

JAN. 1988

REDACTIONEEL

Dit is alweer de eerst Novakrant in 1988. En dan volgen nu wel de beste wensen voor dit nieuwe jaar, zult u denken. En dat is ook zo. Het klinkt misschien niet zo origineel maar namens de redactie wensen we iedereen een gezond, gelukkig en natuurlijk een sportief '88 toe. Als u dan in al die sportieve gezondheid ook nog eens aan ons wilt denken en af en toe een stukje wilt schrijven dan zijn ook wij gelukkig in 1988. Och god, denkt u natuurlijk, beginnen ze weer te zeuren om stukjes, weten ze niet wat beters? En ja hoor, dat weten wij wel, want wij konden ook nu weer rekenen op onze vaste schrijvers die iedere keer weer het goede voorbeeld geven. Onze voorzitter natuurlijk die weer niets onder stoelen of banken steekt en vooral zijn eigen mening niet.

Dick Smit met eenrecht uit zijn hart gegrepen verhaal waar ieder Nova-lid over mee kan praten (zelfs ex-leden). En Piet van de Welle die alle uitslagen en bestuurs mededelingen op onnavolgbare wijze verwerkt. Onze schrijver Schrijver schreef dit keer weinig maar was in 1987 produktief en wordt daarvoor hartelijk bedankt.

In de jeugdhoeck staan ook zeer aardige stukjes en hier moet het talent ontdekt worden dus we hebben goede hoop op een zeer goed Novakrantjaar. Rest ons nog te melden dat de copy voor de volgende Novakrant voor 15 februari ingeleverd moet worden en u veel leesplezier te wensen. Tot schrijfs.

De Redactie

ps. Karin, sterkte

AGENDA

- 10 jan. - halve marathon Egmond aan Zee
- 17 jan. - Nova bosloop Schoorl
- 30 jan. - 3e crosswedstrijd Wieringerwerf
- 28 febr. - N.K Veldloop
- 12 maart - finale crosscompetitie Heiloo
- 20 maart - marathon Schoorl
- 7 mei - C D jeugdcompetitie
- 14 mei - B competitie
- 28 mei - B competitie
- 29 mei - 1e seniorencompetitiedag
- 11 juni - C D jeugdcompetitie
- 18 juni - halve marathon Bergen
- 19 juni - 2e seniorencompetitiedag
- 28 aug - Brooks beachrun Bergen

Van de Voorzitter.....

Met onze gedachten zijn we alweer af en toe in het nieuwe jaar, wat ons dat zal gaan brengen! Maar we zitten nog duidelijk in de regen en al (wat een nat jaar) in het jaar 1987. Met nog drie dagen te gaan kan er niet zoveel meer fout gaan zou je denken, maar ja, een klein foutje is gauw gemaakt met soms zeer nare gevolgen. Op het sportieve vlak maakte Trias ook een foutje bij de Warandaloop in Tilburg. Als je daar mensen zie starten die om god noch gebod geven en onder de vlag van Trias varen, denk je mensen wat een ~~armzalig~~ goitje mentaliteit. Ene Cv/d M te beroerd om ook maar een cent in T.A.S in Schagen te willen besteden, maar wel als eerste op de nieuwe accommodatie te gaan trainen, wat een stakkerds. Vrijheid, blijheid oké maar ~~er zijn wel lijnen~~ om te volgen in het leven.

Op een kruispunt wordt het ook al gauw een puinhoop als er geen regels zijn:

Bij de diversen crosswedstrijden worden inclusief de distrikswedstrijden leuke resultaten behaald maar voor de vriendjes die meegaan en wat minder presteren, geeft niet hoor misschien ben jij wel de trainer van de toekomst, ja; of voorzitter mag ook, zelfs voor; juist de meisjes is er plaats dit of anders wel voor dat.

Crossen; leuke vorm van door de winter komen met terrein lopen vaak lastig en zwaar (zeker zonder spikes) goed voor je karakter en dit zagen we in Alkmaar goed getoond door Lars Barsingerhorn en de sterk lopende met een goed eindschot gegiftigde Kees Pronk, verder zagen we en zien we Silvia (small) Kruier, meisje Visser met al die andere ook de nieuwe mensen uit het Veld vandaan de klubkleuren van Nova goed verdedigen. Ook in Opmeer bij de Noordhollandse Crosskampioenschappen 2e kerstdag een keurige 1e plaats voor Lars bij de kleine jongens en een 2e plaats voor Ted Smit bij de 16-17 jarigen = B jongens. Verken een volgende keer wel wat je moet lopen Ted? het kost je gauw één plaats. Verders lof aan Sven en Jorg Ootjers en hun vriend Jeroen Paarlberg die alweer meededen aan een indoorwedstrijd; misschien ook wel wat voor anderen??

