

REDAKTIONEEL

Na een overvloed van verhalen over de sportweek in de Nova krant van vorige keer, is in deze krant de storm van binnengekomen copy weer wat geluwd. We hadden na de vorige krant eigenlijk verwacht dat er een aantal schrijftalenten opgestaan waren, maar in deze krant blijkt dat ze meteen weer zijn gaan zitten. Kom op mensen, schrijf een stukje, en wij zorgen dat het in de NOVA krant komt. U heeft nog tot de herfstvakantie de tijd om wat te verzinnen, dus dat moet wel lukken.

Verlichtingsloop

De verlichtingsloop van dit jaar is weer achter de rug, en volgens ons was het weer een zeer geslachte avond. Door het goede weer en het grote aantal deelnemers met een paar zeer sterke lopers, was er weer zeer veel publiek op de wedstrijden afgekomen. Hierdoor was het weer zeer gezellig en hebben we allemaal erg van de loop genoten. Hieronder staan wat uitslagen van de loop, de rest van de uitslagen staan bij de jeugdhoeke, nog een kleine tip voor de jeugdleden: hou je fakkel in de brand!

6 Engelse mijlen heren

PL	Tijd	Naam
1	29.07	Henk Menting
2	29.19	Chris Slemplonius
3	29.41	Barry Kneppers
4	30.09	Dirk ten Bruggenkate
5	30.16	Ron Vlenterie
10	30.42	Dirk Bakker
24	31.54	Niek Barsingerhorn

Jongens A

1	Henk Oever	20.59
2	Edwin Reidinga	21.50
3	Rik Westerdal	22.43

Jongens B

1	Frans Teekens
2	Harry Fierkens

Veteranen heren I

1	Nico Houter
2	Jaap Lambalk
3	Otto Bakker
4	Joop Smit

Meisjes

1	Elles Kater
---	-------------

Veteranen heren II

1	Jan Keesom
2	Lou Groot
3	Herman Sinöt

Dames

1	Nancy (from the u.s.a.)	35.57
2	Joke van Bruggen	36.15
3	K. van de Berg	37.35
4	Greet Warbaar	38.38

Veteranen heren III

1	Nico Bosch
2	J. v.d. Horst

Veteranen Dames

37.28	Ploni Scheringa
42.23	T. van de Berg

Estafette heren

1	11.58	Club 2000
2	12.00	Nova
3	12.01	De klool Egmond
4	12.32	Strak en kantig
5	12.35	Tas 82
9	13.12	Nova 11

Estafette Dames

1	14.43	Atletiek 2000
2	15.53	Atletiek 2000 II
3	16.26	Nova



Clubrecords a.v Nova

Wederom is er een hele waslijst van verbeterde clubrecords te melden. Dit keer zijn het er 26.

Categorie Meisjes-pupillen B:

Ester Karsten	40m	6.9	Oude record Ester Karsten Chantal Kuys in 7.1
Daniële Hof	40m	6.9	zie boven
Ester Karsten	Kogel	4.93	oude record ook van Ester met 3.46
Ester Karsten	ver	3.09	oude record was ook weer van Ester met 3.04
Daniëlle Hof	1000m	3.51,6	,, ,, ook van Daniële met 3.57,4

Categorie jongens pupillen E:

Piere Masteling	kogel	5.90	Oude record was 5.70 van Emiel Kuys
Jeroen Paarlberg	40m	6.5	Oude record was 6.6 van Michael Montano Jeroen Paarlberg Niels Barsingerhorn

4 maal 40 meter in 28.8 seconden

Categorie jongens pupillen A:

Nils Pronk	Balgooien	50m	Oude record was ook van Nils met 38m
Karsten v.d. Oort	60m	8.7	Oude record was ook van Karsten met

4 maal 60m in 38 seconden

Categorie meisjesD:

Laura Suiker	hoog	1.30	Oude record: 1.25 van: Laura Suiker en Randy Pronk
Kirsty Ootjers	ver	3.93	Oude record 3.91 van: Ilona Bakkm
Mira Bruin	Kogel	6.74	,, ,, 6.50 ,, Mira Bruin

Categorie jongens D:

Nikolajef Ligthart speer; 25.96 Oude record: geen

Categorie meisjesC:

Randy Pronk evenaring Hoog: 1.40 van Silvia Nannes

Categorie jongens C:

Marchel Tesselaar 800m 2.13.8 Oude record: Paul Dekker in: 2.14.8

Categorie MeisjesB Tevens record bij meisjesA en Dames

Adinda Ligthart	800m	2.27.2	Oude Record: geen
Yvonne Tesselaar	200m	28.4	,, ,, ,,
Adinda Ligthart	1500m	5.12.13	,, ,, ,,

Categorie jongensB:

Frank Tesselaar	110m horde	20,1	Oude record geen wel bij heren en A jongens
Ruud Bruin	Speer	34.9	Oude record: Ronald Schipper met 27.95
Bob Haanappel	ver	5.05	,, ,, Carl Seysner met 4.91
Jeroen Stet	Kogel	8.49	,, ,, Ronald Schipper met: 7.86
Bob Haanappel	Discus	26.08	,, ,, geen
Bas v.d. Ploeg	Hink stap springen	10.65	oude record : Geen



VAN DE VOORZITTER.  
=====

Zo, de vakanties en ook de 10e Verlichtingsloop is weer achter de rug. En voor iedereen hopelijk een fijne vakantie en ver hoeft niet altijd mooi te zijn. Want laten we eerlijk zijn; het weer was over het algemeen zeer goed. Vanmiddag zijn mijn vrouw en ik nog naar Schermerhorn geweest ( schaatsen en wintertentoonstelling in de oude kerk daar ). Daarna rondgefietst door Graft en de Rijk en de Rijk is een "parel" zo dicht bij huis, prachtig.

Waarom gaan we vaak zo ver weg?

En dan de Verlichtingsloop. Het weer was gelukkig net aan, we hadden goede deelname, met af en toe een eigen atleet op het schavot en zelfs op de bovenste etage een eerste plaats, goed gedaan Karsten en Edwin etc. die ik misschien vergeet. Met een betere coördinatie zullen we er in 1984 nog weer gemakkelijker mee te werk gaan.

Wat dachten jullie ervan als we de Verlichtingsloop nu eens één week na de ½ marathon van Bergen zouden doen? Dus vrijdag 29 juni, dan kan eenieder daarna ontspannen op vakantie gaan en kunnen we misschien deze vierde vrijdag dan vasthouden als de definitieve datum. Want doordat de bouwvak altijd heen en weer schuift blijven we zelf (organisatie) ook maar van de hak op de tak springen. En zitten we vaak de Ronde van Tuitjenhorn in de weg.

