wim Dekker	3518 m	3519 m	3650 m	3510 m	3358 m
Ed Hoogeboom	3509 m	--	--	--	--
Pieter Jongeneel	3427 m	3400 m	--	--	--
Theo de Nijs	3407 m	3449 m	3425 m	3443 m	3458 m
Mats Blom	3353 m	--	--	--	--
Joop van Stralen	3347 m	--	--	--	--
Bobbas de Ruyter	3337 m	3245 m	--	--	--
Ben Mosch	3325 m	--	--	--	--
Kees Meijer	3200 m	--	3430 m	3425 m	3163 m
Aad Vader	3275 m	3205 m	--	3165 m	--
Ad Ligthart	3275 m	3025 m	--	--	--
Hans de Koning	3211 m	--	3290 m	3175 m	--
David vd Welle	3185 m	--	3060 m	--	--
Nico Pronk	3100 m	--	2940 m	--	--
Ton Duimel	3095 m	3031 m	--	--	--
Piet Stuyt	3095 m	3125 m	3190 m	3190 m	3075 m
Jan Karsten	3004 m	--	2980 m	2943 m	--
Piet vd Welle	2914 m	2947 m	2925 m	2972 m	2950 m
Marian Nolten	2867 m	2800 m	2755 m	--	2740 m
Trees Pronk	2731 m	2485 m	2400 m	--	--
Marian Robert	2725 m	2717 m	2660 m	2585 m	2450 m
Nico de Nijs	2725 m	--	--	--	--
Peter Zomerdijk	2600 m	--	--	--	--
Everdien de Vet	2578 m	--	--	--	--
Nel Meijer	2557 m	2525 m	2500 m	2375 m	2395 m
Marian van Wonderen	2255 m	2354 m	--	--	--

LEEFTIJD

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

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



## De grootste in Noord-Holland 3500 m2

T.V. kasten <b>OLD INN</b>	Boeken kasten <b>OLD INN</b>	Eettafels <b>OLD INN</b>	Salontafels <b>OLD INN</b>
Bankjes <b>OLD INN</b>	De grootste kollektie geloofd grenen meubelen in Noord-Holland 3500 m2 verwarmde toonruimte <b>ANTIETK OLD INN</b> Showroom: Dorpsstraat 49, Dirkshorn Magazijn: C. de Vriesweg 7, Dirkshorn Tel. 02245-1563/1546		Bedden <b>OLD INN</b>
Buffet kasten <b>OLD INN</b>			Commodes <b>OLD INN</b>
Linnen kasten <b>OLD INN</b>	Exclusieve verlichting <b>OLD INN</b>	Service kasten <b>OLD INN</b>	Kinder bedjes <b>OLD INN</b>

## De grootste in Noord-Holland 3500 m2

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



## BESTUUR

Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (penningm.)	1769
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

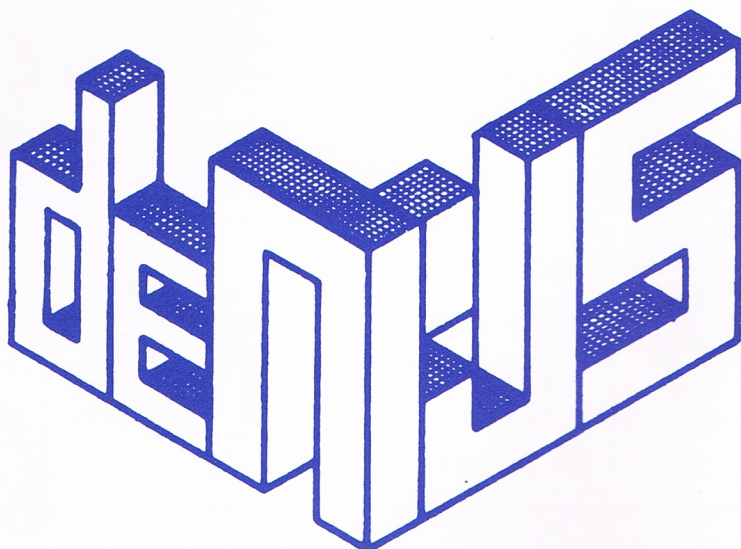
## REDAKTIE NOVAKRANT

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

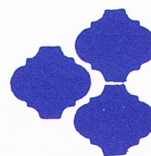




**Bouwbedrijf  
M.J. de Nijs en Zn. B.V.  
Warmenhuizen**



**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.

**"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**

**AMBACHTELIJKE SLAGERIJ**

**LEO DE PEE**

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn  
Telefoon 02269 - 1354

**VITTORIO**

**SPORT, TOUR en RACEFIETSEN**

Grote kollektie

**SPORT en RACEKLEDING**

**SPORHUIS  
JAN GROOT**

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





## JEUGDHOEK

In deze jeugdhoeck vinden jullie o.a. een verslag over de zomercompetitie en over het JAL-examen van Hanneke.

