

Van de voorzitter:

Ons eerste clubblad van 1983.

Na een periode van regen, hagel wind en storm, nu dan eindelijk wat rustig helder vriezènd weer! Dit alles zoals het vaak in het leven gaat mooi en lelijk, afwisselend, met de balans hopelijk naar mooi. En mooi is het om te zien als je de jonge groepen van Dirk Smit etc. bezig ziet vol enthousiasme, grollen en grappen uitwisselend, wat een mooie sociale samenhang geeft; bravo! Zie Marcel, André etc nog een "boompje" opzetten, na de training bij de warme kachel. Voor ze weggaan is er een heel park van "bomen" geplant! Bonne belle; de klank is goed!

Verders een zwaar beschadigde oostzijde van de loopbaan; storm. Verders op het crossparkoers geen "katteberg" zoals in Heiloo maar een "hondenheuvel". Verders jongens en meisjes neem genoeg kleding mee of aan, zeker voor na de training, zet een muts op en bescherm je natte bezweten haar zo, voorhoofdsholteontsteking kan het gevolg zijn!

Verders bij de finale crosscompetitie (slecht voor elkaar) mooie resultaten van Daniëlle, Nils Karsten, Marcel en al die anderen. Loep voor je plezier en ontspanning.

Verders beloven wij van Nova jullie een competitiecross in nov/dec op het eigen terrein (sporthal + parkeren)

Verders Dinto veel sterkte toegewenst bij de opbouw van hun volleyhal. En verders een ieder veel succes toegewenst bij de klubcross 13 maart a.s. en tot ziens op de jaarvergadering, jij komt toch ook?

Nieuwe leden:

P Robert	Beuninge 80	1749BR	Warmenhuizen
M Robert-Schenk	Beuninge 80	1749BR	Warmenhuizen
Monique Doornbos	Koningsweg 11		Schoorl
Marja Tesselaar	Veilingweg 43		Warmenhuizen
Bart Dekker	De Praam 20		Tuitjenhorn
H.J. Swinkels	Middenweg 224		Heerhugowaard
Arjan Ligthart	Veilingweg 39		Warmenhuizen

FEEST-FEEST-FEEST-FEEST-FEEST-FEEST-FEEST-FEEST-FEEST

Op 23 april wordt er een Nova-feest georganiseerd voor junioren A en B en senioren.

Er komt een lijst in de Nova-keet te hangen waarop u kunt invullen of u belangstelling heeft en met hoeveel personen u eventueel komt(ock introduce's zijn welkom). Zo kunnen wij ongeveer weten hoeveel personen er ongeveer komen. Om de kosten voor het feest een beetje binnen de perken te houden hadden we gedacht aan een feestbijdrage van f10,- per persoon.

Schrijf even uw naam op de lijst en kom naar het feest, want het wordt erg gezellig. U hoort meer van ons in het volgende clubblad.

De feestcommissie.

We zijn het jaar weer met volle moed begonnen. Zoals u ziet staan er wat meer reclameadvertenties, hiervoor willen wij de adverteerders hartelijk bedanken. Alleen de copy-toevoer laat nog wat te wensen over. De jeugd weert zich nog aardig maar bij de ouderen is het maar matig. Hier moet natuurlijk verbetering in komen, dus neem de pen ter hand en lever uw copy voor Pasen in.

de redactie.

MOPPEN * MOPPEN * MOPPEN * MOPPEN * MOPPEN * MOPPEN

De crematie.

Een werknemer in België vraagt aan zijn baas of hij de volgende dag weg kan blijven van zijn werk omdat hij naar de crematie moet. De baas zegt: maar dat gaat, zo- maar niet en ik weet trouwens niet eens wat een crema- tie is. De werknemer zegt op zijn beurt dat hij het ook niet weet en dat hij daarom voor de zekerheid maar een dag vrij wilde omdat hij niet precies wist hoelang zo- iets zou duren. Hij krijgt van zijn baas daarom toch maar een dagje vrij. De volgende dag verschijnt de werknemer weer op zijn werk. En? vraagt zijn baas, hoe was het op de crematie.? De werknemer antwoordt nou het ging wel. Er waren veel mensen, muziek en bloemen. Alleen de sfeer viel een beetje tegen want m'n vrouw en ik waren de enigste die dansten.

De aardrijkskundeles.

In een Belgische 6e klas hangt de meester 's ochtends de wereldkaart op. Zo, zegt hij we hebben vandaag aard- rijkskunde. Chieltje wil jij even op de kaart Amerika aanwijzen? Chieltje loopt naar de kaart en zegt hierzo. Goed zo Chieltje zegt de meester gaan maar weer zitten. En jongens wie heeft nu Amerika ontdekt? Roept de hele klas in koor: Chieltje Chieltje.....

Hoe klimt een olifant uit de boom?

Hij gaat op een blaadje zitten en wacht tot het herfst wordt.

Waarom moet je in de herfst niet door het bos lopen?
Dan vallen de olifanten naar beneden

Waarom heeft een krokodil een platte bek?
Die ging in de herfst onder een boom liggen.

SPORT EN VOEDING

Hebben sportlieden speciaal voedsel nodig? Moeten ze anders dan bijvoorbeeld een bouwvakker eten?

