

DEC. 1982

ADRESSEN+++++

Bestuur:

Th. de Nijs	de Baan 33 W'huizen	(Voorzitter)	1964
P. vd Welle	Sportlaan 20 ,,	(Secretaris)	2339
J. Houtenbos	Dergmeerweg 63 ,,	(2e secret.)	2222
A. Smit	Cudewal 1 ,,	(penningm.)	1769
W. Ootjers	Dergmeerweg 57 ,,		2250
F. Boekel	de Flint 22 Tuitjenhorn		3132
D. Sevenhuizen	Dorpsstraat 86 W'huizen		1602
J. Nota	Dorpsstraat 71 Tuitjenhorn		1838
G. Pronk	Oase 34 ,,		2036
Tr. Rood	Pimpelmeesstr. W'huizen		

REDAKTIE NOVAKRANT:

Sjaak Nannes	Alingterp 14 Warmenhuizen	1213
Michel Kruijer	Bladstraat 11 Tuitjenhorn	2699
Koos Dekker	Posthoorn 21 Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstr. 20a Warmenhuizen	3434
Trud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29 Tuitjenhorn	2869
Mariska Tesselaar	Nachtegaalstr. 2 Warmenhuizen	3027
Paul Dekker	Posthoorn 21 Warmenhuizen(illust)	1433

+++++

Redactioneel eerste jaargang NR.7.

Voor u ligt de nieuwe Nova-krant, alweer de laatste van dit jaar. Jullie kunnen nu dus ongeveer zeggen hoe jullie hem vinden, wat vinden jullie van de Novakrant? Hebben jullie suggesties of andere op- of aanmerkingen of ander interessant nieuws. De kopie moet voor 15 feb. ingeleverd worden.

We hopen dan ook bericht binnen te hebben van onze feest commissie over het te organiseren Novafeest.

Tussen haakjes de film over de sportweek was zeer gezellig, alleen de opkomst van de Novaleden had wel iets groter kunnen zijn.

Namens de redactie een vrolijk kerstfeest en een gelukkig nieuw jaar toegewenst, en tot volgend jaar!

Van de voorzitter,

Straks nog naar de ijsbaan geweest, valt ook niet meer mee om diep te zitten op de schaatsen laat staan voor te zitten oftewel voor te rijden.

Zelfs bij de AV NOVA om als voorzitter goed te functioneren, waar bepaal je dan het peil van: je doet het goed of je bakt er weinig van? Wie het weet mag de stoel hebben om te gaan voorzitten! Malligheid hoor!

Het is heel gemakkelijk voor een kleine vereniging als die toevallig een goede meerkamper heeft, dan valt wel vaak de naam in de krant te lezen etc.

Zo missen wij van Nova vast de eigengeloofigheid dat we mee tellen inde wedstrijden. Maar een leek weet toch niet op welk niveau er gestreden wordt.

Ik zou zeggen voor een woord van afscheid van 1982 dat we wat vaker de uitslagen van de wedstrijden meer doorgeven (leiders) of aan Sjaak Nannes die dan weer zorgt dat het in de krant komt te staan.

Blikken we terug naar het afgelopen jaar dan zien we weinig voorvallen die de speciale aandacht vragen: hoewel we Truus Rood de halve marathon zagen winnen bij de dames Emiel Kuys en Edwin de Geus prijkten op de 20-bestenlijst van Nederland bij de pupillen.

Bij de klubcross was ik er helaas niet, maar dat verliep daardoor des te beter. Nu willen misschien de trimgroepen uit 't Veld en Schagen wel gezamenlijk de afzonderlijke eigen klubtitels laten verlopen op de zelfde dag op ons terrein, ik denk van weeks na de Nederlandse Crosskampioenschappen, dus 6 of zondag 13 Maart.

Verders hadden we de sportweek in 1982: een geslaagd evenement dacht ik zo, iets minder asportief van Dinto mag in 1983 wel van mij.

Bij de jeugdgroepen van Truus, Joop, Gerard en Nel gaat het er erg leuk aan toe met de atletieklijn spelenderwijs toch zeker aanwezig. De grotere jeugd bij Dick, Arie Kees en Glenn muntén vaak uit door sociale samenháng en vriendschap wat zeker zo belangrijk is dan, om een slecht voorbeeld te noemen, door aan de top te komen van een harlekijn als Jannes van de Mal(W) bij het dammen.

En uit deze groep zal de ruggegraat van Nova moeten komen, want bij Peter Robert, die het trouwens erg leuk doet, zaler uit deze andere groep geen pottenbrekers meer verwachten die door zouden gaan breken. Het is voor velen al verheugend om elke week iets aan de conditie te gaan doen, eruit zijn, bewegen bravo.

Verders hadden we in 1982 de halve Piet "Nova" vd Welle marathon. Veel deelnemers, tevreden atleten alleen de medailles bij de 10 km ontbraken! En de lopers lezen niet hun stencil door de "Piet" medewerkers verstrekt. Eenmaal rond de schelpenbaan en dan finishen, nee dwars over het veld gaan, toe maar. Of in Egmond na ruim een kilometer instappen, als organisatie sta je misschien machteloos.

We sluiten 1982 af door vast te stellen dat we nog veel kunnen verbeteren voor jullie op alle fronten, nou dat kan dan een pracht gelegenheid zijn om er in 1983 alvast wat in vervulling te doen laten gaan. En niet alleen het bestuur is de klub Nova dat zijn we met z'n allen, kom mensen de rug eronder. Van ons, van mij een prettig kerst feest en een sportief 1983. Toi, toi.

Het Profiel van.....

Met een leuke gezellige vrouw, een zoon van 1½ en een dochter van 3, leid Arie Rentenaar een tevreden leventje. Arie is 28 jaar, electricien van beroep en jeugdleader bij NOVA. Hij heeft het best naar zijn zin, in het bungalowpark Lichthof, waar hij zijn bungalow op een leuke manier heeft ingericht en verbouwd. Arie vind het werk dat hij bij NOVA verzet erg leuk, hij zou er alleen meer tijd in willen steken, maar vanwege zijn beroep, gezin en eigen training, komt het er niet van. Arie vind dat er vooruitgang zit in de animo van de NOVA-leden.

"Ze worden meer bekend met wedstrijden, men weet nu tenminste waarje het over hebt, als je over één of andere wedstrijd begint," aldus Arie.