Naast dat de werkgroep van "mofn Piet" leuk groepswork afleverd en nog enkele in het bestuur soms wat overbeladen zijn met taken; zien we ook het vele werk van het echtpaar van de "Kleuninge", niet over het hoofd, alvast groetjes van reisbureau "Sneeuw(v)blij; vrij!"

Laten we met z'n allen hopen dat we er in 1988 een mooie gezellige boel van kunnen maken en dat de grote "Baas" de lasten wat gelijkmatiger zal gaan verdelen. Met één dag ekstra in 1988 , één om eenmaal meer te trainen.

Veel voorspoed en geluk voor 1988 gewenst en een fijn weekend voor al diegenen die meegaan naar het Sauerland om te langlaufen! zal wel lang saufen worden?!

groetjes Theo de Nijs

=====

EEN ATLEET

EEN ATLEET

twee benen en een ziel

EEN ATLEET

haastig op weg zonder doel

EEN ATLEET

heeft toch zijn redenen

EEN ATLEET

doet het voor zijn konditie , zegt ie

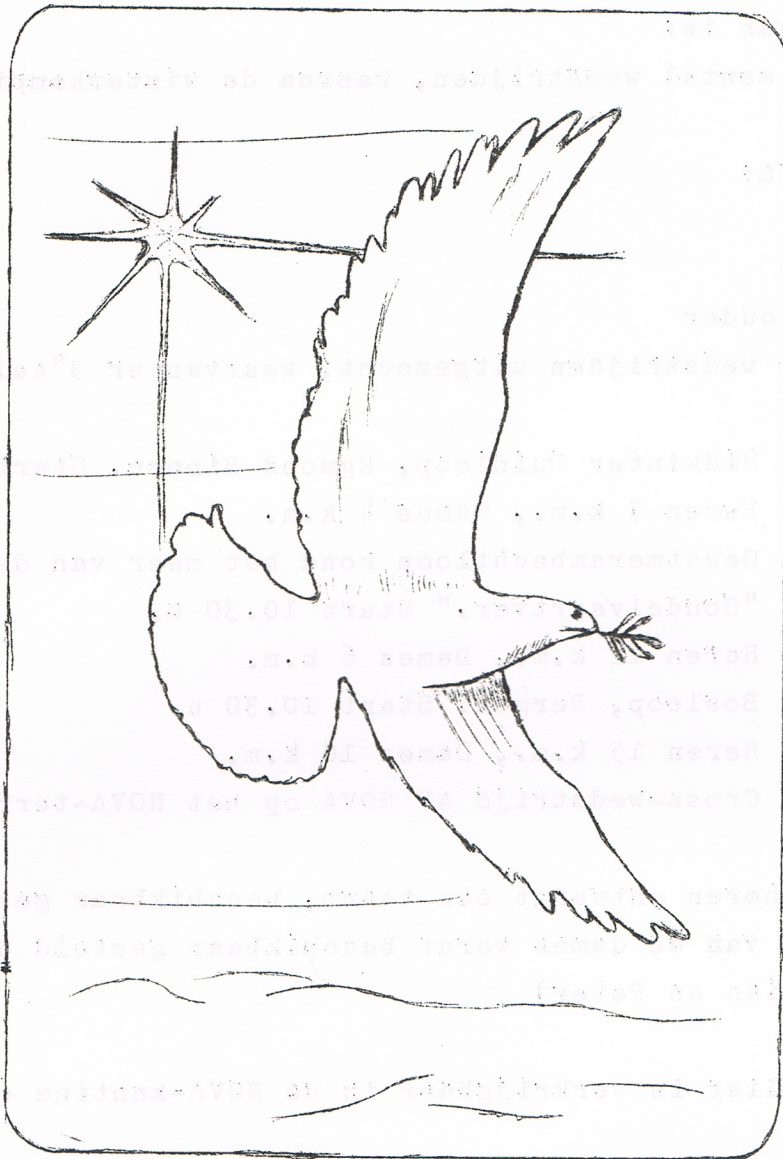
EEN ATLEET

ook voor de eer , denkt ie

wij weten wel beter

EEN ATLEET

kan het gewoon niet laten.



GEORGE NOTA

16 februari 1945 3 oktober 1987

Op 3 oktober 1987 kreeg ons leven
plotseling een wending.

Ons leven is nu anders zonder George.....
en onze pappa.

De vele blijken van medeleven waren
even zovele lichtpuntjes in deze
donkere dagen.

Dit heeft ons geholpen, getroost en gesterkt.

In het licht van het nieuwe jaar zullen we samen verder gaan.

SOTTO VOCE

(M. Vasalis)

Zoveel soorten
van verdriet,
ik noem ze niet.
Maar één, het
afstand doen
en scheiden.
En niet het snijden
doet zo'n pijn,
maar het
afgesneden zijn.

