

VAN DE VOORZITTER

Na vele maanden van regen en andere ellende dan eindelijk eens mooi weer en dan is dat natuurlijk meteen echt atletiekweer. Maak er goed gebruik van, leden.

Na het marathon gebeuren van Schoorl met ook al één dag mooi weer, groot evenement hoor, complimenten van vele deelnemers en toeschouwers.

Verders hadden we de toetreding van 2 kersverse bestuursleden bij en in het NOVA-bestuur, welkom Piet Stuyt en kees van der Vaart.

Maar dat ene bestuurslid, Anneke Smit, liep het lelijk op; met een zware enkelblessure bij het beoefenen van een partijtje badminton.

We zagen een outsider, helaas geen lid van NOVA, de oudere atleten een lesje leren; Erik Mooij won de klubkross vóór Nic Barsingerhorn en Wim Keesom op een zeer nat en zwaar modderig parkoers.

Een kort stukje deze keer: werk en sport met plezier, groetje,

Theo de Nijs.

=====

TRAININGSWEEKEND OP TERSCHELLING

Vrijdag 15 april werden we om kwart voor zes uitgezwaaid door Anneke en Dik bij ons vertrek voor alweer het 3e trainingsweekend van NOVA.

De reis begon met wat vertraging omdat de auto van Piet en Nel er nog geen zin in had en in Harlingen trapte onze reisleidster bijna in een wisseltruc van de kaartjesverkoper, maar uiteindelijk konden we nog op tijd inschepen.

Na ongeveer 1½ uur varen kregen we Terschelling in zicht, waar we bij aankomst werden verwelkomd door een uitbundig met zijn lichten zwaaiende "Brandaris" en fietsenverhuurder Haantjes.

Na een ritje van een klein half uurtje arriveerden we bij ons trainingcentrum, de kampeerboerderij "Jort van Gossen" te Formerum.

Iedereen vond algauw zijn plekkie. De eerste potten thee en koffie werden gezet en het startsein viel voor onze eerste uithoudingstest, n.l. het verorberen van bergen cake en appeltaart. Voor het slapen gaan kwam plotseling Herr Otto uit het Sauerland weer langs met zijn bekende troffel met snaps.

Volgens Lou zat er echter geen alcohol in de glazen, maar was het kattenseik en volgens Piet bestond er geen beter medicijn tegen zijn verkoudheid.

De zaterdag begonnen wij met het gebruikelijke lichte ontbijt en het weer met wat lichte motregen. Het werd al snel weer droog en Peter stuurde ons het Formerummerbos in, waar we een paar uur lekker hebben getraind.

Na de warme douche pikten we de rode draad van dit weekend weer op, n.l. het drinken van koffie en thee en het eten van cake en appeltaart.

Toen moest er gefietst worden, maar waar was tante Tinie?

Niemand scheen het precies te weten, maar volgens Theo liep ze niet in zeven sloten tegelijk en hoefden we niet langer te wachten. We fietsten al een heel

tijdje over de smalle fietspaden van het eiland toen de achteraan rijdende Theo (die toch wel wat nerveus was) naar voren riep: "Pas op, want er komt een bromfiets aanscheuren". Maar wat bleek, het was Tante Tinie, diep gebogen over het stuur, en bezig aan een enorme inhaalrace. De rit werd voortgezet naar Midsland waar we hebben opgestoken voor koffie met.....appelgebak. Toen weer naar Formerum. Fietsen maakt hongerig want de warme maaltijd die de dames onder leiding van Nicolet hadden klaargemaakt ging er slikvingerend in.

's Avonds klaverjassen en hartenjagen onder leiding van Piet en zijn assistente Trees. Marian maakt troef op een kale negen, maar Leo vond dat niet zo bijzonder want volgens hem speelde Gurie regelmatig op een kale heer. Lou Grippeling zorgde voor ons natje en droogje en net als op de baan hield Lou ook hier het tempo hoog.

Zondagochtend stond er een duurloop op het programma en voor de liefhebber een wandeling naar het strand.

Na de voortreffelijke warme hap van Nicolet en het breken van het wereldsnelheidsrecord afwassen was het inpakken en schoonmaken geblazen.

Om drie uur kraaide de heer Haantjes voor de bagage en stapten wij onder een stralende zon weer op de fiets op weg naar de haven.

Op de boot werden de laatste stukken cake verorberd alsof we in weken niet gegeten hadden.

Ik schrijf dit verslag met het beeld van de langzaam aan de horizon verdwijnende Brandaris voor de ogen als herinnering aan een prachtig trainingsweekend waarvan iedereen heeft genoten.

Marian en Peter hadden hun zaakjes weer prima voor elkaar en namens alle deelnemers nog hartelijk bedankt.

Jaap Nieuwland.

=====
P.S.

Terschellingangers, bedankt voor de mooie bloemen!

=====
Peter en Marian
=====

Redactioneel

Alle schrijfsters en schrijvers bedankt voor de stukjes. We hebben er, dankzij jullie, weer een leuke krant van kunnen maken.