Arie draait alweer een tijdje mee in het sportleventje. Op 13jarige leeftijd heeft hij een tijdje gefietst, maar moeder was ertegen, en er werd natuurlijk gehoorzaamd. Ondertussen volgde hij de l.t.s, waardoor hij, d.m.v enkele klasgenoten in aanraking met hardlopen kwam. Deze klasgenoten, namelijk Dirk van de Fluit en Theo Bakker, zaten op Trias, waardoor ze dus veel met hardlopen bezig waren. Arie zag dit ook wel zitten, zodoende liep hij op 14jarige leeftijd al allerlei bos en strandlopen. Arie heeft o.a ook de Moriaancross gelopen in 1969. Dit was een cross die georganiseerd werd door o.a Theo de Nijs, en op het oude Vios veld werd gehouden. Arie was toen nog junior C, en werd 5e. Dit was tevens zijn eerste wedstrijd. Dit was een begin van vele jaren sport, waarin hij nog tot nu toe veel plezier in beleefd, en ook successen in heeft behaalt. Op de 3 kilometer heeft hij een tijd neergezet van 9.15min. Op de 1500 meter heeft hij 4.16min gelopen. Over z'n 800meter is hij niet tevreden, namelijk 2.01min. Als sportopleidingen heeft hij de A.B.O gedaan en vervolgens de JAL cursus, waarin hij dit jaar is geslaagd. Op de vraag of hij de geleerde oefeningen van de cursus ook toepaste op zijn eigen lesgevende trainingen, antwoorde hij bevestigend. Voornamelijk in de zaal waren de oefeningen goed te gebruiken. Ook zomer's heeft hij veel oefeningen in de praktijk uitgewerkt die hij geleerd heeft op de cursus. Een bepaald schema heeft Arie nog niet opgesteld voor z'n pupillen, maar het is in aanbouw. Er wordt namelijk een heel jaarplan opgesteld door de verschillende trainers bij Nova. Truus, Kees, Glen, Dirk en Peter Robert hebben dit beslist, omdat de een niet weet, wat de ander heeft gedaan en dat je elkaar op deze manier kan tegenwerken. Dit plan gaat waarschijnlijk het komende baanseizoen in.

De toekomst van NOVA ziet Arie zeer rooskleurig in. "De club volwassen", zegt Arie, en volgens hem is er veel talent aanwezig bij NOVA, het is alleen nog niet helemaal uitgekomen, maar hij heeft er veel vertrouwen in.

Zelf traint Arie 5maal per week, en is van plan om weer hard ertegen aan te gaan. Arie heeft namelijk een blessure gehad aan z'n achillespees, een zeer gevoelige plek. Het is gekomen doordat hij te kort aan rekkingsoefeningen heeft gedaan, en vervolgens hard op de baan is gaan trainen. Voornamelijk snelheid, en als dan de pezen niet opgerekt zijn, ontstaan er blessures. Al met al is Arie er een tijdje zoet mee geweest. Arie traint het liefst in het duin. Gewoon een eind lopen in de bossen. Op het baangebied loopt hij het liefst een 200meter en wat het technische vlak betreft springt hij het liefst hoog.

Arie loopt nog steeds onder de naam van Trias, waar hij ook traint, onder leiding van van Gogh, en waarvan hij trainingsschema's krijgt, over het algemeen nogal zware.

Misschien is dit wel het laatste seizoen geweest bij Trias. Hij wil namelijk onder de naam van NOVA gaan lopen, omdat hij een beetje van de korte afstanden afwil. Hij wil meer langer werk gaan doen, b.v 3 en 5km, en wat dat betreft, heeft hij geen sintelbaan nodig. Wat de lange afstand betreft, daar is Arie een kei in. Hij loopt komende jaar n.l voor de 10e maal de halve marathon van Le Champion te Egmond, iets waarin hij waarschijnlijk de eerste zal zijn hier in de omtrek, en waar hij trots op is. Zij favouriet in de topsport is Daley Tompson, de 10-kamper, omdat hij elk nummer van de atletiek beheerst. Tot slot heeft Arie een goede raad voor de NOVA-leden in verband met zijn blessure, waar hij veel van heeft geleerd: Elke dag rekkingsoefeningen doen, en regelmatig de trainingen bij NOVA bezoeken. Na deze raad zullen de talenten zich snel tot toppers ontwikkelen. Veel succes ermee.

DATA BELANGRIJKE WEDSRIJDEN.....

Indoor: 8	jan. 1983	Utrecht	C/D jun. en pupillen
15	jan. 1983	Utrecht	A/B jun. en senioren
22 / 23	jan. 1983	Zwolle	Senioren en junioren
29 / 30	jan. " "	Zwolle	Ned. Meerkamp-kampioenschappen
5 / 6	feb. " "	Rotterdam	Ned. Jeugdkampioenschappen
12	feb. " "	Utrecht	C/D junioren en pupillen
19	feb. " "	Utrecht	A/B junioren en senioren
19 / 20	feb. " "	Zuidlaren	Ned. kampioenschap senioren
26	feb. " "	Utrecht	A/B/C/D junioren

Cross en overige wedstrijden:

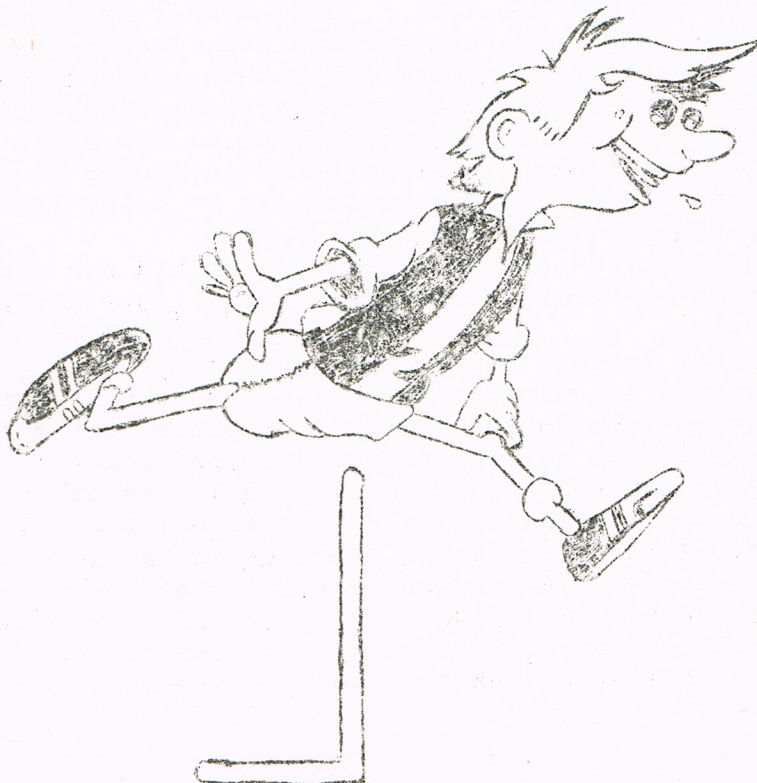
9	jan, 1983	St. Oederode	Fortuna-cross
9	jan. 1983	Egmond aan Zee	Halve marathon
23	jan. " "	Breda	Nike-cross
30	jan. " "	Heerugowaard	13km wegwedstrijd.
5	feb. " "	Apeldoorn	Mini en marathon
5	feb. " "	Alblasserdam	Souburghcross
12	feb. " "	Kreileroord	H alve marathon
13	feb. " "	Baarn	Domeincross
20	feb. " "	Amersfoort	Treker-cross
27	feb. " "	Eibergen	Ned. veldloopkampioenschappen
27	mrt. " "	Schoorl	H alve- en hele marathon

JEUGD'TRAININGEN OP ZONDAGMORGEN.....