Er zijn vegetarisch etende topsporters, er zijn er die voor een wedstrijd vasten, of zich juist volstoppen. Sommige maken van hun voeding een studie of zelfs een wetenschap. Er zijn er ook die vrijwel hetzelfde als een natuurmens eten.

Het is bewezen dat met al deze voedingsgewoonte top prestaties geleverd worden.

Er is zelfs een hele industrie ontstaan van produkten die energie leveren, krachtvoer voor de sportman, rijk aan vitamines mineralen en zelfs stimulerende middelen (zeg maar doping).

Sommige middelen zijn even duister als anabole-steroiden, andere zijn zo gewoon als een schep suiker.

Er zijn sportlieden die eindeloos bezig zijn om door middel van speciale voeding een voorsprong te krijgen op de concurrentie.

Vitamine-dragers, druppels en tabletten, tarwekiemolie, sojabonenmeel, noem maar op, stuk voor stuk wonder middelen?

Toch kan men ook bij intensieve sportbeoefening gezond zijn door normaal te eten: melk, eieren, vlees, kip, vis, vers fruit groenten aardappelen en brood.

Zo lang men gevarieerd eet en de hoeveelheid is aangepast aan de behoefte kan er vrijwel niets mis gaan.

Om gezond te blijven heeft het lichaam ruim veertig voedingsstoffen nodig die voorkomen in zes onderdelen van ons voedsel, dit zijn water, koolhydraten, vet, eiwit, mineralen en vitamines.

Zonder water kan de mens slechts enkele dagen leven, de andere voedingsstoffen kan men desnoods nog wel een week of zelfs een paar maanden missen.

Als men sport, trimt of zwaar lichamelijk werk doet heeft men meer vloeistof nodig. Bij zware lichamelijke arbeid, bv een marathon lopen, moet men niet wachten met drinken tot men dorst heeft, omdat het lichaam dan reeds drie tot vier glazen vocht kan hebben verloren.

De urine het zweet het bloed en alle cellen bestaan hoofdzakelijk uit water. Als men uitdroogt, drogen de cellen uit en worden chemische reacties in de cel verstoord. De cellen kunnen dan geen weefsels meer vormen en onvoldoende energie omzetten. Bovendien wordt er zeer weinig of geen urine gevormd, en dat betekent dat er geen giftige stoffen meer uit het lichaam worden verwijderd. De spieren worden daardoor snel zwakker omdat deze ook minder zuurstofrijk bloed krijgen.

De voornaamste bron van energie tijdens zware lichamelijke arbeid zijn de koolhydraten. Er zijn enkelvoudige suikers of monosacchariden welke direct door 't lichaam kunnen worden opgenomen deze zijn de glucose of druivensuiker, fructose en galactose. Er zijn verder nog suikers die eerst door het lichaam moeten worden afgebroken de di en polysacchariden. Hiertoe behoort ook onze gewone kristalsuiker.

Koolhydratenopslag

De koolhydratenopslag geldt vooral bij het lange afstandlopen zoals de marathon. Wat is koolhydratenopslag?

Geleerden hebben ontdekt dat het lichaam dat enkele dagen van koolhydraten is ontbeert, en daarna in grote hoeveelheid krijgt toegedient, ongeveer drie keer zoveel suiker kan opslaan in de spieren. Dit heeft ten gevolg dat je lichaam meer energie bevat dus het moment dat je tegen de muur loopt wordt uitgesteld of komt helemaal niet.

Het proces vergt een week. De week voor de wedstrijd wordt een uitputtende training gehouden waarbij alle koolhydraten verbruikt worden. De volgende drie dagen moet men weinig koolhydraat rijk voedsel gebruiken, maar wel veel eiwithoudend voedsel. Tijdens de laatste drie dagen voor de wedstrijd moet er veel koolhydraat rijk voedsel gegeten worden zoals brood, aardappels, pannenkoeken spagettie enz. Op deze wijze nemen de spieren al de suikers op die ze kunnen bevatten.

Vetten

Naast de koolhydraten zijn de vetten ook een energiebron. Maar dit alleen als de koolhydraten verbruikt zijn.

Er zijn verzadigde en onverzadigde vetzuren. Verzadigde vetten komen uit dierlijk vet en zijn slecht voor de mens. De onverzadigde zijn van plantaardige afkomst en zijn minder slecht.

