

APRIL 1983

2e Jaargang nummer 9.

Redactioneel

Hallo. We zijn alweer bij de nieuwe Novakrant aangekomen, en we hopen dat er weer veel informatie en leuk leesnieuws in staat. We hebben in ieder geval ons best gedaan. Truus heeft voor ons de jeugdhoeke weer verzorgd, wat ze overigens uitstekend doet. Dit keer staan de uitslagen van de Nova Clubcross erin, die 13 maart gehouden is. De opkomst was dit keer goed te noemen, alleen de dames lieten het iets afweten.

KOM OF, DAMES,, laat ook eens zien wat jullie kunnen!!! Dit keer staat er ook in, in hoeverre de warming-up noodzakelijk is. Met de daarbij behorende oefeningen. De trouwe rubriek nova noveautjes en het profiel van... zijn dit keer ook in grote mate aanwezig. Kortom, een overvolle krant dit keer. Wij willen nog vermelden dat de senioren trainen op donderdag een kwartier wordt vervroegd in verband met de late afloop van de training. Het inleveren van het copie voor 10 juni.

Hartelijk dank alvast en tot de volgende Novakrant.

FEEST

FEEST

FEEST

FEEST

FEEST

Op 23 April wordt er in de NOVA keet een NOVA-FEEST gegeven. Om half negen zijn alle A+B juniore en senioren, die lid van NOVA met hun echtgenoten(tes) en/of vriend(in) welkom. U hoeft alleen maar te komen en wij zorgen voor de rest.

Feestcommissie.

NIEUWE LEDEN.

Lars Mosch, merelstr. 27, W'huizen.

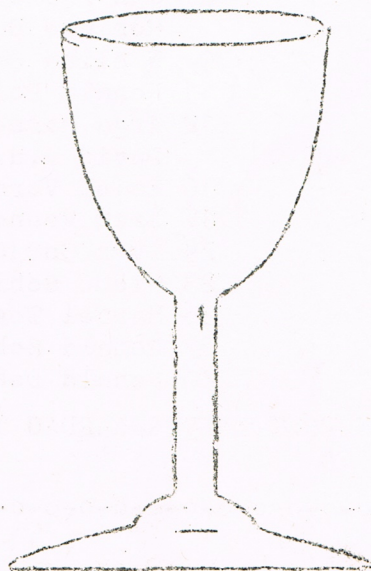
Marco Mosch, Zwartepad 7, W'huizen.

Lars Barsingerhorn, Vierhuizen 3, W'huizen.

Lenneke en Marjo Houtenbos, dergmeerweg 53 W'huizen

Hilde Jaspers, Delftweg 14, T'hörn.

Koos de Hartogh, Schelphoek Zuid 39, W'huizen.



Van de voorzitter:

Met de komst van de zomertijd, ondanks het nog slechte weer, zagen we op eens weer veel mensen zich actief inspannen zowel op de racefiets, tennisbaan, trimmend of gewoon wandelend. Het geeft toch altijd weer het gevoel dat we een nieuwe tijdsperiode tegemoet gaan. En dit geldt voor de aktieve leden van Nova dan vanzelf ook, na de winterperiode, van voor de lopers het crossseizoen gaan we nu weer naar het baangebeuren met lopen, springen etc.. Laten we hopen dat de gezamenlijke trainers het een ieder nog naar deze richting en of de richting die het individu wilt gaan, kan leiden, zodat zij zichzelf in de atletieksport "kunnen vinden". Was u ook in Schoorl bij de loophappening, toch zeker wel hé! Jammer dat het weer wat van de aroma afsnoepte en dat er geen "goede" micro/vrouw was. De clubcross van Nova produceerde wel zo iemand Theo Knegtjens (knoeitjens).

Wel zagen we verschillende Nova-mensen tussen de meute met goede plaatsen voor Adinda, Marcel, Truus en Bas etc. Maar wel en dat geeft meer moraal, zorg voor schone clubkleding, het startnummer onder het clubvignet, altijd je hemd in je broek, witte sokken of blauwe, doch geen Vios, of Hollandia T kousen, het oog wil ook wat. Na eindeloos veel uren tennistevee; oké even zoveel wielerklassieker uren, nu dan ook veel uren marathonlopende vevee en ik denk dat dit erg goed overkwam. De voetbal moet toch wat ruimte-prijsgeven, aan de moeder der sporten. Tot de volgende keer.

=====

HIEP HOI HIEP HOI HIER VOLGEN ONZE JARIGEN IN MEI EN JUNI .

=====

Mei

Juni

6 Myra Bruin
Simone te Buck
Jeroen Dekker
Bas Schuit
7 Nel Meyer Droog
14 Silvia Nannes
16 Martien Bruin
Danielle Hof
17 Adinda Ligthart
21 Sjaak Nannes
Ineke Barsingerhorn
23 Piet v.d. Welle
30 Piet Ligthart

1 Dick Smit
3 Marco Paarlberg
4 Edwin de Geus
6 Jan Pieter Biesma
Monique Doornbos
9 Nelina Bruin
11 Ronald Polet
12 Arga Marees
David v.d. Welle
16 Emiel Versteilen
17 Fred Veenendaal
24 Sven Ootjers
25 Mieke Schilder
26 Marcel Tesselaar
27 Ronald Schipper
30 Ronald Dekker

VAN HARTE GEFELICITEERD EN EEN PRETTIGEVERJAARDAG TOEGEWENST VAN ALLE
N OVALEDEN!!!!!!!

HET PROFIEL VAN.....

Hij zit op het Atheneum en is 15 jaar. Hij speelt in het elftal B bij Vios. Ik heb het over Paul Dekker wonende te Warmenhuizen. Hij is dol op atletiek, evenals z'n broer Koos. Paul loopt op het moment bij de jongens B. - Dit is een zware klasse, omdat de overschakeling van C naar B zeer veel verschil+. Bij de jongens C word je nog geheel begeleid, er word vanalles voor je gelegeid, maar als je dan overgaat naar de B klasse kom je plotseling met beide benen op de grond te staan. De concurrentie word sterker, omdat je meer selectievere lopers hebt, op latere leeftijd. Men is er dan meer bewuster mee bezig. Paul weet zelf ook goed waar hij mee bezig is, hij is nu al 8 jaar met hardlopen bezig.

Hij begon op 7 jarige leeftijd, als trimmertje, die veel bos en strand loopjes mee deed. Hij weet zich nog goed te herinderen toen hij aan een strandloopjes meedeed, samen met zijn broer, toen hij te laat aankwam. Ze hebben er als een gek achteraan moeten lopen. Toen ze eens toevalligerwijs langs het huis van Kees Modder liepen, kwam er een gesprek op gang, en er werd gevraagd of ze niet mee wouden trainen in de verkaveling. Dit werd niet afgeslagen, en zo kwam hij in het wereldje van de atletiek terecht. Na veel trainingen op de weg, en in het Schoorlse bos, werd er aangeklopt bij de atletiekvereniging TRIAS, die hem hartelijk ontving. Hij was toen 11/12 jaar. Hij ging iedere woensdag trouw naar Heiloo, met een groepje uit Warmenhuizen, om daar op de baan te trainen. Het bleek al snel een goede 1000 meter loper te zijn. Hij deed aan veel baanwedstrijden mee, en liep een tijd van 3.07,00min, als jongen D.

Toen NOVA opgericht werd, heeft Paul overgeschakelt van TRIAS naar NOVA, wat vergezeld ging van meerdere lopers, dit tot spijt van TRIAS die hiermee een paar goede lopers moest verliezen. Paul heeft op de 800meter als beste tijd 2.14,00min staan, maar is hier zelf niet zo tevreden mee. Ook deed Paul veel mee aan crossen, wat hij ook goed deed, als je kijkt naar de prestatie in de Warandaloop, waar hij een 6e plaats behaalde. Ook is hij in Petten vorig jaar als 2e geëindigd. Paul houdt ervan om in het bos te lopen, het liefst 3/4 km boslopen. Van andere atletieknummers houdt hij niet zo. Verspringen vind hij wel mooi, maar zelf ziet hij dat niet zo zitten. De langste afstand die hij heeft gelopen is ongeveer 20 km, dit heeft hij met training een keer gedaan. In een wedstrijd is de langste afstand 6km.