Jeugd, let op, want jullie eigen jeugdhoeke staat deze keer ergens midden in de krant en niet achteraan.

Kopy voor de volgende krant s.v.p. inleveren bij de redactie half juni.

Zomer-competitie gaat weer van start

De zomercompetitie voor de junioren staat weer voor de deur en we hebben de volgende ploegen ingeschreven:

<u>categorie</u>	<u>wedstrijddatums</u>	<u>Plaatsen</u>
meisjes B	zaterdag 14 en 28 mei	Krommenie/Haarlem
jongens B	" " " " "	" "
meisjes C	zaterdag 7 en 28 mei en II juni	Hoorn/Grootebroek/ Heer-
jongens C	" " " " " " " " "	" " hugowaars
jongens D	" " " " " " " " "	" " " "

Alle wedstrijden beginnen om 12.00 uur. Via de trainigen worden jullie verder geïnformeerd en wij hopen dat zoveel mogelijk leden mee kunnen doen. Houdt deze data dus zoveel mogelijk vrij en bereid je goed voor.

Finale crosscompetitie 1987/88

Naast onze eigen crosskampioenschappen waren er in maart ook nog de finale wedstrijden van de crosscompetitie welke deze keer in Heiloo werden gehouden. Lekker dicht bij, dus we konden gelukkig weer gauw maar de warme kachel, want koud was het wel. Onze jeugd behaalde goede resultaten en er waren nog 3 ploegenprijzen. Prima gedaan dus. Hier volgen de uitslagen:

M.P.A I Marije Dito, Noordkop	M.C I Myrthe Broers, Lycurgus
12 Monique Zomerdijk	3 Sylvia Kruier
44 Ilse Barsingerhorn	9 Jeannet Visscher
M.B 2I Alexandra Ruiter	52 Marjo Ruijter
J.P.BJI Menno Liebrechts, AKU	J.P.A I Menno Drescher, Spirit
13 Reinout Schrijver	8 Ruud Pronk
32 Matthijs de Groot	22 Jeroen Hand
46 Jan Blankedaal	55 George Nieuwland
56 Richard Torenend	69 Stefan Barendse
J.D I Joeri Combee, AVA '64	J.C I Marco Holstvoogd, Lycurgus
2 Arnoud Ruiter	8 Erik de Groot
7 Lars Barsingerhorn	12 Kees Pronk
24 Erik Zomerdijk	19 Niels Barsingerhorn
4I Edwin Visscher	55 Sven Ootjers
J.B I Danny Nelen, Hollandia	
9 Edwin de Geus	

Ploegenklasseringen:

M.C	3 ^e
J.P.A	6 ^e
J.P.B	5 ^e
J.D	2 ^e
J.C	2 ^e

De zomercompetitie

Het is weer zover, we gaan intensief meedoen met de zomerwedstrijden.

De Novaleden die zich niet opgegeven hebben raad ik aan eens met een wedstrijd mee te gaan.

Dan proef je iets van de sfeer en begrijp je hoe leuk het is om met leeftijdgenootjes van andere clubs te strijden bij loop en springnummers.

Anders dan bij de cross duren de zomerwedstrijden over het algemeen een hele dag.

Daarom moet je met je kleding rekening houden dat het weer altijd om kan slaan. Dus nooit je regenkleding vergeten.

Een ander belangrijk punt is het eten. Dit gedeelte is dus ook van belang voor je ouders, laat het ze maar lezen.

Eten meenemen voor een hele dag is altijd moeilijk, omdat het brood vaak uitdroogt en het beleg meestal niet meer zo lekker is na een paar uur in je tas.

Veel ouders geven dan ook geld mee om iets op het veld te kopen.

De meesten kopen hier snoep voor.

Ik misgun jullie echt je snoep niet hoor, maar ik wil er toch iets over vertellen.

Wanneer je een dikke reep naar binnen werkt zeg je misschien " daar zit suiker in en dat is goed voor mijn prestaties ". Dat is nu fout gedacht. Je lichaam moet namelijk eerst heel hard werken om die reep te verteren. Dat kost een heleboel energie, die je dan niet voor je sportprestaties kan gebruiken

Wanneer je graag wat extra energie uit suiker wilt hebben moet je de zogenaamde fruitsuikers eten.

Die zitten in appels, peren, druivensap e.d.

Deze suiker wordt namelijk wel door je lichaam snel opgenomen en dan heb je er profijt van bij het lopen.

Neem dus in ieder geval fruit mee.

Om je brood vers te houden kun je het beste snee voor snee inpakken in aluminiumfolie. Ook kun je bij je beleg een blaadje sla of komkommerschijfjes doen, dat smaakt erg lekker.