Jullie hebben op de training allemaal wel gehoord dat Lowiet en Hanneke hun JAL/diploma hebben gehaald. Enthousiast zijn ze iedere donderdagmiddag bezig om de technische kmeepjes van alle atletiekonderdelen jullie te leren.

De trainingen worden deze zomer heel goed bezocht. Een teken dat het een prettig uur is. Er gaat misschien iets veranderen met de groepen om een betere training te krijgen wat leeftijd en niveau betreft.

Lowiet gaat dit overzicht samen met de andere trainers (sters) maken. Is het zover, dan horen jullie dit van ons.

Ook Ben is weer terug.  $\pm$  9 weken was hij aan huis gekluisterd door een operatie aan zijn enkel. Gelukkig gaat het weer goed met hem en ook Ben is weer actief bij Nova.

Bij de jongste groep kunnen nieuwe leden. Dus weet je iemand, broertje, zusje, vriend, vriendin, neem ze mee. Met elkaar naar een vereniging gaan is altijd leuker dan alleen.

Alle NOVA-leden die examen hebben gedaan voor allerlei soorten onderwijs en dit hebben gehaald van harte gefeliciteerd, een mooie vakantie en denk om je lichaam. Eet gezond en train regelmatig.

Groeten, JOOP.

### UITSLAG C-D COMPETITIE S.A.V. GROOTE BROEK 20 mei 1989

<u>Meisjes C</u>	Estafette 4 keer 80 m	NOVA	47,9 sec
	80 m horden	N. van Meerland	16.7 sec
		L. Meijer	17.9
	80 m	Y. Biersteker	13.1
		N. Paarlberg	12.6
	1000 m	S. Kruijer	3.12.2 min
	kogelstoten	J. Dorn	7.31 meter
	speerwerpen	L. Meijer	13.02 meter
		N. van Meerland	17.78 meter
	verspringen	J. Dorn	4.20 meter
		Y. Biersteker	3.32 meter
	hoogspringen	S. Kruijer	1.25 meter
	discuswerpen	N. Paarlberg	13.66 meter
	totaal aantal punten 3825		







<u>Jongens junioren D</u>	estafette		49.0 sec
	totaal aantal punten		3163
Lars Barsingerhorn	80 h	18.0	1000 m 3.17.5
Arnoud Ruiter	ver	3.02	
Jasper Rood	kogel	6.60	hoog 1.20
Sander de Vries	kogel	5.66	1000 m 3.49.0
Stefan Duineveld	80 m	11.8	discus 11.42

<u>Meisjes</u>	estafette		46.1
	totaal aantal punten		3555
Yvonne Biersteker	80 m	12.4	ver 3.72
<b>Natasja van Meerland</b>	80 h	16.3	speer 17.78
Liza Meijer	80 h	18.0	speer 12.52
Natasja Paarlberg	80 m	11.6	discus 13.56
Sylvia Kruijer	kogel	5.72	1000 m 3.03.6

b

Nog een uitslag: 7 juni avondinstuif Hollandia Hoorn 400 m JA Ted Smit 50.3 sec



## Het JAL. examen

Met bibberende knieën en wat spiekbriefjes in de hand betrad ik de kantine van Lycurgus in Krommenie op onze examendag. Terwijl ik nog wat dingen probeerde na te kijken zat er een groot gat in mijn geheugen en wist ik niets meer. Gelukkig was ik de tweede met theorie en kon ik snel door die zure appel heenbijten. Het ging best, ik mocht lekker babbelen en dat kan ik wel. Na 20 minuten ging ik opgelucht naar buiten. Nu de praktijk nog, maar dat moest ik pas na de lunchpauze doen. Intussen waren de jongens van onze groep gearriveerd en moest Louis zijn praktijk doen. Hij kreeg horden en dat bracht hij er goed vanaf. Nu kon ik gelukkig aan de slag om alles klaar te zetten. En toen was het zover. Natuurlijk maakte ik fouten maar de jongens waren erg enthousiast en hielpen mee om er een geslaagde les van te maken. Toen er een bal in een plastic zak werd opgehangen deden ze alle mogelijke moeite om zowel mij als de bal van mijn kruk af te gooien. Ik bleef staan maar de plastic zak was aan het eind van de les stuk. En toen maar wachten op de uitslag. Een meisje uit onze groep cursisten werd weggeroepen en kwam in tranen terug. De spanning steeg toen daarna de examencommissie binnenkwam. Iedereen voor de rest geslaagd, klonk het verlossende woord. Hier en daar werden nog wat kanttekeningen gemaakt, maar niemand trok zich meer er veel van aan want we hadden dan toch eindelijk dat papiertje. Het heeft veel tijd en moeite en daadwerkelijke zweetdruppeltjes gekost want we hebben veel aan eigenvaardigheid gedaan, maar het was het waard. We hebben veel geleerd en hopen dit nu ook op jullie over te kunnen brengen.