Paul traint 4x in de week, dinsdag, donderdag, vrijdag en zondag. Bij Nova en in het bos. Dit volbrengd hij alleen als hij geen blessures heeft en daar heeft hij veel last van. Hij heeft pijn in de binnenkant van zijn onderbeen. De arts zegt dat het de aanhechting van de pees is. De orthopedist zegt dat hij te korte spieren heeft, ook de Boer uit Alkmaar beweert dit, en heeft rekoefeningen opgegeven. Van het medisch sportcetrum in Alkmaar heeft hij krachtoefeningen opgekregen maar hiermee werd het steeds erger. Op het moment gaat het wel weer maar iedere keer als hij veel traint komt het terug. Hij overweegt nu om naar Joop Andriessen te gaan. Op de vraag of er veel vrije tijd verloren gaat door trainingen antwoorde hij negatief. "Als ik veel huiswerk heb en ik heb zin om te gaan trainen, dan laat ik mijn huiswerk schieten," aldus Paul. Hij heeft er dus veel voor over. Hij bewondert Gerard Nijboer en Henry Rono het meest in de topsport. Gerard Nijboer heeft goede standpunten wat het lopen betreft. Henry Rono bewondert hij ook (ook een lange afstand loper) omdat hij eerst een wereldrecord had, toen helemaal terugviel, en nu is hij weer aan het terugkomen. Paul vind hem dus mentaal erg sterk. Over de toekomst van NOVA is hij een beetje somber. Volgens Paul word het moeilijk. Hij vind dat er veel wegblijvers zijn. In het begin was iedereen zo enthousiast, maar dat meent nu een beetje af onder de ouderen. De jeugd moet ouder worden volgens Paul, dan komen er meer bekenden in de oudere generatie, en dat trekt dus meer mensen. Afwachten dus volgens Paul. Als suggestie voor de Novaleden heeft Paul veel rekoefeningen doen, en alsjeblieft voortaan niet zo snel uitlopen!!!!

MARISKA

START ZOMERCOMPITITIE VOOR JUNIOREN B EN C/D

Vorig jaar hebben we voor het eerst meegedaan met deze competitie. Dit keer wordt het dus de tweede keer. Omdat er een aantal jongens B junior zijn geworden hebben wij nu ook ingeschreven voor deze competitie.

Een speciale groep derhalve aan alle B, C en D junioren. Kom de komende weken zoveel mogelijk op de training als voorbereiding op het competitie programma.

Ook rekenen wij erop dat zoveel mogelijk leden mee zullen doen aan deze competitie. Als team moeten we zoveel mogelijk punten behalen door op alle onderdelen mee te doen. Het gaat voor de C/D junioren om 3 zaterdagmiddagen en voor de B junioren om 2.

HOUDT DEZE DUS VRIJ EN DOE MEE.

Meer informatie volgt nu:

C/D junioren

- Wedstrijddata: 7 mei Trias Heiloo 13.00 uur
- 4 juni SAV Grootenbroek 13.00 uur
- 2 juli Hollandia Hoorn 13.00 uur

- Programma:

Meisjes C 80m, 80m horden, 600m, ver, hoog, kogel, discus, speer
4maal 80 meter estafette.

Meisjes D 60m, 60m horden, 600m, ver, hoog, kogel en 4 x 60m estafette

Jongens C 100m, 100m horden, 800m, ver, hoog, kogel, discus en de
4maal 100m estafette.

Jongens D 80m, 80m horden, 100m, ver, hoog, kogel, discus, 4 x 80
meter estafette.

- Iedere deelnemer(ster) mag meedoen aan 2 persoonlijke nummers plus de estafette.

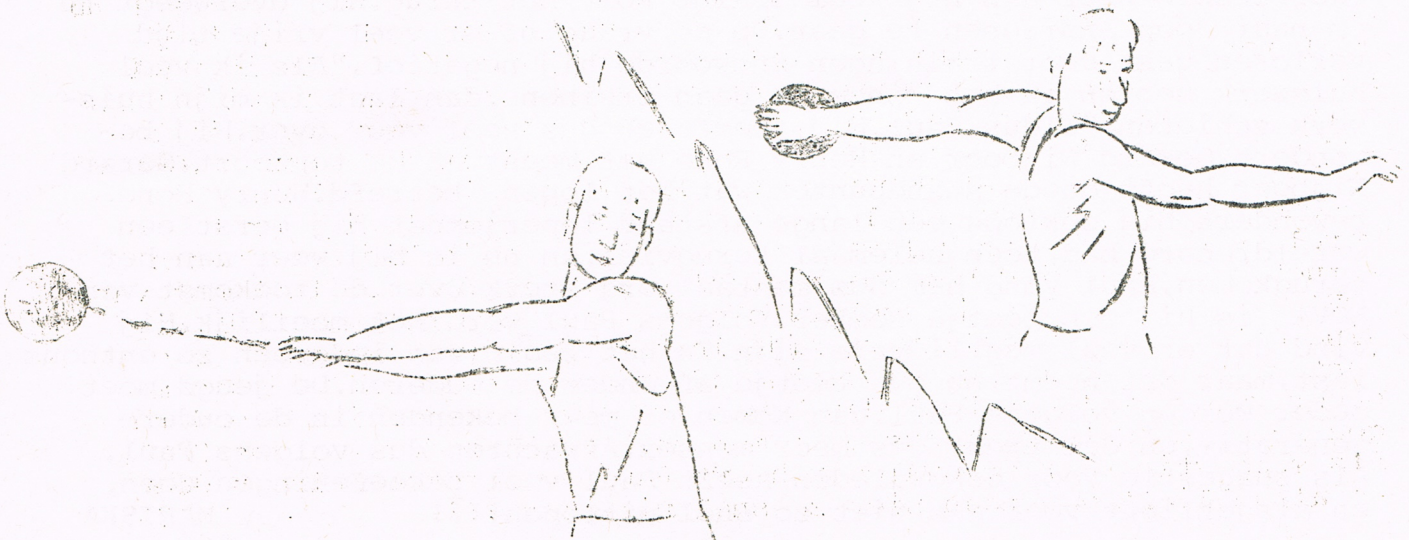
B junioren (jongens)

- wed trijddata: 14 mei Hollandia Hoorn 13.00 uur
- 18 juni Hera Heerhugowaard 13.00 uur

- Programma: 100m, 110m horden, 400m, 800m, 1500m, ver, hoog, hink -
stap sprong, kogel, discus, speer 4maal 100m estafette.

- Iedere deelnemer mag meedoen aan 2 persoonlijke nummers plus de estafette. Op elk nummer mogen we 1 deelnemer inzetten.

Tot zover deze algemene informatie. Tijdens de training kunnen afspraken worden gemaakt wie op welk onderdeel uitkomt.



Wereldkampioenschappen Cross Country te Gateshead
Engeland. (van Lia en Theo de Nijs)

Net als de voorgaande 4 jaren Dusseldorf, Madrid en Rome was nu Gateshead aan de beurt in het rondtrekkende loperswereldje.

En zoals die andere keren kom je niet zo gauw in een stad als Madrid, en nu ook niet zomaar in Noord-Engeland \pm 50 km van de schotse grens.

Om niet al te duur uit te zijn kozen we voor de oversteek met een ferry: very good te doen dit ging vanaf de Maasvlakte naar Hull in midden Engeland, \pm 15 uur op zee die vrij kalm was. In de eetzaal zag ik al gauw de heer Nic Lemmens, de verslaggever voor onze atletiekwereld (14 daags atletiekblad) die ook weleens varen wilde zoals hij zei.