Nu zijn er kinderen die tijdens het sporten moeilijk kunnen eten. Jullie kunnen het beste veel fruit meenemen, b.v. een meloen in stukjes gesneden en ook stuk voor stuk in aluminiumfolie verpakt. Stukje komkommer of misschien een rauwe wortel. Dat eet vaak veel gemakkelijker dan een stuk brood. En er zit veel vocht in wat ook belangrijk is. Denk er wel om wanneer je bananen, peren, tomaten e.d. meeneemt dat dit zacht fruit is en gauw verandert in een pappige brij in je tas. Dit moet je altijd in doosjes verpakken zodat het niet zo stoot.

Een ander punt is het drinken. Het is natuurlijk belangrijk om genoeg drinken naar binnen te krijgen wanneer je sport. Want door het trainen verlies je een hoop vocht. Maar vergeet niet dat de koolzuur in sinas of cola e.d. niet zo lekker in je maag voelt als je daarna nog moet lopen. Drink liever vruchtensap of water.

Zo dat was dan iets over de voeding tijdens wedstrijden. Wil je toch graag snoepen doe dat dan nadat je de 1000M gelopen hebt. Dan kan je zonder bezwaren je buik rond snoepen. Nu veel plezier bij de wedstrijden en ik hoop een smakelijk eten.

Hanneke.

Zondagtraining

Na zo'n lange winter in de sporthal is het lopen van b.v. de 1000M er nog al eens bij ingeschoten. Om dan optimaal mee te kunnen doen met de zomercompetitie is wat extra training geen overbodige luxe. Daarom wilde ik vragen of er bij de jeugd van 7 t/m 12 animo is om op zondag wat extra looptraining te doen. Wanneer je het leuk vindt, en dat geldt ook voor diegene die niet met de competitie meedoet, kom dan zondags om half elf naar het Novaterrein. Het is altijd leuker om met een groepje te trainen dan alleen.

Alvast tot ziens.

Hanneke

Marathon Schoorl

In de vorige Novakrant konden we nog melding maken van het komende loopgebeuren in Schoorl. Dat zit er nu alweer ruimschoots op en we hebben veel Nova-leden en aanhang gezien. Zowel bij de jeugd als bij de senioren waren we goed vertegenwoordigd en ook langs het parkoers als toeschouwers of in functie veel van onze mensen. Ruim 200 vrijwilligers zorgen zo'n dag dat alles goed verloopt en dat is niet mis. Bij de finish konden veel van onze atleten worden verwelkomd door speaker Theo met naast hem op de wagen Piet Meyer die steeds speurend de weg afkeek of er een "blauw" shirt met embleem aankwam. Dat is toch soms wel moeilijk die clubkleding te herkennen. Denk er eens aan. Een goed voorbeeld kunnen we zien in de A.W nr.3 van 8 maart waar Ted Smit prachtig in volledig outfit staat. Vraag hem maar eens waar dit "kostuum" te koop is. Zo dat even een zijsprongetje met toch niet onbelangrijk met de zomer en de vele wedstijden voor de boeg. Ook vlak voor en achter de finishlijn zagen we talrijke Nova-officials in functie. Deze konden ook zien dat onze leden goed presteerden. Hier volgen wat uitslagen van de 21 km.

1. R. Arends	uit Groningen	1.08.08
2. D. van Zalinge	Volendam	1.08.29
3. E. Sier	Volendam	1.08.37
32 Erik Mooy	Tuitjenhorn	1.17.00
38 Nick Barsingerhorn	Nova	1.17.46
57 Hans Pater	"	1.20.41
84 Wim Dekker	"	1.22.36
93 Wim Keesom	"	1.23.15
105 Jan Keesom	"	1.23.54
III Joop Meyer	"	1.24.20
128 Dik Smit	"	1.25.08
170 Vok de Wit	"	1.26.54
204 Sid Smit	"	1.28.37
208 Ben Mosch	"	1.28.40
209 Kees Meyer	"	1.28.44
2II Niek Nolten	"	1.28.46
323 Ger Schrijver	"	1.32.17
4I8 Hans de Jong	"	1.35.32
466 Maarten Gelderman	"	1.36.42
Jan Karsten	"	1.37.00
525 Jaap de Jong	"	1.37.51
72I Aad Vader	"	1.43.13
952 Jos Kraakman	"	1.50.04
10I5 Petra Rol	"	1.53.00

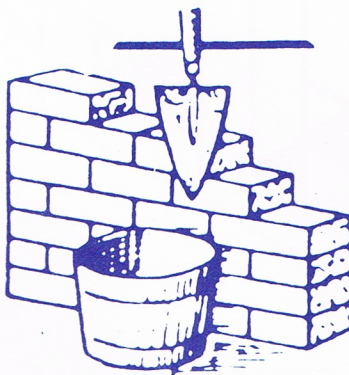
Ook op de kortere afstanden zagen we eervolle plaatsen voor onze leden t.w.

5km j Lars Barsingerhorn	3 ^e	m. Sylvia Kruier	1 ^e
Kees Pronk	4 ^e	Monique Zomerdijk	5 ^e
10 km dames Truus Rood	4I.45	4 ^e	
Alina Wit	44.52	5 ^e	

Bouwbedrijf W. van Westen b.v.



