

1111 1984

REDAKTIONEEL

Lang verwacht, stil gezweven, nooit gedacht en toch gekregen. Opeens blijkt dat er bij NOVA grote schrijftalenten zitten. De redactie heeft overuren moeten maken om alle verhalen die losgekomen zijn op stencil te typen, maar wij doen dat natuurlijk graag. Vooral de sportweek is een veelbesproken onderwerp bij onze nieuwe bladvullers.

Maar de allermooiste stunt van de damesploeg is niet genoemd. Deze ploeg wist hun tegenstanders, het publiek en de hele organisatie op magistrale wijze om de tuin te leiden, door de eerste drie wedstrijden bij het voetballen niet met 6 maar met 7 man te spelen. Er was niemand die het in de gaten had, helaas de tegenstanders ook niet, zodat die toch nog van de versterkte NOVAploeg konden winnen. De truc bleef zonder resultaat!

In deze editie staat verder nog een verslag van een symposium over de warming-up van Bob Haanappel, onze dank hiervoor. De competitie is beschreven door Peter Robert en ook onze voorzitter is weer van de partij.

Wij zijn dus op de goede weg bij de NOVA krant. Wij rekenen ook de volgende keer weer op jullie.

De kopie kan ingeleverd worden voor september .

Tot slot wensen wij onze mede-redaktielid Michel Kruyer van harte beterschap. Wij hopen dat je kruisbandjes weer snel zullen helen.

De redactie.

Misschien is er nog een derde heren senioren competitiewedstrijd op 2 september, waarvoor we ons hebben aangemeld. Als deze doorgaat kunnen we het nog eens met de heren gaan maken. Blijf dus in training.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 8 en 9 september 1984.

Zoals elk jaar het geval is organiseren we ook dit jaar weer clubkampioenschappen en wel op zaterdag 8 en zondag 9 september a.s. Houdt deze dagen dus vrij!

Het is natuurlijk de bedoeling dat elk lid hieraan deelneemt.

Juist bij deze clubkampioenschappen kunnen ook degenen die denken dat ze wat minder presteren gezellig de atletieksport beëfenen.

We hopen natuurlijk op beter weer dan vorig jaar toen de regen ons dwars zat.

Op zaterdag zijn de wedstrijden voor alle pupillen en de C en D jeugd. We beginnen dan om 1.00 uur 's middags.

Op zondag de wedstrijden voor de junioren A en B, alsmede de senioren dames en heren.

Aanvang 10.00 uur 's morgens.

NABESPREKING SPORTWEEK!

Donderdag 19 juli is er na de training een nabespreking van de sportweek in de Nova-keet.

Op- of aanmerkingen, suggesties voor volgend jaar, enz. Iedereen wordt verwacht, alles wordt besproken.

BELEVENISSEN VAN EEN HEREN-SENIORENPLOEG IN DE COMPETITIE-STRID.

Voor het eerst in ons "NOVA-bestaan" hebben wij deelgenomen aan de heren-senioren-kompetitie. Deze bestond uit twee wedstrijden. De eerste was op 13 mei j.l. op de kunststofbaan van Hollandia Hoorn. We moesten het stellen zonder Arie ("weekendje weg") en Rub (Marathon Amsterdam, 2 uur 47 min. prima tijd, hoor!!!!).

Als eerste kwam in de koers Siemen Stoop op de 110 m. horden. Inwerken deed Siemen nog wel, maar inlopen over de horden werd hem toch te link. Deze apparaten staan namelijk op een hoogte van 1 meter en 7 cm. Echter na het startschot klom Siemen waarlijk over alle horden heen en vestigde en passant een nieuw klubrekord met 23.80 sec!!

Hierna liep Koos een prima 100 m. in 12.70 sec. en knalde Ronald de speer 29m.24 cm. weg. Gerard Boon was de troef voor de 400 m. Hij deed dit keurig in 56.15 sec. De NOVA-fans vertrokken toen richting hoogspringakkomodatie. Het was n.l. de beurt aan Dik Smit. Hij had zelfs z'n schoonmoeder mee. De aanvangshoogte van 1m. 47 was net iets te hoog voor Dik. Maar prima, dat je het hebt geprobeerd, hoor!!

Gerard Boon z'n verste sprong was 5m. 34cm. en hierna kwam Theo, de voorzitter, in de strijd op de 1500 m. Hij liep een goeie tijd van 4.35.7.

Inmiddels was onze technische man, Glen, ook gearriveerd en kon vrijwel direkt aan de gang met de kogel en discus. Hij stortte 9m.51 en wierp 30m.98

De 5000m. werd gelopen door onze "koclspecialist" Niek Barsingerhorn.

Hij had er vast barre zin in, want hij liep direkt met Gerard van Essen mee.

Dit tempo kon hij net niet bijhouden maar hij finishte keurig op 16 min. 22,6 sec.

De jongens van de 4 x 100 m. (Koos, Gerard, Siemen, Ronald) hebben, om niet gediskwalificeerd te worden, zeer voorzichtig gelopen en finishten in 51.00 sec

De volledige uitslag met de punten is:

	naam	prestatie	punten
100 m.	Koos Dekker	12.70 sec	444
110 m. horden	Siem Stoop	23.80 sec	258
400 m.	Gerard Boon	56.15 sec	559
1500 m.	Theo de Nijs	4.35.7	552
5000 m.	Niek Barsingerhorn	16.22.6	670
4 x 100 m.		51.00 sec	872
verspringen	Gerard Boon	5 m. 34	453
kogelstoten	Glen Pronk	9 m. 51	423
speerwerpen	Ronald Schipper	29 m. 24	316
discuswerpen	Glen Pronk	30 m. 98	496

VERVOLG COMPETITIE SENIOREN

Op 3 juni vertrokken we naar de dooreendoornatte sintelbaan van ATOS Amsterdam voor de tweede wedstrijd.

Wederom mocht Siemen de spits afbijten met de 110 m. horden. En, ja hoor, hij vestigde wederom een nieuw klubrekord met 23.20 sec.

Drie minuten voor z'n eerste stoot (Glen: ik ging een afslagje te vroeg rechtsaf) arriveerde Glen. Maar hij stootte meri 9 m. 73 cm.

Koos deed er deze keer 0.2 sec. langer over op de 100 m.

Rob, weer helemaal hersteld van "Amsterdam" wierp de speer 35 m. 14 cm. weg. Gerard had, volgens hem zelf, nog "koolplantersbiene". Hij legde de 400 m. af in 58.00 sec.

Arie, inmiddels weer terug van het "weekendje weg", liep een prima 1500m. in 4 25.6. Rob was onze man bij het hoogspringen. Hij haalde een goeie prestatie met 1.50 m. Vervolgens sprong Gerard een prima 5.60 m. ver.

Hierna kwam Theo in de koers op de 5.000 m. I.v.m. het koolplantenzetten had Niek afgebeld. Op deze natte, zware baan (Theo: het leek wel een crossveld) kwam hij op 16.55,5 min.

Glen gooide hierna de discus 32.68 m. ver.

De 4 x 100 m. (Koos, Siem, Arie en Gerard) werd deze keer gelopen in 50.8 sec.

De volledige uitslag met de punten is:

110 m. horden	Siem Stoop	23.20	284 punten
100 m.	Koos Dekker	12.90	408
400 m.	Gerard Boon	58.00	496
1500 m.	Arie Rentenaar	4.25.6	620
5000 m.	Theo de Nijs	16.55.5	613
4 x 100 m.		50.8	890
verspringen	Gerard Boon	5 m. 60	514
hoogspringen	Rob Koenen	1 m. 50	394
kogelstoten	Glen Pronk	9 m. 73	440
speerwerpen	Rob Koenen	35 m. 14	415
discus werpen	Glen Pronk	32 m. 68	534

De puntentotalen van de clubs in de 4e klas heren waren als volgt:

eerste wedstrijd in Hoorn		tweede wedstrijd in Amsterdam	
Noordkop	7650 p.	Noordkop	7717 punten
Spirit	6918	A.K. Uithoorn	5986
Startbaan	6882	A.V. Edam	5613
Hollandia	6511	Nova	5608
Edam	6436	Wieringermeer	4098
Almere	6273	A.V. '23	3585
Haarlem	5935	A.V. '23	5295
A.K.U.	5906	Nova	5046
		De "roverhoofdman" Peter Robert en de "sous-coach" Marianne	

DE CLUBCOMPETITIE.

De afgelopen weken heeft weer vele hoogtepunten gekend op het sportieve vlak. De sportweek, verlichtingsloop, wielerronde en de laatste competitie wedstrijden voor de atletiekverenigingen. Onze C/D jeugd moest op zaterdag 23 Juni naar het prachtige sportcomplex "De Blauwe Bergen" in Hoorn. Maar omdat er op deze windrige dag nog vele andere activiteiten waren op sportief gebeuren kwam het vervoer in de problemen. Gemiddeld gaan er minimaal zo'n 30 jeugdleden mee. Dat betekent dus 6 of 7 auto's die dan beschikbaar moeten zijn. Voor ouders die hun kind nog nooit bezig hebben gezien met zulke wedstrijden en in de gelegenheid zijn om te rijden is dit dus een unieke kans om eens mee te maken wat er allemaal op zo'n middag gedaan wordt, hoe men elkaar aanmoedigt langs de baan en bij de finish staar om de clubgenoten op te vangen en de kleren aan te reiken. Atletiek is een individuele sport maar de onderlinge solidariteit kan groot wezen. Iedere vereniging heeft z'n eigen hoek of plek waar de vassen staan, het broodje wordt gegeten en waar gevraagd wordt aan de begeleiders hoe laat ik moet starten voor dit en voor dat, altijd wat nerveus en gespannen maar dat hoort erbij. Meestal wordt er begonnen met de estafette nummers, vooraf nog even oefenen op een goede wissel, want dit is erg belangrijk. Onze D meisjes moesten de spits afbijten en wonnen meteen hun serie. De 4 x 60 meter. Keurig gedaan Monique - Regien - Ester - Chantal. Bij de D jongens liep er een baancommissaris in de weg zodat Thomas Lichtbart als laatste loper gestart uit moest wijken. Een protest is in zo'n geval wel op z'n plaats maar aangezien er geen winstkansen in zaten en de estafette dan aan het eind van de middag moet worden overgelopen dan heeft het niet zo veel zin. Geen protest dus. Er werden weer verschillende persoonlijke record verbeterd. Peter Dekker discus en Monique Karsten verspringen, geholpen door een lekker rugwindje. De wedstrijden waren altijd aanwezig mogen niet de overhand krijgen. Vaak wordt er op de trainingsavonden "hoger gesprongen of beter horden gelopen. Concentratie en gespannen zijn, dat moet je wezen, maar als het startschot gevallen is moet dat van je afvallen, techniek en tactiek moeten dan de overhand hebben. Het Koppie erbij houden dus.

Dick Smit.

P.S.

Hoe staat het met ons Recordbord en het bijhouden ervan.

SPORTWEEK IN WARMENHUIZEN.

Sport tussen het sporten door.?, Indrukken van een belangstellende toeschouwer die een gedeelte van dit sportieve evenement volgde. Sportweek Warmenhuizen, een evenement waar menig dorp, stad, of gehucht trots op zou moeten zijn. Maar helaas, Warmenhuizen of moet ik zeggen "Warmentuut", is zover ik het kan bezier, de enige gemeente waar het blijkbaar mogelijk is iets dergelijks te organiseren. Ook is de sportweek een evenement waarvoor elke deelnemer een aantal weken of misschien wel maanden van tevoren een terdege spartaanse training voor staat. dit zijn ook weken die elke kroegbaas vreest. "Ik met trainieren Waardt", is de alom gehoorde kreet, en de Spa-fabrieken vieren hoogtij. Maar genoeg geluld, Up to the point, zoals de Engelsen dat plegen te zeggen. Maandagavond de eerste dag. Wethouder Dekker stond voor de spannende taak de sportweek te openen, maar gelukkig, deze wist zijn woorden zo tactvol te kiezen, dat hij geen enkele ploeg voor het hoofd stootte en dit hem dan ook zeker geen stemmen of zetels gekost heeft. En toen gebeurde het, de sportweek begon, het werd opeens akelig stil, de spannings thermometer liep op tot extremitet, het werd akelig stil, nu moest het gebeuren, 't achtste wereldwonder, nu moest men waar gaan maken wat men al weken had rondbazuind.