Zondagmorgen gaan er wat jeugdleden met Kees Modder naar de Schoorlse duinen voor training.

Met ingang van de eerste zondag in februari gaat de zwemvereniging Orkano '75 met haar jeugdleden ook wat konditie opdoen in Schoorl. Ook Nova leden zijn van harte welkom. Er wordt wat rekreatief gesport, dus de echte cracks kunnen beter bij Kees blijven. We vertrekken per fiets om 8.50 uur vanaf de Ruif in Tuitjehorn en om 9.00 uur vanaf het Dorpshuis in Warmenhuizen.

Deze training is alleen gedurende de maanden februari, maart en april.



HALVE MARATHON TE WARMENHUIZEN.....

Op zondag 7 november organiseerde onze vereniging een loop over 1/4 en 1/2 marathon, terwijl er ook gekozen kon worden voor een kortere afstand, n.l. ruim 4 km. Het weer was redelijk en de opkomst bijzonder goed. Ruw geschat deden er ongeveer 500 lopers mee waarvan zo'n 180 op de halve marathon. Het bestuur hoopt op een jaarlijks terugkerend evenement met mogelijk nog meer deelnemers.

Over het geheel genome verliep de organisatie goed, al waren er enkele lopers die geen rondje om de baan liepen en daardoor niet de juiste afstand liepen. De uitslag was

<u>Halve marathon:</u>	1	Barry Kneppers	't Zand	1.10.52 uur
	2	Niek B arsingerhorn	Warmenhuizen	1.13.52 uur
	3	Ben Rövekamp	Schagen	1.13.52 uur
	4	Stef Meijer	Broek op Langdijk	1.14.34 uur
	5	Gerry van Dijke	Schagen	1.14.44 uur

veteranen 1

	1	Nico Houter	Spanbroek	1.14.25 uur
	2	A. Groen	Egmond aan Zee	1.15.40 uur
	3	Jan Keesom	't Veld	1.17.55 uur
	4	Kees ter Voort	Ijzuiden	1.19.39 uur
	5	Eduard v.d H eide	Julianadorp	1.19.55 uur

Veteranen 2

	1	Lou Groot	Warmenhuizen	1.21.10 uur
	2	E. Karel's	Egmond a.d Hoef	1.34.30 uur
	3	Straatsburg	Driehuis	1.41.20 uur

Dames

	1	Joke Verbrugge	Wieringerwaard	1.24.40 uur
	2	Annelies Beijer	Den H elder	1.30.16 uur
	3	Ria Erkamp	Alkmaar	1.35.55 uur

KWART MARATHON.....

	1	Steven W;ker	Egmond aan Zee	35.05 min
	2	Peter Appelman	Heiloo	35.25 min
	3	Erik Hopman	Castricum	36.15 min

Veteranen

	1	N. Kuilboer	Koedijk	37.47 min
	2	D. Andringa	Heemskerk	37.57 min
	3	C. Stam	Egmond aan Zee	39.45 min

Dames

	1	E Wijker	't Veld	44.15 min
	2	M. Pepping	Limmen	44.25 min
	3	E. Schneider	Limmen	47.55 min

Kan je een lang woord zonder haperen uitspreken?

Probeer het eens: Melkchocoladehagelslagkornelmachineonderhoudsmonteurskoffertje

De tweede: Scharenslijpershandkarrenwielreservebandventielslangetje.

Clubrecords

Nu het baanseizoen geheel ten einde is zullen we alle clubrecords nog een keer vermelden.

Het is de bedoelling dat er deze winter nog een clubrecord bord komt waar al deze prestaties op vermeld worden zodat iedereen ze zien kan.

Er is nog een verandering wat nog enkele verbeteringen teweeg heeft gebracht. nml. als iemand een clubrecord haald bij zijn groep en tevens het clubrecord is bij een hogere groep dan heeft hij of zij tevens het clubrecord bij die groep. B.v. Frank Tesselaar die jongens C is en het clubrecord hoogspringen heeft met 1.60 heeft nu tevens het clubrecord bij de jongens B en A. Het geldt alleen als er van hetzelfde materiaal gebruik is gemaakt. (het zelfde gewicht) een C junior heeft een lichtere speer, kogel of discus dan een B junior. Het geldt dus alleen voor de loop en springnummers.

Nu volgen de clubrecords welke tot nutoe behaald zijn:

	<u>MEISJES PUPILLEN-A</u>	<u>MEISJES PUPILLEN-B</u>
60/40 m	9.2 Monique Karsten	7.1 Ester Karsten Chantal Kuys
1000 meter	4.08 Fiona v/d Ploeg	4.16 Chantal Kramer
hoogspringen	1.15 Fiona v/d Ploeg	0.85 Ester Karsten
Verspringen	3.66 Monique Karsten	3.04 Ester Karsten
Kogelstoten	5.60 Mira Bruin	3.46 Ester Karsten
Balwerpen	23.60 Monique Karsten	21.10 Simone te Buck
	<u>JONGENS PUPILLEN-A</u>	<u>JONGENS PUPILLEN-B</u>
60/40 meter	9.1 Carloo de Moel	6.6 Michael Montario
1000 meter	3.13,1 Edwin de Geus	3.41,5 Gerard Schoenaker
Hoogspringen	1.20 Thomas Ligthard Edwin de Geus	1.00 Emiel Kuys
Verspringen	4.00 Martin Bruin	3.87 Emiel Kuys
Kogelstoten	7.98 Ronald Dekker	5.70 Gerard Schoenacker
Balwerpen	38.00 Nils Pronk	39 meter Nils Pronk