Eiwitten

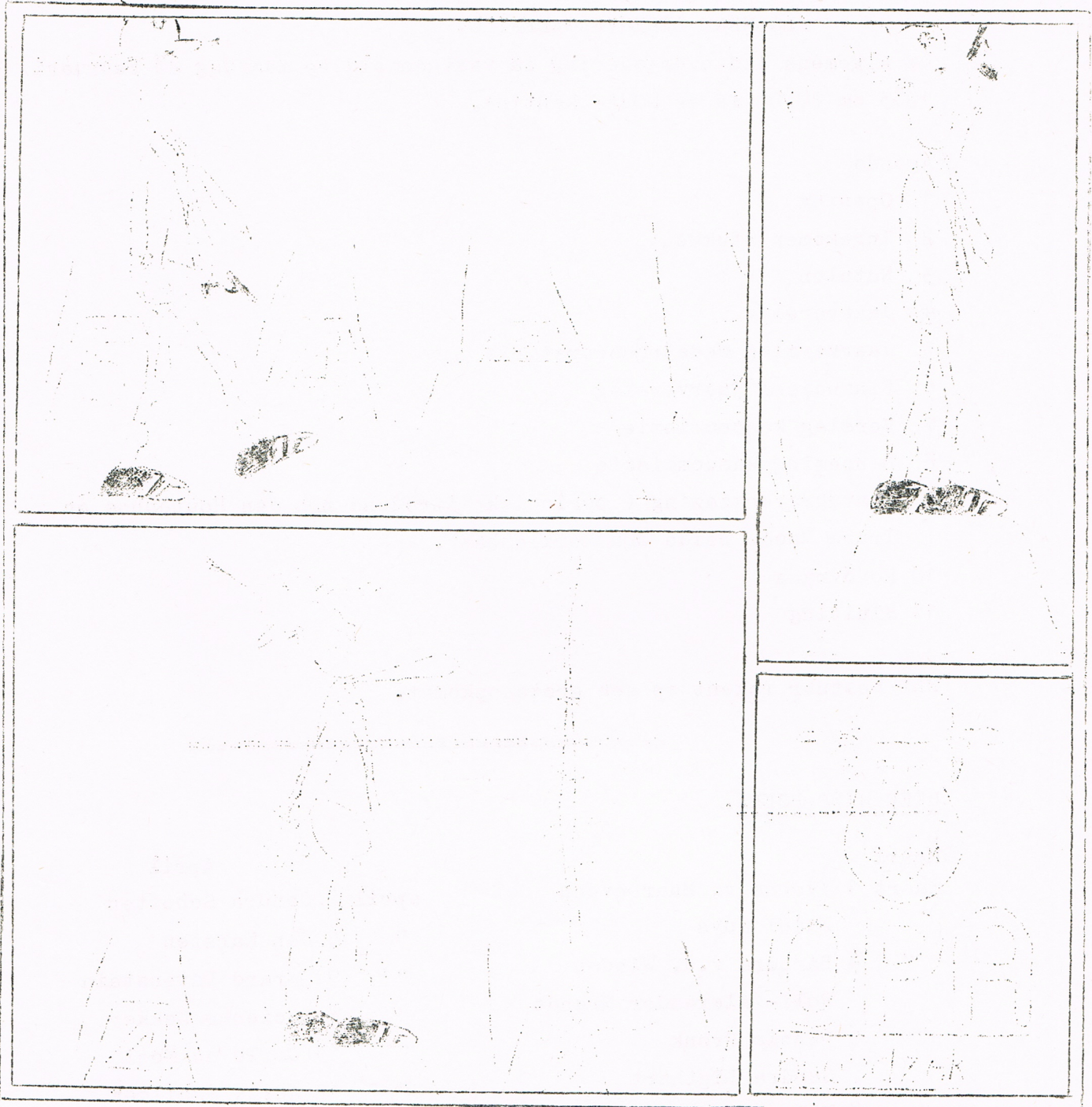
De eiwitten of proteïne zijn de bouwstoffen van het lichaam en worden dus gebruikt voor de opbouw van cellen en weefsels in het lichaam. De eiwit heeft geen rol als brandstof dus het biefstukje voor de wedstrijd heeft geen zin omdat deze voor het grootste gedeelte uit eiwitten bestaat. De eiwitten komen voor in melk vlees ei en in peul en graanvruchten.

Mineralen

Mineralen komen voor in alle plantaardig en dierlijk voedsel. Het zijn sporenelementen zoals calcium, kalium, ijzer, magnesium enz. Ze zijn in zeer kleine hoeveelheden nodig. Mineralen zijn onmisbaar voor de prikkeloverdracht via het zenuwstelsel, de hartslag en spierconcentratie. verder regelen zij de hoeveelheid water die het lichaam vast kan houden.

Vitamines

Vitamines komen voor in bijna elk voedingsmiddel behalve suiker. De taak van de vitamines is te zorgen dat de stofwisselingsprocessen goed verlopen. We kennen de vitamines A, B, C, D, E en K waarvan A, D, E, en K in het lichaam kunnen worden opgeslagen. Te veel van de vitamines is zelfs schadelijk voor het lichaam. Van de andere vitamines wordt een teveel gewoon uitgescheiden. Het is zorg dat er zo gevarieerd mogelijk gegeten wordt aangezien de verschillende soorten vitamines in heel verschillende soorten eten voorkomt.



Te Koop:

ADIDAS SPIKES

maat: + 42

prijs: f15,-

Te Koop: Quick voetbalschoenen.

maat: 8,5 (42)

prijs: f15,-

Tevens mogelijkheid tot het op formaat laten slijpen van uw schaatsen.
Marcel Tesselaar. tel. 02246- 1364

Stroet: Sint Maarten.

ALGEMENE LEDENVERGADERING,

De Algemene ledenvergadering is vastgesteld op maandag 28 Februari 1983 om 20.00 in de NOVA- kantine.

Agenda

- 1 Opening
- 2 Ingekomen stukken
- 3 Notulen
- 4 Jaarverslag
- 5 Jaarverslag wedstrijdsecretaris
- 6 Financieel jaarverslag
- 7 Verslag kascommissie
- 8 Benoeming kascommissie
- 9 Bestuursverkiezing (periodiek aftredend zijn Jan Houtenbos en Truus Rood. Beide zijn herkiesbaar.
- 10 Rondvraag
- 11 Sluiting

Het bestuur rekt op een grote opkomst.