Hanneke

## De pupillenwedstrijden.

De competitiewedstrijden van de pupillen zijn alweer voorbij. De eerste wedstrijd hoorden we nogal laat, daardoor waren er niet zoveel kinderen. Maar ondanks de lage opkomst was het een geslaagde dag op de grasbaan van Hoorn, ook het weer werkte mee. De tweede wedstrijd was in Wieringenmeer en kenmerkte zich door echt heet weer. De hele dag scheen de zon en er was lastig haast geen wind. Dit maakte het zwaar met de 1000 meter loop in de middag. Maar NOVA kwam goed uit de bus zoals jullie bij de uitslagen kunnen zien. Het was een leuk gezicht bij de jongens A om daar vijf blauwe NOVA shirts bij de prijsuitreiking te zien. Alleen de eerste prijs ging naar een andere vereniging. De laatste wedstrijd was op 3 juni en toen kon ik niet mee. Maar ik hoorde dat er erg veel kinderen waren en veel hebben hun eigen records verbeterd. In september is de finale maar daar horen jullie nog meer van als je erin zit.

De competitie wedstrijden zijn dan wel voorbij, maar er worden ook losse



wedstrijden georganiseerd. Louis heeft bij de kantine aan de deur papieren gehangen waarop deze wedstrijden staan. Jullie moeten wel zelf je inschrijfgeld hiervoor betalen. Maar het is misschien wel leuk om er met een stel naar toe te gaan, dan blijf je ook in conditie en weet je waarvoor je traint. De vakantie's staan al weer voor de deur. zelf ga ik nu 3 weken weg en ik wens iedereen die ik daardoor niet meer zie een hele prettige vakantie toe.

Hanneke

Uitslagen diverse wedstrijden

Het baanseizoen is weer in volle gang en uiteraard komen een aantal van onze leden regelmatig uit op diverse wedstrijden in de naaste omgeving, maar ook verder weg.

Hier volgen de uitslagen die jullie wedstrijdsecretaris van de diverse clubs heeft ontvangen.

14 april 1989 instuifwedstrijden AV Hera

Ted Smit	JB	200m	23.0	sec	Ie plaats
Jorg Ootjers	JC	ver	5.10	m	
Jeroen P.berg	JC	ver	4.91	m	

22 april 1989 CD wedstrijden GAC Hilversum

Silvia Kruyer	MC	1000 m	3.07.3	Ie plaats
Niels Barsingerhorn	JC	1500 m	4.38.3	Ie plaats

23 april 1989 jun/pup. wedstrijden te Castricum

Jeroen Paarlberg	JC	800 m	2.30.7	Ie plaats
Jeroen Paarlberg	JC	ver	5.36	Ie plaats
Jorg Ootjers	JC	100m	13,8	3e plaats
		Ver	4.99	2e plaats

28 april instuifwedstrijd Phoenix te Utrecht

Ted Smit	JB	100m	11.4	2e plaats 1.339 pnt.
		200m	23.6	

30 april C/d wedstrijd Holandia te Hoorn

Jeroen Paarlberg	JC	ver	5.45	
		hoog	1.85	Ie Plaats
		300 m horden	47,2	
Jorg Ootjers	JC	speer	36.62	Ie plaats
		100 m. horden	20.0	
		Hoog	1.65	Ie plaats
Niels Barsingerhorn	JC	800m	2.13.4	3e plaats
Arnoud Ruiten	JC	800	2.20.1	
Silvia Kruyer	MC	1000m	3.00.6	Ie plaats