De zekerheid die sommige ploegen uitstraalden verdween als sneeuw voor de zon. "Ikke", pruttelde er een, "ik heb nauwelijks getraind". Of hoe vind je deze, "Ik heb de hele dag ziek op bed gelegen, ik had eigenlijk niet mogen komen". De excuses en de uitvluchten waren opeens niet meer uit de lucht te slaan. Een tekentje meer dat iedereen gebrand was op de zegen.

Maar gelukkig verdween dit al snel, en sloeg dit tijdens de wedstrijd om in een pompen of verzuipen mentaliteit. "Al scheuren m'n enkelbanden ter plekke af, winner zal ik", zei een deelnemer met een overvloedig mentaliteit. Of hij het meende weet ik niet, maar het klonk wel serieus. Voor grote hilariteit zorgde de ploeg van Spot 70 bij het kogelstoten door niet de kogel maar zichzelf een aantal meters weg te stoten, en zo het jureren tot een levensgevaarlijke onderneming te maken. Coach Dirk de Ruyter, na de sportweek ook wel Willempie genoemd, ergerde zich totaal niet aan de lachwekkende toestanden rond zijn ploeg, en zag dit vooral als een grote reclamestunt voor zijn toneelvereniging. "Kop op jongens, nog eventjes zo doorgaan en dan hebben we subsidie", bulderde hij Weethouder Dekker voor de Schenen schoppend.

Bij het hardlopen 6x100m. voor Heren, was de voetbalvereniging Vios torenhoog favoriet. Zij hadden immers, speciaal voor de sportweek, de laatste wedstrijden en trainingen van de voetbalcompetitie gedaan met een zandvest om van vijf kilogram, om zodoende de kuit extra te ontwikkelen. Maar helaas het resultaat viel tegen. "Toch verkeerde noppen gebruikt" stamelde de gebroeders Molenaar, zichzelf nauwelijks gelovend. De damesploeg van Vios had een andere remedie over het falen van hun marnelijke collega's.

"Kerels laat me niet lachen, je denkt toch niet dat die serieus hard gaan lopen als er geen bal in de buurt is". "Maar", ging ze verder, "wij zullen het goedmaken". In warempel ze kreeg nog gelijk ook. Als een stel losgeslagen windhondenteffjes snelden ze naar de snelste tijd. Bij de gemengde ploegen bewees de schaakvereniging vooral geestelijk niet tegen de 6x100m op te zitter, en dit leidde dan ook prompt tot de overwinning bij de gemengde ploegen.

"Wat een ploegie he", jubelde schaakcoach Jos de Groot, en hij ging verder, "we hebben het vandaag nog niet eens nodig geacht om de koning in te zetten". Een schaakploeg in vorm dus.

Dan naar het verspringen, hier is een compliment voor het jurerende team wel op z'n plaats. De ploegen konden hier wel zo snel dit tijdrovende onderdeel afwerken, dat het wel zo moet zijn, dat dit team enige ervaring in de "lopende banden branche" moet hebben gehad. Een springer, ik zal z'n naam niet noemen, probeerde zich 'zwevend' te concentreren. "I am Carl Lewis, and I like flying", praatte hij zichzelf in. Om vervolgens te struikelen over de afzet balk. Dan naar het laatste onderdeel op deze avond de "steeple race" ook wel de poep in je broek race genoemd. Een onderdeel dat door een aantal atleten (deelnemers) als volleerde atleten werd aangeleerd. Als dartelende gazellen joegen zij over de baan, maar dan ook een handjevol deelnemers die er erg veel, en dan bedoel ik ook erg veel, moeite met dit onderdeel hadden. Mensen, al zagen ze daar toen al niet meer naar uit, die onder de herdes door wilden, i.p.v. er overheen, maar dan ook weer diezelfde mensen waarvan afzien vermogen wel zo groot moet zijn geweest dat ik mezelf schaamde, mezelf sportman te noemen.

Maar dan het publiek, gaf juist deze doordouwers de meeste aanmoediging en maakten dit onderdeel tot een succes. Een deelnemer van de tennisvereniging door vrienden wel Den Dekker genoemd, die voor de start van de steeple race nog had verklaard sneller te zijn dan een tennisbal. Moest na afloop toegeven dat hij dit alleen op de eerste meters was.

Dan een sprongetje naar de donderdag. De sportweek is te gast bij de Schaakvereniging, die als onderdeel een schaak/dam toernooi hadden ingelast.

Ploegen die gedacht hadden met een gecamoufleerde rustdag te maken te hebben kwamen bedrogen uit. Maar liefst acht wedstrijden moesten er gespeeld worden. Dit toernooi zou een, zal later blijken, een geestelijke slijtageslag te worden. Mensen die een aantal partijtjes, rondliepen alsof ze een klap van de beruchte molen hadden gehad, die wartaal begonnen uit te slaan. En wat doe je hier tegen, je neemt een borreltje, heerlijk toch maatschappelijk ondermijnd. Maar niettemin maakte dit de boel er wel veel gezelliger op. Vooral met toneelgroep Spot 70 hadden we deze avond veel lol.

Met beschilderde gezichten exact gelijk aan de oorlogskleuren van de nog steeds in Amerika bestaande Pygmeërs stam, het 'totempaalpje', brachten zij veel hilariteit. De coach van de schaakvereniging, wiens ploeg extra vroeg onder de wol was gegaan, kon dit alles zeer goed waarderen. "Dit zal een fureste uitwerking op alle deelnemende ploegen hebben", griffelde hij, "wij zullen nu de rest van de week extra toe kunnen slaan".

Een deelnemer, wiens ploeg nog niet veel punten had kunnen halen, vertelde aan iedereen die het maar horen wou, dat de 'olympische gedachte', meedoer is belangrijker dan dan winnen voor haar belangrijker was. En ze had natuurlijk gelijk, al vroegen de omstandigheden natuurlijk graag naar deze gedachte. We maken nu een stevige sprong naar de zondagmiddag, en komen dan terecht bij het onderdeel wielertestafette, en zoals het spreekwoord al zegt, de laatste loodjes wegen het zwaarst. De organiseerde vereniging, de ijsclub SIS, had er dan ook alles aan gedaan om deze laatste loodjes de nodige pondjes extra te geven, om op deze manier de dansvloer de komende avond voor zichzelf te hebben. Men moest n.l. aan de start komen met een, zoals warmmentuters pleger te zeggen "een heuse opoefiets". Truus Rood v/d Nova Ploeg vatte de term "opoe fiets" een beetje letterlijk op, en verschenen aan de start met een hoopje gietstaal waarvan de velg bij elke bobbeltje de straatstenen aantipte. "Vroeger, in de oorlog, had Opa ockmggen lucht in de banden", zo verklaarde Truus dit heugelijke feit. Haar levensgezel, wielertainer/coach Ted Rood had natuurlijk wijzelijk z'n mond gehouden. "Dan komt ze tenminste tot de ontdekking dat fietsen zwaarder is dan hardlopen", zo verklaarde Ted zijn zwijger. Maar dan, terug naar de wedstrijd die moet worden verreden. De start, daar stonden ze dan, onze harkers, de ene met nog meer ausdauwers trekken op het gelaat dan de andere. De coach V/d spot 70 ploeg waarde zichzelf al de winnende coache, en had zodoende de medailles alvast maar omgehangen, en had, om de protesten hierover niet te horen ook maar een heuse ouderwetse geluiddichte 'Willempies' helm opgezet. Volgens de insiders, had de ploeg van Orkano de meeste kans. Alleen zij hadden immers speciaal voor deze finale van de sportweek een paar dagen lang op grootte hoogte, de 7e verdieping, getraind. Maar dan, het startschot, en weg spoten ze. Vooral de afgevaardigde van de Nova ploeg was snel weg. Zij sarte n.l. lopend met de fiets in de hand, en jahoor het plan slaagde,alleen ze liep wel erg lang door. Dan de eerste doorkomst, de Dinto ploeg voorop de rest er kamikazend achteraan. Nieuwe krachten op de fiets en alle weg zijn ze weer. De renners (sters), die hun ronde gehad hadden, hangen minuten lang, helemaal weg van de wereld, hijgend en kotsend over de balustrade. "Ik heb longen als schuurpapier", zij er een om vervolgens spontaan een nieuw sjaggie te draaien. Bij een deelnemer waarbij het resultaat enigzins tegengevallen was, kon dit gelukkig verklaren. Zij had een vuiltje in haar oog gehad afkomstig van een vuile fiets van een tegenstander. Dan de laatste ronde, de finale à la Tètè, het laatste rechte stuk. De laaiend enthousiaste menigte dringt zich op tot vlakbij de start-finish lijn, ook wel kalkstreep genoemd. Wat een antourage, ik wwar mezelf heel eventjes op de 'Champs àlysees',. Daar komen ze aangeboord, de verlossende finish. Fantastisch, wat krap van de ploegen om de climax zo op te voeren, ik ben onder de indruk van dit gebeuren. Dan de afsluiting v/d sportweek, die werd gehouden in de Feesttent De Moriaan. Onder het genot van een gezelligdeurtje en een lekker koel drankje wordt er uit het reeds vermoeide lichamen nog de meestwilde en exotische dansen geperst, er komt de koude oorlog, alvast voor het volgend jaar op gang. Iedere ploeg is er vast van overtuigd dat zij volgend jaar met de erepalm zullen gaan strijken. En da 'last but not least' weet Spot 70 nog eenmaal de aandacht op zich te vestigen door ongevraagd een of ander paartje tot 'bruidspaar van de avond' te kiezen. Dan, 's avonds laat, vertrek ik met ontroerende gevoelens naar huis. Dat juist ik een paar dagen lang mocht optrekken met dit stelletje knotsgekke mensen, wat is sporten tussen het sporten toch leuk. Misschien wel een idee voor ver-niet sportende Warmmentuters om lid te worden van een of andere vereniging. Bij voorkeur bij de fietsclub 'Alcmaria Victrix'. Sportweek Warmenhuizen voor herhaling vatbaar.

BULK (vraag naar aan
Mirjam)

Een Hartelijk Welkom Voor Onze Nieuwe Leden.

Jarne van Dompelaar

Cees Lingerak

Connie van Regteren

W. Dekker

Merijn Zutt

Fas Michielsens

Daniël v/d Winden

Karin Opdam

Bastiaan Serdijn

Björn Möschi

Benjamin Serdijn

Alle wel eer. Hartelijk Welkom.

Niels Hopman

en wij hopen dat jullie velg

blz.7

Verslag van een deelnemer aan de herenploeg in de SPORTWEEK 1984

maandag:

NOVA organiseerde het atletiekevenement. Hier heeft ondergetekende weinig van gezien. Maar de reacties hierop waren positief. Mooi op tijd beginnen en mooi op tijd weer af en bovendien erg gezellig.

Dinsdag:

Tennis. In het begin waren wij tamelijk zenuwachtig omdat de ploeg niet compleet was.

Maar vol goede moed zijn we toch van start gegaan. Leuke spelletjes moesten worden gedaan. Hierin hadden we een uitschieter: Theo Mekker. Het eindresultaat viel echter niet helemaal mee.

Volgend jaar misschien ook een uurtje korter kunnen, want 22.30 uur was wel wat laat.