Vanaf Hull gingen we met de trein naar Newcastle waarvan Gateshead een voorstadje is. Dit gedeelte van Engeland viel ons wat tegen, en denken dat het ten zuiden van Londen-Bristol veel mooier is. Doordat de ondergrondse ook weer eens staakte (typisch Engels) gingen we met een taxi naar ons Hotel "Avon". Hier vertoefden ook de Ethiopische en de Ierse ploegen, zodat we toevallig al gauw wat zaten te eten met o.a. Marits Yifter de grote kampioen van Moskou 10 km etc.

's Zaterdagmiddags bij het winkelen zagen we in het centrum van Newcastle in één van de grote winkels op één tv de indoorlooproace van Sebastian Coe op de 1 km in Oslo nieuw wereldrekord, op de andere 20 tv's alleen rugby.

Zondag de dag van de race gingen we al vroeg naar het crossterrein om alles goed te kunnen te bestuderen, terrein, start, finish etc. wat tot veler genoegen een echte cross was. We hebben spannende wedstrijden gezien en als we dan een stukje van het parcours niet konden zien kon je dat op een levensgroot videoscherm bekijken, wat weer een verbetering was met de vorige uitgaven.

Door de regenval daags voor de race was het wel zwaar, doch ook mooier, en de beste wint toch echt wel.

Wat hier verder opmerkelijk was dat we de beste marathonlopers van de wereld ook voorin de uitslagen tegenkomen Greta Waitz 1e, Carlos Lopez 2e bij de heren, Alberto Salazar 4e en Robert de Castella 6e. Niet zo opmerkelijk het crossen is gewoon erg goed als trainingsmiddel voor vele atleten (wedstrijdhardheid etc.)

Na de wedstrijd waar we afscheid nemen van de Nederlandse ploeg, gingen we nog drie dagen naar Londen, om daar wat "sightseeing" te gaan doen, zo bezochten we daar het Britse Museum, Schilderijen tentoonstelling national gallery de tower met towerbridge, de Big Ben en verders nog een oorlogsschip dat ook een museum was. Dit alles was zeer wel de moeite waard en als het toch regent loop je in al deze musea heerlijk op je gemak.

Daarnaast krijg je van al dat lopen weer honger en dan aten we wat lekker spaans, italiaans en dergelijke. Ook gingen we naar het stuk (musical) Evita, wat ook weer een ervaring was.

En zo kwam er aan onze voorjaarsvakantie ook weer een einde. Met de nachtboot van Harwich naar Hoek van Holland \pm 9 uur varen, keerden we weer behouden en ook in de regen in Holland terug.

P.S. De volgende kampioenschappen zijn in New York, waar wij niet naar toe gaan. Engelse tea-groetjes van,

Lia en Theo de Nijs.

EEN GOEDE WARMING UP IS NOODZAKELIJK

Heel essentieel bij het beoefenen van sport is de warming-up. Helaas wordt deze belangrijke voorbereiding op de werkelijke inspanning zoals een wedstrijd of training vaak verwaarloosd. Vooral de recreatiesporters "vergeten" een goede warming-up of beginnen er gewoon niet aan. Juist door deze benadering wordt het plezier dat men aan de actieve sport kan beleven aanzienlijk minder. De reden waarom er vanuit de sportwereld zoveel aandacht aan de uitvoering van warming-up (in het vervolg af te korten met w.u.) moet worden geschonken zijn onder andere:

- Door de w.u. ontstaat een verbetering van de coördinatie
- Door w.u. ontstaat een verbetering van de functie van spieren en gevrachten.
- Door w.u. ontstaat een verhoging van de belastbaarheid van de spieren en banden zodat de trainings- en wedstrijdbelasting zo optimaal mogelijk verwerkt kunnen worden.
- Door w.u. ontstaat een verkorting van de herstelfase: een beter herstel in een kortere tijd.

Het gevolg van deze punten is o.a. een verkleining van de kans op blessures.

Warming up is niet gelijk aan training. Ook voor een training is het voorbereiden belangrijk. W.u. moet namelijk worden gezien als een geestelijke en lichamelijke voorbereiding op de te verrichten prestatie. Er wordt als het name heel geleidelijk naar het niveau gewerkt dat qua inspanning tijdens de wedstrijd voortdurend van het lichaam wordt verlangd. Een goede doelgerichte voorbereiding zal bovendien een beter wedstrijd resultaat of hoger trainingseffect opleveren. Anders gezegd zorgt een goede w.u. ervoor dat de totale lichaamstemperatuur (38.5 graden) en spiertemperatuur (39) wordt verhoogd waardoor er een toename van bloedtoevoer en zuurstof naar de spieren ontstaat. In rust is het bloedtransport aanzienlijk geringer. Wanneer de spier door een geleidelijke inspanning gaat werken, worden vooral de kleinere bloedvaten wijder, waardoor de bloed en zuurstoftoevoer groter wordt.

Door deze inspanning komt energie vrij in de vorm van warmte die een verbetering van het functioneren van de spieren tot gevolg heeft. Daardoor ontstaat de betere kans op prestatie tijdens het sporten. Zou de belasting van de spieren te snel worden opgevoerd, dan vindt het bloedtransport naar de spieren, die daar om vragen, te traag plaats waardoor u "in problemen" kunt geraken.

De w.u. is ook uitstekend geschikt om u geestelijk volledig op de echte (in)spanning voor te bereiden. Met een kleinere kans op spierpijn en meer mogelijkheden tot beter presteren is de w.u. in feite voor iedereen die aan sport doet van essentieel en plezierig belang.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen passieve w.u. waarbij gebruik wordt gemaakt van massage e.d. en tussen actieve w.u.

De actieve w.u. wordt onderverdeelt in algemene w.u. eigenlijke w.u. en specifieke w.u.

De algemene w.u. bestaat uit geestelijke en lichamelijke ontspanning door rustig de spieren los te werken, gevolgd door lenig makende rek en strek oefeningen. (zie stencils voor voorbeelden)

Het nut van rek en strek oefeningen zou vooral kunnen liggen in de volgende punten:

- Door oprekken van vooral spiergroepen die tijdens de training belast worden verbetert de plaatselijke circulatie.
- De vezels in pezen en banden worden meer parallel gerangschikt met als gevolg dat de trekvastheid toeneemt.
- Het bewegen en rekken leveren een grotere hoeveelheid zintuigelijke informatie op (tast, gevoel, pijn etc) die via de sensorische deel de hersenschors prikkelen. Dit heeft een betere alertheid en concentratie tot gevolg wat vooral bij turnen van belang is.

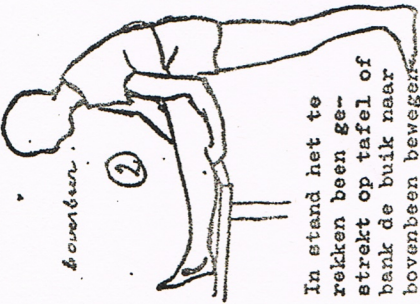
Forte rehoof. $\frac{1}{2}$ Novembeen voor. 8
 Direct voorwa $\frac{1}{2}$ kni spieren. 4.
 loopwerk. $\frac{1}{2}$ ach. klessen. 5.
 R E K K I N G S O E F F E N I N G E N

Tijdens het rekken begint men eerst met een lichte rek en
 gaat men over in een langzaam toenemende rek (niet veren),
 de rek ± 20 sec aanhouden. of 20 tel.

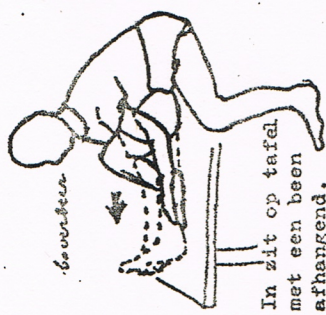
RUG- en ACHTERZIJDE BOVENBEEN



In zit met beide benen
 gestrekt de buik rich-
 ting bovenbenen bewegen
 (vanuit de heup bewegen)
 of 1 been haaks.