Joke Nota-de Nijs
Nelleke - Maartje
en Brechtje

De Wintercompetitie Seniorleden AV NOVA

Tijdens een bijeenkomst met de seniorleden op 19 november j.l. is o.a. de wintercompetitie aan de orde geweest.

De bedoeling hiervan is:

Deelnemen aan een aantal wedstrijden, waarna de winterkampioen bekend is.

De categorieën zijn:

-Dames

-Heren t/m 39 jaar

-Heren 40 jaar en ouder

Dit seizoen zijn 4 wedstrijden uitgezocht, waarvan er 3 "tellen"

Deze zijn:

-Zondag 31-1-1988: Midwinter Duinloop, Egmond Binnen. Start 10.30 u.
Heren 7 k.m., Dames 4 k.m.

-Zondag 14-2-1988: Geestmerambachtloop rond het meer van de org.
"Gondelvaartver." Start 10.30 u.
Heren 12 k.m., Dames 6 k.m.

-Zondag 6-3-1988: Bosloop, Bergen. Start 10.30 u.
Heren 15 k.m., Dames 10 k.m.

-? Cross-wedstrijd AV NOVA op het NOVA-terrein.

De winnaar bij de heren ontvangt een taart, beschikbaar gesteld door Sid Smit, de taart van de dames wordt beschikbaar gesteld door de "organisatie" (Marian en Peter)

Het deelname-formulier is verkrijgbaar in de NOVA-kantine en bij ons (M. en P.)

Deze invullen en meelopen. De formulieren op volgorde verzamelen, bijvoorbeeld door een fan of supporter. Deze daarna inleveren bij ons (M. en P.)

De telling is: De eerste NOVA-man c.q. vrouw krijgt 50 punten, nr. twee 49 etc. etc. Degene met de meeste punten over 3 wedstrijden is kampioen. Heb je nog vragen, bel ons gerust.

Succes en
de allerbeste wensen, 'n goed en vooral gezond 1988 !!!!!

Peter en Marian

PLEZIER IN DE SPORT

Dit moet, gekoppeld aan een bepaald prestatie-niveau, toch wel de belangrijkste drijfveer wezen om het te blijven beoefenen:

Als dit element niet meer aanwezig zou zijn, dan is het onmogelijk om het vol te houden.

Voor mensen die niets doen op het sportieve vlak is het onbegrijpelijk dat je iedere zondagmorgen naar de duinen gaat en dan ook nog het hart uit je lijf loopt.

Weer of geen weer, iedereen is er, zoals de zondag na Kerstmis met regen, regen en nog eens regen. Je kleren vele kilo's zwaarder en je ploetert maar voort met een groepje waarvan niemand zich echt beklagt over het slechte weer. De vele mensen die op dat moment binnen zitten en uit het raam kijken zullen dit vermoedelijk wel doen. Het grote voordeel voor ons is dat wij een uniek trainingsgebied naast de deur hebben. Met vakanties en al gaan de loopschoenen altijd mee, dat is de beste manier om op plaatsen te komen waar je anders niet komt. Je loopt dan in een geheel ander landschap, vaak heel mooi en afwisselend.

Ieder gebied heeft zo z'n eigen charme, maar het strand, de bossen en duinen van Schoorl staan nog altijd bovenaan. En dat is een heel prettig gevoel.

Gezond en sportief 1988.

Anneke en Dik Smit.

HALVE MARATHON NOVA

Zondag 1 november werd weer gelopen de halve marathon van NOVA, onze halve marathon. Ook nu weer een groot deelnemersveld, zowel op de kwart als op de halve marathon. Het was goed weer en de sfeer was ook prima.

De uitslagen waren:

HALVE MARATHON			KWART MARATHON	
1.	Erik Bakker Hera	1.10.57	1.	S. Wijker 33.37
11.	Jos Hoogeboom	1.17.20	5.	A.J. Wittebrood 37.20
13.	Sid Smit	1.18.08	16.	G. Schrijver 40.30
14.	W. Dekker	1.19.04	25.	S. Nannes 42.30
22.	V. de Wit	1.20.34	44.	L. Suiker 44.42
27.	Bob Haanappel	1.21.11	63.	J. Karsten 46.34
35.	J. Meijer	1.22.18	102.	B. Zutt 53.35
43.	K. Meijer	1.24.09	109.	M. Noltén 54.02
84.	H. de Koning	1.32.00		

Crosscompetitie gestart.