Woensdag:

Orkan. Gelukkig is niemand verdronken, zodat onze ploeg compleet bleef.

Donderdag:

Schaken en dammen. Hier mocht ik niet aan meedoen. We hadden n.l. een aantal zeer sterke dammers en schakers ingezet. Het was alleen jammer dat de andere ploegen nog sterkere mensen ingezet hadden.

Volgend jaar moeten we dan ook hier maar wat meer aan doen.

Vrijdag:

Tafeltennis. Ook hier bleef onze vorm konstant. Al was onze tactiek niet helemaal goed, volgens mij lag het allemaal aan de balletjes. Het totaalprogramma kan hier wat langer want 5 minuten is wel wat erg kort per partij.

Zaterdag:

Behendigheidswedstrijd. Dit bestond uit een circuit in de gymzaal met allerlei verraderlijke opdrachten. De Nova-atleten lieten zich hier geen loer draaien en hadden het circuit grondig verkend. Hier werden een paar van onze geheime wapens ingezet n.l. Koos en Sjaak, vers uit Utrecht.

Waarschijnlijk nog niet helemaal geaklimatiseerd ging Koos op de balk de mist in, verder werd er redelijk gescoord.

Op het onderdeel touwtje springen moeten we in de training meer aandacht aan schenken. Een gemiddelde van 190 per minuut moet toch haalbaar zijn.

Hiervoor hadden we ook nog het onderdeel skiën gedaan. Mijn persoonskaartje als afdalingsspecialist (in de sneeuw) moest op de frontpositie om de bocht om te zetten. Met onze eerste poging eindigden we in de achterhoede, omdat er een paar tussen zaten met twee linker benen. Dat gaat nou eenmaal niet.

Nadat de mecaniciën dit hersteld had, werd de tweede tijd zowat een toptijd. Alleen.....de 2e poging van de andere ploegen loog er ook niet om. Hierdoor belandden we toch nog op een 6e plaats.

Zaterdagmiddag:

Voetbal. Dit is toch eigenlijk niets voor atleten, he! Bovendien was trouwens het doel van de tegenstander veel te klein. Tot slot kreeg onze sekretaris ook nog een dikke knie. Verder was het een gezellige middag GEORGANISEERD DOOR Vios op ons eigen Novaterrein. De koek en zopie werd ditmaal geregeld door de SIS. Dit de ware Sportweekgeest waardig.

Zondagmorgen:

Volleyball. Een van teamleden was wat laat naar bed gegaan. Hierdoor had hij de wekker niet gehoord. Geen nood: wederom werd de joker ingezet, t.w. ondergetekende. Ik werd uit mijn bed gebeld met de mededeling dat ik met spoed naar de sporthal moest komen.

Dus zonder ontbijt maar met Nova-shirt naar de sporthal. Hier werd ik opgewacht door onze formidabele kbots Anja. Zij stopte mij onmiddellijk een peppil in m'n mond (zuurtje) en stuurde mij tussen de lijnen. Zo moest dit tournoi dan worden gered.

Om de man die de wekker niet had gehoord kwam nog opdagen. Na

een waarschuwing (gele kaart) van onze Koots werd ook hij tussen

Ondertussen al wel de sportweek achter de rug met wat kleine succesjes van de Novateams en ook de Verlichtingsloop is weer voorbij en ondanks het slechte weer dacht ik dat we er toch weer in geslaagd waren om er voor de atleten te zijn, ik bedoel die organisaties die zonnig Nils Hopman in de kou laten staan en nu weer bij de Nederl. Jeugdkampioenschappen. Yvonne Tesselaar waar een arrogant jurylid erbij staat het KNAU boekje in de hand en zo'n kind rustig niet laten starten, je bent te laat en alle zeven andere meisjes staan nog te wachten voor de start.

En bij de 12e Verlichtingsloop staan we ook weer voor de jeugd en atleten gereed, regels hanteren we soepel, te soepel denk, hoe haalt ene Siem Boekel het in z'n hoofd om in een niet-KNAU team van start te gaan. Eigen mentaliteit verradt je slappe of eigen karakter, in 1985 pikken ook wij de Vlaamse sfeer van het Verlichtingsloopkomité dit niet meer, ben je gek. Teveel gekke lieden lopen er al rond in het trim, jogging of atletiekwereldje.

Sluit u niet aan, wordt wel lid van NOVA.

TOI TOI van TOIO.

JAL- KURSUS JAL- KURSUS JAL- KURSUS JAL- KURSUS

Iedereen die ouder is dan 17 jaar kan zich opgeven voor de Jal- cursus. De mensen die deze cursus gevolgd hebben kunnen training geven aan de jeugd tot en met 13 jaar.

Na deze cursus kan men zich verder specialiseren in de atletiek. Wie zich voor deze cursus op wil geven moet wel eerst een algemene basisopleiding (ABO) hebben gevolgd.

Dit is een cursus van ongeveer 10 avonden.

Bij de trainers of het bestuur kunt u de nodige inlichtingen krijgen.

Zaterdag 30 juni in Hoorn.

A.V. Nova moest weer wedstrijden doen. Ik zat in JpB groep 2.

Wij moesten doen estafette, 40 meter sprint, hoogspringen, balwerpen, en de 1000 meter. Ik was tweede met de 1000 meter.

Wij Nova staan derde en we mogen naar de finale. Jorg was van ons groepje de beste met hoogspringen. Op 25 augustus is de laatste wedstrijd in Heiloo. En op 22 september is de finale in Amstelveen. Misschien worden we dan nog wel eerste of tweede.

Jules van der Vaart JpB.

AFBERICHTEN EN VERVOER VOOR WEDSTRIJDEN

Het is met de zomercompetitie verschillende keren voorgekomen dat opgestelde leden zonder afbericht wegbleven. Dat kan natuurlijk niet. We schrijven een team in voor de competitie met de bedoeling om met elkaar zoveel mogelijk punten te scoren. Als we op een bepaald onderdeel niemand kunnen inzetten is dat zonde en ook voor degenen die wel meegaan bijzonder frustrerend.

Een competitie bestaat maar uit enkelewedstrijden. Het moet toch mogelijk zijn om 2 of 3 zaterdagmiddagen hiervoor vrij te houden. In het vervolg rekenen we op jullie!

Dan nog even over het vervoer naar de wedstrijden. Wij vinden het vrij normaal dat ouders zich opgeven om af en toe eens te rijden naar een wedstrijd. Hoe komen de kinderen anders in Hoorn of Heilo. En het moeten niet altijd dezelfde chauffeurs zijn. Gelukkig zijn er enkelen die zonder meer zeggen als mijn zoon of dochter meedoet, dan kan je op me rekenen, maar elke keer moeten er nog enkele chauffeurs bijgezocht worden. Geeft u eens spontaan op, dat voorkomt veel geïmproviseer vlak voor een wedstrijd.

SPORTWEEK 1984 VOOR HEREN

18 tot en met 24 juni werd de sportweek weer in warmehuizen gehouden. De sportweek begon op maandag met het onderdeel atletiek bij de Nova baan. Dit werd gewonnen door Dinto. Het was een geslaagde avond. Dinsdag werd er getennist. Het ging ons niet zo goed af. (we werden een na laatste). Dinto won wederom.

Woensdag moest er worden gezwommen in zwembad Geestmerend. Dit werd ook geen succes. Siem en Ronald waren de zwemkunst niet zo goed meester daarom werden we laatste. Dinto was voor de verandering weer eerste.

De dag daarna moesten we schaken en dammen in het dorps huis. Dit was een lange (geestelijke) vermoeiend avond. We werden laatste maar dit was ook niet verwondelijk, daar sommige NOVA deelnemers een paar dagen van te voren nog nooit hadden geschaakt of gedamt. Het tafeltennis en de gymnastiek ging ons iets beter af, we werden beide keren zesde. De behendigheidrace was een verhaal apart. Er moest worden geschied (slalommen) Er moesten heel parcours worden afgelegd. We werden een na laatste. Dit keer werd niet Dinto maar S.I.S. eerste. Het voetbal werd zaterdag smiddags op het NOVA veld gehouden. Hier hadden we geen geluk, er werd goed gevoetbald (met name onze secretaris Piet v.d. Welle) Ondanks alle inspanningen en slechts twee tegendoelpunten in 4 duels werden we slechts een na laatste. Het volleybal verliep uitstekend ondanks de late aankomst (hoe zal dat komen?) van twee van onze volleyballers. We werden vierde terwijl er nog meer in had gezeten.

Zondagmiddag werd de sportweek besloten met het onderdeel fietsen. Er werden dikke bandenkoers verreden. Hier werden we vijfde en DINTO won.

Verder had DINTO evenals vorige jaar de sportweek 1984 voor heren gewonnen. Wij werden achtste (NET VOOR ORKANO) 's Avonds was er nog een feest in de Moriaan. Dit was een gezellige avond met veel NOVA leden. Er werd veel gedanst en gedronken. We hopen voor volgend jaar dat de prestaties wat beter worden maar de stemming was toch opperbest en dat is toch ook belangrijk.

ROSI

HET NOVA FEEST

28 april werd het jaarlijks terugkerend NOVA feest weer gehouden. De stemming zat er dan ook weer goed in en er werd dan ook nog weer tot in de kleine uurtjes gefeest. Er was slechts een minpunt. De opkomst viel wat tegen. Naast de organisatieleden was het novabestuur nog aanwezig en enkele andere leden. Dit viel ons tegen want we hadden er toch genoeg bekendheid aangegeven. Maar niet getreurd, volgend jaar komt het NOVA feest ongetwijfeld weer terug en dan zullen we hopen op een betere opkomst.

de organisatie

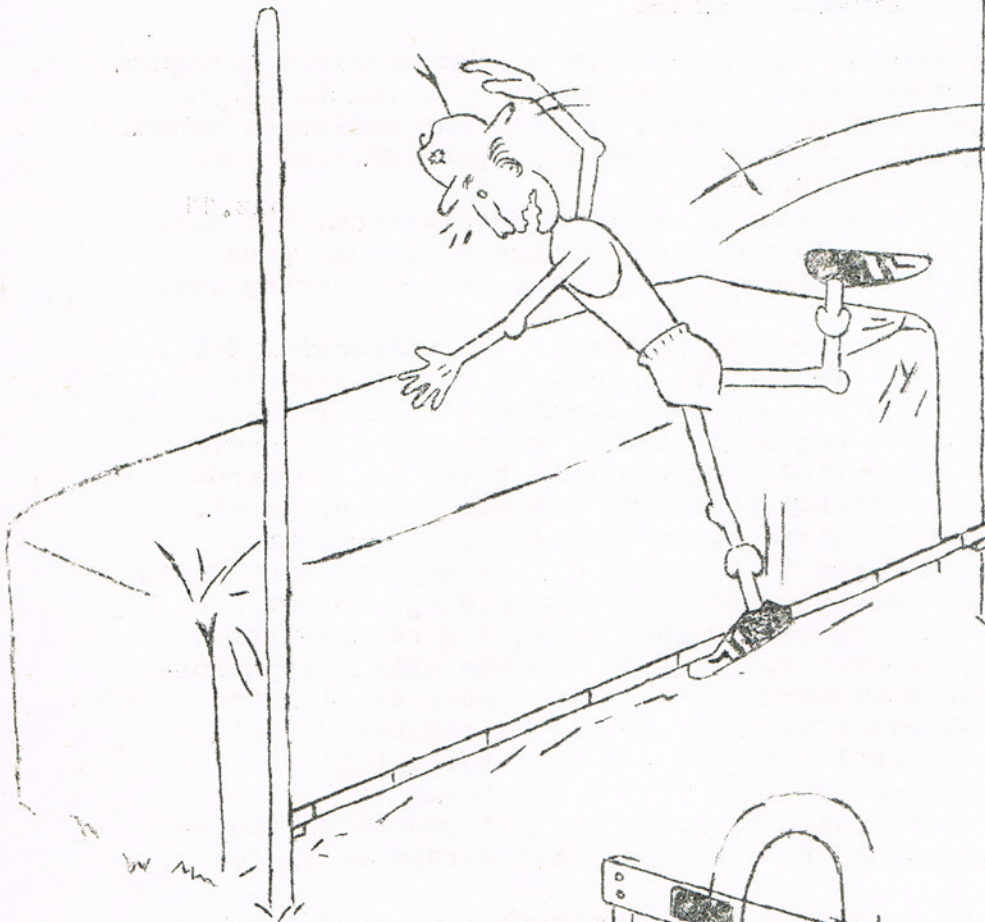
Jullie hebben het vast wel gemerkt, we hebben bergen kopie binnengekregen. Voor veelbelovende schrijvers hebben we dan ook een prijs ingesteld, zij worden benoemd tot "vaste reporter".