JONGENS-D

Hoogspringen 1.35 Marchel Tesselaar
 Verspringen 4.42 Martin Bruin
 Discus 17.44 David v/d Welle
 Kogel 7.68 Marchel Tesselaar
 80/60 meter 11.5 Marchel Tesselaar
 1000/600m 2.58.9 Marchel Tesselaar
 80/60m horde 17.4 H.J. Sevenhuysen
 4maal 80/60 48.7
 1000m steaple 3.30.2 Marchel Tesselaar

MEISJES-D

1.25 Randy Pronk
 3.91 Ilona Bakkum
 -
 6.50 Mira Bruin
 9.1 Ilona Bakkum
 1.50.2 Ilona Bakkum
 12.4 Randy Pronk
 37.9

=====

JONGENS-C

Hoogspringen 1.60 Frank Tesselaar
 Verspringen 4.91 Carl Seysner
 Discus 23.92 Jeroen Stet
 Kogel 10.14 Bob Haanappel
 Speer 27.92 Ronald Meyer
 100/80 meter 13.2 Bob Haanappel
 800/600 meter 2.14.3 Paul Dekker
 100/80m horde 19.6 Frank Tesselaar
 100/80m estafette 53.2

MEISJES-C

1.40 Silvia Nannes
 4.35 Adinda Ligthart
 15.74 Silvia Nannes
 7.86 Adinda Ligthart
 16.30 Petra Nannes
 11.3 Yvonne Tesselaar
 1.43.2 Yvonne Tesselaar
 14.8 Yvonne Tesselaar
 46.2

=====

JONGENS-B

Hoogspringen 1.60 Frank Tesselaar
 Verspringen 4.91 Carl Seysner
 Kogel 7.86 Ronald Schipper
 Speer 27.95 Ronald Schipper
 100meter 13.00 Koos Dekker
 200 meter 27.30 Koos Dekker
 400 meter 55.4 Koos Dekker
 800 meter 2.01.5 Koos Dekker
 1500 meter 4.28.6 Koos Dekker
 3000 meter 16.10.7 Sjaak Nannes
 1500 steaple 5.16.5 Ronald Schipper

MEISJES-B

1.40 Silvia Nannes
 4.35 Adinda Ligthart
 7.35 Annkatrrien Nannes
 15.45 Annkatrrien Nannes

JONGENS-A

Hoogspringen	1.60	Frank Tesselaar
Verspringen	4.91	Carl Seysner
kogel	7.86	Sjaak Nannes
Speer	17.66	Sjaak Nannes
100 meter	13.00	Koos Dekker
200 meter	27.30	Koos Dekker
400 meter	55.4	Koos Dekker
800 meter	2.01.5	Koos Dekker
1500 meter	4.11.8	Hans Nijman
3000 meter	8.56.0	Hans Nijman
5000 meter	15.41.7	Hans Nijman

MEISJES-A

1.40	Silvia Nannes
4.35	Adinda Ligthart
15.45	Annekatrien Nannes

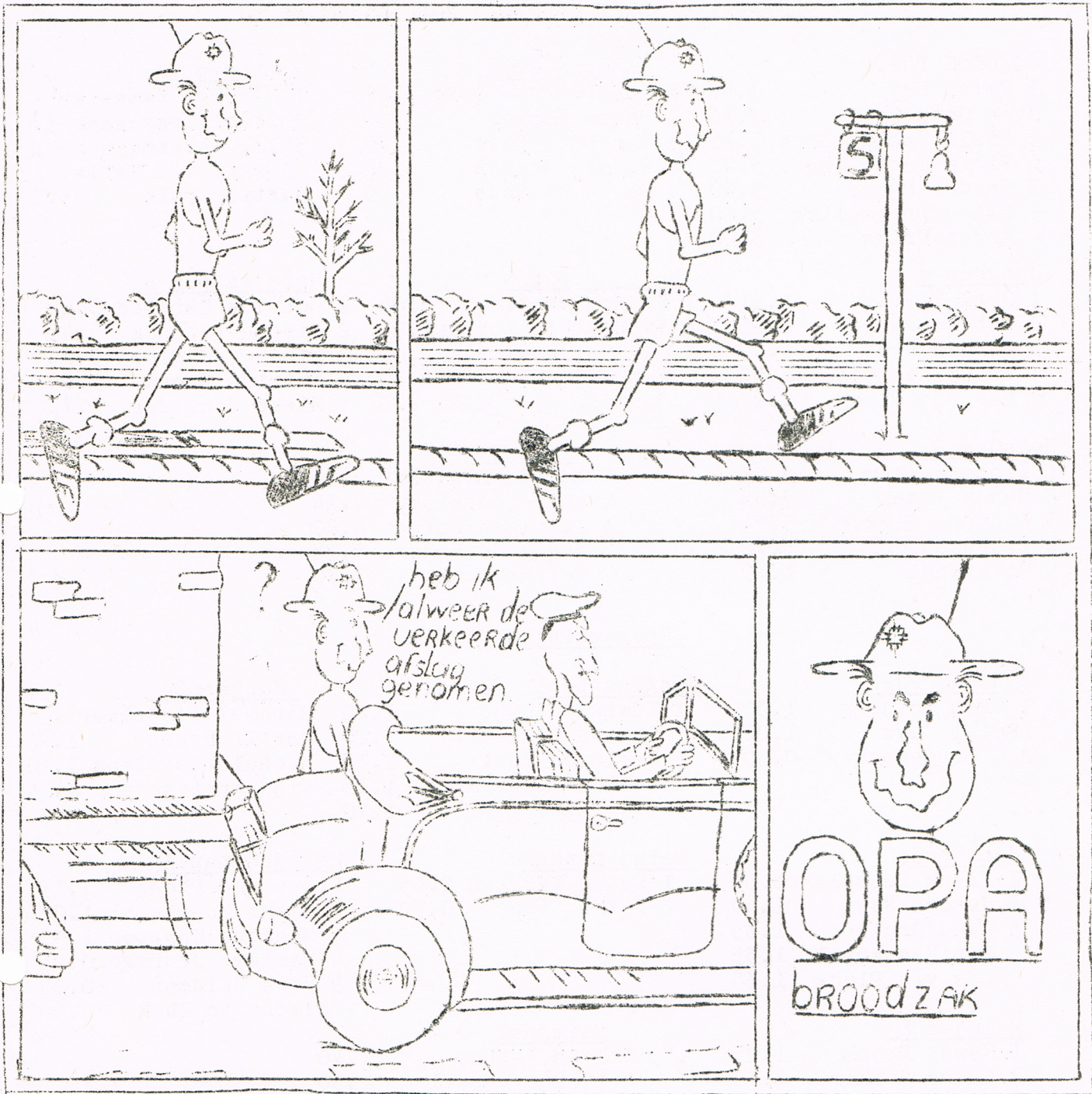
Heren

Hoogspringen	1.65	Rob Koenen
Verspringen	5.55	Rob Koenen
Kogel	8.73	Mats Dekker
Speer	33.30	Rob Koenen
100 meter	12.4	Aad Vos
200 meter	26.6	Aad Vos
400 meter	55.4	Koos Dekker
800 meter	2.01.8	Koos Dekker
1500 meter	4.11.8	Hans Nijman
3 kilometer	8.56.0	Hans Nijman
5 kilometer	15.41.7	Hans Nijman
10 k.m.	37.27.2	Frans Boekel

Dames

1.40	Silvia Nannes
4.35	Adinda Ligthart
6.78	Truud Dekker-Boekel
13.35	Truud Dekker-Boekel
15.45	Annekatrien Nannes

Zijn er soms betere prestaties dan hier vermeld staan geef dit dan door aan Sjaak Nannes



MOPPEN!!