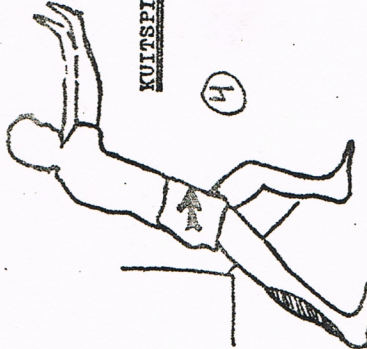
In stand het te
 rekken been ge-
 strekt op tafel of
 bank de buik naar
 bovenbeen bewegen.



In dit op tafel
 met een been
 De hand omvat buitenzij-
 de voet en geleidelijk-
 aan wordt het been ge-
 strekt



Vanuit kruiphouding
 de neus naar de knie-
 en en de billen naar
 de hielen bewegen.



KUITSPIEREN

In stand tegen de muur,
 één been gestrekt met de
 voet recht en de hiel goed
 op de grond. Het andere
 been gebogen naar voren.
 De bekkengordel goed naar
 voren buigen.



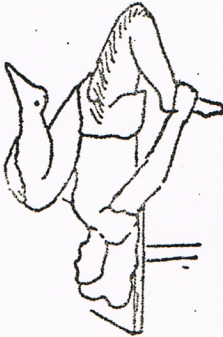
Vanuit kruip-
 houding de billen naar de hielen



BORSTSPIEREN

Omvat de deurpost
 met beide handen.
 Loop met rechte
 romp enkele passen
 naar voren tot
 knrchtige rek van
 de borstspieren
 gevoeld wordt

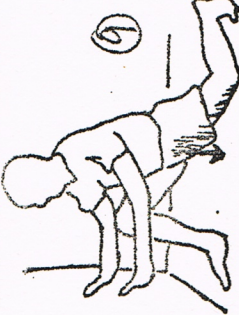
VOOR E BOVENBEEN



In ruglig met één been op-
 getrokken; fixeër deze met
 de hand. Het andere been
 langs de bank en wordt bij
 de voet vastgepakt; trek
 het bovenbeen naar beneden



Het te rekken been
 met de hand gebogen
 naar achteren bren-
 gen en dezelfde schou-
 der ook naar achteren



De voorszijde heup omhoog
 bewegen zonder de stand
 van de knie en de voet
 op de grond te verander-
 ren. Zorg ervoor dat de
 knie van het voortse
 been niet voor de enkel
 uitsteekt; dit verhin-
 dert namelijk de juiste
 rek



BILSPIEREN

In ruglig de knie met beide handen
 schuin over de rest naar de tegen-
 overgestelde schouder trekken



Ruglig op bank, he te
 rekken been hangt over
 de rand van de bank. Duw
 met de hand het been
 naar de grond. Beide
 schouders plat op de
 grond houden

BINNENZIJDE BOVENBEEN



In zit met de voetzolen tegen
 elkaar. Druk met de ellebogen
 de benen naar buiten en beweeg
 met de romp naar voren



In ruglig met de voetzolen
 tegen elkaar. De knieën
 richting grond bewegen

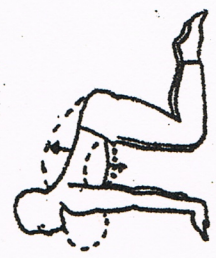
Libre arm
 * achter schouder.
 15 tel.

- 2 tot 3 x daags oefenen; 's morgens, 's avonds en evt 's middags
- De oefeningen niet te snel uitvoeren; de bewegingen behoren vloeiend te verlopen
- Tijdens de oefeningen moet men er opletten dat men rustig doorademt en niet de adem vasthoudt.

X LOSMAAK OEFENINGEN



rustig met gebogen benen, beide knieën zijwaarts heen en veer bewegen



kruiphouding; bekken voorover en achterover kantelen, hoofd respectievelijk naar de borst en achterover bewegen



kruiphouding; knispelen

vanuit kruiphouding neus naar de knieën en zitvlak naar de hielen bewegen



rustig; been langer en korter maken

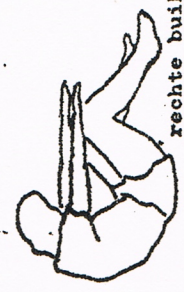


rustig met gebogen benen; de rug tegen de onderlaag aandrukken en er vanaf

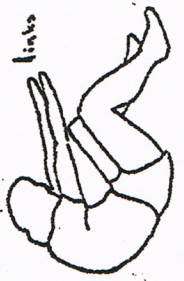


X BUIKSPIER OEFENINGEN

rustig met opgetrokken benen, breng de kin naar de borst en de knieën naar de buik



rechte buikspieren: met gebogen benen op-

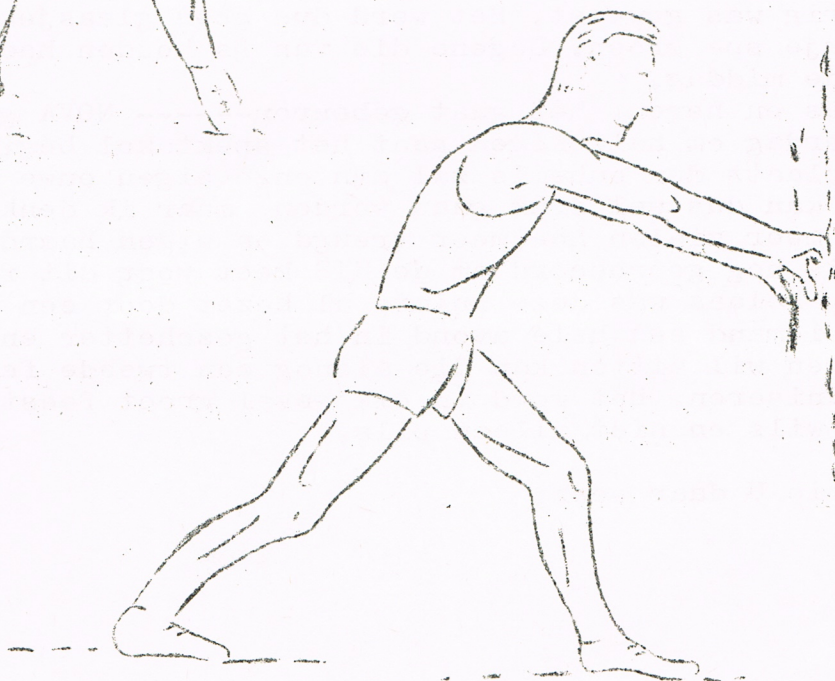
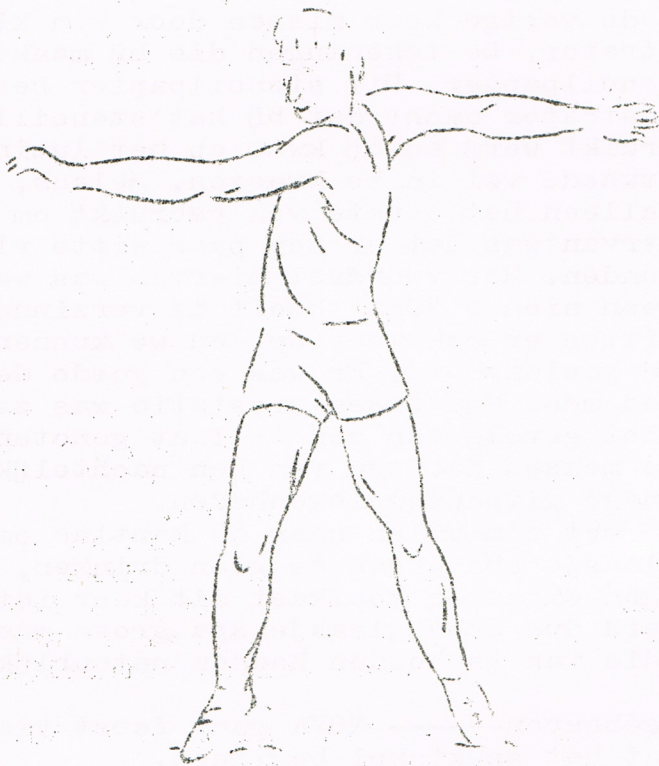


schuine buikspieren: idem rechte buikspieren, maar nu schuin omhoog komen

De eigenlijke w.u. bestaat uit een nadrukkelijke voorbereiding op de komende inspanning door het lichaam op temperatuur te brengen. De bloedsomloop wordt gestimuleerd waardoor hart en longen geleidelijk meer arbeid kunnen gaan verrichten. Dit wordt bereikt met een rustige looppas waarbij het tempo af en toe iets wordt opgevoerd en ook met armzwaaien of knieheffen wordt gelopen. Deze oefeningen worden afgewisseld met rek en strek oefeningen.