=====

HIEP HIEP HOERA.

Maart

maart 1 Yvonne v. Maarseveen
Emiel Kuys
" 4 Barbera v.d. Winden
Rolf- Alexander Brandt
" 6 Dennis Pronk
Sandra Ligthart
" 8 Nils Pronk
Boris Kramer
" 11 Pierre Masteling
Jeroen Kobussen
" 14 A. Vos
Joop Nota- de Nijs.
" 20 Hans Nijman
" 22 Michael de Wit
" 23 Richard Beemsterboer
" 27 Koos Dekker
" 28 Karin Dekker
" 29 Gerard Groot
Ineke Blankendaal
" 30 Ruud Bruin

April

april 2 Sandra Schotten
" 5 Jan Karsten
" 7 Gerard Latenstein
" 8 Lucienne Dekker
" 11 Carlo de Moel
" 12 Adrie Schilder
Klaas Pronk
" 14 Renate Rietveld
" 15 Henk Jaap Sevenhuysen
Gerard Schoenaker
" 16 Mats Dekker
" 17 Danielle Pronk
Lyda Jansen
" 18 Jan Jaspers
Peter Dekker
" 19 Siem v. Wonderen
" 22 Monique Karsten
" 24 Arjan Ligthart

Notulen van de Algemene Ledenvergadering van de atletiekvereniging NOVA, gehouden op maandag 3 mei 1982 voor 't eerst in de eigen kantine.

Blijkens de presentielijst waren er slechts 20 stemgerechtigde leden aanwezig, het bestuurslid J. Nota- de Nijs was wegens ziekte afwezig.

Opening.

De voorzitter, Th. de Nijs, opent de vergadering en heet allen van harte welkom.

Notulen.

De 2e secretaris, J. Houtenbos, leest de notulen voor van de Algemene Ledenvergadering van 20 november 1981.

Geen op- of aanmerkingen, waarna de voorzitter "voor akkoord" tekent.

Ingekomen stukken en mededelingen.

De 1e secretaris, P van de Welle, deelt mee, dat m.i.v. dit seizoen ook de A.V. NOVA heeft ingeschreven voor deelname aan de z.g. zomercompetitie. De juniorenteams zijn reeds ingedeeld.

Door een te late inschrijving is de seniorenploeg weliswaar wel geaccepteerd, doch zullen hun wedstrijden moeten worden afgewerkt in plaatsen als Lelystad en Sittard, reden waarom wordt overwogen de inschrijving in te trekken. Voor de pupillen bestaat nog geen landelijke opgezette zomercompetitie, ter compensatie echter zullen de normale jaarlijkse pupillenwedstrijden ook een soort competitieverband worden afgewerkt.

Jaarverslag

De 2e secretaris, J. Houtenbos, leest het jaarverslag voor. Een beknopt verslag van al hetgeen er in het afgelopen jaar tot stand is gekomen, zoals de NOVA-kantine, de verbeteringen van de trainings en wedstrijdaccommodatie en de NOVAkrant. Hij vervolgt met het opsommen van de door de A.V. NOVA georganiseerde wedstrijden en besluit met een dankwoord aan al diegenen, die hun medewerking aan het totale resultaat hebben gegeven.

Jaarverslag van de wedstrijdsecretaris

De wedstrijdsecretaris, P. van der Welle, zet eerst uiteen, wat een wedstrijdsecretaris eigenlijk voorstelt, hoe hij moet werken en wat zijn eigenlijke taak is. Een drukke baan, dat is zeker, en na een begrijpelijk wat moeilijke inwerkperiode, loopt de zaak nu toch gesmeerd. Hij geeft een globaal overzicht van de wedstrijden, waaraan NOVA-leden hebben deelgenomen, en noemt daarbij enkele in het oogspringende resultaten. Het zou tevervoeren, om alle uitslagen nu te vermelden, temeer daar deze uitslagen zullen worden gepubliceerd in de NOVA-krant. Hij besluit met de constatering, dat gedurende het afgelopen seizoen in z'n geheel zeer goede resultaten zijn geboekt.

Financieel verslag over 1981

De penningmeesteresse, A. Smit-Jonker, geeft, nadat fotokopieën van de jaarrekening zijn rondsgedeeld, een uitvoerig verslag van al hetgeen er gedurende het jaar 1981 op financieel terrein gepasseerd.

Verslag van de kascommissie

De kascommissie, bestaande uit N. Cotjers-Pronk en G. Schoenmaker deelt mee dat na een door hen ingesteld onderzoek de jaarrekening kan worden goedgekeurd. Ook uit de vergadering komen geen op- of aanmerkingen, zodat de jaarrekening wordt vastgesteld.