De crosscompetitie beleefde een goede start met een thuiswedstrijd op zaterdag 11 november 1987. De regen had z'n werk aardig gedaan en het was dan ook echt crossen. Het weer was gelukkig redelijk goed tijdens de wedstrijd en het was dan ook een gezellige drukte. De toeschouwers hadden op het schelpenpad een goed overzicht, op het wedstrijdverloop en het was erg leuk dat verschillende Nova atleetjes voorin waren te vinden. Bijna 500 deelnemers kwamen er aan de start. Gelukkig liep de organisatie prima en kon er vrij snel achter elkaar gestart worden. Hier volgen de uitslagen:

M P B

- | | | |
|---|--------------------|-----------|
| 1 | Janneke Bengeling | Hera |
| 2 | Kim Mulder | AVW |
| 3 | Evelien Bodegraven | Hollandia |

M P A

- | | | |
|----|--------------------|----------|
| 1 | Marije Dito | Noordkop |
| 2 | Janneke Hulshof | Hera |
| 3 | Patricia Mulder | Noordkop |
| 4 | Monique Zomerdijs | Nova |
| 19 | Ilse Barsingerhorn | " |
| 26 | Maartje Nota | " |
| 28 | Paula Gutierrez | " |
| 32 | Annika de Geus | " |
| 34 | Silvia Woudstra | " |
| =5 | Inge Woudstra | " |

J P B

- | | | |
|----|--------------------|-----------|
| 1 | Sennen van Ieperen | Hera |
| 2 | Marten Jorritsma | Hollandia |
| 3 | Michel v d Gulik | " " |
| 4 | Robbert Visscher | Nova |
| 6 | Reinout Schrijver | " |
| 9 | Frank Berkhout | " |
| 13 | Matthijs de Groot | " |
| 19 | Jan Blankendaal | " |
| 20 | Renee de Groot | " |
| 24 | Richard Torenend | " |

J P A

- | | | |
|----|------------------|-----------|
| 1 | Joris Jonker | Castricum |
| 2 | Ruud Fronk | Nova |
| 3 | Bart Buur | Noordkop |
| 49 | Jeroen Hand | Nova |
| 21 | George Nieuwland | " |

28 Eric Schilder
 42 Stefan Barendze
 52 Merijn v.d Vaart
 64 Jesse Meijer
 74 Arnold Suiker
 76 Elia Zweverink
 79 Maurice v Oostrom

M D

1 Manon Braaf Nea Volh.
 2 Melissa Eggen Noordkop
 3 Linda Hobbelt "

28 Yvonne Biersteker Nova
 39 Daniëlle Woustra "
 42 Natasja Paarlberg "
 53 Ciska Pronk "

J D

1 Arnoud Ruiter Nova
 2 Sander v d Meij Hera
 3 Erik Ruijs "
 5 Lars Barsingerhorn Nova
 15 Edwin Visscher "
 25 Jorg Ootjers "
 41 Jules v d Vaart "
 58 Ricardo Mosch "

M C

1 Silvia Kruier Nova
 2 Michelle Haijoe Nea Volh.
 3 Jeannet Visscher Nova
 13 Marjo Ruijter "

J C

1 Martijn Blom Dokev
 2 Casper Boekhout Trias
 3 Henkjan Thoes "
 4 Kees Pronk Nova
 5 Niels Barsingerhorn "
 7 Erik de Groot "
 26 Sven Ootjers "
 43 Jeroen Paarlberg "
 46 Björn Zutt "

1 Karin Zuiden Edem
 2 Ingrid v Lubbeek Hazel
 3 Else Boonstra Hollandia
 7

M 1			
1	Karina Buijten	Edam	
2	Ingrid v Lubeck	Texel	
3	Ilse Boonstra	Hollandia	
7	Alexandra Ruiter	Nova	
10	Mira Bruin	"	
14	Kirsti Ootjers	"	
J B			
1	Danny Nelen	Hollandia	
2	Stefan Beerepoot	"	
3	Alco Post	AVW	
13	Edwin	Nova	
M A			
1	Jose Been	AVW	
2	Dewi Ruiter	Noordkop	
3	Djeanal Ruiter	"	
4	Nelina Bruin	Nova	
J A			
1	Jos Hoogeboom	Nova	
2	Pedro Leistia	"	
3	Hans Jurriaans	"	
13	David v d Welle	"	

In het ploegenklassement haalden wij de volgende plaatsen.