Ook hadden we nog een lid dat bedankte met de woorden dat hij bij Nova kapotgemaakt was. Nou diegene die volwassen is weet of moet toch wel weten wat hij ruwweg kan, want het lichaam geeft altijd wel signalen en wat zou dan een Jos Hermes, Gerard Tebroke en nog vele honderden atleten moeten zeggen; nee Gerard zeer onvolwassen, het is "ll in the game" en de trainer Jan Vos uit Nijmegen (fysioloog) wist het ook niet; niemand weet het, want in het Oostblok moeten ze vaak operaties verrichten op atleten en dit moet ook niet hoeven te gebeuren. Allah, jammer.

Maar laten we weer met frisse moed na de vakanties onze vrijetijds-bezigheden weer enthousiast aanpakken.

So long.

De voorzitter.

P.S. de jongste deelnemer aan de Verlichtingsloop was 3 jaar.

=====

JARIG IN SEPTEMBER ZIJN:

3 september	Jeroen Paarlberg
5 september	Karsten van der Oord Els Greven
6 september	Nico Schilder Sylvia Kruyer
8 september	Bart Dekker
9 september	Anneloes Dekker
10 september	Dennis Blauwboer
11 september	Yvonne Tesselaar Michael Mosch
12 september	Mevr. M. Robert- Schenk Bas van de Ploeg
15 september	Dorien van de Meij
18 september	Harmen Ooijevaar
22 september	André Dekker Anja Pronk
23 september	Ilona Bakkum

EN IN OKTOBER:

2 oktober	Judith Ligthart
5 oktober	Randi Pronk
7 oktober	Ester Karsten
9 oktober	Kees Dekker Marion Visser
10 oktober	Natascha Paarlberg
22 oktober	Nel Ootjers - Pronk
23 oktober	Marco Jonker
24 oktober	Mandy de Nijs
25 oktober	Truud Dekker- Boekel
26 oktober	Sharon Smit
28 oktober	Paul Dekker Her Bruin
29 oktober	Petra Nannes Siem Bijman

Allemaal een prettige verjaardag en de redactieleden wel met gebak op de type avonden maar niet allemaal tegelijk, een beetje spreiden s.v.p.

2



## HET PROFIEL VAN.....

Net vader geworden van een zoon, 29 jaar en en woonachtig in Schagen. Rob Koenen woont daar met zijn 27 jarige vrouw sinds 3 jaar .Hij komt uit een gezin van 4 kinderen, en voetbalde veel. Met de gebruikelijke conditietraining voor het voetballen, kwam hij altijd als een van de eersten over de streep. Vanaf zijn 6e jaar tot zijn 26e heeft Rob gevoetbald, en aldie tijd was hij al gek op lopen.

Hij heeft na de lagere school de detailhandelvakschool doorlopen, en kreeg daarna direct werk bij een radio en tvzaak. Na enkele jaren werd hem gevraagd naar Schagen te gaan, waar een nieuw fileaal geopend werd. Rob was hier wel voor te vinden, maar na een jaar werken bleek de firma failliet te zijn gegaan, wat dus inhield dat Rob de W.W inkon. Niet bij de pakken neer zittend ging Rob allerlei dingen doen. Hij heeft de ABO cursus gedaan, een vooropleiding voor de atletiekleiderscursus, en cursus voor sportmassage. Laatstgenoemde is een zware cursus, waar veel werk aan te verrichten valt. De cursus duurt 1 jaar, 2x in de week van half 7 tot 11 uur, in Den Helder. Het meeste werk moet thuis verricht worden. Het examen is landelijk, wat uitgevoerd moet worden in 2 onderdelen, n.l theorie en praktijk. Rob was hiervoor geslaagd met allemaal zevens. De kennis hiermee vervaardigd gebruikt Rob voor het uitoefenen van massages thuis. Rob vind zijn kennis over spieren erg makkelijk om blessures te herkennen en om te voorkomen. Zelf heeft hij weinig blessures. Vorig jaar echter wel, last van de skinplints, dat is een spier die naast het scheenbeen zit. Deze was ontstoken, een hardnekkige blessure, die kan ontstaan door overbelasting, slechte schoenen en/of trainen opeen harde ondergrond. De raad van Rob is dan ook, zoals veel word vermeld, veel rek en strek oefeningen doen, liefst iedere dag, en voor+na het trainen.

Op zijn 26e jaar is Rob pas echt beginnen te lopen, met trimlopen ad . Toen hij 27 jaar was werd hij lid van NOVA. Ook is hij lid van TAS, een trimclub in Schagen, waar hij 1 à 2 maal in de week traint. In totaal traint Rob 5 à 6 maal in de week. Het mooiste vind hij in het bos lopen, langere afstanden. Van de technische nummers vind hij speer en discuswerpen het mooist. Rob vind technische nummers erg leuk om te doen, hij wou dus ook het liefst eens een 10-kamp doen, maar hij vind dat hij daar voor te laat met atletiek is begonnen. De mooiste wedstrijd ooit gelopen vind hij de halve maraton in Amsterdam, waar hij 10e werd. Dit heeft hij dit jaar gelopen in 1.16 uur. De 3000 meter loopt Rob in 9.40 min. Met deze tijd had hij de serie gewonnen in Amstelveen. De 1000 meter loopt hij in 2.54 min, en de 100 meter in 12,9 sec. De langste afstand in wedstrijdverband, die Rob ooit heeft gelopen is 25 km in een tijd van 1.27 uur, in Wormerveer, daar werd hij 17e. Rob loopt weinig wedstrijden op dede baan. Het inschrijven vind Rob een nadeel, omdat je meestal 2 à 3 weken van te voren op moet geven of je dan kunt komen. Daarom zijn instuifwedstrijden een uitkomst. Als die er zijn loopt Rob 3000 of 5000 meter, zijn favouriete afstanden.

De trainer van Rob is Peter Robert, die hem donderdags traint. Over de toekomst van Nova staat Rob in twijfel, hij vind wel dat de jeugd veel toekomst heeft maar hij vind dat er te weinig senioren zijn, dit vind hij vreemd omdat er in Schagen veel senioren lopen en in club 2000 eveneens. Toch hoopt hij dat dat nog eens zal verbeteren. De favouriet in de topsport vind Rob Robert de Wit. Gewoon omdat hij een 10-kamper is en daar heeft Rob veel bewondering voor.

Mariska



UITSLAGEN . . . . . UITSLAGEN . . . . . UITSLAGEN . . . . . UITSLAGEN

27 mei kunststofbaan OOKMEER te Amsterdam. Organisatie A.D.A. Amsterdam.