Allereerst komen voor deze prijs natuurlijk in aanmerking Truus en Joop van de jeugdhoek.

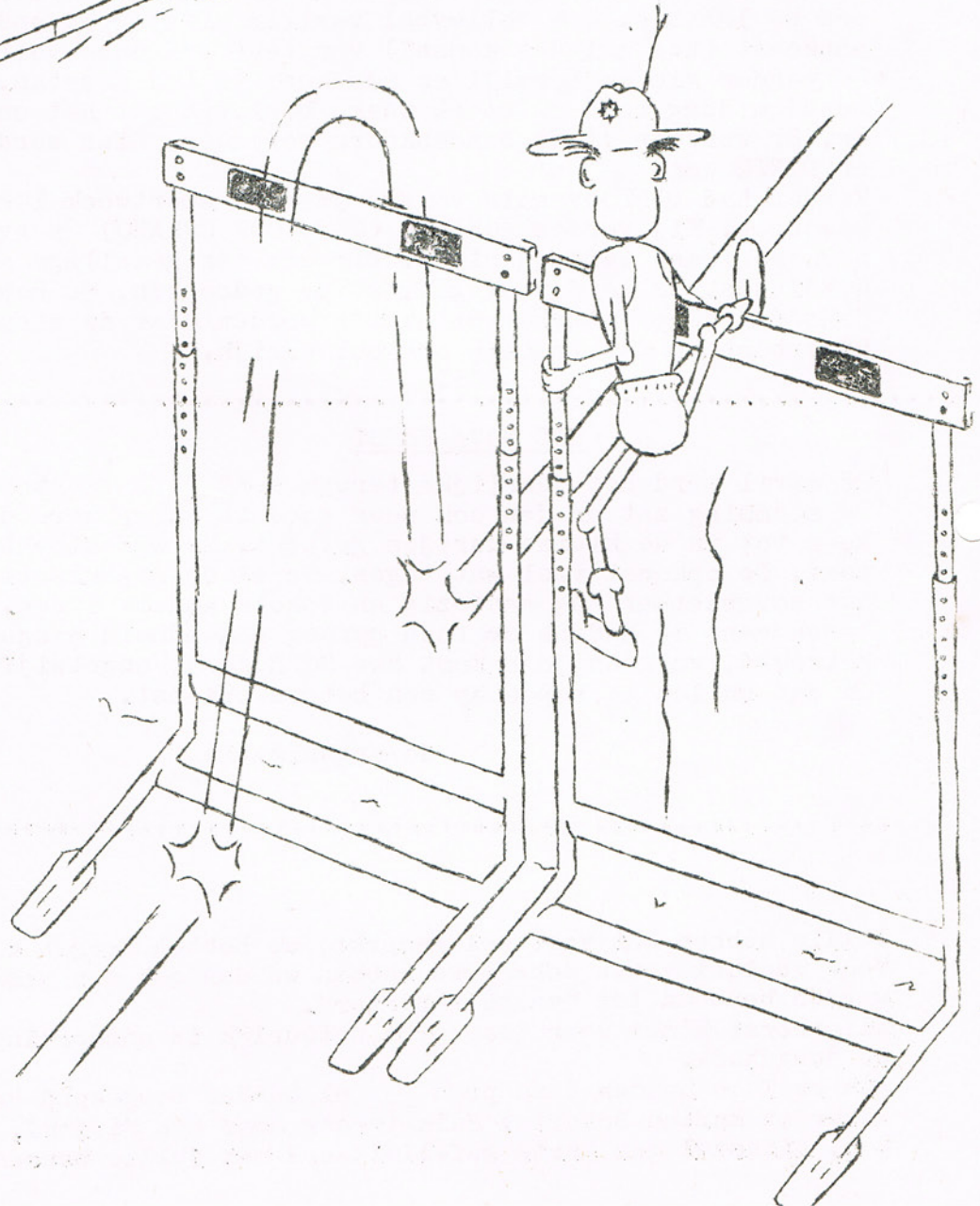
Dik en Theo hadden deze prijs al eerder toegekend gekregen.

Peter en Marian Robert, Bulk (vraag maar aan Mirjan), Rosi (Ronald en Siem), Bob, allemaal van harte gefeliciteerd met jullie benoeming.

OPA IN COMPETITIE



.... de aanvangshoogte werd
net niet gehaald....



Hallo Nova-leden, ik wilde jullie langs deze weg bedanken voor de mooie platenbon en kaart die ik heb gekregen terwijl ik in het ziekenhuis lag, ik vond het hardstikke goed.

Zoals jullie misschien al weten, of nog niet, heb ik tijdens een voetbalwedstrijd, eind april, m'n voorste kruisband en binnenband van m'n linker knie gescheurd. Al met al een klote geintje daar ik moest worden geopereerd en na 1½ week in het ziekenhuis te hebben vertoefd nog eens 8 weken thuis moet liggen, om vervolgens in de buurt van 10 juli weer in het ziekenhuis te worden opgenomen. Nu mag ik totaal niet van bed af, dus ook niet naar de wc of douche, en in het ziekenhuis moeten ze me straks mbv therapie weer op de been krijgen. Het eerste half jaar kan ik dus voorlopig niet meer trainen en aan het voetballen is een definitief einde gekomen doordat die knie geen 100% meer wordt. Maar genoeg geklaagd want er zijn nog genoeg andere sporten die straks wel weer mag gaan doen en gelukkig is hardlopen er daar één van. Ik hoop dan ook tegen het einde van het jaar weer present te zijn op de NOVAbaan.

Verder weet ik eigenlijk niet zo erg veel te schrijven op wat humoristische stukjes na die ik hieronder heb gezet. Nu wil ik besluiten met jullie allemaal een prettige en sportieve vakantie toe te wensen, groeten,

Michel Kruijer.

Waar of niet?:

wie vraagt
wordt overgeslagen
maar wie niet vraagt
wordt vergeten

Jeroen 5 jaar

Schrikbarend

...en ja hoor, Barend
schrek

Misdadig

In Amsterdam is vandaag
geen moord gepleegd.
De politie stelt een on-
derzoek in.

Op het kerkhof

Waar gezag licht
ligt m'n vader....
naast m'n moeder
zoals zij dat wilde

Liefde

Haar foto hing aan de
muur
het behang was ook niet
alles

De lamp

Toen ik 'm zag
had ik al de pest aan 'm
Ik heb 'm dan ook
gelijk opgehangen.

Het naaktstrand

Wat heb je daar nou aan?
Tja, wat heb je daar nou
aan?
...volgens mij, niks.

Onthutsend bericht
uit het vaticaan:

Paus neemt pauze

Schrale troost

Als ik doodga
stop ik ermee....

DE WARMING-UP

----- volgens Jorrit Jorritema.

Wat is de warming-up?

Dit kun je onderverdelen in de lichamelijke warming-up en de geestelijke warming-up.

Onder de lichamelijke warming-up verstaan we het actief uitvoeren van een aantal bewegingen met het doel de prestatie van de latere lichamelijke inspanning te verhogen. Hetzelfde geldt voor de geestelijke warming-up.

Dit houdt in dat je een aantal bewegingen actief voorstelt. Ook weer met het doel die latere lichamelijke inspanning prestatief te verhogen. Deze geestelijke warming-up is heel belangrijk!

De lichamelijke warming-up is onder te verdelen in een algemene warming-up en een specifieke warming-up. Als een atleet voor de wedstrijd wat gymnastiek-oefeningen doet dan is hij bezig met een algemene warming-up. De omschrijving daarvan is dat de uitvoering van die bewegingen, voor de latere lichamelijke inspanning, wat betreft de bewegingsstructuur niet lijkt op die latere lichamelijke inspanning.

De specifieke warming-up lijkt juist wat betreft de bewegingsstructuur wel op latere lichamelijke inspanning. Bijvoorbeeld als een atleet gaat inlopen of als een springer gaat inspringen.

De geestelijke warming-up kun je ook onderverdelen in een algemene warming-up en een specifieke warming-up. Een atleet die in de kleedkamer aan gymnastiek-oefeningen ligt te denken voordat hij moet lopen doet een algemeen geestelijke warming-up. Een hoogspringer die zich een paar keer een sprong voorstelt doet een specifiek geestelijke warming-up.

Men heeft een paar stellingen over de warming-up gekregen. Er wordt nu gesteld dat:

1. de warming-up het prestatienivo zou verhogen

2. de warming-up in hoge mate de kans op blessures vermindert en

3. de warming-up een psychische voorbereiding op de komende lichamelijke inspanning zou geven .

Hij begint bij de tweede stelling. Wat gebeurt er namelijk tijdens het opwarmen: de spiertemperatuur schijnt na plusminus 10 tot 15 minuten tot 39°C te stijgen. Dit is erg belangrijk, niet alleen vanwege die spiertemperatuur, maar ook vanwege het feit dat alle bio-chemische processen het gunstigst verlopen bij $38-39^{\circ}\text{C}$. Hierdoor stelt men dat er een betere spierzenuwfunctie optreedt, daardoor weer een betere coördinatie en daardoor minder kans op blessures.

Bij de eerste stelling wordt een kritische kanttekening gezet. Het is namelijk zo dat er twee gevallen bestaan van topsporters die zonder een warming-up wel een wereldrecord vestigden. Dat terwijl ze hierna ondanks het gebruik van een goede warming-up nooit sneller gingen. Hieruit blijkt dat deze stelling niet persé waar hoeft te zijn, dat hangt waarschijnlijk van de persoon af.

Hoe zou een warming-up eruit kunnen zien?

Je moet zorgen dat je rustig inloopt omdat er namelijk een langzame herverdeling van het bloed moet plaatsvinden. Dan lichte losmakende algemene oefeningen gevolgd door lichte specifieke kracht-oefeningen, gevolgd door sport-specifieke rekoefeningen en dit kan weer gevolgd worden door b.v. een steigerung of een startje.

Dat de warming-up toch wel belangrijk is blijkt uit het volgende:

bij rust hebben de spieren 15-20 % van het totale bloedvolume nodig maar bij zware arbeid 80-85 %. Er moet dus een goede herverdeling van het bloed plaatsvinden. De duur van de warming-up is zo'n 15 tot 20 minuten. Ook in de zomer. Dit komt omdat de spiertemperatuur alleen door arbeid stijgt en dus niet door de warmte van de zon. Ook stijgt deze temperatuur niet door massage of door warme baden. Wel is de duur afhankelijk van het individu. De een heeft 15 min. nodig, de ander 20 minuten.

Het is belangrijk is om de warmte vast te houden. Het is bekend dat na ongeveer 15 minuten het effect van de warming-up al begint te verminderen.

Een belangrijk onderdeel van de warming-up is het rekken: voor-, na- en tijdens de wedstrijd.

In de volgende Nova-krant komen we hierop terug, wat gebeurt er met spieren door rekken en hoe moeten we rekken.