30 April 1989 Sen/Jun. Wedstrijden Hera.

Sven Ootjers JB 100m 13.1  
ver 5.05  
kogel 7.94  
polshoog 2.40

4 mei 1989 Ver. Spaarbankbokaal A.V.R. te Rotterdam

Ted Smit JB 400m 51.38 1e Plaats

12 mei 1989 Instuifwedstrijden AAC, ADA Amsterdam

Silvia Kruyer MC 800m 2.21.0 1e Plaats  
Ted Smit JB 800m 1.58.9 1e Plaats  
Niels Barsingerhorn JC 800m 2.22.4

19 mei 1989 instuifwedstrijd Hera

Kirsti Ootjers MA 100 m 13.3 1e Pl.  
200 m 27.5 1e pl.  
Sven Ootjers JB 100 m 13.3  
200 m 27.1  
Jorg Ootjers JC 100 m 13.7  
Silvia Kruyer MC 800 m 2.18.9 1e plaats  
Niels Barsingerhorn JC 800 m 2.15.7  
Eddy Hoogeboom JC 800 m 2.17.2  
Ted Smit JB 800 m 1.55.8 1e Pl.

26 mei 1989 Instuifwedsrijd AAC, ADA

Silvia Kruyer MC 600 m 1.39.4 1e pl.  
Niels Barsingerhorn JC 800 m 2.18.3

27 Mei 1989 districtskampioenschappen jun. B Suomi Santpoort

Ted Smit JB 800 m 1.57.6 1e pl.

27 mei 1989 C/D wedstrijd Zaanland te Zaandam

Jeroen Paarlberg JC ver 5.20 1e pl.  
100 m 12.9 4e pl.  
hoog 1.80 1e pl.  
Jorg Ootjers JC 100 m 13.6  
ver 5.05 2e pl.  
speer 36.50 1e pl.



31 mei 1989 Instuifwedstrijden AV Edam

Sven Ootjers JB 100 m 14.1  
hoog 1.80

2 juni 1989 Instuifwedstijd AVA '64 te Aalsmeer

Ted Smit JB 1000m 2.32.1 1e pl.

2 juni 1989 Instuifwedstrijd Hera

Marcel Tesselaar heer 1500 m 4.31.6

7 juni 1989 Instuifwedstrijd Hollandia te Hoorn

Ted Smit JB 400 m 50.03 nieuw baanrecord

11 juni 1989 Districtskampioenschappen C jun. te Krommenie

Silvia Kruyer 1000 m 3.02.1 1e pl.  
Niels Barsingerhorn 1500 m 4.34.2 1e pl.  
Arnout Ruiters 1500 m 4.34.5 2e pl.  
Jeroen Paarlberg hoog 1.80 3e pl.

10 juni 1989 Jeugdolympischedagen in Papendal

Ted Smit 800 m 1.54.82 1e pl.

De jarigen van Juli en Augustus

Juli	1	Arnold Suiker	Aug. 2	Frank Berkhout
"	"	2	Richard de Dreu	" " 5 Willem Dekker
"	"	3	Truus Rood	" " 9 Jesse Meyer/Kees Meyer Kirsti
			Karin Roozendaal	" " 10 Kirsti Ootjers
"	"	8	Ton Duimel	" " 14 Kees Modder
"	"	9	Merel Prins	" " 16 Hans de Koning
"	"	14	Ruben Boomsma	" " 24 Nico de Nijs/ Peter Robert
"	"	27	Piet Meyer	" " 25 Marijke Groot
"	"	31	Bob Haanappel	" " 27 Paul v Duin / Sid Smit



Het JAL examen.

Op zaterdag 16 mei jl. was het dan zover. Na vanaf september bezig te zijn geweest diende nu de proeve van bekwaamheid afgelegd te worden.

Alles wat was besproken tijdens de diverse theorie lessen en opgedaan tijdens de stage lessen bij Hera te Heerhugowaard diende er nu uit te komen.

Met een auto vol attributen, zoals pilonnen, stokken, en bal in een plastic zak en noem maar op togen Hanneke en mijn persoontje richting Krommenie naar de kunststofbaan van Lycurgus.

Om kwart voor negen daar aangekomen bleek eenieder al aanwezig te zijn .

Gelukkig was de koffie reeds vers gezet zodat we daar meteen van konden profiteren.

Hanneke diende als eerste van ons tweetal het theoriegedeelte af te werken.

Toen ze dan ook uit het "zweethokje" naar buiten kwam met een grote grijns wist ik al voldoende. Men had haar ondervraagd op haar stokpaardje dus dat kon niet missen. Alvast een prima opsteker en mentale ondersteuning voor de rest van de dag.

Daarna mijn beurt. Na eerst wat heen en weer gepraat en wat vragen over diskuswerpen werd een onderwerp aangeroerd wat dagelijks bij de vereniging Nova wordt beoefend nml. polstoksprfngen. Wat was ik blij?