J P B	3e plaats	"
J P A	3e Plaats	"
J D	2e " "	"
J C	1e " "	"
M P B	4e " "	"
M D	6e " "	"
M C	1e " "	"
M B	2e " "	"

De tweede wedstrijd was op 12 December 1987 in Alkmaar georganiseerd door Hylas. Ook hier waren wij weer goed vertegenwoordigd. Jammer dat Jos Hoogeboom winnaar bij de eerste wedstrijd het niet meer ziet zitten. Wat moet dat nu Jos? Enfin, het is je eigen keus. Hier de uitslagen:

M P B	1	Kim Mulder	A V W
	2	Janneke Beugeling	Hera
	3	Evelien Bodegraven	Hollandia
M P A	1	Marije Dito	Noordkop
	2	Danielle v Varsevelt	Hollandia
	3	Maaïke v Zandmeerk	" "
	6	Monique Zomerdijk	Nova
	13	Ilse Barsingerhorn	"

	24	Paula Gutierrez	Nova
	35	Maartje Nota	"
	49	Silvia Woudstra	"
J P B	1	Sennen v Ieperen	Hera
	2	Michel v d Gulik	Hollandia
	3	Maarten Jorritsma	"
	6	Reiout Schrijver	Nova
	13	Matthijs de Groot	"
	21	Jan Blankendaal	"
	25	Richard Torenend	"
J P A	1	Joris Jonker	Castricum
	2	Sjoerd Endel	Hera
	3	Hans Grent	S A V
	5	Jeroen Hand	Nova
	12	Ruud Pronk	"
	25	George Nieuwland	"
	50	Stefan Barendse	"
	53	Jesse Meijer	"
	60	Merijn v d Vaart	"
	65	Elia Zweferink	"
	71	Arnold Suiker	"
	84	Maurice v Oostrom	"
M D	1	Manon Braaġ	Nea Volh.
	2	Melissa Eggen	Noordkop
	3	Bianca Winkel	Hera
	14	Yvonne Biersteker	Nova
	31	Danielle Woudstra	"
	36	Natasja Paarlberg	"
	46	Siska Pronk	"
J D	1	Lars Barsingerhorn	Nova
	2	Arnoud Ruiter	"
	3	Sander vd Meij	"
	18	Erik Zomerdijk	"
	30	Jorg Ootjers	"
	35	Jules v d Vaart	"
M C	1	Silvia Kruijer	Nova
	2	Jeanne TrVisscher	"
	3	Michelle Hayhoe	Nea Volh.
	15	Marjo Ruiter	Nova

J C	1	Kees Pronk	Nova
	2	Henkjan Thoës	Trias
	3	Martin Blom	Dokev
	4	Erik de Groot	Nova
	5	Niels Barsingerhorn	"
	31	Sven Ootjers	"
	44	Jeroen Paarlberg	"
	53	Björn Zutt	"
M B	1	Karina Buijten	Edam
	2	Ingrid v Lubeck	Texel
	3	Evelien Hoognaad	Trias
	11	Alexandra Ruiter	Nova
J B	1	Stefan Beerepoot	Hollandia
	2	Ard v Berkel	Trias
	3	Marco Fregman	SAV
	7	Edwin de Geus	Nova
	9	Ted Smit	"
	24	Rutger Barendse	"
M A	1	Josã Been	AVW
	2	Nelina Bruin	Nova
	3	Margot v Berkel	Trias
J A	1	Johan Slootweg	Noordkop
	2	Pedro Leistra	Hera
	3	Hans Jurriaans	Edam

De ploegenstand van deze wedstrijd is nog niet bekend.

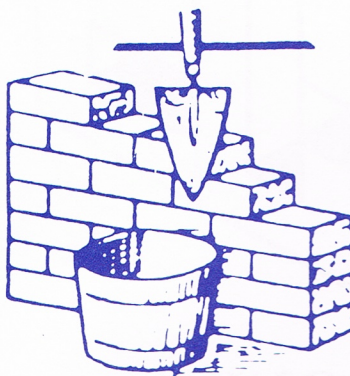
De laatste wedstrijd is op 30 januari 1988 bij AVW in Wieringerwerf.

Wij rekenen erop dat iedereen dan weer meegaat.

Bouwbedrijf W. van Westen b.v.



Algehele verzorging
van ontwerp tot aflevering



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

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE
DUUR TE ZIJN . . .

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en

BEHANG- en SPUITWERK

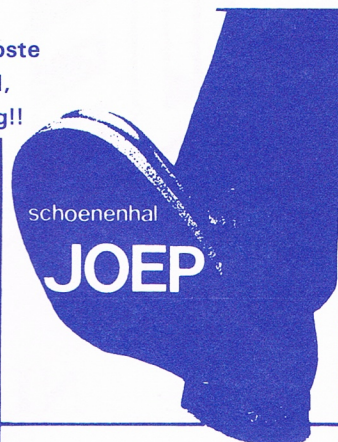
Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

STRAK & KANTIG



De Cres 4
Warmenhuizen
Telefoon 02269 - 1998

Altijd de
goedkoopste
Niet goed,
geld terug!!