Algehele verzorging
van ontwerp tot aflevering



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

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en

BEHANG- en SPUITWERK

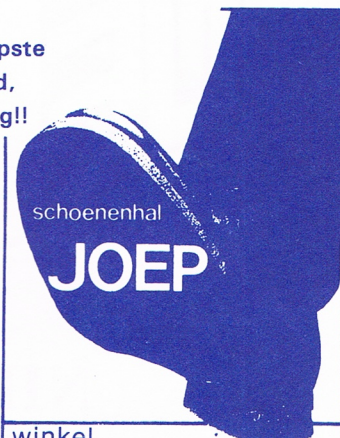
Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG



De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998

Altijd de
goedkoopste
Niet goed,
geld terug!!



winkel
Generaal Cronjéstr. 12
Haarlem Tel. 023-274692

BESTUUR

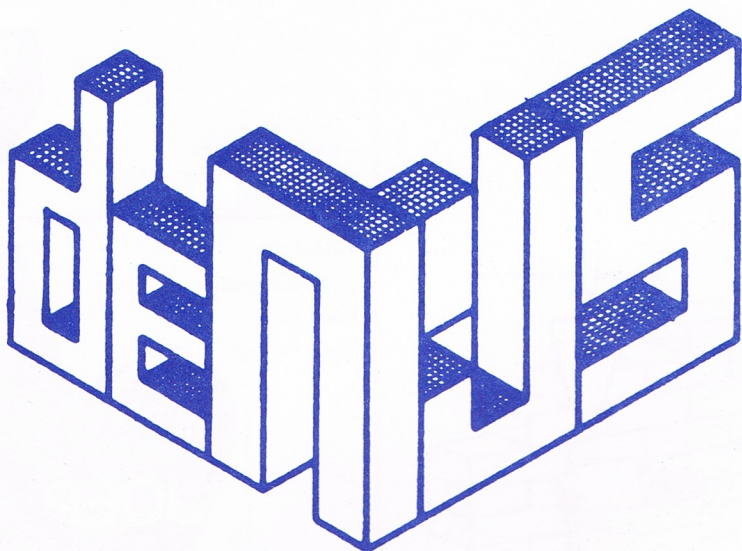
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Peningm.)	1769
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Truus Rood	Pimpelmeesstraat, Warmenhuizen	2036
Piet Meijer	Oudewal 7, Warmenhuizen	2653

REDAKTIE NOVAKRANT

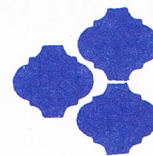
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Stationsstraat 81, Warmenhuizen	3600
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)	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
prijsofgave

**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



Limieten.

Met de O.L. Zomerspelen in het vooruitzicht, is het hard werken geblazen voor de atleten die nog niet aan de scherpe limiet vastgesteld door het N.O.C. hebben voldaan. Wereldrecordhoudster op de 60 m indoor Nelly Cooman moet er nog een P.R. uitpersen n.l. 11.10Sec. op de 100 m. om voor uitzending in aanmerking te komen. Met onze marathonlopers is het nog beroerder gesteld, de limiet 2.12 uur is ondanks verschillende pogingen in het buitenland nog niet gehaald door onze nationale top. Een laatste srtohalm ligt dan ook in de marathons van Rotterdam en Amsterdam. De ingehuurd hazen zullen wat langer dan 21 km. hun werk moeten doen om de kandidaten naar een veilige eindtijd te loodsen. Het wordt dus een helse klus en onvoorspelbaar want de weersomstandigheden, vorm van de dag, blessure vrij enz. zijn onzekere factoren die men zelf niet in de hand heeft. Alles moet meezitten zo'n dag want anders hebben we geen Oranjenamen tussen de deelnemers op deze klassieke afstand de laatste dag van de Spelen en dat zou heel jammer wezen. Limieten zijn toch noodzakelijk ondanks de vele kritiek op deze selectie procedure. Over het wel of niet terecht uitzenden van de sportmensen daar zal altijd wel gekrakeel over blijven. Wat echter wel hoogst merkwaardig is in deze tijd van snoeien en bezuinigen is dat de geachte afgevaardigde van bonden, comité 's en regering geen limiet toepassen. Deze lieden zouden dezelfde strenge selectie procedure moeten onder vinden als onze atleten maar dan op hun eigen terrein en dat is het volgende. Wie kom de meeste recepties aflopen met veel hap en snap gedoe. Wie kan de meeste cadeaus en geschenken omarmen en gebruiken voor privé. Wie is het meest in beeld met de winnars, verliezers tellen absoluut niet. Wie kom de meest knullige uitspraken doen op de meeste onlegen moment. en tot slot; het slotbanket van welk sporevenement dan ook mag nooit gemist worden. (Zie W.K. schaatsen Alma Ata). Geen eenvoudige opgave om aan al deze zeer zware eisen te voldoen. Deze lieden moeten dan ook beschikken over een stalen lange armen(bruin) puntige ellebogen en men moet met weinig nachtrust toe kunnen. We mogen dus aannemen dat er maar weinig door deze zware selectie heen zullen komen?. Maar beste Novaleden weest echter niet bezorgd hierover. Als het eenmaal zover is dan zijn er weer Z.A.T.