Bob

=====
Wie heeft er tweedehands spikes te koop? Maat 36-37 of 37-38

Bellen naar: Petra Hoexum telefoon 02209-1913

=====
Wie heeft er tweedehands spikes te koop? Maat 39 of 39-40

Bellen naar: Antoinette Snip telefoon 02209-1713

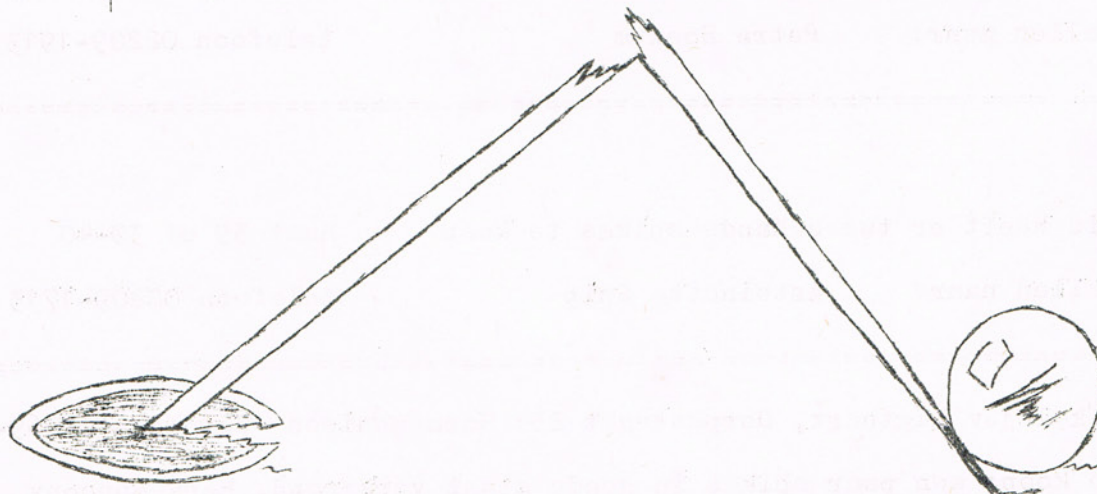
=====
Nikolajev Ligthart, Dorpsstraat 234 Warmenhuizen telefoon 02269-1825

Te koop: een paar spikes in goede staat verkerend. Merk Saucony, maat 38-39

DE CLUBRECORDS

Het baanseizoen is dit jaar weer zeer goed begonnen en zijn maar liefst 29 clubrecords verbeterd, terwijl de uitslagen van de pupil- en hier nog niet bij zijn. Het clubrecordbord in de kantine wordt nu ook zeer snel ingevuld zodat iedereen de clubrecords in de kantine zien kan.

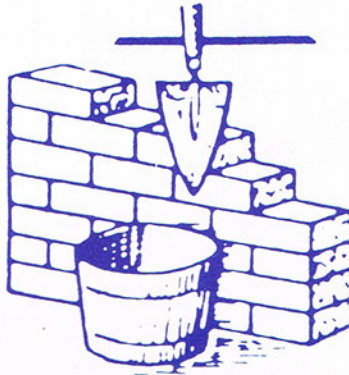
<u>Onderdeel</u>	<u>prestatie</u>	<u>oude prestatie</u>
<u>Meisjes D</u>		
60 meter	9.1 Monique Karsten	ouderling Ilona Bakkum
Kogel	7.44 Regien Biesma	7.04 Laura Suiker
<u>Meisjes C</u>		
80 meter	11.1 Laura Suiker	11.3 Mandy de Nijs
80 meter horde	14.2 Kirsti Ootjers	14.8 Yvonne Tosselaar
4 maal 80 meter	44.8	45.7
Speer	18.72 Ilona Bakkum	17.91 Petra Nannes
<u>Jongens D</u>		
4 maal 80 meter	47.1	48.7
Hoog	1.40 Thomas Ligthart	1.35 Marchel Tosselaar
Kogel	8.72 Nicolajev Ligthart	7.83 Nicolajev Ligthart
Discus	24.76 ,, ,,	18.34 ,, ,,
<u>Meisjes B</u>		
100m/h	18.5 Yvonne Tosselaar	
Ver	4.40 Mandy de Nijs	4.35 Adinda Ligthart
Kogel	9.36 Silvia Nannes	8.17 Silvia Nannes
Discus	15.54 Molina Bruin	
Speer	18.96 Petra Hoexum	17.54 Silvia Nannes
4 maal 100	54.4	
<u>Jongens B</u>		
100m	12.2 Bob Haanappel	12.3 Andre Dekker
110 m/h	16.4 ,, ,,	20.1 Frank Tosselaar
Ver	5.89 ,, ,,	5.46 Bob Haanappel
Hoog	1.65 ,, ,,	1.60 Frank Tosselaar
Kogel	12.26 ,, ,,	10.55 Bob Haanappel
Discus	36.45 ,, ,,	32,30 ,, ,,
Speer	46.86 ,, ,,	45,96 ,, ,,
<u>Heren</u>		
Kogel	9.73 Glen Pronk	8.73 Mats Dekker
Speer	35,14 Rob Koenen	33,36 Rob Koenen
Discus	32,68 Glen Pronk	



Bouwbedrijf W. van Westen b.v.



Algehele verzorging
van ontwerp tot aflevering



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

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en

BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG



Warmenhuizen

Telefoon 02269 - 1998

Altijd de
goedkoopste
Niet goed,
geld terug!!



De Camper 3 Telefoon
Warmenhuizen 02269-2576

BESTUUR

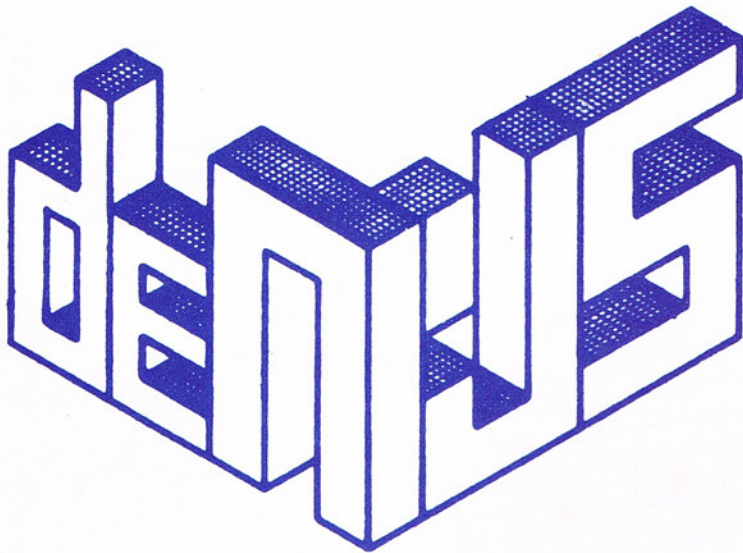
Th. de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
P. v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
A. Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
F. Boekel	De Flint 22, Tuitjenhorn	2250
J. Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
G. Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Tr. Rood	Pimpelmeesstraat,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

REDAKTIE NOVAKRANT

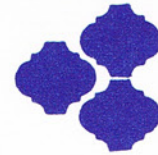
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Michel Kruijer	Bladstraat 11, Tuitjenhorn	2699
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Tuitjenhorn	2869
Mariska Tesselaar	Nachtegaalstraat 2, Warmenhuizen	3027
Paul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

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

„CONAN“



*Body-building
Krachttraining*

*Figuurcorrectie
Conditietraining*

**FABRIEKSSTRAAT 16a
WARMENHUIZEN**

„DE SMIDSE“

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

HUISHOUDELIJKE ARTIKELEN
RIJWIELEN
SANITAIR
CENTRALE VERWARMING
GAS- EN
WATERLEIDING-
INSTALLATEUR
KADO-ARTIKELEN

**EIGEN
SERVICE-WERKPLAATS**

's morgens voor 9 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



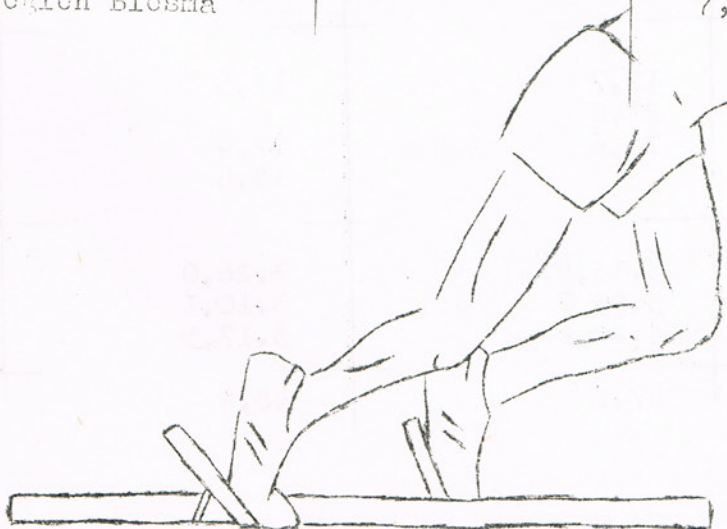
JOHAN KOENIS

KALVERDIJK 61
1747 GJ TUITJENHORN
TELEFOON 02269-2418

KOMPETITIE C EN D JUNIOREN

DE kompititie voor de C en D junioren zit er ook weer op. Op drie zaterdagmiddagen trokken we crop uit om te proberen de eer van NOVA hoog te houden. Het succes was wisselend. Maar ja, tegen ploegen als HERA of TRIAS kunnen we nog niet op. Toch worden de prestaties steeds beter, wat ook blijkt uit de verbeteringen van de clubrecords. Het is van veel belang om regelmatig op alle verschillende onderdelen te trainen. Atletiek bestaat niet alleen uit hardlopen. hier volgen de uitslagen:

<u>Meisjes D</u>	<u>Hera 5mci</u>	<u>Trias 2juni</u>	<u>Hollandia 23 juni</u>
<u>60meter</u>			
Monique Karsten	9,40		9,1
Regien Biesma	9,90	9,8	
Judith Ligthart	10,30	10,8	10,1
Katrijn Pronk		9,9	
Ester Karsten			9,6
<u>60 m/horde</u>			
Chantal Kuys	14,0		
Monique Karsten	13,4		
Fiona v.d. Ploeg		13,0	12,7
Regien Biesma			14,0
<u>600 meter</u>			
Regien Biesma	2.04,9		
Chantal Kuys	2.09,0	2.11,4	2.01,0
Judith Ligthart	2.22,9	2.20,1	2.18,4
Fiona v.d. Ploeg		2.06,1	2.09,2
<u>4 maal 60meter</u>	37,8	39,0	36,8
<u>Verspringen</u>			
Monique Karsten	3,50		3,91
Ester Karsten	3,55	3,55	
Chantal Kuys		2,68	3,22
<u>Hoogspringen</u>			
Katrijn Pronk	1,15	1,15	1,15
Esther Karsten		1,15	1,10
<u>Kogel</u>			
Katrijn Pronk	5,68		5,93
Esther Karsten		6,10	
Regien Biesma		7,44	7,24