<u>80m jongens D</u>	snelste tijd	10.6
	Edwin de Geus	12.7
	Dennis Blauwboer	12.3
<u>100m jongens C</u>	snelste tijd	12.3
	André Dekker	13.1
<u>1000m jongens D</u>	snelste tijd	3.05.0
	Edwin de Geus	3.11.2
	Carlo de Moel	3.25.8
	Dennis Blauwboer	3.33.8
<u>800m jongens C</u>	snelste tijd	2.07.9
	Marcel Tesselaar	2.16.5
	André Dekker	2.28.2
	Patrick Kruyer	2.29.7
<u>verspringen jongens D</u>	Iwan van Zwol	4.88m
	Carlo de Moel	3.72m
<u>speerwerpen jongens D</u>	Jeroen Westmeyer	35.02
	Nicolajev Ligthart	25.96

28 mei Pupillenwedstrijd A.V. TRIAS te Heilo

<u>meisjes pupillen B</u>		40m	pnt	kogel	pnt	hoog	pnt	totaal
Trias:	Petra Nierop Groot	7.1	380	4.99	241	1.02	257	878
	Ester Karsten	7.2	360	4.50	206	70	22	588
	Danielle Hof	7.4	322	3.97	167	80	95	584
	Sylvia Kruyer	7.9	236	3.05	92	85	132	460
	Saskia van der Oord	7.4	322	2.60	52	-	-	374
	Yvonne Smit	8.9	93	3.53	133	80	95	321

<u>jongens pupillen B</u>		40m	pnt	ver	pnt	bal	pnt	totaal
	Oscar vd Wansen Holl	6.7	464	3.70	358	21.	231	1053
	Nils Barsingerhorn	6.9	421	3.50	318	17.	174	913
	Jeroen Paarlberg	6.7	464	3.39	296	12.5	99	859
	Emiel Versteilen	7.3	341	2.81	180	20	217	738
	Jan Pieter Biesma	8.0	229	-	-	16.	198	378
	Matthé Pronk	8.9	93	2.51	120	11.	72	285

<u>meisjes pupillen A</u>		60m	pnt	hoog	pnt	kogel	pnt	totaal
	Claudia Mura DEM	9.1	486	1.15	352	6.05	309	1147
	Judith Ligthart	10.5	272	-	-	3.09	96	368
	Chantal Kuys	10.4	286	-	-	2.88	77	363

1972	<u>jongens pupillen A</u>		60m	pnt	ver	pnt	bal	pnt	totaal
		Karsten vd Oord	9.7	387	3.86	390	39.5	446	1223
		Nils Pronk	10.5	151	3.57	332	42	471	954
		Sandor Massing	9.7	387	3.17	252	23	258	897
		Eric Kruyer	10.2	313	3.01	220	21.5	238	871
		Ruben Nieuwland	10.6	259	2.88	194	22	245	698

1973	<u>jongens pupillen A</u>		60m	pnt	ver	pnt	bal	pnt	totaal
		Johny Greven DEM	9.1	486	3.98	414	34.5	394	1294
		Emiel Kuys	9.3	452	3.70	358	31.5	361	1171
		Sven Ootjers	10.1	327	3.35	288	19.5	210	825
		Lucas Pronk	10.4	286	3.17	252	22.5	252	790
		Gerard Schoenaker	10.4	286	2.75	168	21.5	238	692



Op de kunststofbaan van Hera Heerhugowaard junioren C en D wedstrijd 15 juni

100m jongens C    Robert Maas Trias    12.10 sec  
                         André Dekker            12.70 sec

kogelstoten jongens D    Danny Sinnego SAV    9.50m  
   Nicolajev Ligthart    7.03m

800m jongens C    Marco Molenaar HERA    2.11.7 sec  
                         Marcel Tesselaar        2.13.8 sec  
                         André Dekker            2.26.2 sec  
                         Patrick Kruyer            2.29.9 sec

1000m jongens D    Jeffrey Himpers Zaanland    3.05.2 sec  
                         Edwin de Geus            3.07.1 sec  
                         Nicolajev Ligthart        3.28.6 sec

=====  
29 juni senioren/junioren AB wedstrijd HERA

200m    Yvonne Tesselaar            28.4 sec  
800m    Adinda Ligthart            2.27.2 sec  
verspringen    Yvonne Tesselaar        4.13m

=====  
6 juli instuif    bij SAGITTA Amsterdam

100m    Yvonne Tesselaar        13.9 sec  
400m    Yvonne Tesselaar        63.7 sec  
1500m    Adinda Ligthart        5.12.3 sec

=====  
10 juli Hollandia Hoorn

1500m jongens A    J. Höfman            4.11.2  
                         Sjaak Nannes        4.45.9  
                         Ronald Schipper      4.47.0  
  
400m jongens A    E. Tjepkema            50.5  
                         Koos Dekker            55.5

=====  
KOPIE INLEVEREN BIJ éÉN VAN DE REDAKTIELEDEN VÓÓR DE HERFSTVAKANTIE.  
=====

VAKANTIEVERHALEN , BELEVENISSEN OP DE TRAINING , GEWOON EEN LEUK VERHAAL  
OF EEN MOP , ONZE TYPE MACHINES ZIJN ER DOL OP.  
=====



### Nova Nouveautjes

Beste novaleden , hebben jullie allemaal een mooie vakantie gehad ? Nou ik wel hoor . IK ben dit jaar naar Tirol geweest en ik moet zeggen dat het daar schitterend is . Alleen al voor de grote potten bier moet je er geweest zijn . Heeft uw ook nog getraind in de vakantie ? Ik niet, want het weer in Tirol wilde niet meewerken, om een zware trainingstage van mijn vakantie te maken. De eerste week was het er te warm om te trainen en lagen we de hele week aan het meer en de tweede week heeft het er de hele week aan een stuk door geregend, zodat we niet zonder parapluie naar buiten konden en met een parapluie loopt het een beetje moeilijk , we hadden trouwens niet eens parapluie's mee ock . Dan denkt u natuurlijk , dan trek je toch gewoon een regenjas aan, maar ook dat ging want die hadden we ook niet mee, omdat we dachten dat het in Tirol altijd mooi weer zou zijn.

Toen we weer thuis kwamen konden we gelijk weer aan de bak, want de verlichtingsloop van Warmenhuizen stond alweer voor de deur en hier moest Nova eindelijk eens met respectabele estafette ploeg aan de start komen. We kregen nu zelfs zo de smaak te pakken dat er gelijk maar twee ploegen aan de start verschenen, er werd zelfs op tijd geselecteerd wie er in de eerste en wie er in de tweede ploeg zou lopen. We traden dus op volle oorlogsterkte aan om nu eindelijk eens de ploeg van trainingsgroep 2000 te verslaan, hetgeen bijna schitterend gelukt was als we maar 20 meter sneller hadden gelopen. Dat wil zeggen dat we de man 5 meter sneller aan de finish hadden moeten komen, dat lijkt helemaal niets, dan had ik misschien toch maar beter wel een regenjas mee kunnen nemen naar Tirol.