Benoeming nieuwe leden kascommissie

D. Bruin	nog 2 jaar
G. Schoenmaker	nog 1 jaar
G. Latenstein	als plaatsvervangend lid

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



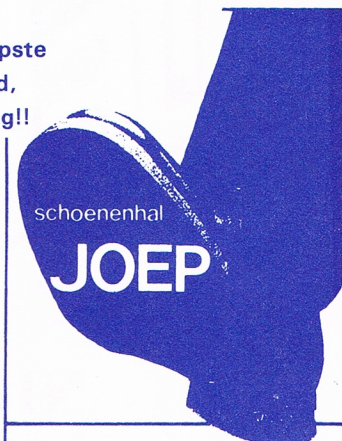
Regelmatig levende muziek.
Maar ook kunnen wij een gesoigneerde
bruiloft of partij voor u verzorgen.
Vraag vrijblijvend informatie
of bel 02269 - 1295
Beleefd aanbevelend:
C. M. van Straaten

Salon Margriet

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

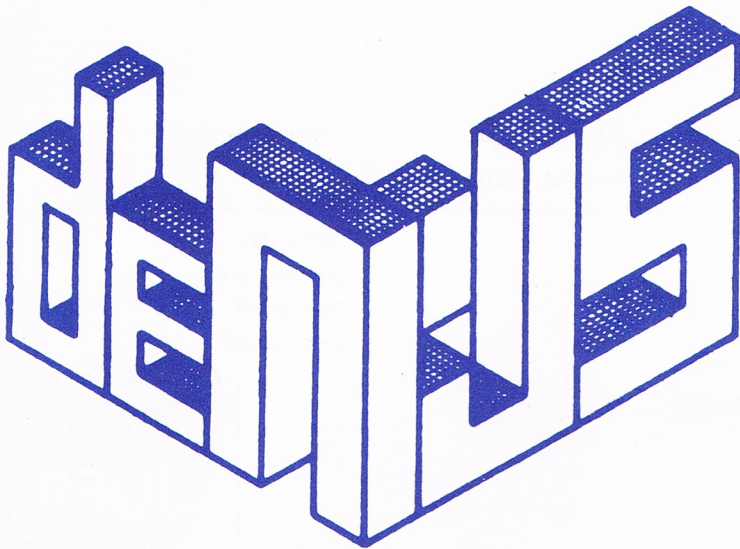
Th. de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
P. v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
J. Houtenbos	Dergmeerweg 63, Warmenhuizen (2e secretaris)	2222
A. Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
F. Boekel	De Flint 22, Tuitjenhorn	2250
J. Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn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



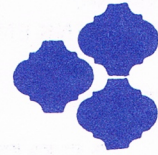
REDAKTIE NOVAKRANT

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	Nachttegaalstraat 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
prijsopgave

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



„CONAN“

*Body-building
Krachtraining*

*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

„DE SMIDSE“

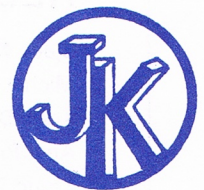
H.J. Heman
Warmenhuizen
Dorpsstraat 158 - Tel. 1223

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

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**



VOOR SNELLE SERVICE



JOHAN KOENIS

KALVERDIJK 61
1747 GJ TUITJENHORN
TELEFOON 02269-2418

HET PROFIEL VAN.....

Hij is de jongste van een 6 koppige familie, en een zeer fanatiek looper. Ik heb het over Michel Tesselaar. Michel is 13 jaar, zit in de 6e klas van de lagere school en doet hierna LAO, het lager agrarisch onderwijs. Hij begon op z'n 6e jaar aan sport te doen: voetbal. Na een jaar vond hij dat hardlopen er een goede combinatie mee was, en dook, samen met Kees Modder en zijn pupillen, iedere vrijdagavond de verkaveling in. Er werd daar hard getraind, wat geen probleem gaf bij Michel, alhoewel hij de jongste was.

Nadat de winter voorbij was, werd er overgeschakeld naar het bos. Vanuit hier begon de voorbereiding voor de komende winter waarin veel bos en strandlopen werden georganiseerd. Deze lopen gingen hem vrij goed af. In 1978 werd Michel lid van Trias, en begon in 1979 aan z'n eerste baanseizoen als pupil A. Dit deed hij zeer goed. In zijn pupillen A periode, behaalde hij veel overwinningen zowel op de baan als met crossen. In 1980 stond er zelfs een Nederlands record op zijn naam, van de 1000meter, 3.09.9min. Op de ranglijst van de beste prestaties van Nederland, stond hij zowaar in 1980 als 2e geklasseerd, achter Herman ten Cate, die 3.09.4 als beste tijd had staan. Er is nog veel strijd om die tijd geweest. In een duel tussen Michel en Herman, had laatstgenoemde Michel uit de baan geduwd, die net in de bocht over Herman heen wou gaan. Het was toen al duidelijk dat die 2 op weg waren naar een toptijd. Michel heeft voor zijn Nederlands record geld gekregen van NOVA. Dit heeft hij bij de spaarcenten voor nieuwe schoenen gelegd. Hij wou NOVA nogmaals danken hiervoor.

Michel heeft in dat jaar ook nog een aantal crossoverwinningen behaald, in de Nike-cross won hij de Nikering, en hij zette de Sylvesterloop op zijn naam. Een 2e plaats in de internationale Warandaloop mag ook genoemd worden evenals een 2e plek in de Treekercross. Toen Michel van de pupillen A naar de D ging, heeft hij zich overgeschreven van Trias naar NOVA. Het begon toen niet meer allemaal van een leien dakje te lopen, er moest geknokt worden, en naarmate hij ouder werd kwam hij meer concurrentie tegen. Het niveau ging omhoog. Hij heeft zich er goed doorheen geslagen, wat verwijst naar een 3e plaats op de 1000meter in de Open Oostelijke Indoor Kampioenschappen.