Bij de specifieke w.u. worden na de algemene oefeningen bewegingen gemaakt die typerend zijn voor de uit te voeren sport b.v. een speerwerper maakt gooibewegingen een voetballer gaat een balletje trappen een hardloper kan rustig startend aan zijn prestatie beginnen.

Een volledige w.u. vergt ongeveer een kwartier Het effect blijft ongeveer eenzelfde tijd op uw lichaam van invloed. Dreigt de aanvang van de werkelijke inspanning langer op zich te laten wachten dan moet de w.u. worden voortgezet. Specifieke rek en strek oefeningen staan op de voorgaande bladzij.



NOVA NOUVEAUTJES

Het is weer lente, het weer wordt weer beter, het is s'avonds met de training weer licht dus we gaan met volle moed weer aan een nieuw seizoen beginnen. We komen allemaal weer te trainen en we gaan allemaal heel goed de NOVA krant lezen. Dat dit weleens niet zo goed gebeurd bleek op de jaarvergadering. Ondanks dat dit wel een keer of drie in de NOVA-krant heeft gestaan was er toch maar een zeer beperkt aantal mensen. Het kwam ongeveer neer op het bestuur, de trainers en de clubblad redactie. Lees dus de volgende keer de NOVAKRANT wat beter en kom allemaal op de jaarvergadering, dan kunnen jullie gelijk zien op wat voor een schitterend manier Theo de Nijs een vergadering kan leiden.

In de vorige Novakrant stond trouwens ook nog een aardig stukje van onze illustere illustrator. Hij is, zoals U weet, ook de bedenker en tekenaar van de weergalozes strip "Opa Broodzak". Helaas moest U deze strip de vorige keer missen door een klein experiment van deze illustrator. De tekeningen die hij maakt krast hij namelijk in op stencilpapier. Dit stencilpapier bestaat uit twee vellen. Onze illustrator dacht dat bij het stencillen alleen het tweede vel gebruikt werd en hij kwam op het lumineuze idee om Opa gelijk op het tweede vel in te krassen. Helaas, helaas, het bleek dat de drukker alleen het eerste vel gebruikt om te stencillen. Het gevolg hiervan was dat er een paar witte vlekken in de vorige Novakrant stonden. Het voordeel hiervan was wel dat de illustrator dit keer geen nieuwe "Opa" hoeft te verzinnen. De clubkampioenschappen zitten er ook weer op, en we kunnen wel zeggen dat het goed geslaagd is. Er was een goede deelname en het weer werkte ook goed mee. Mijn eigen prestatie was zeer beneden de maat, dit was het gevolg van een te laat genoten maaltijd en niet zoals vele mensen dachten van een nachtelijke tocht langs de Noordhollandse uitgaansgelegenheden.

Na dit spektakel gingen we met z'n allen naar de kantine om gezellig met Anneke een glaasje spa groen te gaan drinken, dit viel echter een beetje tegen omdat de koelkast dit keer iets te ijverig was geweest. Het werd dus geen glaasje spa groen maar een blokje spa groen. Degene die van ijs houden hadden natuurlijk een goede middag.

Dames en heren, het gaat gebeuren----- NOVA gaat feest vieren. Zaterdag om half negen gaat het spektakel beginnen. De plaats des onheils zal zijn onze eigen ouwe trouwe NOVA keet. Het kan dus wel druk gaan worden, maar ik denk altijd maar zo: hoe meer zielen hoe meer vreugd en eigen haard is goud waard. Er is nog geprobeerd om de SIS keet voor dit festijn te bemachtigen, helaas was deze ruimte al bezet door een kudde duiven. Als iemand een hele avond in het geschetter en gescheit van duiven wil zitten kan die alsnog een tweede feest in de SIS keet organiseren. Het word in elk geval groot feest, met voor ieder wat wils en niet alleen pils.

Ik zie U daar weer,

KOOS.

Voor uw
NIEUWBOUW - VERBOUW EN ONDERHOUD
tevens plaatsen wij
KOMPLETE KEUKENS EN OPEN HAARDEN



Wij hebben TE KOOP

z.g.a.n. GEBRUIKTE GELIJMDE SPANTEN

OVERSPANNING 12 METER — GOOTHOOGTE 3.30 METER

Vraagt vrijblijvend prijsopgaaf bij

AANNEMINGSBEDRIJF **G. JORNA**
Noletstraat 13 - 1747 HS Tuitjenhorn - Tel. 02269 - 2861

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en

BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG



Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998



Regelmatig levende muziek.
Maar ook kunnen wij een gesoigneerde
bruiloft of partij voor u verzorgen.
Vraag vrijblijvend informatie
of bel 02269 - 1295
Beleefd aanbevelend:
C. M. van Straaten



Mevr. Wester

SPORTLAAN 28
1749 VB WARMENHUIZEN
TELEFOON 02269 - 1558

Altijd de
goedkoopste
Niet goed,
geld terug!!



De Camper 3 Telefoon
Warmenhuizen 02269-2576

BESTUUR

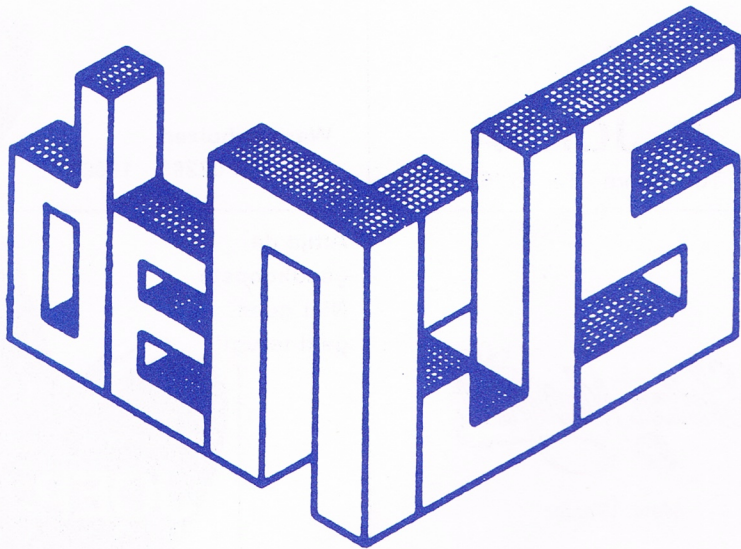
Th. de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
P. v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
J. Houtenbos	Dergmeerweg 63, Warmenhuizen (2e secretaris)	2222
A. Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
F. Boekel	De Flint 22, Tuitjenhorn	2250
J. Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
G. Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Tr. Rood	Pimpelmeesstraat, Warmenhuizen	2036



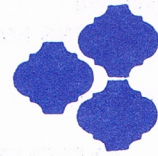
REDAKTIE NOVAKRANT

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

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



**NIEUWBOUW
VERBOUW**



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsofgave

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



„CONAN“

*Body-building
Krachttraining*

*Figuurcorrectie
Conditietraining*

**FABRIEKSSTRAAT 16a
WARMENHUIZEN**

's morgens tussen 9 en 10 uur gebeld
nog dezelfde dag hersteld

REPARATIE van alle merken

WASMACHINES
KOELKASTEN
VRIESKISTEN
VAATWASSERS

DROOGTROMMELS
CENTRIFUGES
KOOKPLATEN
FORNUIZEN etc.