Heeft u de Wereldkampioenschappen atletiek een beetje gevolgt op T.V.? Nee niet. Dat is bijzonder jammer, want de beste atleten ter wereld lieten op een schitterende manier zien hoe de atletiek bedreven dient te worden, ook hoe het niet moet trouwens. Het blesurreleed sloeg weer aan alle kanten toe, maar toch bleef er een zeer goede w.k. over. Gelukkig kwamen er ook een aantal schitterende valpartijen voor. zoals de Fin, die vlak voor de finisch op de vierde plaats lag en met een schitterende duik nog net op tijd over de finisch te komen om de bronzen medaille te halen. Of die Amerikaan die met een geweldige eindsprint de steaple chase dacht te winnen, en over de allerlaatste horde struikelde, Ik had het kunnen verzinnen.

Het was misschien voor Rob Druppers ook een leuk idee geweest om alsnog Wulbeck voorbij te gaan via een sprong à la Carl Lewis of een sliding à la Ruud Krol, iets voor de olympische spelen misschien.

Ik zou trouwens wat anders over Rob Druppers vertellen, Ik wordt eind augustus zijn plaatsgenoot. Ik ga dan namelijk voor studie op kamers wonen in Utrecht samen met Sjaak Nannes. U zult ons Dinsdag en Donderdag niet meer op de Nova baan zien. Dus het ga jullie allemaal goed met de training en tot de volgende keer.

Koos Dekker

Op 4 augustus 1983 is Robin Koenen geboren  
Zijn vader en moeder, Rob en Lieke Koenen  
Willen wij hierbij hartelijk geluk wensen  
namens de redactie.



Uitslagen - en tijden.

Pupillen: Donderdagmiddag 16 uur - 17 uur.  
Junioren B, C, I : Dinsdagavond 19 uur - 20 uur.  
Donderdagavond 19 uur - 20 uur.

Senioren, Trimmers e.a.

Junioren A: Donderdagavond 19.45- 21.00 en eveneens op dinsdagavond van 19.00-20.00 maar dan zonder leiding.

Zaterdagmorgen 9.30- 10.30 uur.

Het bezoek van de senioren neemt steeds meer af. Het bestuur en trainers hopen niet dat dit verder zo doorgaat. Alle leden worden bij deze opgeroepen om de donderdagavondtraining zoveel mogelijk bij te wonen. Houdt de konditie op peil, terwijl het ook een stuk gezelliger is om met elkaar te trainen.

Trimgroep zaterdagmorgen.

De trimgroep van zaterdagmorgen heeft gedurende de zomermaanden wat rust gehad. De eerste zaterdag in oktober gaan we echter weer van start. om 9.30 in het gymnastieklokaal te Warmerhuizen. Hoewel dit een afzonderlijke groep is mogen alle leden deze training bijwonen.

B-junioren competitie.

We hebben dit jaar voor het eerst meegedaan met de competitie voor B-junioren jongens. Het was niet gemakkelijk om een volledige ploeg samen te stellen, maar het lukte toch. De eerste wedstrijd was op 14 mei te Heern en de tweede op 18 juni in Heerhugowaard. Dat we nog wel het een en ander moeten leren bleek wel, maar toch is het belangrijk om op deze wijze ervaring op te doen. Voor de doorstroming van de C junioren is het ook van belang om door te gaan met een B ploeg. De uitslagen waren als volgt,

18 juni;

4x' 100 meter estafette jongens B.

3 Nova 50.00 965

110 meter horden

2 Frank tesselaar 20.10 443.

100 meter.

5 Jeroen Stet 13.30 339

Speerwerpen.

7 Ruud Bruin 34.90 412

Verspringen

2 Bob Haanappel 5.05 383

Kegelstoten

9 Jeroen Stet 8.49 345

Hoogspringen

5 Frank Tesselaar 1.60 493

Diskuswerpen

11 Bob Haanappel 26.03 382

Hink Stap Sprong

8 Bob Haanappel 10.65 415

De uitslagen van 14 mei zijn helaas niet in ons bezit. Zodra dit wel het geval is zullen we alsnog tot publikatie overgaan.



Zomercompetitie C en D junioren.

Op zaterdag 2 Juli werd de derde competitiewedstrijd gehouden voor de C en D junioren. Jammer dat niet alle ploegen op een volledige sterkte uitkwamen. Toch werden er goede prestaties geleverd. De uitslagen waren als volgt:

80 meter

1 Dennis Blauwboer	12.3	396
2 Ronald Dekker	12.4	383

80 meter horden

1 Carlo de Moel	18.0	255
-----------------	------	-----

1000 meter

1 Ronald Dekker	3.15.5	577
2 Edwin de Geus	3.06.1	649

Verspringen

1 Dennis Blauwboer	3.53	324
--------------------	------	-----

Hoogspringen

1 Carlo de Moel	1.25	426
-----------------	------	-----

Kogelstoten

1 Edwin de Geus	5.45	271
2 Nicolajef Ligthart	6.79	353

Discuswerpen

1 Nicolajef Ligthart	15.84	225
4670 = 9e(plaats)		

80 meter

1 Mandy de Nijs	11.5	504
2 Rieneke Dekker	12.1	422
3 Hilde Jaspers	12.0	435

80 meter horden

1 Ilona Bakkum	17.5	
2 Randi Pronk	15.5	345

600 meter

Nelina Bruin 1	1.54.0	496
2 Ilona Bruin	1.59.8	428
3 Sharron Smit	2.07.7	

Verspringen

1 Mandy de Nijs	3.98	414
2 Petra Nannes	3.95	408

4x80 meter

1 Mandy de Nijs		
2 Ilona Bakkum	46.3	987
3 Randi Pronk		
Nelina Bruin		

Hoogspringen

Hoogspringen

1 Rieneke Dekker	1.20	389
2 Randi Pronk	1.40	541

Kogelstoten

1 Petra Nannes	7.12	372
2 Sharon Smit	6.34	327

Discuswerpen

1 Lucienne Dekker	13.92	183
2 Hilde Jaspers	14.68	200

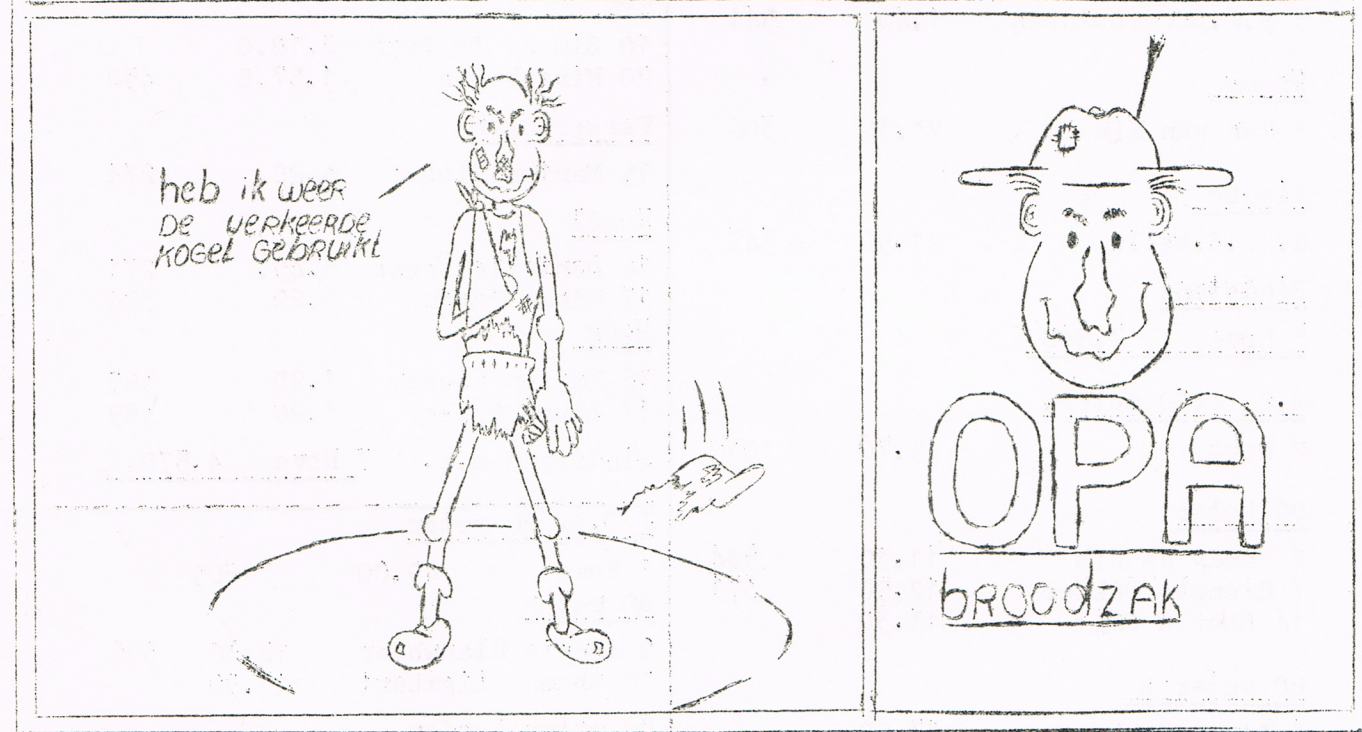
Speerwerpen

1 Nelina Bruin	16.98	264
2 Lucienne Dekker	13.80	195











Uitslagen C.D. Competitie SAV Grootebroek 4 Juni 1983.

J.C. 4x 100 meter.

4 NOVA 54.80 1084

100 meter

2 Michel Couvert  
10 Andre Dekker 12.30 738  
14 Michel Couvert 15.30 361

800 meter

3 Michel Tesselaar 2.17.9 513  
13 Patrick Kruier 2 27

Verspringen

3 Andre Dekker 4.35 488

Kogel

3 Michel Couvert 5.15

Hoogspringen

3 H.J.Sevenhuijsen 1.40 541

Speer

3 Jan van Rijn 23.36 386

Discus

d. v.d.Welle 21.96 343

Eindstand

3 Nova 7.848

M.C. 4x80 meter.

2 Nova 45.70 1030

80 Meter

2 Mandy de Nijs 11.30 534  
7 Rieneke Dekker 12.50 371  
14 Sharon Smit 13.30

80 meter H

1 Ilona Bakkum 17.90  
8 Randi Pronk 16.10 303

600 meter

2 Ilona Bakkum 1.57.8 450  
10 Sharon Smit 2.07.4  
11 Nelina Bruin 1.57.2

Verspringen

1 Mandy de Nijs 3.91 400

Kogel

3 Rieneke Dekker 5.82 295

Hoogspringen

3 Randi Pronk 1.30 462

Discus

2 Lucienne Dekker 14.67 200

Speer

Nelina Bruin 14.93 220

Eindstand

3 Nova 6425 punten.

M.D. 4x 60 meter

2 Nova 34.60 912

60 meter.

6 Katrijn Pronk 10.30 299  
15 Simone te Buck 10.60

60 meter H

13 Kirsti Ootjers 12.80 282

600 meter

10 Simone te Buck 2.18.0  
20 Mira Bruin 1.57.8 450

Verspringen

15 Marion Visser 3.28. 274

Kogel

16 Danielle Pronk 5.45. 271  
17 Mira Bruin 6.29 324

Hoog

16 Marion Visser 1.20 389  
17 Laura Suiker 1.20 389

Eindstand m.d. 7 Nova 4.578.

J.D.4x 80 meter

1 Nova 49.00 805

80 meter

8 denris Blauwboer 12.30 396  
10 thomas Ligthart 13.90

80 meter horden

3 Carlo de Moel 17 50 282

1000 meter

7 Ronald Dekker 3.29.7 482  
18 Edwin de Geus 3.11.3 609

Verspringen

11 Dennis Blauwboer 3.73 364

Hoog

10 Carlo de Moel 1.20 389

Eindstand

9 Nova 4.124



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



Wij hebben TE KOOP

## z.g.a.n. GEBRUIKTE GELIJMDE SPANTEN

OVERSPANNING 12 METER — GOOTHOOGTE 3.30 METER

Vraagt vrijblijvend prijsopgaaf bij

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

SCHILDERWERK HOEFT NIET TE  
DUUR TE ZIJN . . . .

Voor al uw

ISOLATIEGLAS en  
BEHANG- en SPUITWERK

Vraag geheel vrijblijvend prijsopgave bij

## STRAK & KANTIG



Warmenhuizen  
Telefoon 02269 - 1998



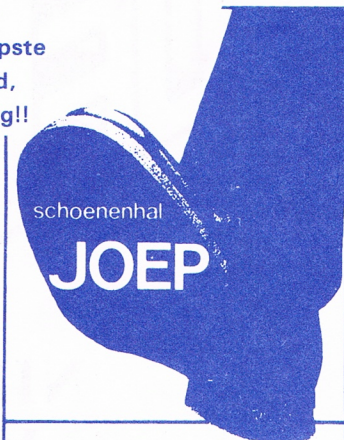
Regelmatig levende muziek.  
Maar ook kunnen wij een gesoigneerde  
bruiloft of partij voor u verzorgen.  
Vraag vrijblijvend informatie  
of bel 02269 - 1295  
Beleefd aanbevelend:  
C. M. van Straaten

*Salon Margriet*

Mevr. Wester

SPORTLAAN 28  
1749 VB WARMENHUIZEN  
TELEFOON 02269 - 1558

Altijd de  
goedkoopste  
Niet goed,  
geld terug!!