Michel is momenteel 1e jaars C, en staat weer te trappelen om met het baanseizoen te beginnen. Hij heeft een nogal tegen "gevallen" crosseizoen bijna achter de rug, letterlijk en figuurlijk. Hij is namelijk veel gevallen dit afgelopen seizoen, wat verwijst naar een "nogal slank" postuur, en weinig kracht.

Michel loopt het liefst 1000meter of 1500 op de baan. Technische nummers ziet hij niet zo zitten. Hij vindt het wel mooi om ernaar te kijken, en heeft ook bewondering voor diegene die het wel beheersen. Michel ziet de toekomst van NOVA rooskleurig in, hij zegt zelf: "Ze gaan wel door, ik hoop alleen dat ze nog een betere baan krijgen, een sintelbaan zou mooi zijn."

Op de vraag of hij later topsporter wil worden, antwoorde hij dat hij wel door wilde gaan, als het kan, met in z'n ooghoeken, kijkend naar Sebastiaan Coe, die hij als favouriet in de topsport ziet. Waarom? OMDAT HIJ ZO HARD KAN LOPEN!!!

Zomercompititie junioren

Hoewel we nog volop in de winter zitten worden ook de voorbereidingen voor de zomercompititie al weer gemaakt.

Onze vereniging heeft ingeschreven met:

1 ploeg jongensB junioren

1 ploeg jongensC junioren

1 ploeg meisjesC junioren

1 ploeg jongensD junioren

1 ploeg meisjesD junioren

De data voor de wedstrijden zijn:

B junioren Zaterdag 14 mei en 18 juni aanvang 13.00 uur.

C/D junioren Zaterdag 7 mei, 4 juni en 2 juli aanvang is ook 1300 uur

Willen we met volledige ploegen uitkomen dan is het wel nodig dat er zoveel mogelijk leden meegaan.

Houdt daarom de genoemde dagen vrij.

Sport en kinderen

In het blad van de Nederlandse Sport federatie (NSF) troffen we een verslag aan van een congres van het comité voor de ontwikkeling van Sport van de Raad voor Europa. Sport voor kinderen was het thema. Hier heel kort enkele passages:

"Sport kan een buitengewoon goed middel zijn om bij kinderen zelfvertrouwen en sociaal gedrag te ontwikkelen. In dit verband wordt ook wel gesproken van middel tot sportieve opvoeding. Helaas komt het te vaak voor dat coaches en ouders deze mogelijkheden niet benutten, maar meer belang hechten aan de eigen verwachtingen en bedoelingen en daar ook naar handelen. Dit betekent dat kinderen geleid worden in een richting die wordt bepaald door de wil van volwassenen. Het niet meedoen, het afvallen kan hiervan het gevolg zijn. Daarnaast kan het afvallen worden veroorzaakt door extra belastende omstandigheden als blesure, problemen in de groep, buitengewone mentale druk van buitenaf of gebrek aan succes. In de wedstrijdsport op hoger niveau houdt het afhaken van de deelnemers vaak verband met het te eënzijdig bezig zijn en het zich geforceerd hebben bij het streven om de top te bereiken.

Uit de Atletiekwereld.

TOT ZIENS OP DE JAARVERGADERING OP 28 FEBRUARI

EN DE

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN OP 13 MAART

NOVA NOUVOUTJES

Beste novavrienden hier is dan de nieuwe novakrant. Er is de laatste maanden weer heel wat gebeurd, en er gaat de komende maanden nog veel meer gebeuren en wat dat is, leest u alle maal in de novakrant. WAT dacht u bijvoorbeeld van de halve marathon in Egmond, het was me daar toch weer een feest. Vorig jaar bevroor je tot op het bot en nu werd je nat tot op je hempje. Het aantal deelnemers was er niet minder om. Helaas was er geen hernieuwd t.v. optreden van onze voorzitter, hij stond waarschijnlijk op het strand te wachten op de lopers en de camera. Er waren ook weer veel nova atleten die deze aflevering van de halve marathon van Egmond met ere volbracht hebben. Maar een atleet verdient toch wel een eervolle vermelding, als ik een halve marathon ga lopen denk ik meestal na een kilometertje of 5 het is zo wel weer eens genoeg, maar deze nog in pupillenleeftijd verkerende atleet dacht na 5 km laat ik maar eens 21 km gaan lopen, of heeft gewoon de afslag gemist, dat kan ook. IK geloof dat zijn moeder die aan de finish stond het niet zo erg waardeerde. Heeft u trouwens gezien dat er meer reclame in de novakrant is gekomen, u ziet het, óók wij gaan met onze tijd mee. Koopt u dus de winkels van onze adverteerders leeg; zodat ze volgend jaar weer een advertentie willen zetten. Wegaan ook nog elke zondag met Kees Modder het bos in met het grootste gedeelte van onze succesvolle jeugdploeg. Helaas ging het vorige zondag een beetje mis, Mariska ging door haar enkel heen en kon niet meer lopen. Hierdoor werd de taining beëindigt met een zware kracht training, want Mariska had de eer om als eerste in de geschiedenis op een stok uitgedragen te worden. We hebben over een paar weken ook weer onze traditionele clubcross, waar u allemaal geen enkel lid uitgezonderd aan mee doet. ik denk dat onze voorzitter er persoonlijk voor zal zorgen dat er weer gelopen gaat worden op een mooi maar onwijs zwaar parcours. Ik persoonlijk hoop dat het vriest als de clubkampioenschappen gehouden worden, zodat het parcours lekker hard is, zodat de minder gespierde atleten ook een kans hebben. Lang verwacht, stil, gezweven, nooit gedacht en toch gekregen, mensen er komt een feest bij NOVA. We zitten niet allen op een club om allen maar te trainen en afen toe een westrijdje te lopen maar ook voor de gezelligheden daar gaan we wat aan doen. Dus alle junioren A+B en senioren leden plus de wederhelften en aanverwante artikelen. komt allen want het wordt oergezellig.