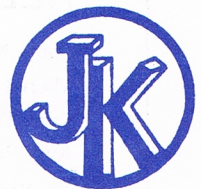
VERKOOP tegen scherpe prijzen

ALLE MERKEN,

MAAKT NIET UIT WAAR GEKOCHT



VOOR SNELLE SERVICE



JOHAN KOENIS

KALVERDIJK 61
1747 GJ TUITJENHORN
TELEFOON 02269-2418

„DE SMIDSE“

H.J. Heman
Warmenhuizen
Dorpsstraat 158 - Tel. 1223

HUISHOUDELIJKE ARTIKELN
RIJWIELEN
SANITAIR
CENTRALE VERWARMING
GAS- EN
WATERLEIDING-
INSTALLATEUR

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**

SENIOREN TRAINING OP DONDERDAGAVOND

Deze training wordt de laatste tijd niet zo goed bezocht door onze leden. We hopen dat hierin met het mooier worden van het weer wat verbetering komt. Als de konditie en de prestaties wat verbeterd moeten worden is een regelmatige training wel op zijn plaats. In overleg met de trainers is besloten om, zodra de grasbaan weer goed begaanbaar is, de training iets eerder te beginnen. Het wordt nu nogal eens laat als er een lang programma moet worden afgewerkt DAAROM STARTEN WE BINNENKORT OM KWART VOOR ACHT. probeer hier zoveel mogelijk rekening mee te houden.

INSCHRIJVING VOOR WEDSTRIJDEN

Het wedstrijdboek voor het zomerscizoen 1983 ligt weer voor iedereen in de kantine. Opgave voor deelname altijd tijdig van te voren opgeven bij de wedstrijdsekretaris Piet van den Welle.

XX

Enkele baanwedstrijden:

Vrijdag 22 april instuifwedstrijd A/b junioren en senioren te Amsterdam.

Zaterdag 23 april C/D junioren te Amstelveen inschrijven voor 16 april

Zondag 24 april Senioren/juniorenAB te Amsterdam ,, ,, ,, ,,

,, ,, ,, ,, ,, ,, Te Purmerend ,, ,, 17 ,,

,, ,, ,, ,, ,, ,, te Castricum ,, ,, ,, ,,

Zaterdag 30 april te Amsterdam voor pupillen inschrijven voor 23 april

,, 30 april te Amsterdam voor BCD junioren

,, 30 april te Hoorn Pupillen wedstrijd inschrijven voor 22 april

Vrijdag 6 mei Instuif Senioren/junioren AB te Amsterdam

Zaterdag 7 mei 1ste competitie c d junioren.

,, ,, Pupillenwedstrijd zaterdag 7 mei inschrijven voor 30 april

Zondag 8 mei Pupillenwedstrijd Purmerend inschrijven voor 1 mei

Donderdag 12 mei Senioren/juniorenAB te Heiloo inschrijven voor 2 mei

Zaterdag 14 mei Pupillenwedstrijd Amsterdam ,, ,, 7 mei

,, ,, ,, Junioren CD wedstrijd te Grootebroek ,, ,, 6 mei

,, ,, ,, Pupillenwedstrijd te Don Helder Inschrijven voor 4 mei

Zondag 15 mei CD wedstrijd te purmerend inschrijven voor 8 mei

Woensdag 18 mei Instuif Junioren senioren te amsterdam

Donderdag 19 mei ,, JuniorenAB/senioren te Amstelveen.

Zaterdag 21 mei C/D junioren te Amsterdam Inschrijven voor 14 mei

Zondag 22 en 23 mei Distriktkampioenschappen voor Senioren en AB junioren te Amsterdam

Woensdag 25 mei Senioren JuniorenAB te Haarlem Inschrijven voor 14 mei

Vrijdag 27 mei Instuifwedstrijd CD junioren te Amsterdam

Zaterdag 28 mei Pupillenwedstrijd te Amstelveen inschrijven voor 21 april

Zaterdag 28 mei Pupillenwedstrijd te Heiloo Inschrijven voor 18 mei

Zondag 29 mei Senioren/JuniorenAB te Utrecht inschrijven voor 15 mei

Zondag 29 mei Senioren/JuniorenAB te Amsterdam Instuif

Zondag 29 mei Senioren juniorenA te Heerhugowaard Inschrijven voor 21 mei

Zondag 29 mei Junioren Cd Te Hoorn Inschrijven voor 21 mei

Open clubkampioenschappen cross A.V Nova

Onder bijzonder goede weersomstandigheden organiseerde de atletiekvereniging Nova op zondag 13 maart 1983 voor de derde maal in haar bestaan de open cross-clubkampioenschappen.
De uitslagen waren als volgt:

Minipupillen

Jongens:

1. Lars Barsingerhorn	NOVA
2. Jörg Ootjers	NOVA
3. Jeroen Binnenwijzend	NOVA
4. Adri Schilder	NOVA
5. Wil Pronk	NOVA
6. Thijs Schoenaker	NOVA
7. Gerlof Krul	Schagen
8. Jasper Rood	Nova
9. Krista Suiker	Schagen
10. Nils Suiker	Schagen
11. Joery Vos	Schagen

Meisjes:

1. Wendy Karsten	NOVA
2. Natascha Paarlberg	NOVA
3. Marina Schotten	NOVA
4. Dorine v.d. Meij	NOVA
5. Liza Slikker	Langedijk

Pupillen B

Jongens:

1. Niels Barsingerhorn	NOVA
2. Jan Pieter Biesma	NOVA
3. Jeroen Paarlberg	NOVA
4. Emiel Versteilen	NOVA
5. Dennis Schoen	Schagen
6. Dave Boekel	Tuitjehorn
7. Matthé Pronk	NOVA
8. Björn Zutt	NOVA
9. Sebastiaan Vos	Schagen
10. Lars Mosch	NOVA

Meisjes:

1. Danielle Hof	NOVA
2. Saskia v.d. Oord	NOVA
3. Chantal Kramer	NOVA
4. Sandra Schotten	NOVA
5. Barbara v.d. Winden	NOVA
6. Jildez Heddes	Schagen

Pupillen A

Jongens:

1. Karsten v.d. Oord	NOVA
2. Sandor Massing	NOVA
3. Gerard Schoensker	NOVA
4. Peter Dekker	NOVA
5. Sven Ootjers	NOVA
6. Arjan Sleutel	Schagen
7. Lucas Pronk	NOVA
8. Martien Krul	Schagen
9. Maikel Witteman	Schagen
10. Emiel Kuijs	NOVA
11. Arjan Ligthart	NOVA
12. Nicc Schilder	NOVA
13. Niels Pronk	NOVA
14. Dennis Phunke	Schagen

Meisjes:

1. Mascha Heddes	Schagen
2. Ineke Barsingerhorn	NOVA
3. Ester Karsten	NOVA
4. Judith Ligthart	NOVA
5. Nelleke Nota	NOVA

Jongens D:

1. Edwin de Geus	NOVA
2. Ronald Dekker	NOVA
3. Nicolajev Ligthart	NOVA
4. Carlo de Moel	NOVA
5. Dennis Blauwboer	NOVA
6. Michel Mosch	NOVA
7. Mark Vader	Schagen
8. Ron Burger	Warmenhuizen
9. Thomas Ligthart	NOVA
10. Gerrit Boonstra	Schagen

Meisjes D:

1. Laura Suiker	NOVA
2. Fiona v.d. Ploeg	NOVA
3. Mira Bruin	NOVA
4. Regien Biesma	NOVA
5. Kirsti Ootjers	NOVA
6. Manuela Evers	Schagen
7. Loes Barsingerhorn	NOVA
8. Simone te Buck	NOVA
9. Danielle Pronk	NOVA
10. Mariza ten Honte	Schagen

JONGENS C

1. Marcel Tesselaar	NOVA
2. Jos Hoogeboom	Kalverdijk
3. Erik Mooij	Tuitjenhorn
4. Michel Tesselaar	NOVA
5. Stefan Seysener	NOVA
6. David v.d. Welle	NOVA
7. André Dekker	NOVA
8. Patrick Kruijer	NOVA
9. Gerard Groot	NOVA
10. Frank Kruijer	Tuitjenhorn
11. Jitze ten Have	
12. Michel Couvert	NOVA
13. Marco Meulmeester	Schagen

JONGENS B

1. Robert van Vianen	Schagen	11.18
2. Jan de Groot	St. Maarten	11.28
3. Bob Haanappel	NOVA	12.02
4. Carl Seysener	NOVA	12.07
5. Frank Tesselaar	NOVA	14.02

MEISJES B

1. Adinda Ligthart	NOVA	12.08
2. Yvonne Tesselaar	NOVA	12.57
3. Annelies Mosch	NOVA	

JONGENS A

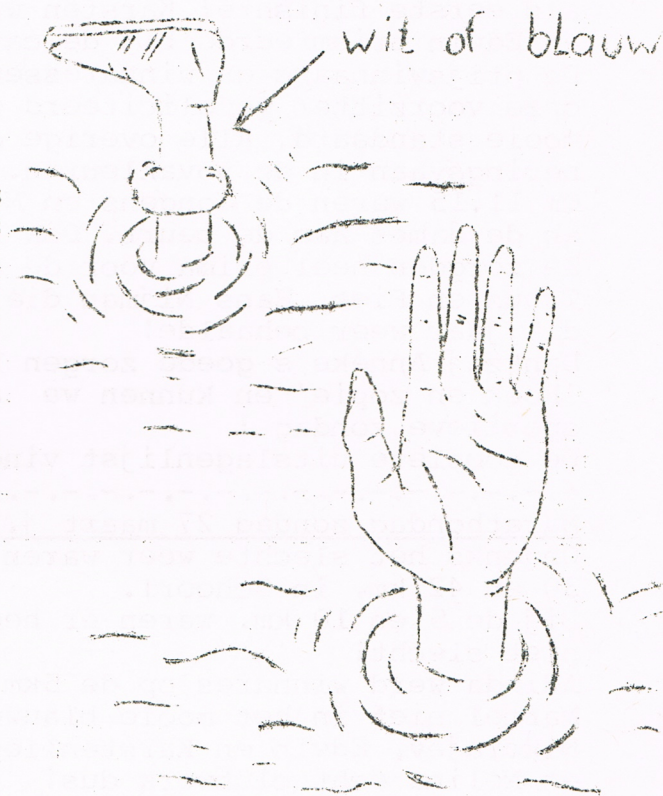
1. Siem Stoop	NOVA	34.58
2. Ronald Schipper	NOVA	35.35
3. Marice Knijnsberg	NOVA	36.12
4. Koos Dekker	NOVA	38.42
5. F. Zijlstra	Schagen	
6. Jan Schut	Schagen	

HEREN

1. Hans Nijman	NOVA	31.48
2. Rob Koenen	NOVA	32.36
3. Gerry van Dijk	Schagen	32.46
4. Willem Ootjers	NOVA	33.18
5. Wim Heddes	Schagen	34.28
6. Arie Rentenaar	NOVA	35.12
7. D. de Betue	Schagen	36.33
8. Mats Dekker	NOVA	36.59
9. Kees Modder	NOVA	37.01
10. Aad Pancras	Tuitjenhorn	37.36
11. K. v.d. Oord	Schagen	37.52
12. P.T. Regensburg	Schagen	37.53
13. H. Evers	Schagen	38.45
14. Aad Vos	NOVA	38.56
15. D.M. Schoen	Schagen	39.15
16. Jaap Zuiker	Schagen	39.27
17. D. Block	Schagen	39.27
18. Piet van der Welle	NOVA	40.47
19. Jan Schut	Schagen	42.04
20. R. van Dijk	Schagen	42.19
21. J. van Dijk	Schagen	43.11
22. Hans Schotten	Tuitjenhorn	44.40

MEISJES C

1. Ilona Bakkum	NOVA
2. Nelina Bruin	NOVA
3. Sharon Smit	NOVA
4. Rieneke Dekker	NOVA
5. Sonja v.d. Waart	Schagen
6. Mariet Sleutel	Schagen
7. Sheila Koomen	Schagen
8. Danielle Koomen	Schagen

DAMES

1. Truus Rood	NOVA	37.20
---------------	------	-------

1e veteraan

(1 ronde te veel gelopen)

2e veteraan

3e veteraan

4e veteraan

Clubcrosskampioenschappen.

Zondag 13 maart j.l. werden de clubcrosskampioenschappen van N O V A gehouden. Het was prima kampioens-weer, eigenlijk wat te mooi, want van een echte zware crossbaan was geen sprake! Toch wel een erg mooi parkours dat vonden ook de vele T.A.S. atleten uit Schagen waar heel veel jeugdleden van meeliepen. De NOVA jongens en meisjes waren echter ook heel goed vertegenwoordigd en liepen opperbest!

Mooie strijd zowel bij de allerjongste, de minipupillen als bij de jongens C en meisjes B!

Marcel werd overtuigend kampioen 1983 evenals Adinda ruim voor Yvonne als eerste finishte! Karsten was de sterkste bij de jongens Pup. A en Edwin triomfeerde bij de cat. Jongens D.

De prijswinnaars en winnaressen (de no's 1,2, en drie) werden door onze voorzitter gefeliciteerd en ontvingen op het ereschavot een mooie standaard. Alle overige deelnemers (sters) kregen een leuke herinneringsvaan in de novakleuren.

Om 11.15 waren de Jongens en Meisjes A, de heren, de heren veteranen en de dames aan de beurt. Ook nu lieten onze jeugdleden van zich spreken. Ze zorgden heel prima voor de aanmoedigingen voor hun trainers Cees en Ari Truus en Piet, Hans Nijman die uitstekend liep en de crosstitel ook dit jaar weer behaalde!

Dankzij Anneke's goede zorgen kwam niemand wat tekort wat betref de 'koek en zopie' en kunnen we allemaal met genoeg terugkijken op der sportieve zondag!

De complete uitslagenlijst vindt U eerder in dit blad!

.....
Marathondag zondag 27 maart j.l. in SCHOORL.

Ondanks het slechte weer waren er heel wat deelnemers bij de 5,10, 21 30 en 42 km. in Schoorl.

Bij de 5 en 10 km. waren er heel wat atleten van NOVA en ze deden het niet slecht!

Adinda werd winnares op de 5km. evenals Marcel Tesselaar (helaas liep onze Marcel niet in het mooie blauwe N O V A tricot, jammer!)

Nikolajev, Edwin en Karsten liepen gedriën hun race evenals Ilona, Sharon en Nelina echt clubwerk dus!

Hieronder nog een kort verslag van Michel Tesselaar die ook van de partij was deze zondamorgen.

Michel;

'Het was zondagmorgen en ik liep met Adinda Ligthart mee. We moesten eerst hard lopen omdat er een meisje achter Adinda begin te versnellen.

Op de grootste berg die er was had ik toen moeite om bij haar te blijven. Maar toch kwamen we gelijk over definish. Een Adinda.