DIK SMIT.

Schrijversnieuws.

In het eerste Novakrantje van dit jaar stuitte ik zomaar op een blanco pagina. Dat had de redactie waarschijnlijk opengelaten voor het schrijversnieuws, dus ik dacht dan maar in de pen. Maar door blessures en ziekte ontbrak het me aan inspiratie. Maar ik heb nou de training weer hervat en ondanks niet zo'n optimale conditie wist Piet Meyer me over te halen aan de wintercompetitie mee te doen, dus weer reden voor wat schrijfwerk. De eerste wedstrijd was in Egmond, een toch wel zwaar heuvelig 7 km. loopje. De opkomst was groot. Nova was met dertig personen goed vertegenwoordigd. Door de grote conditie achterstand liep ik niet zo geweldig goed. Degene die ik meestal me hielen liet zien liepen me er nou falikant af. Maar moeizaam kwam het einde toch in zicht en in de laatste kilometer wist ik Piet Meyer, die me tot deze kwelling dwong, toch te pakken, en net even eerder kwam ik moeizaam over de streep. De tweede wedstrijd was de meerloop bij de molengroet over twaalf kilometer. Het was weer mooi weer, maar er stond alleen een straf windje. Taxen was pittig op dreef en ikzelf liep deze keer al wat beter. Nadat ik een tijdje met Peter Robert had gelopen (die op heden toch opmerkelijk goed loopt) wist ik samen met Bob los te komen uit een groepje. Bob ging de laatste kilometers me toch even te hard, maar met klein 42 min. mocht ik niet mopperen. De derde loop was in Bergen, voor 15 zware kilometers, althans dat was de bedoeling. Er was iemand die vond dat zeker niet genoeg had een richtingbordje maar verkeert gezet. Dus moesten we nog een dikke kilometer extra lopen. Bij mezelf liep het niet erg deze keer na een tijdje met Peter hebben gelopen waren de rollen nu omgekeerd en moest ik Peter laten gaan, en met een matige tijd van 66 min. (vorig jaar deed ik er negen minuten sneller over) was ik toch blij dat het er toch weer op zat. Nou ik dacht als ik 16 km. in Bergen ken lopen dan haal ik de 21 van Schoorl ook wel. Maar dat kwam toch wel bedrogen uit, want een halve marathon is niet effe een blokkie om. Ik vond het deze keer zomaar een heel endje. Door te weinig km. en een griepje onder de leden begen ik niet helemaal in topvorm aan het karwei. S' Morgens goot het nog van de lucht maar tijdens de loop was het prachtig weer. De deelname was ook zeer groot, dus ik dacht, in vorm of niet, gewoon mee doen. De eerste vijf km. gingen wel lekker, maar toen zakte de pap toch in mijn benen. Al gauw liepen Kees en Joop me voorbij en een km. later kwam Willem me voorbij stuiven. Na 15 km. kwam Sid naast me lopen die het voor zijn doen kalm aan deed, mmarja, als je er doorheen zit is kalm zelfs te hard. Sid kon ik dus ook niet bij sloffen. Toen zakte de moet me wel in de benen. Toen heb ik de laatste laatste 5 km. maar rustig uitgelopen en kwam met 1 uur 32 toch nog aardig voor de dag, maar het was wel 11 min. minder snel dan vorig jaar, maar niet getreurd we schaven de konditie wel wat bij en dan wordt het nog wel wat. Er komen nog wel meer kansen. De nova cross b.v. Die de week erop gelopen werd.

Nou ja Nova cross, eigenlijk de Nova prutblubbercross. Het was erg zwaar door alle regen was het weiland erg drassig en nat en op een stukje rijwielpad na was het meer blubber dan prut. Maar na ruim een half uurtje glissen en glijen ben je toch blij dat je het weer hebt gehad. Maar het is toch wel leuk om na veel bos weg, duin km. dit ook mee te hebben gemaakt. De Zomertijd is ook weer gegaan, met nadruk op zomer, want volgens de weerkundigen zit dat wel snor voor van het jaar. Nou, daar zijn we na al die nattigheid wel aan toe. En nou het s' avonds langer licht blijft ga je toch even eerder een rondje door de polder. Over rondje gesproken, ik rōnd het maar af dus tot schrijfs.

Ger Schrijver.

Verslag van de finale van de cross op 12 maart.