De Camper 3 Telefoon  
Warmenhuizen 02269-2576

## BESTUUR

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

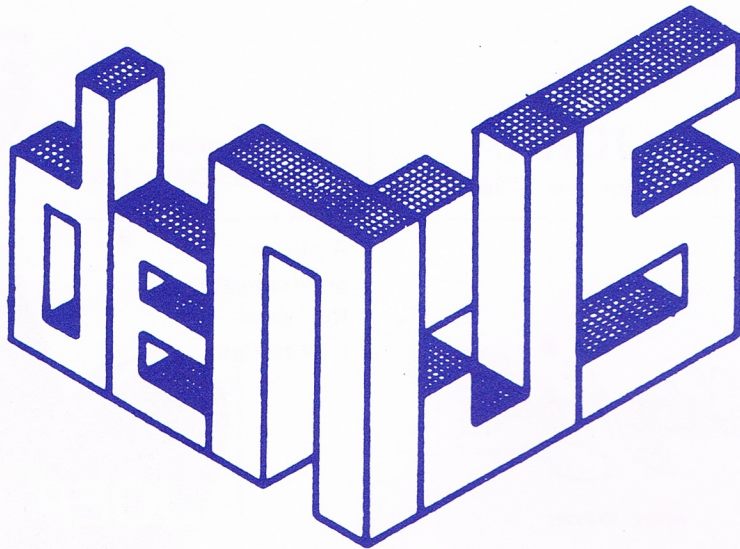


## REDAKTIE NOVAKRANT

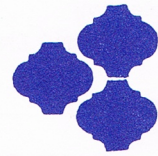
Sjaak Nannes	Alingterp 14, Warmenhuizen	1213
Michel Kruijer	Bladstraat 11, Tuitjenhorn	2699
Koos Dekker	Posthoorn 21, Warmenhuizen	1433
Anja Pronk - Dekker	Fabrieksstraat 20a, Warmenhuizen	3434
Truud Dekker - Boekel	Kalverdijk 29, Tuitjenhorn	2869
Mariska Tesselaar	Nachtegaalstraat 2, Warmenhuizen	3027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

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

**REPARATIE van alle merken**

WASMACHINES  
KOELKASTEN  
VRIESKISTEN  
VAATWASSERS

DROOGTROMMELS  
CENTRIFUGES  
KOOKPLATEN  
FORNUIZEN etc.

**VERKOOP tegen scherpe prijzen**

ALLE MERKEN,  
MAAKT NIET UIT WAAR GEKOCHT



**VOOR SNELLE SERVICE**



**JOHAN KOENIS**

KALVERDIJK 61  
1747 GJ TUITJENHORN  
TELEFOON 02269-2418

**„DE SMIDSE“**

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

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

**EIGEN  
SERVICE-WERKPLAATS**



Wedstrijden

De pupillen , de jongens en meisjes pupillen A en B(8,9+ 10 jarigen) gaan zaterdag 27 augustus a.s. Naar A.V. Hollandia in Hoorn waar dan wederom een pupillenwedstrijd georganiseerd wordt. Er is daar een hele mooie kunststof baan waar je snelle tijden kunt maken. Ook onze jeugdleden doen dan weer mee aan de estafette. De Wereldkampioenschappen in Helsinki hebben hopelijk een hoop jeugdleder gevolgd, jarenlange training, wat aanleg, en een heleboel doorzettingsvermogen geven zulke mooie resultaten zoals te zien was. De wedstrijd in Hoorn begint om 12.00 uur, onze jeugdleden vertrekken om kwart voor elf vanaf de Nova-baan.

Zaterdag 3 september a.s. is de laatste pupillen-competitiewedstrijd in Wieringerwerf.

De wedstrijd en daar beginnen om 1 uur n.m. Half twaalf gaan we richting Wieringerwerf.

(De pupillen die meedoen aan deze competitiewedstrijd krijgen apart bericht).

De pupillencompetitie draait wat NOVA betreft uitstekend.

Hier onder het resultaat van onze jonge atleetjes;

Jongens pupillen A stand t/m nu

1 e plaats	NOVA	17.897 punten
2de "	SAV	16.757 "
3de "	Trias	16,559 "
4de "	Zeemacht	14.877 "
5de "	Hera	14,397 "
6de plaats	Hollandia	13.631 punten
7de plaats	Noordkop	9.445 punten
8e plaats	A.V.W.	8.010 punten

Dat kan niet meer stuk jongens! Vasthouden die eerste plaats, hé !  
Sukses mannen.

Jongens Pupillen B Ook lang niet slecht jongens, let op

1e plaats	A.V.W.	13.786 punten
2de plaats	NOVA	13.337 punten
3de plaats	Trias	12.570 punten
4de plaats	Hollandia	11.355 punten
5de plaats	Hera	10.465 punten
6de plaats	Zeemacht	9.267 punten
7de plaats	SAV	4.881 punten

Dat wordt knokken jongens, een tweede plaats is natuurlijk prachtig, maar wie weet als het in W'werf erg goed gaat zit er ook nog wel een 1e plaats in? Heel veel sukses Niels, Emiel, Jan Pieter, Matthe, Jeroen+Pieter

De meisjes pupillen A staan op de een na laatste plaats, maar met zijn tweejes is het wel moeilijk punten te scoren he Judith en Chantal!

Volgend jaar trommelen we meer leeftijdsgenoten op hoor !

De Meisjes pupillen B staan op de 2e plaats,

1e Meisjes Pup. B	Trias	9.997 punten
2de "	"	NOVA 9.397 punten
3de "	"	Hera 8.028 punten

Netjes hoor Saskia, Barbara, Daniëlle, Ester, Yvonne en Silvia!

Een eerste plaats wordt erg moeilijk met nog maar een wedstrijd voor de hand maar met jullie tweede plek zijn we hardstikke blij!

Alle atleetjes sukses op deze twee wedstrijden

.....

Wie heeft het Nova - wedstrijdshirt van Simone te Buck meegenomen na een training op de donderdagmiddag ? (maat smalle -t-shirt blauw+embleem)

Heel graag een berichtje naar Simone te Buck Hartendorp W-huizen of Truus Rood 2036

.....



Verlichtingsloop vrijdag 12 augustus j.l.