Dat wordt weer lachen (de a schudt al van het lachen)
 Dat wordt een dulle boel

Eendagsvlieg.

Vorige week hadden we een nieuw lid op de donderdagtraining. Heeft u hem ook gezien? Zijn naam was Charl Schwietert. Hij is bij het afsnijden verdronken, hij dacht dat hij zijn zwemdiploma had. NB Hij heeft nog steeds zijn contributie niet betaald.

De beste pupillen en CD junioren van dit seizoen

VERSPRINGEN

JONGENS PUP.B

1 Emiel Kuys	3.87
Sven Ootjers	3.26
3 Niels Bashinghorn	3.15
4 Piere Masteling	3.05
5 Sander Pronk	3.00
Nils Sprengeling	3.00
Arjen Eriks	3.00

Jongens PUPA

1 Karsten van Oort	3.91
2 Marco Jonker	3.90
3 Carlo de Moel	3.77
4 Ronald Dekker	3.76
5 Edwin de Gous	3.59

JONGENS D

1 Marchel Tesselaar	4.55
2 Michel Tesselaar	3.45
3 H.J. Sevenhuysen	3.49
4 David v/d Welle	3.55
Martin Bruin	3.55

Jongens c

1 Carl Seysner	4.91
2 Bob Haanappel	4.65
3 Jeroen Stet	4.55
4 Frank Tesselaar	4.50
5 Bas v/d Ploeg	4.22

Meisjes pup, b

1 Ester Karsten	3.04
2 Yvonne Sloodmaker	2.90
3 Chantal Kramer	2.80
Wendy Karsten	2.80
Daniele Hof	2.80

Meisjes pup a

1 Monique Karsten	3.66
2 Simone te Buck	3.45
3 Fiona v/d Ploeg	3.20
4 Katrijn Pronk	3.05
5 Mieke Schilder	2.85

Meisjes D

1 Ilona Bakkum	3.91
2 Randy Pronk	3.85
3 Lucienne Dekker	3.74
4 Laura Suiker	3.70
5 Mira Bruin	3.70

Meisjes C

1 Adinda Ligthart	4.35
Yvonne Tesselaar	4.14
3 Carolien Entes	3.80
Mandy de Nijs	3.75
Nelina Bruin	3.70

Hoogspringen

JONGENS PUPB

1 Sven Ootjers	1.00
2 Emiel Kuys	1.00
2 G Schoenacker	0.70

Jongens pupA

1 Edwin de Gous	1.20
Thomas Ligthart	1.20
3 Carlo de Moel	1.15
Nikolajef Ligthart	1.15
5 vier springers	1.10

Jongens D

Marchel Tesselaar	1.35
Martin Bruin	1.25
Michel Tesselaar	1.20
Vijf springers	1.10

Jongens C

1 Frank Tesselaar	1.60
2 Jeroen Stet	1.40
3 Ruud Bruin	1.35
Bob Haanappel	1.35
Bas v/d Ploeg	1.35

Meisjes pupB

1 Ester Karsten	0.85
2 Nelke Nota	0.70

Meisjes pup.A

Fiona v/d Ploeg	1.15
2 Mieke Schilder	1.05
Monique Karsten	1.05
4 Marieke Overmeer	0.95
5 Vera Geldman	0.90
Simone te Buck	0.90

Meisjes D

1 Randy Pronk	1.25
2 Laura Suiker	1.20
3 Rieneke Dekker	1.15
4 Ilona Bakkum	1.10
Mira Bruin	1.10

Meisjes C

Silvia Nannes	1.40
2 Yvonne Tesselaar	1.30
3 Adinda Ligthart	1.25
4 Petra Nannes	1.20
5 Nelina Bruin	1.15

KOGEL

Jongens pupB

1 Gerard Schoenacker	5.70
	4.82
2 Sven Ootjers	4.18
3 Emiel Kuys	

Jongens pupA

1 Ronald Dekker	7.98
2 nico. Ligthart	7.91
3 Michel Mosch	7.83
4 Peter Dekker	7.02
5 Thomas Ligthart	6.81

Jongens D

Marchel Tesselaar	7.63
Martin Bruin	6.94
Michel Couvert	6.36
David V/d Welle	6.16
Jan van Rijn	5.78

JongensC

1 Bob Haanappel	10.14
2 Frank Tesselaar	9.44
3 Jeroen Stet	9.38
4 Mark Jan Soels	8.71
5 Andre Dekker	8.61

Meisjes pupB

1 Ester Karsten	3.46
2 Nelke Nota	3.24

Meisjes pupA

1 Simone te Buck	5.45
2 Monique Karsten	4.93
3 Vera Goldman	4.49
4 Marieke Overmeier	3.95
5 Katrijn Pronk	3.78

Meisjes D

1 Mira Bruin	6.50
2 Laura Suiker	5.35
3 Randy Pronk	5.32
4 Sharon Smit	5.31
5 Daniële Pronk	5.02

MeisjesC

1 Adinda Ligthart	7.86
2 Silvia Nannes	7.83
3 Yvonne Tesselaar	7.44
4 Mandy de Nijs	6.27
5 Nelina Bruin	5.64

SPRINTJongens PupB 40m

1 Emiel Kuys	6.8
2 Ariën Eriks	6.9
3 Sven Ootjers	6.9
4 Pierre Masteling	7.2
5 Jeroen Parelberg	7.3

Jongens Pup.A 60m

1 Carlo de Moel	9.1
2 Edwin de Geus	9.2
3 Karsten van Oort	9.3
4 Marco Jonker	9.5
Michel Mosch	9.5

JongensD 80m

1 Marchel Tesselaar	11.5
2 Michel Tesselaar	11.7
3 Martin Bruin	12.4
4 Patrick Kruier	12.8
5 Jeroen Bakker	13.0
Michel Couvert	13.0