Van Nova mochten er wel aardig veel meedoen. Silvia, Marjo en ik deden mee van de Meisjes C. Het was best wel een rot parcours, Want het was haast allemaal gras waar je op liep. Toen je ongeveer op het midden van het parcours liep, was daar daar een hele grote heuvel waar je over heen moest. Het was best wel moeilijk om daar tegenop te komen, maar daarna kon je lekker naar beneden hollen en kon je mooi even uitrusten. De Meisjes C moesten 1500 meter. Het laatste stuk moest je over de baan lopen, en dan kwam je bij de finisch. Iedereen kreeg een vaantje als je door de finisch kwam. Silvia werd 3e, ik 9e en Marjo 51. Toen er een heleboel wedstrijden gelopen waren was er de prijsuitreiking. Sil moest ook op het blok en kreeg een medaille. De eerste 6 kregen namelijk een medaille. Ook voor de ploegenprijs moesten we nog op het blijk. Daarmee waren er in totaal 3e en kregen we een beker. Het was verder een hele leuke dag en het was ook leuk dat we zoveel aanmoedelingen kregen.

groetjes JANETTE VISSCHER.

De tekenaar was niet op de redactie avond, dus de prachtige kunnen we helaas niet plaatsen. Red.

OPROEP OPRØEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

De sportweek wordt dit jaar gehouden van maandag 27 juni t/m zondag 3 juli.

Wie mee wil doen moet zich zo spoedig mogelijk opgeven bij:

Nel Meyer-Droog Tel: 1424

Anja Pronk-Dekker Tel: 3434

Wij hopen dat het aantal zo danig is, zodat we met 3 ploegen aan de start kunnen verschijnen.

AAN de leden

Warmenhuizen 29 maart 1988

Nog even en het is weer april, en dat houdt in dat de trainingen in de sporthal worden beëindigd. We gaan weer naar buiten en hopen gelijk dat het weer wat beter gaat worden.

In het verleden gingen de junioren op donderdag naar de avond toe. Omdat we graag gebruik willen blijven maken van onze nieuwe trainers Ben Klappe en Siem Boekel kan dit niet meer. Zij zijn 's avonds reeds bezet. Daarom blijven de trainingen op donderdag dus om 17.00 uur voor deze groep.

De trainingen worden m.i.v. april als volgt:

dinsdag 19.00 - 20.00 uur voor de junioren o.l.v. Kees Modder, Dik Smit, Wim Ootjers en voor de technische werpnummers Glenn Pronk. Ook senioren, b.v. voor de competitie zijn dan van harte welkom. Ook Peter Robert zal bij voldoende belangstelling voor de competitieploegen vanaf 19.30 uur aanwezig zijn.

donderdag 16.00 - 17.00 uur pupillen o.l.v. Ben Klappe, Nel Ootjers, Joke Nota en Hanneke Toorenend

17.00 - 18.00 uur junioren o.l.v. Ben Klappe, Siem Boekel, Louis v.d. Berg. Het is mogelijk om de tijd iets te laten uitlopen indien het programma daartoe aanleiding geeft.

vanaf 19.30 uur senioren en A-junioren o.l.v. Peter Robert

zaterdag 9.00- 10.00 uur trimgroep in het gymnastieklokaal aan de Doorbraak in Warmenhuizen o.l.v. Edith Rozendaal

Wij rekenen op een goede opkomst tijdens de trainingen.

Bestuur en trainers

??

Uitslagen crosswedstrijd 27 maart 1988

Het was echt crossen rond de baan en het zwembad. Vooral aan de achterkant was het soms moeilijk om de schoenen aan te houden. Mede door het zware parkoers zagen we toch enkele uitvallers. Jammer, een volgende keer beter. Alle kampioenen natuurlijk gefeliciteerd en wij hopen dat het komende baanseizoen ook weer succesvol zal worden.

Minipup. j I. Richard de Dreu 5.41

- Pup B j I. Ivar Rood 5.07
- 2. Jan Blankedaal 5.30
- 3. Matthijs de Groot 5.40
- 4. Richard Toorenend 6.02
- m I. Cora Blankedaal 5.46
- 2. Iloma Goudsblom 6.08