Maar gelukkig ging het de goede kant op en mocht ik na nog wat vragen over de diverse blessures beantwoord te hebben toch niet ontevreden weer de frisse buitenlucht opzoeken.

Daar bleek dat de jongens waaraan wij les mochten geven heelhuids door chauffeur v.d.Vaart naar Krommenie waren vervoerd met de bus van de Fa. Meijer, waarvoor zowel aan Kees als aan Piet nog onze hartelijke dank.

De groep bestond uit twaalf jongens. 6 van Hera, uit de groep waaraan wij stagelessen mochten geven en van Nova Jorg en Sven Ootjers, Maarten Pronk, Jules v.d. Vaart, Edwin Visscher en Jeroen Paarlberg. Niet de minsten dus.

Om 10 over 11 diende ik aan het praktisch gedeelte te beginnen.

Dit gedeelte dient te bestaan uit een inleiding( spel of warming up) een Kern en een slot.

De kern is het eigenlijke gedeelte van de totale les, en het slot dient dan weer een spel of wedstrijd te zijn, een climax van de totale les.

Wat ik al een paar dagen van te voren had aangevoeld kwam ook uit, ik mocht het onderdeel horden doen.

Via Koos van Loos, onze stageleraar, waren we in het bezit gekomen van een 16 stuks bijna nieuwe pilonnen, die met een eenvoudige ingreep omgebouwd konden worden tot lage horden. Vermeld dient nog even te worden dat genoemde Koos van Loon ook aanwezig was op onze examendag.



Het aan mij opgegeven hordenonderdeel begon ik niet met een spel, daar ik met 2e jaars D jongens had te doen. Een ronde warming up met daarin verwerkt meteen wat rek- en strek oefeningen moest voldoende zijn, want de totale les dient in 30 minuten afgewerkt te worden.

Hierna het ritmisch lopen tussen de horden in de bekende 3 of 5 pas, gevolgd door het links en rechts passeren van de horden met de bekende hordentechniek waarbij hier vooral het doortrekbeen de aandacht krijgt.

Als op een na laatste mag dan geprobeerd worden in de 3 of 5 pas met de techniek over de horden te gaan.

Wel dient opgemerkt te worden dat de hordenhoogte bij het gebruik van de pilonnen ca 40 tot 50 cm bedraagt. Een ideale hoogte om de diverse technieken bij kinderen aan te leren.

Als slot, en dat kwam mooi uit want er was een Hera, en een Nova groep even een estafette ( wedstrijd ) tussen deze ploegen over de horden.

Door te zorgen dat beide een keer konden winnen werd ook dit laatste onderdeel naar behoren afgerond. Door nog een ronde uit te lopen met de groep en de gebruikte spullen op te ruimen kwam er een einde aan de les, die ook door de goede inzet van de jongens naar mijn eigen teveredenheid was verlopen.

Hierna volgde een lunchpauze, maar onze atletiekfanaten vonden dat maar niets en binnen een mum van tijd was men aan het hoogspringen, discuswerpen en een paar jongens moesten de startsnelheid meten op een kunststofbaan.

Na de pauze was het de beurt aan Hanneke die het onderdeel verspringen had gekregen. Hoe dit in z'n werk is gegaan kunt u zelf lezen in deze of een volgende Nova krant. Wel dient nog even opgemerkt te worden dat de kwaliteit plasticzak waarmee werd gewerkt van een uitzonderlijke klasse was, en dat door Hanneke het onderdeel balanceren op een trapkrukje uitstekend werd afgewerkt.

Dan het lange wachten op de uitslag. De jongens nog even voorzien van een verfrissing die ze beslist hadden verdiend, het uitzwaaien van de jongens en dan weer wachten.

Na een drie kwartier komt de examenkommissie terug, maar roept 1 kursiste en verdwijnt dan weer. Maar na weer 10 minuten is het dan zover en krijgen we te horen dan behalve de weggeroepen kursiste iedereen was geslaagd. Grote opluchting en blijdschap in de groep. Na wat toespraken, onderlingen felicitaties, uitingen van blijdschap en al dies meer keren we zeer voldoen weer terug richting Warmenhuizen. Nova weer 2 geslaagde kursisten rijker.

Wij zullen nu proberen onze opgedane ervaringen over te dragen op de Nova jeugd.

N.B. De door ons gemaakt werkstukken zullen in overleg met het Nova bestuur t.z.t. in gedeeltes worden opgenomen in volgende Nova kranten.

Louis.