MEISJES C

	Hoorn 5 mei	Trias 2 juni	Hoorn 23-6
<u>80 meter</u>			
Antoinet Snip	11,5	11,8	11,4
Danielle Pronk	13,0	13,6	12,8
Marion Visser	13,2	13,1	
Laura Suiker			11,1
<u>80m/horde</u>			
Laura suiker	15,9		
Kirsti Ootjers	15,4	15,3	14,2
Randi Pronk	15,8	14,4	14,7
Marion Visser		17,1	
<u>600 meter</u>			
Mira Bruin	1.57,2	1.53,3	1.53,2
Sharon Smit	2.00,5	2.01,0	2.02,5
Laura Suiker	2.01,8		
Ilona Bakkum		1.58,2	1.51,2
<u>4 maal 80</u>			
	44,8	45,9	45,6
<u>vor</u>			
Kirsti Ootjers	3,86	4,11	3,71
Antoinette Snip	3,77	3,87	3,62
<u>Hoog</u>			
Laura Suiker	1,30	1,30	1,25
Randi Pronk	1,30	1,35	1,30
<u>Kogel</u>			
Mira Bruin	6,98	6,94	6,70
Daniëlle Pronk	4,72	4,57	4,77
<u>Discus</u>			
Ricneke Dökker	15,00	15,86	15,38
Sharon Smit	13,56	15,14	13,08
<u>Speer</u>			
Ricneke Dekker	14,72	15,84	17,42
Ilona Bakkum		13,52	18,72

JONGENS D

<u>80 meter</u>			
Ronald Dekker	12,5	12,7	12,3
Thomas Ligthart	11,9	12,3	12,4
Peter Dekker	11,9		
Erik Kruyer		12,7	
<u>80m/ horde</u>			
Carlo de Mol	17,7	17,5	17,8
Sandor Massing	21,0		
Karsten v.d. Oort	18,6	17,9	
Nils Pronk		18,4	
<u>1000m</u>			
Ronald Dekker	3.13,8	3.26,0	3.22,2
Edwin de Gous	3.09,7	3.10,1	3.06,4
Karsten v.d. Oort	3.20,2	3.17,5	
<u>4 maal 80 metet</u>			
	47,1	48,4	49,3

VERVOLG UITSLAGEN JONGENS D

	HERA	TRIAS	HOLLANDIA
<u>VER</u>			
Carlo de Mool	3,94	3,85	3,73
Sandor Nassing	3,27		
Peter Dekker		3,58	3,78
<u>Hoog</u>			
Thomas Ligthart	1,40	1,25	1,30
Nils Pronk	1,25	1,20	1,10
<u>Kogel</u>			
Nicolajev Ligthart	8,4	8,72	8,26
Peter Dekker	5,88		
Erik Kruyer		5,88	5,91
<u>Discus</u>			
Nicolajev Ligthart	22,94	21,96	23,22
Peter Dekker			16,38
<u>Jongens C</u>			
<u>100 meter</u>			
Michel Tesselaar	13,5	14,2	14,4
Edwin Mosch	18,1	18,8	
Patrick Kruyer		13,9	
<u>800 m</u>			
Michel Tesselaar	2.16,2	2.15,8	2.13,6
Marchel Tesselaar	2.16,8	2.13,8	
Jos Hoogeboom	2.21,3	2.26,8	2.24,7
<u>ver</u>			
Marchel Tesselaar		4,29	
Alex Kruyer			5,07
<u>Hoog</u>			
Marchel Tesselaar	1,45	1,45	
Erik Kruyer	1,20		
<u>Kogel</u>			
Jos Hoogeboom	7,02	6,09	6,49
Edwin Mosch	3,66		
David v.d. Welle		7,45	7,62
<u>Discus</u>			
David v.d. Welle	25,84	28,18	27,74
Patrick Kruyer	20,20	8,24	
Edwin Mosch			
<u>speer</u>			
Alex Kruyer			17,96
David v.d. Welle	23,16	20,82	
Patrick Kruyer	23,96	24,52	
<u>4 maal 100</u>	56,1		

EINDKLASSERING

	<u>5 mei 1984</u>	<u>2 juni</u>	<u>23 juni</u>	<u>Pnt</u>	
<u>Meisjes D</u>	1 Hera 6064	1 Trias1 6347	1 Trias 1	6550	7 Nova 5064
	2 Hollandia 1 5688	2. Heral 5776	2 Spirit	6549	8 Hera2 5029
	3 Hera 2 4295	3. SAV 4928	3 Hera 1	6122	9 Hollandia 4051
	4 Hollandia 2 4255	4 Trias2 4906	4 Hollandia 1	5920	
	5 Nova 4062	5 Nova 4311	5 SAV	5527	
	6 SAV 3595	6 Hera2 3858	6 Trias2	5131	
<u>Meisjes C</u>	1 Hollandia 1 8429	1 Trias1 8667	1 Hollandia 1	9080	7 Hollandia 6226
	2 Hera 1 7692	2 Hera 1 8150	2 Trias 1	8995	8 Hera 2 2032
	3 SAV 7002	3 SAV 7538	3 Hera 1	8883	
	4 NOVA 6336	4 NOVA 6750	4 SAV	7802	
	5 Hollandia 2 6274	5 Trias 2 6514	5 Nova	7125	
	6 Hera 2 5598	6 Hera 2 2743	6 Trias2	6928	
<u>Jongens D</u>	1 Hollandia 1 7564	1 Trias 1 6749	1 Hollandia 1	8357	7 Hera 2 5266
	2 SAV 6828	Hera 1 6629	2 SAV	7511	8 Hollandia 5130
	3 Hera 1 6436	3 Nova 5947	3 Trias 1	7395	9 Trias 2 4900
	4 NOVA 6278	4 Hera 2 5136	4 Hera 1	7091	
	5 Hollandia2 6048	4 SAV 4966	5 Spirit	6975	
	6 Hera 2 4510	6 Trias 2 4806	6 Nova	5876	
<u>Jongens C</u>	1 Heral	1 Hera 1 11279	1 Heral	121036	Hera 2 9500
	2 Hollandia	2 Trias 107132	2 Trias	108117	Nova 482
	3 Sav	3 SAV 9224	3 Spirit	10629	
	4 Hera2	4 Hera2 8231	4 Hollandia	10589	
	5 Nova	5 Nova 6149	5 SAV	10071	

=====

ZOMAAR WAT UITSLAGEN

Instuif 6-6 te Edam 100M: Yvonne Tesselaar 13.83
 Arie Rentenaar 13.21
 Andre Dekker 12.61 (13.15 finale)
 Bob Haanappel 12.53 (12.39 finale)
 Peter Robert 13.41

16-6 Amsterdam 100M Ronald Dekker 3.09.1
 800M Michel Tesselaar 2.14.1

Instuif 12-6 Krommenie 100M: Bob Haanappel 12.2 200M: 25.4
 Nils Hopman 12.9 26.6
 Yvonne Tesselaar 13.5 27.7

29-4 Utrecht Halve Marathen Arie Rentenaar 1.19.37

30-4 Westerhoutloop Beverwijk 20 Km Nick Barsingerhorn 1.13.00

18-5 Amsterdam 80M Edwin de Gous 12.3
 Karsten v.d. Oort 11.6 (11.9 in Finale)
 Speer Nicolajev Ligthart 27.22
 100M Karsten v.d. Oort 3.19.9
 Edwin de Gous 3.08.8
 Nicolajev Ligthart 3.14.1

JUNIOREN B COMPETITIE

Dit jaar hadden we voor de B-junioren competitie ingeschreven met een jongens- en een meisjesploeg. Niet zo eenvoudig als we naar het aantal leden kijken wat we hiervoor hebben. Toch is het belangrijk om mee te doen want je doet op deze manier wel de nodige wedstrijdervaring op. Het was wel te verwachten dat we als ploeg in totaal niet mee zouden doen voor de hoge plaatsen, maar toch waren er individueel af en toe goede prestaties.

Hier volgt een overzicht van de uitslagen van beide wedstrijden.

<u>MEISJES</u>		<u>Heerhugowaard 12 mei</u>	<u>Haarlem 9 juni</u>
100 m	Mandy de Nijs	14.20 sec	14.10 sec
	Petra Hoexum	14.20 sec	
100 m horden	Yvonne Tesselaar	19.50 sec	18.50 sec
400 m	Yvonne Tesselaar	64.20 sec	63.30 sec
800 m	Nelina Bruin	2.41.2 min	2.33.6 min
ver	Petra Hoexum	3.42 m	
	Mandy de Nijs		4.40 m
hoog	Sylvia Nannes	1.30 m	1.40 m
kogel	Sylvia Nannes	8.38 m	9.36 m
discus	Nelina Bruin	14.50 m	15.54 m
speer	Petra Hoexum	18.30 m	18.96 m
4 keer 100m		54.40 sec	54.80 sec
totaal aantal punten		4955	5704

<u>JONGENS</u>		<u>Heerhugowaard 12 mei</u>	<u>Haarlem 9 juni</u>
100 m	André Dekker	13.20 sec	12.50 sec
110 m horden	Niels Hopman	21.80 sec	21.20 sec
400 m	Bob Haanappel	56.80 sec	55.80 sec
800 m	Niels Hopman	2.18.0 min	
1500 m	Paul Dekker	4.59.6 min	4.47.4 min
ver	André Dekker	4.89 m	4.88 m
hoog	Bob Haanappel	1.65 m	1.60 m
Kogel	Jeroen Stet	9.74 m	8.91 m
discus	Jeroen Stet	25.46 m	20.64 m
speer	Bob Haanappel	46.86 m	44.72 m
4 keer 100		49.50 sec	49.00 sec
totaal aantal punten		5423	4989

EINDUITSLAG

<u>MEISJES 12 mei</u>		<u>MEISJES 9 juni</u>		<u>JONGENS 12 mei</u>	
1 DEM	7621	1 DEM 1	7697	1 Lycurgus 1	8677
2 Castricum	7002	2 Castricum 1	7218	2 Hera	8288
3 Hollandia	6132	3 Trias	6831	3 Trias	6929
4 Hera	6069	4 DEM 2	6666	4 Waterland	6880
5 DEM 2	6025	5 Hollandia	6648	5 Suomi	5994
6 Trias	5910	6 Hollandia 2	6459	6 Zaanland	5990
7 Lycurgus	5558	7 Hera	6336	7 Lycurgus 2	5799
8 Suomi	5429	8 Suomi	6232	8 Nea Volhard.	5663
9 Zaanland	5360	9 Nova	5704	9 Edam	5478
10 Nova	4955	10 Lycurgus	5536	10 Nova	5423
11 Edam	4947	11 Castricum 2	5069	11 Hollandia	5412
12 Castricum 2	4598	12 DEM 3	3374	12 Castricum	4628
13 DEM 3	4397			13 Dem	4417

<u>JONGENS 9 juni</u>					
1 Hollandia 1	9326	6 Trias	6976	10 Castricum	4695
2 Lycurgus	9275	7 Lycurgus 2	6066	11 DEM	4521
3 Haarlem	9115	8 Suomi	5417	12 Hollandia 3	3395
4 Hera	8701	9 Nova	4989		
5 Hollandia 2	7425				

J E U G D H O E K

Deze keer heel wat uitslagen van de diverse zomercompetitiewedstrijden de uitslag van de Verlichtingsloop (Nel Ootjers heeft dat allemaal heel netjes verzorgd en verzameld!), Jules van de Vaart wat zo enthousiast over de verlichtingsloop dat ook hij een leuk stukje schreef voor onze krant. Merijn maakte een prachtige tekening erbij, bedankt jongens Ook een tekening van Barbara van de Winden en van Sven Ootjers een leuke brief die hij ontving van Rudi Verriet. Dat allemaal en nog veel meer in jullie eigen Novakrant

Sven Ootjers aan het woord;

' Ik heb een brief geschreven naar Rudi Verriet. Ik heb toen de volgende brief van hem terug gekregen:

Nijmegen, 24,5 1984

Beste Sven,

Bedankt voor je leuke briefje, ook namens Gert-Jan. Je dacht dat ik je niet meer kende, maar ik zie je altijd langs de kant staan als ik bij jullie in de buurt loop, zoals in Egmond aan Zee e.d.

Het is jammer dat ik de laatste jaren niet meer bij jullie heb kunnen lopen in Warmehuizen(Verlichtingsloop) maar dat komt omdat erop die datum steeds een Ned. Kampioenschap of interland was.