JongensC 100m

1 Bob Haanappel	13.3
2 Andre Dekker	13.4
3 Jeroen Stet	13.5
4 Frank Tesselaar	13.6
5 Carl Seysner	13.7

Meisjes pupB 40m

1 Ester Karsten	7.1
Chantal Kuys	7.1
3 Y Slotemaker	7.3
4 I Baskinghorn	7.3
5 Chantal Kramer	7.6

Meisjes PupA 60m

1 Monique Karsten	9.2
2 Simone te Buck	10.2
3 Fiona v/d Ploeg	10.3
4 Marieke Overmeier	10.7
5 Mieke Schilder	10.8

MeisjesD 60m

1 Ilona Bakkum	9.1
2 Mira Bruin	9.8
Randy Pronk	9.8
Laurä Suiker	9.8
5 Luciene Dekker	9.9

MeisjesC 80m

1 Yvonne Tesselaar	11.3
2 Mandy de Nijs	11.8
3 Nelina Bruin	12.5
4 Annelies Mosch	13.3
5 Judit Ligthart	13.8
Yvonne Mes	13.8

JongensC

1 Ronald Meyer	27.92
2 Ruud Bruin	25.06
3 Mark Jan Soels	17.06
4 Andre Dekker	14.54

SpeerwerpenMeisjes C

1 Petra Nannes	16.30
2 Judit Ligthart	14.18
3 Anelies Mosch	9.76

Lange Afstand1000m JONGENS pupB

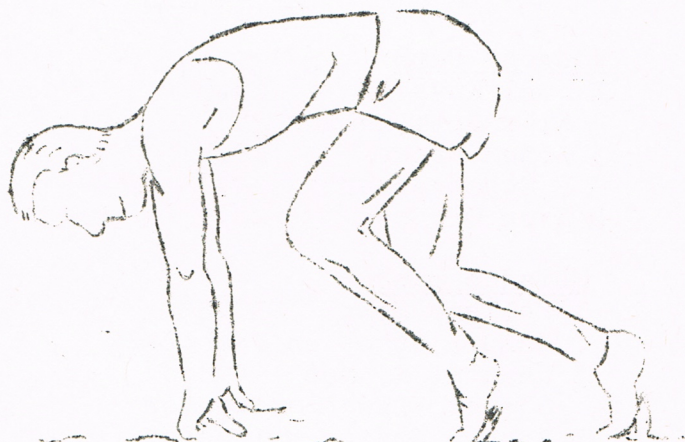
1 Gerard Schoenacker	3.41.5
2 Niels Bashinghorn	3.48.5
3 Sven Ootjers	3.59.5
4 Pierre Masteling	4.00.3
5 Emiel Kuys	4.00.6

1000m jongens pupA

1 Edwin de Geus	3.13.1
2 Ronald Dekker	3.21.2
3 Nikolajef Ligthart	3.26.7
4 Carlo de Moel	3.29.8
5 Dennis Blouwboer	3.35.2

1000m jongens d

1 Mar. Tesselaar	
2 Mich. Tesselaar	
3 Patrick Kruier	
4 H.J. Sevenhuysen	
5 David v/d Welle	



<u>Jongens C 800meter</u>	<u>Meisjes pupb 1000m</u>	<u>MeisjesA pupillen1000m</u>
1 Paul Dekker 2.14.3	1 Chantal Kramer 4.16	1 Fiona v/d Ploeg 4.008
2 Bas v/d Ploeg 2.27.8	2 Yvonne Slotenmaker 4.17	2 Simone te Buck 4.009
3 Bob Haanappel 2.31.4	3 Janet Visser 4.18	3 Monique Karsten 4.14.3
4 Andre Dekker 2.35.5	4 Chantal Kuys 4.21	4 Mieke Schilder 4.45
5 Ronald Meyer 2.36.9	5 Ester Karsten 4.23	5 Marieke Overmeier 5.10

<u>Meisjesd 600m</u>	<u>MeisjesC 600m</u>
1 Ilona Bakkum 1.50	1 Yvonne Tesselaar 1.43.2
2 Laura Suiker 2.08	2 Adinda Ligthart 1.46.2
3 Mira Bruin 2.08	3 Nelina Bruin 1.58
4 Sharon Smit 2.14	Silvia Nannes 1.58
5 Rieneke Dekker 2.23	5 Mandy de Nijs 2.00

BALWERPEN

<u>Jongens PupB</u>	<u>Jongens pupa</u>
1 Emil Kuys 25.5	1 Nils Pronk 38.00
2 Nils Sprekeling 25	2 Nicolajef Ligthart 33.00
3 Arjen Eriks 22.5	3 Ronald Dekker 32.50
G Schoenacker 22.5	4 Marco Jonker 29.50
5 Sven Ootjers 20.9	5 Dennis Blouwboer 29.05
<u>Meisjes pupB</u>	<u>Meisjes pupA</u>
1 Nelleke Nota 17.65	1 Monique Karsten 22.00
2 Sandra Schotten 15meter	2 Simone te Buck 21.00
3 Chantal Kramer 14meter	
S Janet Visser 14meter	
5 Sandra Kruier 12meter	

BOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOP

OP ZONDAG 19 NOVEMBER ORGANISEERT NOVA EEN BOSLOOP
 IN SCHOORL. DE START IS HALF ELF EN DE AFSTANDEN
 ZIJN VIER EN ACHT KILOMETER. TOT ZIENS OP ZONDAG
 19 november.

BOSLOOPBOSLOOPEOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOPBOSLOOP

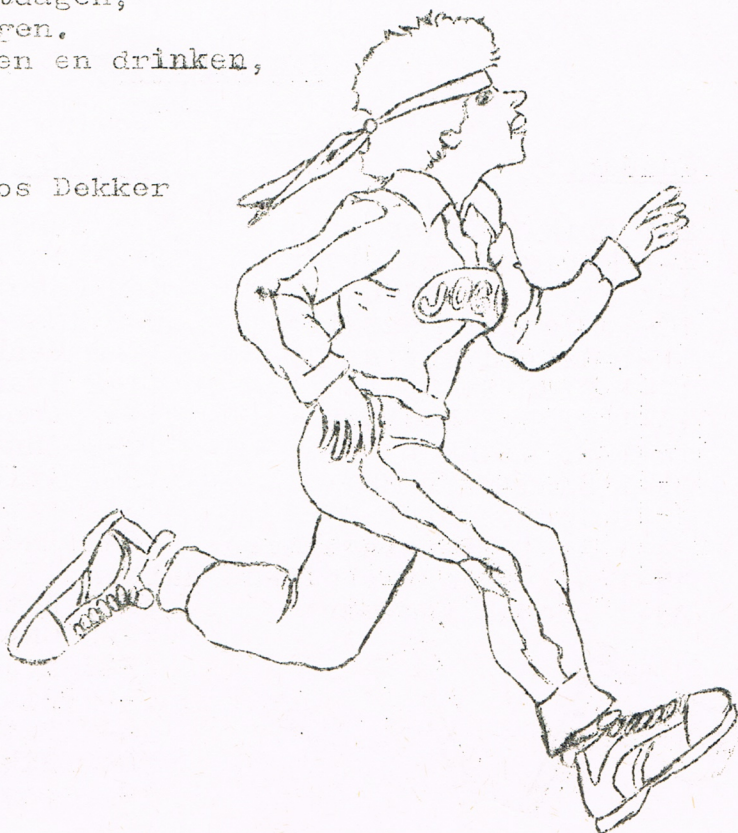
Trimlooppogramma

- 19 december bosloop schoorl van A.V. Nova
- 25 december stratenloop Wieringenwaard
- 26 december kerstloop Bergen
- 26 december Kerstcros Opmeer
- 31 december Cross Aartswoud
- 2 januari strandloop Bakkum
- 9 januari Halve Marathon Egmond aan Zee
- 16 januari Bosloop SCHOORL VAN A.V. Nova
- 23 januari Bosloop Castricum
- 29 januari heerhugowaard
- 30 januari Bosloop Bakkum
- 6 februari Duinloop Egmond Binnen
- 13 februari Bosloop Bergen
- 20 februari Bosloop Heiloo

NOVA NOUVEATJES

Sinterklaas is al weer enige tijd voorbij,
maar de rijmkoorts heerst nog steeds bij mij.
Daarom wordt dit een gerijmde nouveautjes,
had de sint voor jullie trouwens ook zulke leuke cadeautjes,
Wij zijn dit jaar ook weer naar Tilburg geweest,
dat was me toch weer een feest.
Tilburg vind ik persoonlijk een van de mooiste crossen,
ook al hou ik dan niet zo van door de modder rossen.
Er was dit keer een hele jeugdploeg mee,
jammer genoeg kwam het niet op tv.
Er waren dit keer ook geen eerste plaatsen,
ik kwam zelfs bij de laatsten.
Gelukkig kwam ik niet helemaal achteraan,
want dan was ik wel wat harder gegaan.
Mist u trouwens dat NOVA een zwanekwēkerij is begonnen
eerlijk waar ik heb het niet verzonnen.
Ze zwemmen op de atletiek annex ijsbaan;
alsof ze er nooit meer weg zullen gaan.
U kunt ze bezichtigen donderdagavond van acht tot negen de jeugd
van zeven tot acht.
U wordt graag verwacht
Als u er dan toch bent kunt u gelijk wel even meetrainen,
want dat is goed tegen de stijve benen.
De halve marathon van Egmond is ook weer over een paar weken,
veel NOVAatleten willen dan hun records breken.
Hopelijk vriest het dan niet zo hard als vorig jaar
en is er bij de start geen verdrukingsgevaar.
Misschien is de tv er ook wel weer,
vooral Taxen hoopt dat zeer.
Hij weet namelijk precies waar hij moet gaan staan,
om s'avonds met Studio Sport de ether in te gaan.
Ik wens u nog prettige feestdagen,
en denk een beetje om de maag.
Want u weet het: Te veel eten en drinken,
doet de conditie slinken.

Kcos Dekker



JEUGDHOEK

Hieronder kunt U het verslag lezen van onze jongste deelneemster aan de crosscompetitie namelijk Danielle Hof uit Tuitjenhorn. 8 Jaar Pupillen B. Verslag van de eerste crosswedstrijd te Heilo, zaterdag 20 november j.l.

Ik heet Danielle Hof. Ik woon in Tuitjenhorn. Ik ben 8 jaar. Ik ben 16 mei jarig. We vertrokken om kwart voor twaalf. We waren om 10 voor 1 daar. En ik moest om één uur lopen. Het was er erg modderig. Ik vind het heel leuk op nova. Jammer dat ik Sinterklaas niet gezien heb op t.v. En ik heb de 2e prijs gewonnen van de crosloop. Ik viel ook nog en toen was ik evengoed nog tweede. Het eerste meisje dat binnenkwam die had mijn geduwd. En dat meisje vind ik niet zo leuk want ze zat aldoor maar te schelden. Van brillejoot, brillejoot. En dat vond ik helemaal niet leuk. En mijn broer Hans was mijn coach. We hadden lekkere soorten fruit mee. B.v. banaan, appel, manderijntjes, sinaasappel.

De eerste klap is een daalder waard, dat bewezen onze jeugdige loopsters en lopers, leest U de uitslag maar! Alvast 2 eerste plaatsen en verder hele goede overige uitslagen !!!!!

Meisjes Pup. B 1000 meter. 2e Danielle Hof 3.57.6

Meisjes Pup. A 1000 meter 9e Nelieke Nota 4.23.4

<u>Meisjes D</u>	36e Simone te Buck	4.10.0	<u>Meisjes C</u>	10e Ilona Bakkum	4.40.0
	37e Regien Biesma	4.10.0		14e Nelina Bruin	4.40.0
	38e Monique Karsten	4.10.0		32e Sharon Smit	5.10.0
				34e Rieneke Dekker	5.10.0

Jongens Pup. B 1000 meter

1e Niels Barsingerhorn	3.48.9	Proficiat Niels
11e Jeroen Paarlberg	4.14.0	
14e Emiel Versteilen	4.21.0	
22e Matthé Pronk	4.42.0	

Jongens Pup. A 1000 meter

3e Karsten van der Oord	3.35.5
4e Sandor Massing	3.35.7
10e Gerard Schoenacker	3.45.0
25e Emiel Kuys	4.02.0
26e Remco Mosch	4.02.0
30e Sven Octjers	4.06.
32e Peter Dekker	4.06.
33e Nico Schilder	4.06.
42e Lucas Pronk	4.14.

Jongens D 1250 meter

1e Edwin de Geus	4.09.0	Gefeliciteerd!
8e Nikolajev Ligthart	4.29.0	
11e Ronald Dekker	4.38.	
16e Michael Mosch	4.33.	
23e Carlo de Moel	4.39.	
35e Thomas Ligthart	5.54.	