De hele vrijdag was het al een drukte van belang in het centrum van Warmenhuizen. De mannen van NOVA met een heleboel hulp van andere Warmetuters waren de gehele dag in touw het parkcerse op te bouwen. Om half zeven was het dan zover, alle hekken stonden er, de lampjes hingen, de PIPowagen was gearriveerd vol met prijzen ! Starten maar. Bij de start heel veel Nova atleten die het prima deden deze avond;

de uitslag

Meisjes 5 en 6 jaar

1e plaats	Marije van de Winden	Nova	
4e plaats	Madelon Massing		6.18
5e plaats	Ilse Barsingerhorn		6.26
6e plaats	Inge Dekker		6.36
7e plaats	Kim Pronk		6.37
8e plaats	Juliëtte Pronk		6.38
9e plaats	Amber Groep		6.41
10e pl.	Marije Deken		6.54

Jongens 5 en 6 jaar

1e plaats	Thijs Schoenmaker		5.12
2e plaats	Robin Haker		5.31
5e plaats	Dave Roozendaal		5.47
6e plaats	Lukas van Roon		5.48
7e plaats	Jurgen Zutt		5.53
8e plaats	Maurice Kruijer		5.55
9e plaats	Jasper Rood		5.58
10e plaats	Marijn v.d. Vaart		5.58

Jongens 7 en 8 jaar

1)	Dave Boekel		4.23
2)	Lars Barsingerhorn (NOVA)		4.25
3)	Dave Groot		4.30
4)	Martijn Lust		4.33
5)	Edwin Vischer (Nova)		4.35
6)	Renze Ligthart		4.45
7)	Matthijs Deken		4.49
8)	Patrick Zwarts		4.52
9)	Sachà Nieuwboer		4.56
19)	Nanno ten Have		5.07

Meisjes 7 en 8 jaar

1)	Silvia Kruyer (Nova)		4.34
2)	Wendy Karsten (Nova)		4.38
3)	Karin Tas		4.42
5)	Kim Modder		4.59
6)	Natalie Haleber		5.07
7)	Dorien van der Mey (Nova)		5.08
8)	Marina Schotten (Nova)		5.18
9)	Natascha Paarlber		5.26
10)	Cindy Seegers		5.32

Jongens 9 en 10 jaar

1)	Karsten van der Oord	(Nova)	3.48
2)	Ted Smit		3.50
3)	Erik Swinkels		3.55
4)	Sandor Mëssing	(Nova)	4.01
5)	Niels Barsingerhorn	(Nova)	4.05
6)	Tino Haakman		4.07
7)	Gerard Schoenacker	(Nova)	4.09
8)	Emiel Kuys (Nova)		4.10
9)	Lucas Pronk (Nova)		4.11
10)	Kees Pronk (Nova)		4.12



Meisjes 9 en 10 jaar

1)	Miranda Tas	4.13
2)	Misja Pool	4.20
3)	Debby Rampen	4.26
4)	Chantal Kuys (Nova)	4.30
5)	Ester Karsten (Nova)	4.34
6)	Ineke Barsingerhorn (Nova)	4.36
7)	Danëlle Hof (Nova)	4.37
8)	Mascha Mosch	4.40
9)	Chantal Kramer (Nova)	4.42
10)	Cora Ouderling	4.47

Jongens 11 en 12 jaar

1)	Edwin de Geus (Nova)	3.44
2)	Ronald Dekker (Nova)	3.49
3)	Tan van Diepen	3.52
4)	Mischa Nieuwboer	3.52
5)	Ard Kuis	4.04
6)	Patrick Blokker	4.06
7)	Thomas Groot	4.08
8)	Johan Paarlberg	4.11
9)	Jeroen Ouderling	4.12
10)	Maarten Kruyer	4.13

Meisjes 11 en 12 jaar

1)	Claudia Smits	4.03
2)	Mira Bruin (Nova)	4.08
3)	Ellen Kruyer	4.08
4)	Laura Suiker (Nova)	4.17
5)	Sharon Smit (Nova)	4.24
6)	Loes Barsingerhorn (Nova)	4.27
7)	Monique Karsten (Nova)	4.29
8)	Simone te Buck (Nova)	4.30
9)	Marion Broersen	4.40
10)	Ingrid Veul	4.49

Jongens 13, 14 en 15 jaar - 2 rondes

1)	Laurens Vlaar	7-01
2)	Erik Stam	7.17
3)	Ron Keesom	7.21
4)	Bas van der Ploeg (Nova)	7.25
5)	Michel Tesselaar (Nova)	7.30
6)	Jos Hoogeboom	7.35
7)	Danny Sinneger	7.37
8)	Erik Mooy	7.44
9)	André Dekker (Nova)	7.59
10)	Wilfried van Baar	8.03

Meisjes 13, 14 en 15 jaar - 2 rondes

1)	Adinda Ligthart (Nova)	8.07
2)	Monique Kroon	8.10
3)	Yvonne Tesselaar (Nova)	8.24
4)	Nelina Bruin (Nova)	8.36
5)	Ingrid Meijer	9.58
6)	Anouscha Franken	11.07
7)	Coleta Haring	11.39

verder uitslagen van de Verlichtingsloop zie elders in het blad.



Jongens en Meisjes de vakanties zit er voor de meeste van ons op. De middagtraining op donderdagmiddag was tijdens deze weken heel rustig. Extra tijd om de puntjes op de I te zetten, en ook vakantievriendjes neefjes en nichtjes konden nu eens zien en meedoen op de Novabaan.

Maar vanaf september rekenen wij (Joop, Nel, Gerard en Truus) weer op alle vaste klantjes !

We kunnen ons dan alvast wat voorbereiden op de klubkampioenschappen van Nova die waarschijnlijk zaterdag 17 september voor de jeugd gehouden wordt en zondag 18 september voor de ouderen (junioren + senioren)

Nadere berichtgeving hierover volgt nog

De n i e u w e sporthal is geopend, dat betekent voor Nova onderdak op de donderdagmiddag vanaf begin november.

Helaas, en dat spijt ons ten zeerste, is de sporthal op de donderdagavond verhuurd! Pech, pech, pech !

We proberen toch nog een kansje te wagen, maar dat wordt heel moeilijk om hier een speld tussen te krijgen.

Eind augustus en begin september worden er overal nog diverse wedstrijden georganiseerd voor de pupillen en C. D jeugd, Nova heeft hiervoor ingeschreven en vanaf deze plaats veel sportiviteit en succes toegewenst,

De trainers (sters) en begeleiders.

Voor de jurykursus hebben zich tot nu toe opgegeven;

Mevrouw Tinie Suiker-Zutt

Mevrouw Versteilen

Mevrouw Marijcke Kramer

Mevrouw Anneke Smit

Mevrouw Nel Bruin

Mevrouw Lia de Nijs

Fantastisch maar .....

Er kunnen er nog meer bij !

U krijgt zo spoedig mogelijk bericht wanneer een en ander begint.