Anders was ik er graag bij geweest.

Hoe het dit jaar gaat is nog niet bekend. Dat hangt o.a. af of ik naar de Olympische Spelen ga. Dat wordt nog beslist.

De Spelen zijn begin augustus. Het zal dus wel moeilijk worden.

Toch hoop ik nog eens bij jullie langs te komen.

Doe de groeten aan je ouders en je broertje !

Tot ziens,

Rudi Verriet.

.....

We gaan meteen maar door met de Verlichtingsloop, waar jullie in jullie categoriën met heel veel aan deelnamen.

Er werd door de jeugd Nova-atleten prima gepresteerd, hieronder de uitslagen. Maar alleereerst het verslagje van Jules v.d. Vaart.

'De Verlichtingsloop'

De verlichtingsloop is altijd erg leuk. En je krijgt altijd een prijs! Dit jaar kregen we een mooie bro. En verleden jaar kregen we een nepeltje. Er zijn ook nog tien ekstra prijzen. Nova liep erg goed mee, maar toen de grote jongens en meisjes moesten lopen begon het te gieten. Maar het was toch een leuke avond.

Jules van de Vaart J.P. B

De uitslagen van de verlichtingsloop

Jongens 5 en 6 jaar 1 ronde

- 1) Robin Haker Schoorl 5.02
- 2) Jasper Rood Nova 5.18
- 3) Chris Schotvanger 5.20

Jongens 7 en 8 jaar 1 ronde

- 1) Lars Barsingerhorn Nova 4.24
- 2) Jerone Binnenwijzend " 4.26
- 6) Edwin Visscher Nova 4.37
- 8) Wil Pronk Nova 4.40
- 9) Maarten Pronk Nova 4.48
- 12) Kasper Wortel Nova 4.51
- 19) Maurice Kruyer Nova 5.04

Meisjes 5 en 6 jaar

- 1) Ilse Barsingerhorn 5.38
- 2) Madelon Massing 5.41
- 3) Karin Deurwaarder 5.43
- 7) Manja Hoogeboom Nova 6.18

vervolg jongens 7 en 8 jaar;

- 21) Merijn v.d. Vaart 5.08 (Nova)
- 32) Merijn Zutt Nova

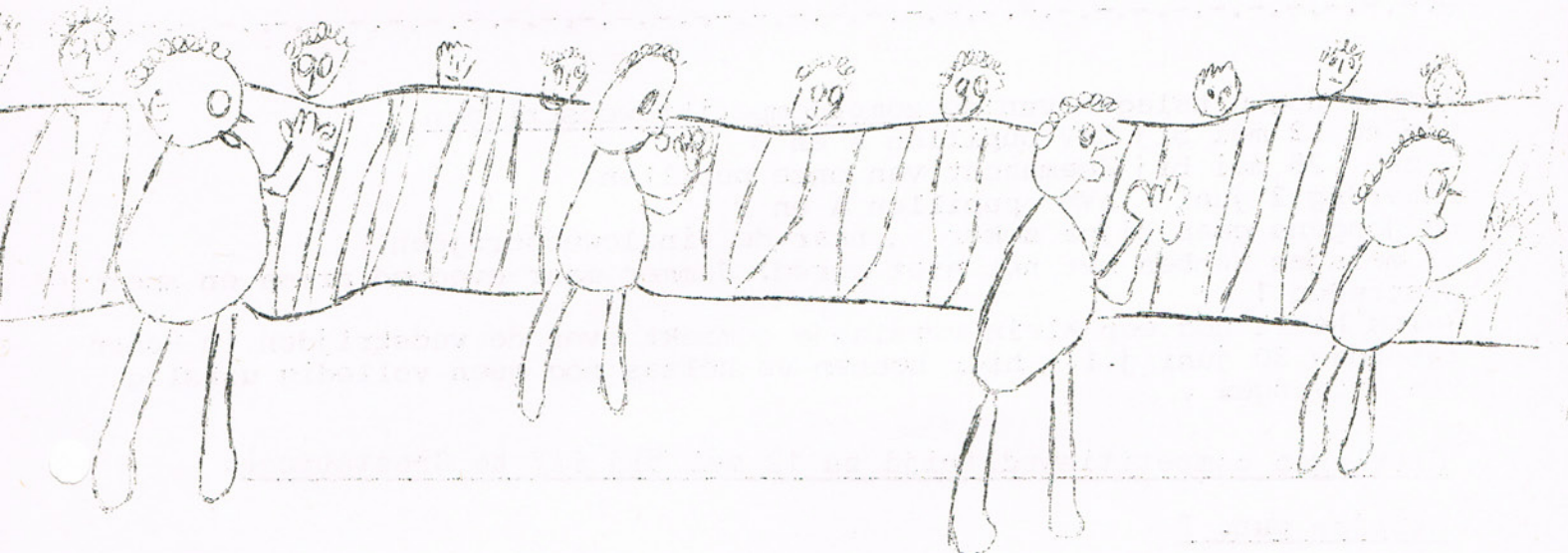
vervolg blz. 2 met tekening Merijn v. de Vaart;

merijn v/d vaart j.p.a.



hup
00
nova

11^e verlichtingstocht



vervolg uitslagen;

Meisjes 7, 8 jaar 1 ronde

- 1) Christine Smit Nova 4.59
- 2) Kristel Glas 5.01
- 3) Natascha Paarlberg Nova 5.07
- 8) Dorine van de Mey 5.32
- 9) Marije van de Winden 5.34

Jongens 9 en 10 jaar 1 ronde

- 1) Nils Barsingerhorn 3.48 (Nova)
- 2) Kees Pronk Nova 3.53
- 4) Jan-Pieter Biesma N. 4.09
- 7) Jeroen Paarlberg N. 4.19
- 14) Matthé Pronk Nova 4.35
- 19) Jules v.d. Vaart Nova
- 22) Njorn Zutt
- 23) Jeroen Dekker
- 24) Lars Mosch
- 25) Sander Pronk
- 29) Marco Mosch

Meisjes 9 en 10 jaar 1 ronde

- 1) Mischa Pool Peten 4.11
- 2) Daniëlle Hof Nova 4.12
- 3) Silvia Kruyer Nova 4.13
- 4) Chantal Kramer Nova 4.15
- 5) Jeannette Vischer " 4.24
- 6) Ester Karsten Nova 4.34
- 7) Wendy Karsten Nova 4.39
- 9) Wendy Pronk Nova 4.42
- 10) Judith Ligthart Nova 4.45
- 11) Barbara van de Winden N. 4.46
- 15) Marina Spaansen Nova 5.08
- 17) Saskia van de Oord Nova 5.07
- 23) Astrid Ruyter Nova
- 24) Yvonne Smit Nova

vervolg uitslagen Verlichtingsloop vrijdag 29 juni j.1.

Jongens 11 en 12 jaar 1 ronde

- 1) Ronald Dekker Nova 3.37
- 2) Karsten van de OOrd Nova 3.38
- 3) Ted Smit Nova 3.38
- 5) Sandor Massing Nova 3.50
- 9) Erik Kruyer Nova 4.06
- 10) Sven Ootjers Nova 4.07
- 13) Emiel Kuys Nova
- 15) Nils Sprenkeling Nova
- 18) Ruben Nieuwland Nova
- 19) Bastiaan Serdijn Nova
- 20) Michel Mosch Nova

Meisjes 11 en 12 jaar 1 ronde

- 1) Miranda Tas 4.07
- 2) Kirsti Ootjers Nova 4.10
- 4) Regien Biesma Nova 4.13
- 5) Chantal Kuys Nova 4.15
- 7) Marion Visscher Nova 4.27
- 8) Simone te Buck Nova 4.30
- 9) Monique Karsten Nova 4.33

Jongens 13,14 en 15 jaar 2 rondes

- 1) Marcel Tesselaar Nova 6.58
- 2) Jos Hoogeboom Nova 7.02
- 3) Michel Tesselaar Nova 7.19
- 5) Stefan Seyzener Nova 7.22
- 6) Edwin de Geus Nova 7.26
- 8) Nikolajev Ligthart Nova 7.45
- 15) Thomas Ligthart Nova

Jongens, allemaal proficiat en we hopen dat jullie de extra prijzen erg mooi vonden. Anneke Smit heeft ze met zorg voor jullie uitgezocht!

Verder nog uitslagen van de zomercompetitiewedstrijden

van za 12 mei bij SAV pupillen A en B

za 26 mei bij Zeemaacht van onze pupillen

zaterdag 2 juni AVW pupillen A en B

De jongens gaan bijna zeker naar de finalewedstrijden, de meisjes hebben het net niet gered. Jammer maar evegoed prima en sportief gestreden!

Jules heeft nog een klein verslagje gemaakt over de wedstrijden in Hoorn zaterdag 30 juni j.1., hier hebben we helaas nog geen volledig uitslag van ontvangen.

Uitslagen competitiewedstrijd za 12 mei bij SAV te Grootebroek:

Meisjes pup. B

40 m hardlopen:

- 3. Wendy Karsten Nova 7.2 sec.
- 7. Natascha Paarlberg Nova 7.5 ,,

Hoogspringen:

- 12. Natascha Paarlberg 0.85 m
- 12. Wendy Karsten 0.85 m

Jongens pup. B

40 m hardlopen:

- 4. Jorg Ootjes 7.3 sec
- 4. Jeroen Binnenwijzend 7.3 sec
- 18. Jeroen Dekker 8.0 sec
- 19. Marco Mosch 8.3 sec

Balwerpen:

- 3. Wendy Karsten 20.50 m
- 14. Natascha Paarlberg 14.50 m

1000 m:

- 4. Wendy Karsten 4.29,8
- 9. Natascha Paarlberg 4.30,6

Hoogspringen:

- 13. Jeroen Dekker 0.85 m
- 13. Jorg Ootjes 0.85 m
- 19. Jeroen Binnenwijzend 0.80 m
- 21. Marco Mosch 0.75 m

<u>Balwerpen:</u>		<u>1000 m:</u>	
5. Jeroen Dekker	25.50 m	4. Jorg Ootjes	4.00.5
10. Jorg Ootjes	22.00 m	7. Jeroen Binnenwijz.	4.09.4
13. Jeroen Binnenwijzend	21.50 m	12. Jeroen Dekker	4.20.7
17. Marco Mosch	20.00 m	18. Marco Mosch	4.49.6

Meisjes pup A (groep 1)

<u>Kogelstoten:</u>		<u>60 m hardlopen:</u>	
2. Sjanet Visser	5.31 m	6. Silvia Kruijer	10.7 sec
8. Yvonne Smit	4.64 m	8. Saskia vd Oord	10.9 sec
11. Saskia vd Oord	4.30 m	13. Sjanet Visser	11.1 sec
17. Silvia Kruijer	3.62 m	16. Wendy Pronk	11.4 sec
19. Wendy Pronk	3.07 m	19. Barbara vd Winden	12.1 sec
21. Barbara vd Winden	2.56 m	20. Yvonne Smit	12.2 sec

<u>Verspringen:</u>		<u>1000 m:</u>	
5. Silvia Kruijer	3.26 m	3. Silvia Kruijer	4.00.0
15. Saskia vd Oord	3.00 m	5. Sjanet Visser	4.06.7
17. Wendy Pronk	2.84 m	8. Barbara vd Winden	4.36.2
18. Yvonne Smit	2.74 m	9. Saskia vd Oord	4.45.9
19. Barbara vd Winden	2.65 m	10. Yvonne Smit	5.05.4
19. Sjanet Visser	2.65 m		

Jongens pup A (groep 2)

<u>Verspringen:</u>		<u>60 m hardlopen:</u>	
1. Emiel Kuys	4.40 m	1. Emiel Kuys	9.5 sec
2. Sven Ootjers	3.99 m	2. Cees Pronk	10.0 sec
4. Cees Pronk	3.69 m	2. Sven Ootjers	10.0 sec
7. Nils Sprenkeling	3.60 m	9. Nils Sprenkeling	10.6 sec