Nog gefeliciteerd Adinda Ligthart .
aldus Michel

.....
Hieronder nog een beste mop van Michel

'Er was een Turk, een Belg en een Nederlander'

Ze waren met z'n driën in een café en ze deden wie het meeste pils kon drinken.

De Nederlander dronk 10 pilsies en moest naar de w.c., de Belg dronk 15 pilsies en moest ook naar de w.c.

De Turk dronk wel 50 pilsies en moest nog steeds n i e t naar de w.c.

De Nederlander en de Belg vroegen hem 'Moe jij nu niet eens naar de w.c.'

De Turk zei; 'Turkie, Turkie is niet dom

Turkie Turkie heeft een pamper om!'
.....

Trainingen.

Vanaf 1 april is de maandagmiddag training komen te vervallen en traint onze jeugd van 6 t.m. 11 jaar weer op de d o n d e r d a g middag op de atletiekbaan van 4 tot 5 uur !

Jongens en meisjes zorg dat je op tijd bent, een uur is zo om en we hebben voor de komende zomer weer heel wat op ons wedstrijdprogramma staan.

Deze pupillenwedstrijden zijn vanaf eind april tot eind augustus. De atleetjes die vorig jaar al meededen verwachten we natuurlijk weer aan de start maar ook nieuwe jeugdleden zijn uiteraard van harte welkom! Het is natuurlijk wel belangrijk dat je de trainingen regelmatig bezoekt en dan ook goed meedoet !

P.S. Zorg dat je wel warm en goed gekleed van en naar huis ga!
En na de training direkt je warme trainingsjack of trui aan!

De a v o n d trainingen blijven van 7 tot 8 uur op de dinsdag en donderdag avond (in tegenstelling tot eerdere berichten).

De trainers willen w e l even benadrukken dat om 7 uur precies met het programma wordt begonnen. Zorg dus dat je op tijd bent zodat je om vijf vóór zeven kunt beginnen met warm lopen!

Ook de zomercompetitie voor de C en D jeugd staat voor de deur.

Jullie trainers en de wedstrijdsecretaris Dhr. P.v.d. Welle zullen jullie komende dinsdagen donderdagavonden benaderen over deelname hieraan. We hopen dat het binnenterrein spoedig droog genoeg zal zijn om op te werken!

En voor jullie geldt net als voor de jongere jeugd kom regelmatig het komt je conditie en wedstrijden alleen maar ten goede!

.....

Wist U ... dat Adinda en Yvonne een trainingsschema hebben ontvangen van huntrainer Arie.
Let op deze 2 meisjes. Wat zullen ze hard gaan in de zomercompetitie!
Sukses toegewenst!

Wist U dat ons jeugdlid Michel Mosch zondag 13 maart na de cross 's avonds plotseling naar het ziekenhuis werd gebracht.
Gelukkig zijn de berichten nu weer heel wat beter, Michel gaat weer naar school. We wensen hem een spoedig volledig herstel toe !!!

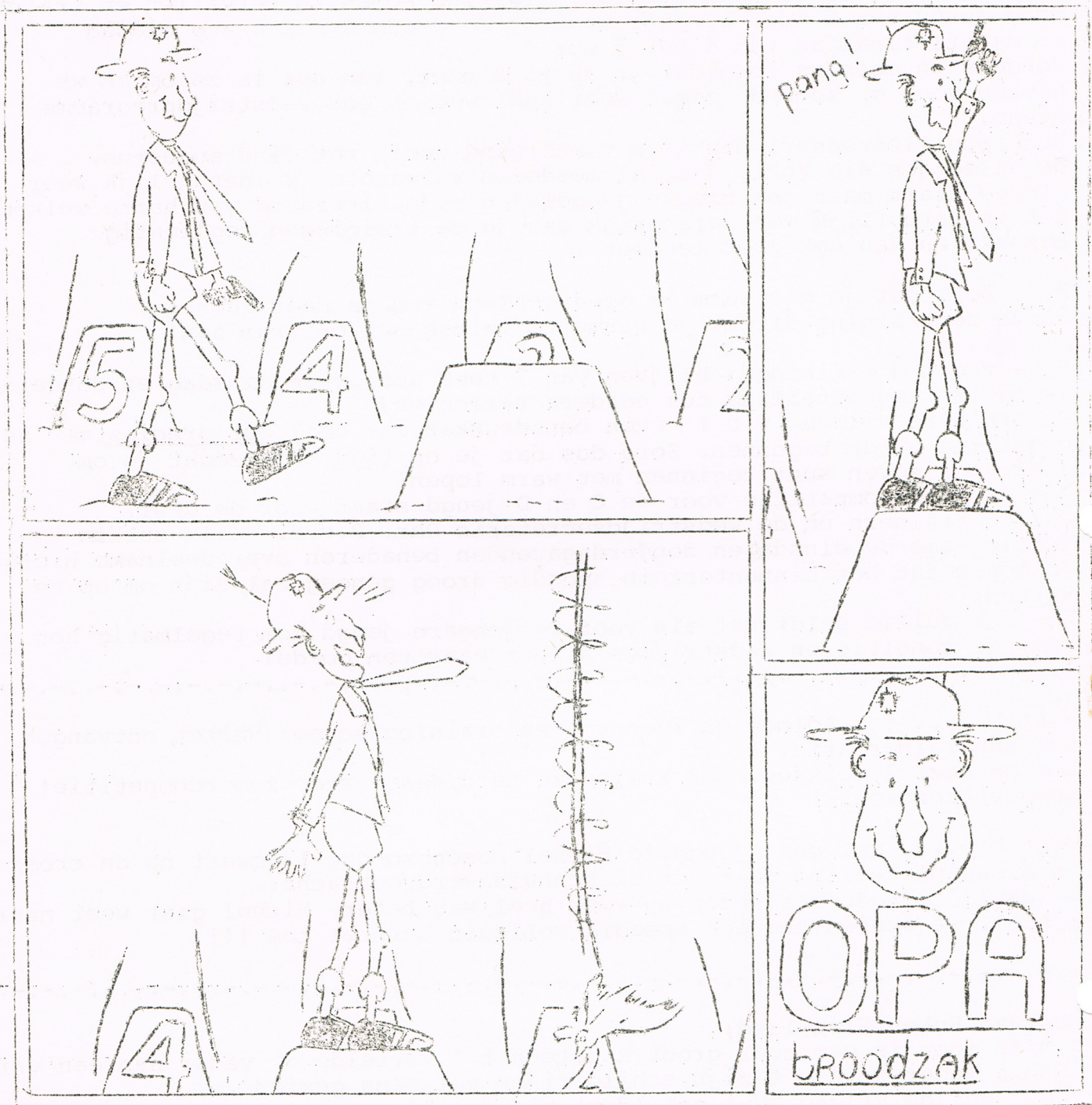
.....

Mop van Ruben Nieuwland;
'Mijn zoon is een zeer groot kunstenaar' vertelde de vader aan een vriend.
'Bijna iedereen heeft zijn schilderijen wel eens gezien'.
"Zo," zei de vriend "Wat schildert hij dan ?"
'De verkeersborden op deweg'.

.....

Als je deze kruiswoordpuzzel goed invult kan je dezelfde woorden zowel horizontaal als verticaal lezen; (in het volgende clubblad de goede oplossing)

	1	2	3	4	
1					1. armzalige woning
2					2. toespraak
3					3. rivier in Oost-Duitsland
4					4. uitdrukking.



MOP=MOP=MOP=MOP=MOP=MOP=MOP=MOP=MOP=MOP=MOP

1. waarom gaat een belg voor het raam staan als het dondert en bliksemt?
2. hoeveel ladders heb je nodig om van de aarde naar de maan te gaan?
3. iemand viel van een ladder van 6 meter lang af, en mankeerde niets, ra ra hoe kan dat?

antwoorden:

1. dan denkt hij dat er een foto wordt gemaakt.
2. het geeft niet hoeveel, als de ladder maar groot genoeg is.
3. hij viel van de onderste tree.