Koos Dekker

Financieel verslag

Het jaar 1982 zit er weer op en dat heeft ook tot gevolg dat de penningmeester de boeken over het afgelopen jaar moet afsluiten. Tevens wordt dan een overzicht gemaakt hoe onze vereniging financieel is rondgekomen. Onze penningmeesteresse Anneke Smit heeft zich weer uitstekend van haar taak gekweten. Mede door de vlotte wijze van betaling van de kontributies en de verschillende akties die we hebben gehouden om aan inkomsten te komen laat de rekening een voordelig resultaat zien.

Niet gek, maar het is wel nodig. We moeten het komende jaar wel de nodige materialen aanschaffen. Gelukkig is het nog niet nodig om de kontributies te verhogen, wat mede het gevolg is van de grote en vooral belangloze inzet van onze trainers. Een woord van waardering aan hun adres is zeker op z'n plaats.

Thans volgen de cijfers:

Exploitatier rekening A.V. Nova over 1982

<u>Baten</u>				<u>Lasten</u>	
Kontributies	f 9.343,90	Materialen	f 4.618,02		
Gift Aftrap	" 160,--	Akties:			
Akties:		- boslopen	" 1.202,70		
- boslopen	" 1.614,70	- 4-daagse	" 683,50		
- 4-daagse	" 1.915,25	- ½ marathon, enz.	" 1.135,50		
- ½ marathon, enz.	" 1.442,70	- grote clubaktie	" 200,--		
- grote clubaktie	" 855,75	Administratiekosten	" 536,06		
Rente	" 161,90	Representatie en vergaderk.	" 812,58		
Emblemen	" 146,--	Wedstrijden	" 1.932,77		
Subsidie Warmehuizen	" 3.100,--	Onderhoud,enz.accommodatie	" 1.438,32		
" Harenkarspel	" 1.627,--	Afdracht K.N.A.U.	" 1.990,80		
		Huur gymlokaal en sporthal	" 1.100,10		
		Opstalrecht	" 10,--		
		Vergoeding trainers	" 350,--		
		Cursuskosten	" 393,75		
		Verzekering	" 80,83		
		Aflossing geldlening	" 1.600,--		
		Kamer van Koophandel	" 7,--		
		Diversen	" 51,50		
		Batig saldo	" 1.456,12		
	<u>f 20.367,20</u>				
	=====				
			<u>f 20.367,20</u>		
			=====		

Balans per 31 december 1982

Banksaldo	f 6.451,76	Crediteuren	f 3.781,77
Debiteuren	" 488,--	Reserve accommodatie	" 661,08
		Exploitatiesaldo	" 2.497,51
	<u>f 6.939,76</u>		<u>f 6.939,76</u>
	=====		=====

Tot zover deze financiële bladzijde.

We beginnen met het verslag van Regien Biesma over de finale van de cross-competitie ;

'Hallo Nova-leden'

Zaterdag 5 februari om 11 uur vertrok N O V A van het Nova terrein naar Hilversum.

Daar werd de finale van de crosscompetitie gehouden.

De voorwedstrijden werden gehouden in Hoorn, Heiloo en Den-Helder, nu dus in Hilversum. We waren er om half een.

Er lag nog een beetje sneeuw.

Het eerste wat we deden was de baan verkennen. De baan lag vol met modder en sneeuw. Een rotparcours dus! Gelukkig bleef het tijdens de wedstrijden droog. De meesten zijn gevallen en kwamen vies en modderig naar de finish.

Toch had NOVA het goed gedaan. De prijswinnaars waren;

Meisjes pup. B ; 4 e Daniëlle Hof

Jongens pup. B ; 1 e Niels Barsingerhorn

Jongens Pup. A ; 2e Karsten van de Oord. 5e Sandor Massing

Jongens D ; 4 e Edwin de Geus

Jongens C ; 1e Marcel Tesselaar

In het klassement van de ploegen werd NCVA 1e , 2de en 3de Klasse ! Prima

Supporter Regien .