vervolg uitslagen crosswedstrijd

Pup. A j I	Ruud Pronk	4.10	jongens D I.	Arnout Ruiter	7.37
	2 Jeroen Hand	4.18		2. Lars Barsingerhorn	7.54
	3 Bram Suiker	4.41		3. Jorg Ootjers	8.25
	4 Stefan Barendse	4.42		4. Jules van de Vaart	9.03
	5 Jasper Rood	4.54	meisjes D I.	Yvonne Biersteker	9.00
	6 Jesse Meijer	4.58		2. Natascha Paarlberg	10.10
	7 Hookan Horstman	4.59		3. Liza Meijer	10.11
	8 Arnold Suiker	5.01		4. Ciska Pronk	13.30
	9 Merijn van de Vaart	5.06			
	10 Niels Prins	5.20			
m I	Ilse Barsingerhorn	5.10			
jongens C I.	Kees Pronk	7.29	jongens B I.	Ted Smit	10.34
	2. Niels Barsingerhorn	7.30		2. Edwin de Geus	11.40
	Lucas Pronk	8.09	meisjes B I.	Alexandra Ruiter	14.06
	3. Sven Ootjers	8.11	jongens A I.	David v.d. Welle	21.03
	4. Jeroen Paarlberg	8.35	meisjes A I.	Nelina Bruim	13.04
	5. Bjorn Zutt	9.39			
meisjes C I.	Sylvia Kruijter	8.10			
	2. Marjo Ruijter	9.49			
Heren	Erik Mooij (geen lid)	32.00	Dames I.	Truus Rood	21.03
I.	Niek Barsingerhorn	32.15		2. Petra Rol	24.24
	2. Wim Keesom	32.15		3. Marian Nolten	24.26
	3. Theo de Nijs	33.29		4. Marian Robert	25.34
	4. Hans Pater	34.00		5. Everdien de Vet	26.55
	5. Jan Keesom	34.39		6. Loes Suiker	27.25
	6. Lou Groot	35.02			
	7. Kees Meijer	35.25			
	Pieter Jongeneel (g.Lid)	35.30			
	8. Dik Smit	35.43			
	9. Ger Schrijver	36.01			
	10. Leo Suiker	36.14			
	Piet Hand (geen lid)	36.35			
	11. Hans de Jong	38.29			
	Jim Tesselaar (geen lid)	38.30			
	12. Jan Karsten	39.42			
	13. Piet van der Welle	40.03			

=====

In maart j.l. heeft Gerard afscheid genomen van NOVA.

6 Jaar heeft hij de middaggroep getraind.

We hebben Gerard in de zaal een kadobon en een mooie plant aangeboden en samen prachtig gezongen. Hierna trakteerde hij op lekkere drop.

Gerard nogmaals heel hartelijk bedankt voor je trouwe inzet.

Iedere donderdagmiddag kwam je zo van de houtkrullen naar de NOVA-training.

We hebben het altijd heel gezellig gehad door jouw

11

b3

persoonlijkheid.

Joop

Er zijn er veel jarig ... hoera, hoera ! ! !

Mei

3 Mei	Jos Hoogeboom	10 Mei	Lars Barsingerhorn
4 Mei	Peter Pronk	11 Mei	Maaik Spaans
5 Mei	Petra Rol	11 Mei	Jules v.d. Vaart
6 Mei	Bas Schuif	14 Mei	Sylvia Nannes
6 Mei	Merijn v.d Vaart	14 Mei	Inge de Vries
6 Mei	Mira Bruin	20 Mei	Rutger Barendse
6 Mei	Simone te Buck	21 Mei	Hans de Jonge
7 Mei	Karen Groot	21 Mei	Sjaak Nannes
7 Mei	Marloes v. Hecke	23 Mei	Piet v.d Welle
8 Mei	Erik de Groot	23 Mei	V. de Wit
8 Mei	A. Pronk		
9 Mei	Arnoud Ruiter		

=====

DE JEUGDHOEK

We zijn van de zachte winter zo het voorjaar ingerold. Al 3 buitentrainingen achter de rug. Heerlijk om weer op de NOVA-baan te kunnen trainen.

Vorige week werd er hard getraind door Ben om de jongens van 10 en 11 jaar de beginselen van de hordeloop aan te leren. Eerst werd er wat gelachen, de horden bleken n.l. vlak bij elkaar te staan. Volgens de jongens was het net Charlie Chaplin. Na een tijdje oefenen bleek het toch wel heel moeilijk te zijn. Er werd serieus getraind. Zo kom je tot resultaat bij dit moeilijke onderdeel. Goed opletten, dat is het halve werk.

Voor de zomercompetitie hadden verschillende kinderen zich niet opgegeven; Die dachten, ik deed vorige zomer mee, dus nu ook. Dit was een abuis, je moest je opnieuw opgeven. De eerste wedstrijd is op zondag 24 april, maar voor de volgende wedstrijd in mei kan je je weer opgeven bij Nel, dan komt alles dik in orde.

Tijdens de clubcross hebben jullie een prachtige veldslag in de blubber geleverd. Er waren hele mooie resultaten. De uitslagen staan in dit NOVAnummer Als je vriend of vriendin een keer mee wil komen naar NOVA, neem ze gerust mee Ze kunnen altijd meetrainen en lid worden, vooral bij de jongste groep (6 à 7 jr) kunnen nog wat kinderen bij.

Kom iedere week trainen, eet gezond en ga op tijd naar bed.

Zorg op deze manier goed voor jezelf.

NOVAgroeten van Joop

Uitslag Clubcross 27 maart 1988

(tevens laatste wedstrijd Wintercompetitie)

Dames 5 k.m.

1. Truus rood	21.03
2. Petra Rol	24.24
3. Marian Noltten	24.26
4. Marian Robert	25.34
5. Everdien de Vet	26.55
6. Loes Suiker	27.25

Heren 9 k.m.