De Camper 3 Telefoon
Warmenhuizen 02269-2576

BESTUUR

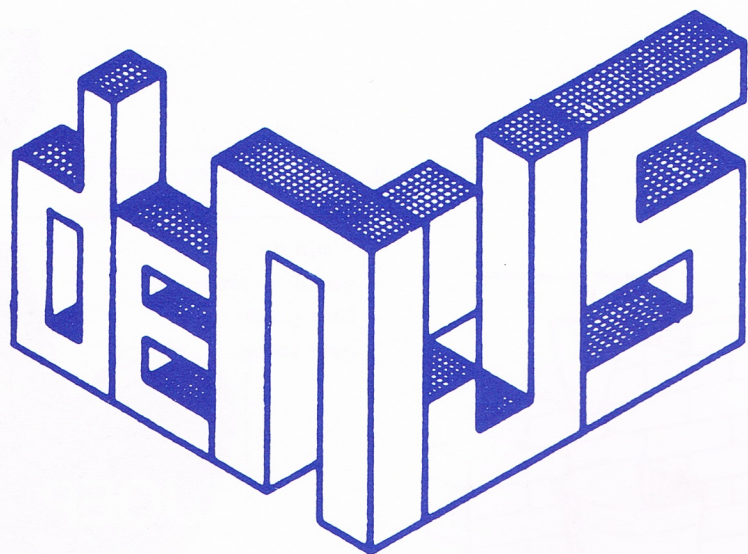
Theo de Nijs	De Baan 33, Warmenhuizen (voorzitter)	1964
Piet v. d. Welle	Sportlaan 20, Warmenhuizen (secretaris)	2339
Anneke Smit	Oudewal 1, Warmenhuizen (Penningm.)	1769
Joop Nota	Dorpsstraat 71, Tuitjenhorn	1602
Glen Pronk	Oase 34, Tuitjenhorn	1838
Truus Rood	Pimpelmeesstraat, Warmenhuizen	2036
Tiny Karsten	Kalverdijk 14, Kalverdijk	2029
Piet Meijer	Oudewal 7, Warmenhuizen	2653

REDAKTIE NOVAKRANT

Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk-Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker-Boekel	Kalverdijk 29, Kalverdijk	2869
Mariska Tesselaar	Breedeweg 45, Castricum	02518 - 58827
Paul Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen (illustr.)	1433
Silvia Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Karin Roozendaal	Rijperweg 54, St. Maarten	2814



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



**NIEUWBOUW
VERBOUW**



TEGELZETBEDRIJF

THEO DE NIJS

Uw adres voor alle
tegelwerkzaam-
heden met
vrijblijvende
prijsopgave

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

Bloemen houden van mensen . . .
Schept vreugde in het leven
door vaker een bloemetje te geven

SPAANSEN is daarvoor het
juiste adres ook voor
service en kwaliteit . . .

**OOK VOOR AL UW
BRUIDS- EN GRAFWERK**

A. SPAANSEN

DE POMP



Warmenhuizen
Oud Wulpendorp 1
Tel. 02269-1382

AMBACHTELIJKE SLAGERIJ

LEO DE PEE

Dorpsstraat 38 - Tuitjenhorn
Telefoon 02269 - 1354

"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**

VITTORIO

SPORT, TOUR en RACEFIETSEN

Grote kollektie

SPORT en RACEKLEDING

**SPORTHUIS
JAN GROOT**

Houttil 2, Alkmaar (bij Waagplein), Tel. 072 - 11 61 27



Jeugdhoek

Het jaar 1987 is bij de nova jeugd goed verlopen. Er waren mooie resultaten een goed bezoek aan de trainingen en tevens weer enthousiaste nieuwe leden. Bij de jongste groep kwam Ton van Bredede er als laatste bij. Ton van harte welkom bij Nova!

Ook bij de groep van 8 tm 10 jaar waren nieuwe leden Maartje Ligthart uit Warmenhuizen en Ricardo Mosch uit Dirkshorn ook jullie welkom?

Onze nieuwe trainers Ben Siem en Lowiet maken er van 5 tot 6 uur een goed trainingsuur van en ook Hanneke helpt van 4 tot 5 uur trouw bij de jeugd.

Het bestuur is heel blij dat dit zo goed functioneert. Vanaf deze plaats iedereen hartelijk bedankt voor wat er voor Nova in 1987 is gedaan o.a. de ouders voor de begeleiding naar de wedstrijden, de juryleden tijdens de cross enz. enz. Er zijn heel veel mensen die veel tijd in nova stoppen. Dit gebeurt echter met veel plezier. Atletiek is een prachtige sport. Kom ook in 1988 trouw op de trainingen en geef je je op voor een wedstrijd, ~~dprobekru~~ om er meer dan 100% achter te staan.

Hanneke en Kirsti schrijven verder de jeugdhoek vol. Rest mij nog nog om iedereen een goed 1988 toe te wensen. Thuis, op school en in de sport!!!