De Jeugd Atletiek Leiderskursus start 19 september a.s. bij Trias in Helicon Iedere maandagavond vanaf die datum van 19.00 tot 22.00 uur

De kosten worden uiteraard vergoed door onze vereniging!

De. Eddi. Massing. die. zich. tot. nu. toe. had. opgegeven. is. helaas. deze. avond. verhinderd. Gegadigden. kunnen. zich. ten. alle. tijde. nog. opgeven. (t. Rood. 2036).



ROERLOOP zondag 21 augustus te Kalverdijk.

De derde loop, georganiseerd door onze a.v. en Bar dancing 'T Roer, van John en Gré Groen.

Zoals we gewend waren, weer stralend weer deze zondagmorgen. Het was zelfs erg warm dus zweten geblazen voor onze atleetjes en atleten.

Opvallend weinig loopsters en lopertjes uit Warmenhuizen, waren zij al druk bezig met het kermisgebeuren daar ?

Half elf klonk het eerste startsein voor de jongste groep, de uitslag is als volgt;

Meisjes t/m 11 jaar 1.200 mtr.

1) Miranda Tas Juliana dorp	10 jaar	4.02
2) Sandra Molenaar Zd. Scharwoude	10 jaar	4.08
3) Biona van de Ploeg Schoorl	11 jaar	4.10
4) Daniëlle Hof Tuitjehorn	9 jaar	
5) Monique Karsten Kalverdijk	11 jaar	
6) Ester Karsten Kalverdijk	9 jaar	
7) Wendy Karsten Kalverdijk	8 jaar	
8) Chantal Kramer Warmenhuizen	9 jaar	
9) Miranda Smit Kalverdijk	10 jaar	
10) Karin Tas Julianadorp	8 jr.	

Jongens t/m 11 jaar 1.200 mtr.

1) Erik Swinkels H.H.Waard	10 jaar	3.49
2) Maaik Kruyer Tuitjehorn	11 jaar	3.57
3) Gerard Schoenacker Koedijk	9 jaar	4.00
4) Jurgen Kamp Tuitjehorn	5 jaar	4.02
5) Peter Dekker Kalverdijk	11 jaar	4.04
6) Lucas Pronk Warmenhuizen	9 jaar	4.08
7) Arjen Stoop Waarland	10 jaar	4.10
8) Walter Swinkels H.H. Waard	8 jaar	4.11
9) Siem Kuilboer Tuitjehorn	9 jaar	4.17
10) Toine Kok Kalverdijk	9 jaar	4.18

Jongens t/m 15 jaar 3.600 mtr.

1) Laurens Vlaar Benningbroek	15 jaar	12.09
2) Bas van de Ploeg, Schoorl	15 jaar	12.32
3) Ron Keesom, 't Veld	13 jaar	12.39
4) Brian Tamis 't Zand	14 jaar	13.20
5) Dirk van Duin 't Zand	14 jaar	13.34
6) Siem Keesom, 't Veld	15 jaar	13.41
7) Peter van de Geest, Lutjewinkel	14 jaar	13.57
8) Jeroen, Petten	12 jaar	14.03
9) Ronald Dekker, Warmenhuizen	12 jaar	14.15
10) Niels Dignum, Schagerbrug	14 jaar	14.27

Meisjes t/m 15 jaar

1) Rieneke Dekker, Kalverdijk	12 jaar	16.56
2) Loes Warmaar, Spierdijk	12 jaar	18.35

Heren 7.600 mtr.

1) Dick Bakker	tijd	22.33
2) Gerard Huynen		22.45
3) Frans Forren		23.35
4) Ben Rofsakamp		24.00
5) Wim Keesom		24.10
6) Jan Keesom		24.12
7) Rob Koenen		24.45

Veteranen Dames 7.600 mtr.

1) Gré Warmaar Spierdijk	28.52
--------------------------	-------

Veteranen Heren

1) Jan Keesom 't Veld.
------------------------

Dames 3.600 mtr

1) Jeannette Spaansen Tuitjehorn	28.25
2) Alina Wit 't Veld	30.32
3) Tinie v.d. Stoop Tuitjehorn	33.35



Clubkampioenschappen op zaterdag 10 en zondag 11 september.

Voor de jeugd is dit op zaterdag 10 september en het begint om 1 uur 's middags op de NOVA baan. We hopen dat alle leden aanwezig zullen zijn.

De pupillen A en B en de junioren C en D worden ingedeeld op verschillende onderdelen zoals balgooien, kogelstoten, verspringen, horde hindernis, korte afstand en lange afstanden.

Op deze middag kan je clubkampioen worden. Probeer allemaal te komen.

Neem je vader, moeder, opa en oma enz. mee. Supporters stimuleert alleen maar.

Dus 10 september om 1 uur 's middags.

Zondag voor de A en B junioren en de senioren. Ook trimmers zijn van harte welkom. AANVANG 10 uur 's morgens.

=====  
GROTE CLUBAKTIE

Evenals vorig jaar doet de A.V. NOVA ook dit jaar weer mee aan de Grote Club aktie. De opzet van vorig jaar willen we handhaven, d.w.z. elk lid boven de 15 jaar koopt minstens 5 loten van fl. 1,50. Hij betaalt de loten kontant en moet dan maar zien wat hij of zij er mee gaat doen. Zelf houden of doorverkopen. Dus houdt de datum in de gaten! 29 september. 29 september. Als je zelf niet thuis bent die middag, geef het geld dan aan iemand anders en stel uw lotenverkoper niet teleur!

En betaal kontant aan de deur.

F. Boekel, bestuurslid A.V. NOVA.

=====  
COOPERTEST op donderdagavond 22 september wordt er weer een Coopertest op de baan gehouden. Dit gebeurt om 8.00 uur 's avonds.

=====  
CROSS- COMPETITIE 1983 / 1984.

Het komende winterseizoen zal de crosscompetitie voor C en D junioren en de pupillen weer gaan draaien. De eerste wedstrijd is op zaterdag 19 november en in de volgende krant worden nadere gegevens bekend gemaakt.

=====  
TRIMLOPEN op zondag 6 november. Halve marathon en korte afstanden. Nadere mededelingen volgen nog, maar houdt alvast rekening met de datum.

=====  
TRIMGROEP VAN ZATERDAGMORGEN

Deze groep gaat m.i.v. oktober weer trainen in het gymnastieklokaal aan de Doorbraak in Warmenhuizen. Na de zomerstop gaan we eerst nog op de zaterdagen in september op de baan trainen. Hopelijk is het gedurende deze maand nog net zulk mooi weer als het deze zomer is.

=====  
PUPILLENTRAINING OP DONDERDAG Gelukkig kunnen we voor de pupillen de nieuwe sporthal aan de Oostwal op donderdagmiddag huren. We blijven nog wel tot november buiten trainen en daarna gaan we dus naar binnen op donderdagmiddag.