1. Erik Mooij (b.m.)	32.00
2. Niek Barsingerhorn	32.15
3. Wim Keesom	32.38
4. Theo de Nijs	33.29
5. Hans Pater	34.06
6. Jan Keesom	34.39
7. Lauw Groot	35.02
8. Kees Meijer	35.25
9. Pieter Jongeneel	35.30
10. Dick Smit	35.43
11. Ger Schrijver	36.01
12. Leo Suiker	36.14
13. Piet Hand (b.m.)	36.35
14. Hans de Jong	38.29
15. Jim Tesselaar (b.m.)	38.30
16. Jan Karsten	39.42
17. Piet v.d. Welle	40.03

Einduitslag Wintercompetitie 1988

Dames

1. Petra Rol	149
2. Marian Noltten	148
3. Marian Robert	144
4. Everdien de Vet	142
5. Ans Nieuwland	139
6. Nel Meijer	136
Nelleke Ruis	136
Loes Suiker	136
9. Truus Rood	50(1x)
10. Marijke Groot	43(1x)

Vervolg einduitslag Wintercompetitie 1988

Heren Veteranen

1. Theo de Nijs	150
2. Dick Smit	146
3. Jan Keesom	145
4. Hans de Jong	140
5. Jan Karsten	137
6. Piet v.d. Welle	134
7. Lauw Groot	97 (2x)

Heren

1. Wim Keesom	149
2. Hans Pater	146
3. Sid Smit	143
4. Bob Haanappel	137
5. Ger Schrijver	136
6. Peter Robert	132
7. Kees Meijer	131
8. Leo Suiker	126
9. Piet Meijer	124
10. Ben Mosch	123
11. Jaap Nieuwland	112
12. Niek Barsingerhorn	100(2x)
13. Willem Dekker	91(2x)
14. Jan Hoogeboom	77(2x)
15. Kees Dekker	47(1x)
16. Joop Meijer	45(1x)
17. Mats Dekker	40(1x)
18. Nico Groot	38(1x)

De taarten voor de winnaars, beschikbaar gesteld door resp. Sid Smit, fam. Robert en het attentiekommite, zullen op 5 mei a.s., na de training worden overhandigd. Dit allemaal onder het genot van een lekker kopje thee.

Bovendien is er voor elke deelnemer een blijvende herinnering !!

Marian R.

Om een indruk te geven wat er zoal gedaan wordt op de training op donderdag van 5 tot 6 uur ziet U hieronder een test die tot op heden 2 keer is gedaan.

Om een complete indruk te geven, hier wat uitleg betreffende de onderdelen.

No 1 de sprint wordt gehouden over de lengte van de sporthal.

No 2 Push ups, opdrukken binnen eenbepaalde tijd.

No 3 Loopscholing. Hier krijgt eenieder een cijfer wat betreft stijl etc. door onze kenner Siem.

No 4 10 Sprong. Met een aanloop van ca 2 à 3 meter moet men proberen in 10 zo groot mogelijke stappen zo ver mogelijk te komen.

No 5 10 Hinken. Met dezelfde aanloop als bij de 10 sprong zo ver mogelijk maar dan met hinken op 1 been.

No 6 Het hoospringen gaat vanuit stand zonder aanloop.

No 7 Bal werpen achterover gaat met een zware medicinbal die met de rug naar de werprichting zo ver mogelijk weggegoorpen dient te worden.

No 7 Idem maar dan voorover. Dezelfde medicinbal maar dan vanuit de nek voorwaarts geworpen.

Een voorbeeld ingevuld tijdens de test

Volledige Naam		TEST 1		TEST 2	
Helina Bruin					
A / B / C Junior.					
meisjes / jongens		d.d.		d.d.	
geb. datum 9-6-69					
O.N.D.E.R.D.E.E.L		punten		punten	
1	SPRINT	4.3		4.7	
2	PUSH UPS	4		10	
3	LOOPSCHOLING	6		6+	
4	10 - SPRONG	22		29	
5	10 - HINKEN	22		21	
6	HOOGSPRINGEN	1.---		1.---	
7	BAL WERPEN (achterover)	6.5		6.5	
8	BAL WERPEN (uit de nek)	4		5	
9	event. opmerkingen	TOTAAL	243	TOTAAL	

Voorbeeld uitgewerkt in het net.

Volledige Naam		TEST 1		TEST 2	
Helina Bruin					
A / B / C Junior.					
meisjes / jongens		d.d.		d.d.	
geb. datum					
O.N.D.E.R.D.E.E.L		punten		punten	
1	SPRINT	4.3			
2	PUSH UPS	4			
3	LOOPSCHOLING	6			
4	10 - SPRONG	22			
5	10 - HINKEN	22			
6	HOOGSPRINGEN	1.---			
7	BAL WERPEN (achterover)	6.5			
8	BAL WERPEN (uit de nek)	4			
9	event. opmerkingen	TOTAAL	243	TOTAAL	