Joop

+++++

De cross competitie 14 november 1987

Na een zomerseizoen achter de rug te hebben en het bericht dat Marja Boekel de vereniging ging verlaten, brak er toch het cross seizoen weer aan.

Het is een tijd geleden dat ik er aan had meegedaan. Samen met Mira was ik van plan om mee te doen, omdat we toch elke zaterdag trainen. We konden ook wel meedoen, als training en ook een beetje omdat het bij Nova zelf was.

Mira en ik zagen er wel tegen op. Het parcours was nogal modderig maar ja dat hoort erbij als je hier op het platteland woont.

Wij starten met niet z'n grote groep want de deelname is niet zo groot meer bij de meisjes B. We waren aan het lopen, Mira vroeg hoe het ging, we zouden effe harder gaan en daar lag ik natuurl'k languit in de mo'ler de mensen langs de kant bar lachen. We liepen voor de lol het was dus het proberen waard en het viel niet af.

Nog effe over 't afscheid van Marja, nadat ze weg was hadden we geen trainer meer voor dinsdag avond, maar daar hebben we gelukkig ook weer een oplossing voor gevonden. Mijn vader wilde ons wel trainen. Tot nu toe bevalt dat nog prima en hopen dat dat zo blijft. De training op donderdag middag wordt ook door een groot aantal bezocht, een teken dat dat ook niet afvalt.

Als laatste wens ik jullie allemaal een sportief en gelukkig 1988 dat we allemaal weer wat vooruit mogen gaan met prestaties leveren in het nieuwe jaar.

Enne..... een beetje kalm aan als er gefeest moet worden op oud en nieuwjaarsdag. nou een gelukkig nieuwjaar en tot kijk.

Groeten

van

Kirsti

Nog even iets belangrijks voor alle deelnemers aan wedstrijden. De meesten ontgaat het belang van een warming-up voor en het uijlopen na de wedstrijd.

Je kan je lichaam vergelijken met een motor bijvoorbeeld van een auto. Als je de motor start kun je meteen wegrijden, maar met een koude motor gaat dat meestal wat schokkerig. Wanneer je de motor eerst warm laat draaien, dan reageert de auto beter wanneer je gaat rijden.

Ook jouw spieren moeten eerst een beetje warmdraaien, zeker na een lange rit in de auto waar je meestal een beetje stijf van wordt. Dat warmdraaien doen we door rustig in te lopen en rek en strek oefeningen, dat voorkomt blessures en het komt ook je prestaties ten goede. Want een warme motor is sneller op topsnelheid.

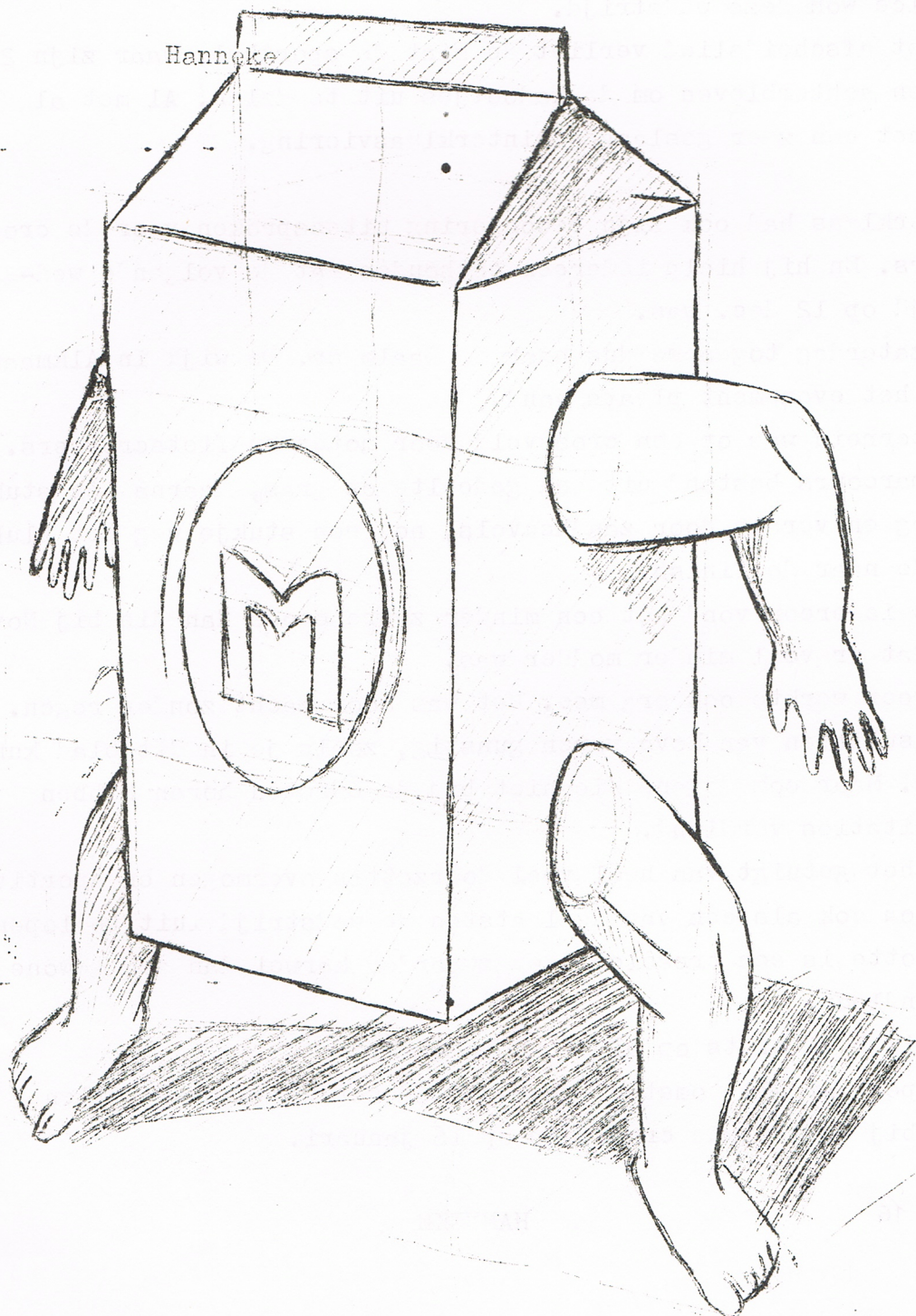
Na de wedstrijd heeft je lichaam een krachttoer verricht, alle onderdelen van de motor lopen nog op topsnelheid. Vandaar dat je staat te hijgen (dat zijn je longen) en je hart flink hard klopt, vaak voel je ook de spieren in je benen trillen.