<u>Kogelstoten:</u>		<u>1000 meter</u>	
1. Nils Sprenkeling	8.59 m	1. Cees Pronk	3.31.1
2. Emiel Kuys	7.54 m	2. Sven Ootjers	3.44.7
3. Cees Pronk	6.66 m	3. Nils Sprenkeling	3.55.0
4. Sven Ootjers	6.30 m	4. Emiel Kuys	4.06.2

Jongens pup A (groep 1)

<u>totaalplaats</u>	<u>naam</u>	<u>60 m</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
4	Nils Barsingerhorn	10.1	3.73 m	6.43 m	3.32.3
12	Emiel Versteilen	11.0	3.13	5.97	4.27.7
15	Rolf Brandt	10.7	3.09	4.35	3.59.3
16	Jan Pieter Biesma	11.1	2.93	4.76	3.49.2
20	Matthé Pronk	12.0	2.85	4.58	4.19.8
21	Lars Mosch	11.9	2.52	4.45	4.36.7
22	Bjorn Zutt	12.5	2.20	4.10	4.24.7

Te koop: zo goed als nieuwe trainingsschoenen maat 34
merk Inter prijs fl. 47,50
Loes Barsingerhorn telefoon 02269-1680

Te koop: een paar spikes zo goed als nieuw
maat 6 Edwin de Geus tel 02269-2772

UITSLAGEN COMPETITIEWEDSTRIJD BIJ ZEEMACHT OP 26 MEI

<u>MEISJES PUPILLEN B</u>	sprint	ver	balwerpen	1000m	totaal
Wendy Karsten	7.0 sec	3.03 m	18.79	4.14 sec	3e
Natascha Paarlberg	7.4	2.96	13.04	4.09	10e

<u>JONGENS PUPILLEN B</u>	sprint	ver	balwerpen	1000 m	totaal
Jorg Ootjers	7.2 sec	3.05 m	24.47 m	3.55.9	2e
Jeroen Binnenwijzend	7.2	2.96	24.15	3.55.8	5e
Jeroen Dekker	7.5	2.52	26.24	4.07.6	12e
Ronald v. Hecher	7.5	2.50	14.30	5.00.3	19e
Jules v.d. Vaart	7.9	2.50	16.65	4.09.7	21e
Marco Mosch	8.6	2.18	14.84		27e

<u>MEISJES PUPILLEN A</u>	sprint	ver	kogelstoten	1000m	totaal
Chantal Kramer	10.2 sec	2.91 m	4.76 m	3.54.4 sec	4e
Saskia v.d. Oord	10.7	2.88	3.98	4.21.4	12e
Wendy Pronk	11.3	2.41	2.83	4.13.4	18e

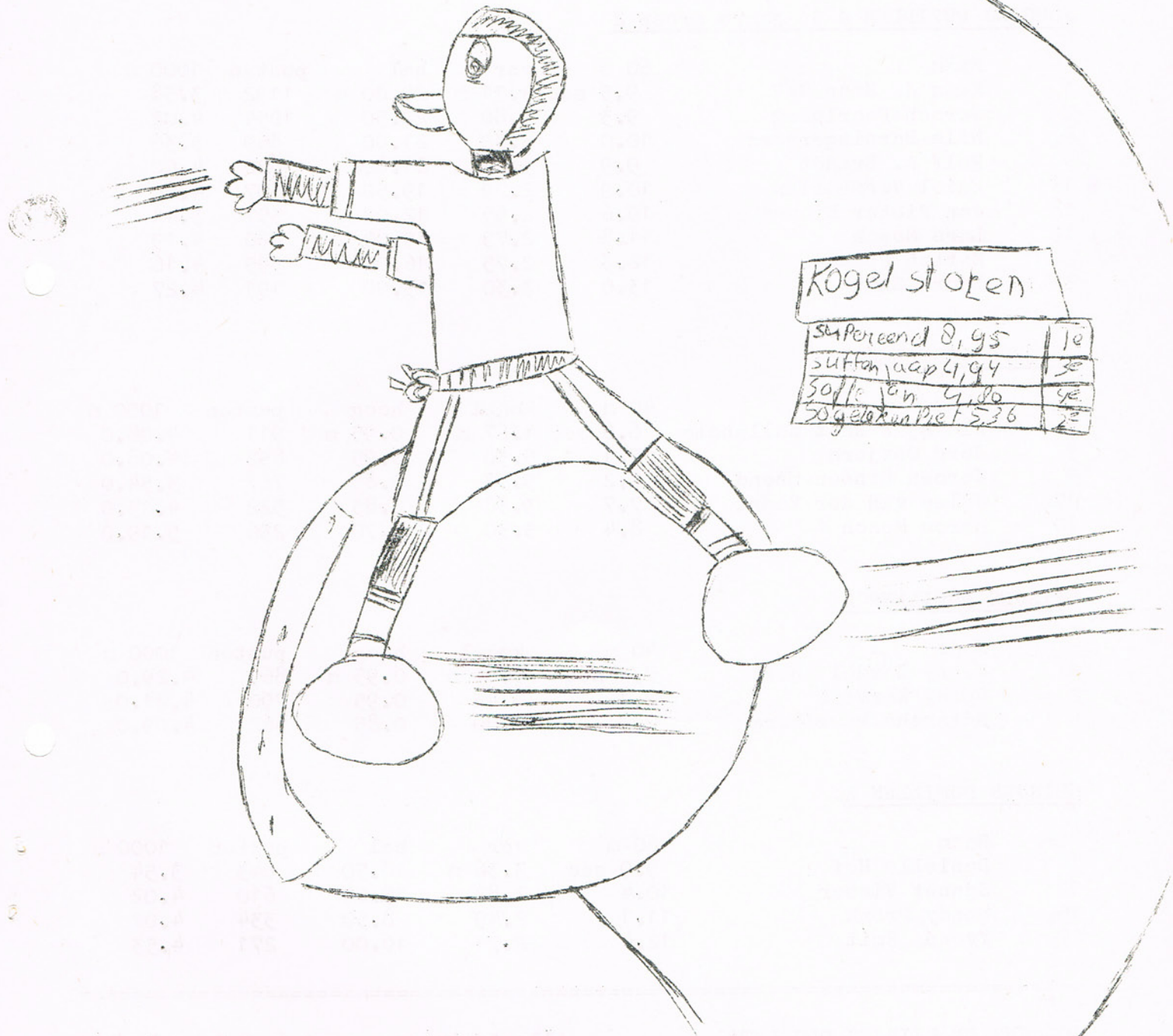
<u>MEISJES PUPILLEN A</u>	sprint	ver	kogelstoten	1000 m	totaal
Silvia Kruyer	10.8 sec	2.90 m	4.03 m	3.56.2	11e
Yvonne Smit	12.5	2.59	3.90	4.49.8	16e
Barbara v.d. Winden	11.9	2.20	3.65	4.26.5	17e

<u>JONGENS PUPILLEN A 1974</u>	sprint	ver	kogelstoten	1000 m	totaal
Nils Barsingerhorn	9.4 sec	3.11 m	6.43 m	3.31.6	4e
Rolf A Brandt	10.2	2.92	4.60	3.42.0	12e
Emiel Versteilen	10.7	2.65	5.24		15e
Bjorn Zutt	12.3	2.17	3.49	4.37.6	21e

<u>JONGENS PUPILLEN A 1973</u>	sprint	ver	kogelstoten	1000 m	totaal
Emiel Kuys	9.2 sec	3.81 m	7.27 m	3.46.7	2e
Kees Pronk	9.7	3.39	7.58	3.33.5	4e
Nils Sprengeling	9.8	3.24	8.06	3.42.8	6e
Sven Ootjers	9.4	3.66	5.20	3.35.3	7e
Jarno v. Domselaar	11.5	2.56	5.45	4.16.0	18e

<u>JONGENS PUPILLEN A 1974</u>	sprint	ver	kogelstoten	1000 m	totaal
Jeroen Paarlberg	9.3 sec	3.57 m	3.79 m	3.45.2	7e
Jan Pieter Biesma	10.8	2.56	4.83	3.42.0	17e
Matthé Pronk	11.3	2.68	4.33	4.08.3	20e
Lars Mosch	11.5	2.46	3.70	4.20.5	22e

SUPER eend



Kogel stoten

SUPER eend 8,95	1e
suffan wap 4,94	3e
Sofie van 4,80	4e
Sogeloxun Piet 5,36	2e

Barbara v.d WINDEN

UITSLAGEN PUPILLENWEDSTRIJD gehouden op 2 juni 1984 in Wieringerwerf.

JONGENS PUPILLEN A 2e jaars groep 3

	Naam	60 m	ver	bal	punten	1000 m
1	Quint Hudson Hollandia	9.1 sec	4.05 m	29.00 m	1247	3.56
2	Eniel Kuys	9.9	4.13	30.00	1145	4.09
3	Nils Sprenkeling	10.0	3.90	33.50	1123	3.46
5	Sven Ootjers	9.7	4.02	24.00	1080	3.33
6	Cees Pronk	9.8	3.31	28.00	973	3.34
11	Jarno v. Domselaar	11.6	2.71	23.00	558	4.14

JONGENS PUPILLEN A 1e jaars groep 2

	Naam	60 m	ver	bal	punten	1000 m
1	Kees de Haan SAV	9.5 sec	4.11 m	29.00 m	1192	3.58
2	Jeroen Paarlberg	9.3	3.80	20.50	1054	4.02
8	Nils Barsingerhorn	10.0	3.39	21.00	869	3.36
9	Rolf A. Brandt	9.9	3.07	21.00	820	4.00
15	Eniel Versteilen	10.9	2.79	19.50	607	4.25
18	Jan Pieter Biesma	10.6	2.95	12.00	557	3.41
19	Lars Mosch	11.8	2.75	19.00	490	4.19
20	Matthé Pronk	12.3	2.75	16.00	395	4.16
21	Bjorn Zutt	13.0	2.30	13.00	191	4.27

JONGENS PUPILLEN B

	Naam	40 m	kogel	hoog	punten	1000 m
1	Klaasjan Raat Hollandia	6.6 sec	4.67 m	0.95 m	911	4.08.0
3	Jorg Ootjers	7.1	5.38	0.95	852	4.08.0
9	Jeroen Binnenwijzend	7.2	5.51	0.85	767	3.54.0
17	Jules van der Vaart	7.7	3.38	0.85	522	4.13.0
20	Marco Mosch	8.4	3.30	0.70	296	5.19.0

MEISJES PUPILLEN B

	Naam	40 m	kogel	hoog	punten	1000 m
1	Jenny Cardol Hera	7.1 sec	5.65 m	0.95 m	869	4.29.0
2	Wendy Karsten	7.1	4.48	0.95	790	4.21.0
9	Natascha Paarlberg	7.2	4.00	0.85	662	4.09.0

MEISJES PUPILLEN A

	Naam	60 m	ver	bal	punten	1000 m
1	Danielle Hof	9.9 sec	3.36 m	18.50 m	843	3.54
12	Sjanet Visser	10.4	2.82	15.00	610	4.02
15	Wendy Pronk	11.1	2.49	8.50	334	4.02
17	Yvonne Smit	12.4	2.71	10.00	271	4.53

JONGENS EN MEISJES OPGELET!

Alle trainingen gaan de hele vakantie gewoon door.

OPROEP AAN ALLE JEUGDLEDEN!

Blijf komen! We gaan de komende weken beginnen met de vaardigheidsdiploma's.

PRETTIGE VAKANTIE!

Toegewenst door alle middagbegeleiders
Joop, Nel, Gerard, Truus. blz 28