Bedankt Regien voor je leuke verslag, hieronder nog even de complete uitslag

Meisjes Pup. B	Daniëlle Hof	4 e
Meisjes Pup. A	Nelleke Nota	23e
Meisjes C	Ilona Bakkum	20e
Meisjes C	Nelina Bruin	54e
Jongens Pup. B	Niels Barsingerhorn	1e
Jongens Pup. B	Jan-Pieter Biesma	10e
Jongens Pup. B	Jeroen Paarlberg	31e
Jongens Pup. B	Emiel Versteilen	32e
Jongens Pup. A	Karsten van de Oord	2e
Jongens Pup. A	Sandor Massing	5e
Jongens Pup. A	Gerard Schoenacker	16e
Jongens Pup. A	Sven Ootjers	47e
Jongens D	Edwin de Geus	4e
Jongens D	Ronald Dekker	13e
Jongens D	Nikolajev Ligthart	14e
Jongens D	Michel Mosch	50e
Jongens C	Marcel Tesselaar	1e
Jongens C	Michel Tesselaar	21e
Jongens C	André Dekker	46e
Jongens C	David v.d. Welle	51e



NOVA

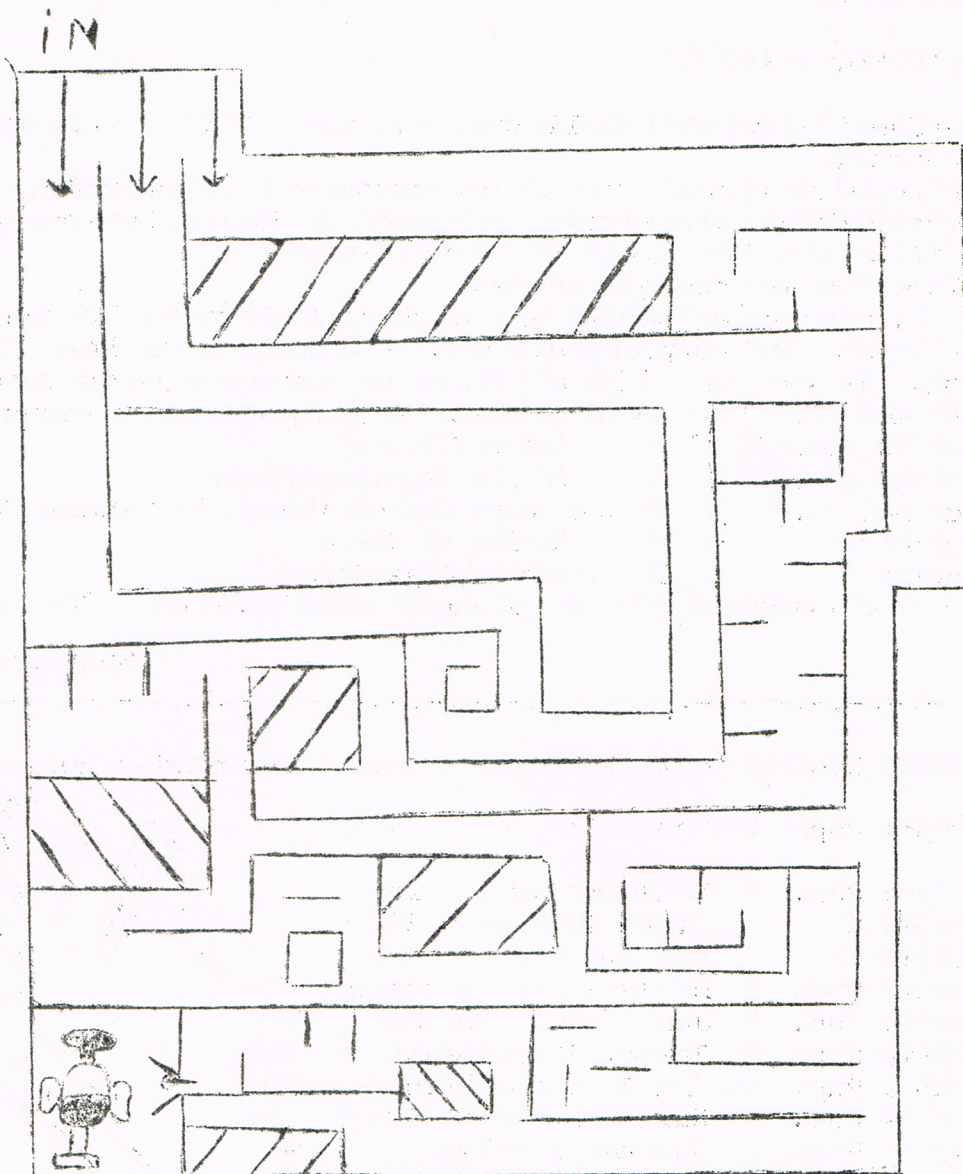
Uitslag Ploegenklassement:

- Jongens D 1e !!!!!!!
- Jongens Pup. A 2e
- Jongens Pup. B 3e

Regien

Jongens en meisjes een prima resultaat ! Proficiat met de mooie eindklassering !!!!!

I N



Als je uitgepuzzeld bent kan je ook nog even lachen met Eric 'Raadsels van Eric Krüyer'

- 1) Hoe ziet een Belgische spookrijder eruit ?
Een auto met een wit lakken erover.
- 2) Wat is de overeenkomst tussen een baby en een varken?
Een baby poept in z'n luier, een varken luier in de poep.
- 3) Wat is de Turk na si tam ?
Een dief.
- 4) Wat zegt een Surinamer als hij diarree heeft?
Help, help, ik smelt!
- 5) Waarom heeft een olifant rooie punten aan zijn poten ?
Valt hij niet op in het aarbeienveld !
- 6) Waardoor is Popeye gestorven !
Hij spinazie van IGLO gegeten heeft !

Wat is A . Z . bovenaan de ere-divisie ?

'Science - Fiction' - 41