Jongens C

5e Michel Tesselaar 5.00.0
 9e Marcel Tesselaar 5.15.2
 12e Andre Dekker 5.15.4
 36e David van de Welle 5.39.0
 48e Jeroen Bakker 5.57.0
 50e Jan van Rijn 7.03.0

=====
 De tweede crosswedstrijd werd drie weken later gehouden te Den Helder, 11 dec. Ook daar zetten onze Nova atleten hun beste beentje voor. Maar liefst drie eerste plaatsen en verder liep bijna iedereen beter, en klasseerde zich beter als de eerste wedstrijd. Het was
 Het was hardstikke goed wat jullie lieten zien, blauwhemden!!!!
 Dat belooft wat voor 15 januari en uiteraard de finale.....

Uitslag zaterdag 11 december j.l. Crosswedstrijd Jeugd te Den Helder.

Meisjes Pup. B 8e Danielle Hof 17e Barbara van der Winden

Meisjes Pup. A 13e Nelleke Nota

Meisjes D 28e Regien Biesma 32e Simone te Buck

Meisjes C
 10e Ilona Bakkum
 13e Nelina Bruin
 20e Sharon Smit
 25e Rieneke Dekker

Jongens Pup. B
 1e Niels Barsingerhorn Keurig !!!!
 3e Jan-Pieter Biesma Lang niet gek voor de eerste keer!!
 5e Jeroen Paarlberg Maar liefst 6 plaatsen opgeschoven.
 19e Emiel Versteilen in een hele mooie sportuitrusting!
 20e Matthe Pronk met een geweldige eindsprint.

Jongens Pupillen A
 1e Karsten van der Oord Gefeliciteerd! Uit een echte sportfamilie.
 5e Sandor Massing
 9e Gerard Schoenacker
 13e Peter Dekker
 15e Arien Eriks
 25e Sven Ootjers
 26e Lucas Pronk
 27e Nico Schilder / Remco Mosch (Remco was deze dag jarig, maar hij was evengoed van de partij)
 33e Nils Pronk

Jongens D
 1e Edwin de Geus (Het wordt gewoon bijna, sprinter)
 5e Ronald Dekker- altijd bij de eersten!!
 9e Nicolajev Ligthart- ook altijd voorin te vinden.
 14e Michel Mosch - keurig !
 23e Dennis Blauwboer
 38e Thomas Ligthart

Jongens C
 4e Marcel Tesselaar -- vandaag waren de rollen omgedraaid
 5e Michel Tesselaar
 19e Andre Dekker
 27e David van de Welle (9 plaatsen opgeschoven)
 46e Michel Couvert
 47e Jeroen Bakker

U ziet het--- een heel goed eindresultaat. In het totaalklassement is NOVA beslist ook opgeklommen. De tijden van deze tweede crosswedstrijd zullen we de volgende keer doorgeven, nu waren ze nog niet allemaal bekend bij ons.

U ziet het een heel goed eindresultaat. In het totaalklassement is NOVA beslist ook opgeklommen. De tijden van deze 2de crosswedstrijd zullen we de volgende keer doorgeven, nu waren ze nog niet allemaal bekend bij ons. Het gaat hardstikke leuk dat heeft U ook wel gezien, alleen bij de Meisjes pupillen A en B is NOVA nog niet zo in aantal vertegenwoordigd. Jongens en meisjes al jullie nog zin hebben (en wie heeft dat niet) doen vijftien januari mee, je zult zien dat het beresportief is. Alle andere hardlopers en sters alvast veel sukses voor de 15de.

Ga op een stoel zitten. Leg een hand op je hoofd. Druk die hand stevig tegen je hoofd. Vraag iemand uit de klas of thuis om die hand van je hoofd te halen. Wat denk je is dat mogelijk of niet???????

Zoek de plaatsnamen.

Hier is Dirks landkaart. De beer sloft weg.

Gooi de sloot vol en dam hem af.

De held sprong in het koude water.

Kun jij de kerk raden waar ik heen ga?

Feestmiddag en avond.

In oktober hebben we de feestmiddag van de jongste atletiek jeugd gehad. De herfstvakantie was een goede gelegenheid op tijd te beginnen en wat later te eindigen. Om half vier werd begonnen met het uitreiken van de prijzen aan de clubkampioenen 1982. Ook de 1.000 meter winnaars en winnaressen moesten op het schavot en ontvingen ook een mooi bekertje. Hierna even tijd voor een verfrissing en dan 'spelletjesmiddag'. Je kon sjeelen, dammen, doel gooien, rebusoplossen, voor de jongste smartiespel en bussen gooien etc. Met behulp van verschillende vaders en moeders werd het een gezellige middag voor het eerst in onze eigen kantine. Een paar weken later was de oudere jeugd uitgenodigd. Vrijdagavond, een lekker vrij weekend voor de deur. Deze avond werd begonnen met een broodje en chocmelk. Daarna draaide Theo Pronk schitterende videofilms over de Europese Kampioenschappen 1982, en ook nog een mooie skifilm. Als sluitstuk van deze avond een kwis. De jeugdeden waren onderverdeeld in 10 subgroepjes en om de beurt moest een groep een vraag beantwoorden en kon op deze manier punten vergaren. Glenn Pronk, Arie Rentenaar en Dick waren hoofdjury en dat was af en toe wel nodig want iedereen deed fanatiek mee aan deze overwegende sportkwis. Volgend keer zien we graag een stukje van jullie eigen hand om te kunnen lezen of jullie het ook geslaagd vonden.

Training - Training - Training - Training.

Maandagmiddag is de Sporthal goed bezet. Zo'n 60 tot 70 jeugdathleten en atleetjes komen dan van vier tot vijf naar de hal om evengoed door te trainen tijdens de wintermaanden. Jongens en meisjes, ook in de kerstvakantie gaat de training gewoon door.

Ook op zaterdagochtend kan de NOVA jeugd gerichte training volgen en dan in de gymzaal aan de Doorbraak, van half negen tot half tien.

Iedereen die deze zaterdagochtend training al bezoekt blijft natuurlijk komen en ook nieuwe gezichten zijn van harte welkom.

Zaterdag 25 december en zaterdag 1 januari gaat n i e t door i.v.m.

1ste Kerstdag en nieuwjaarsdag.

Mop van Nelleke Nota.

Jercen krijgt op zijn 6de verjaardag een polshorloge. Hij kan echter nog niet goed klok kijken. Zijn oudste broer vraagt. " En Jeroen, hoe laat is het nu?" Jeroen tuurt minstens een minuut lang naar de wijzerplaat en antwoordt dan triomfantelijk. " precies drie centimeter voor zeven".

PRETTIGE KERSDAGEN EN EEN HEEL GEZELLIJG EN SPORTIEF 1983 TOEGEWENST.
namens de jeugdbegeleiders. (sters).