Als je nu meteen stil blijft staan, is dat net zo iets als kei-hard remmen. In het slechtste geval slaat dan je moter af.

Je kan beter je lichaam aan een ander ritme wennen door eerst in een kalmer tempo uit te lopen. En niet maar 100 of 200 meter want dat is veel te kort.

Het beste is net zo lang uit te lopen tot je niet meer hijgt en je hart weer gewoon klopt. Dan zegt namelijk je lichaam dat het zich weer hersteld heeft en dan kan je rustig naar de kant gaan om te zitten of iets anders te doen. We willen jullie dat zo jong mogelijk bijbrengen, zodat jullie nog heel lang plezier aan atletiek zullen beleven.

Ik hoop dat jullie nu begrijpen waarom we het hier altijd over hebben. We mogen dan zeuren maar we doen het met een goede reden.



Op 3 december kregen we hoog bezoek bij Nova. Sinterklaas kwam met twee pieten langs in de sporthal. De sint wilde heel graag weten wat nova precies betekent. En zo vertelde Joop Nota hoe de naam Nova was ontstaan, dat nieuw betekent. De goed heilig man had veel van zijn pieten gehoord en hij riep al die kinderen naar voren waarover de pieten hadden gesproken. Zij kregen allemaal een hand vol pepernoten. Ook trainer Ben moest eens laten zien hoe goed hij op zijn handen kon lopen.

Daarna deden de Pieten nog een hardloopwedstrijdje met Maurice. Maurice won deze wedstrijd.

Na het afscheidslied verliet de sint de sporthal, waar zijn 2 pieten achterbleven om de kadootjes uit te delen. Al met al was het een zeer geslaagde sinterklaasviering.

Sinterklaas had ook zijn bewondering uitgesproken voor de crosslopers. En hij hielp iedereen onthouden dat de volgende wedstrijd op 12 dec. was.

Die zaterdag togen we dus naar de Daalmeer. De wijk in Alkmaar waar het evenement plaats vond.

Het terrein was op een crossveld voor moter en fietscrossers. Het parcours bestond uit een gedeelte op gras, daarna een stukje weg en verder door zandheuvels, nog een stukje weg met blubber leidde naar de finish.

Haast iedereen vond het een minder zware cross dan die bij Nova door dat er veel minder modder was.

Het weer werkte ook erg mee. Het was mooi zacht zonder regen.

De resultaten van Nova waren gunstig, zoals je in dit blad kunt lezen. Maar ook legene die niet bij de eersten horen hebben felicitaties verdiend.

Want het getuigt van heel veel doorzettingsvermogen en sportiviteit om ook als een van de laatsten de wedstrijd uit te lopen. Tenslotte is een crossloop een zwaarder karwei dan een gewone afstandloop.

Nova is heel trots op al de deelnemers.

We hopen dat alle omstandigheden weer net zo gunstig zullen zijn bij de laatste crossloop op 16 januari.