

Sprinter

april 2012

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek

Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel

Internet: www.savatletiek.nl

Redactie:
Jeugdhoek: Marica Onos, webmaster@savatletiek.nl (0229) 270142
Lief & Leed: Els van der Jagt, liefenleed@quicknet.nl (0228) 512612
Uitsmijter: Peter Olofsen (0228) 517124
De Baanhoek: Marica Onos, webmaster@savatletiek.nl (0229) 270142
Advertentie beheer: Ger Heinsius, gpbneinsius@hotmail.com (0228) 516696
Afwerking / verspreiding: Ria Faber (0228) 317288
Vormgeving: Marjon de Haas (0228) 513916

Dagelijks Bestuur:

Voorzitter: Piet Blokker Sluisdeur 37, 1613 BH Grootebroek (0228) 514990
Secretaris: Lilian Langendijk-Blokker Gieser Wildemanlaan 5
1687 RJ Wognum (0229) 755267

e-mail: lilianendirk@quicknet.nl

Penningmeester: Abdel el Amrani Juk 22, 1611 JD Bovenkarspel

e-mail: penningmeester@savatletiek.nl

Bestuursleden:

Jeugdcommissie-wedstrijdorganisatie Tom Beertsen (0228) 516885
Onderhoud baan Peke de Vries (0228) 515057
Technische commissie Cees Meijer (0228) 562612
BAS-commissie Margreet Broersen (0228) 516758



Administratie:

Ledenadministratie: Tom Beertsen (0228) 516885
Dam 34, 1613 AL Grootebroek
Opzegging lidmaatschap: schriftelijk bij de ledenadministratie, e-mail: ledenadministratie@savatletiek.nl
Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

Bankrelatie:

Commissies:

medische commissie: Koos Jong (0228) 513310
Kantinecommissie: Ria Struijs (0228) 514183
Wedstrijdorgani : Yvon Haakman (0228) 317149
Loopevenementen: Jos Schaper (06) 22804046 (0229) 262520
Technische commissie: Cees Meijer (0228) 562612
BAS-commissie Joan Olofsen (0228) 517124
Accommodatie / Materiaal: Tames van Zwol (0228) 514759
Jury commissie: Paulien de Wit (0228) 522976

Kantine alleen tijdens training of wedstrijden: (0228) 518333

Wedstrijden: Thuis: Yvon Haakman Venuslaan 74 / 1601 RM Enkhuizen (0228) 317149

Wedstrijden: Uit: Margreet Broersen Broekerhavenweg 245 / 1611 CE B'karspel (0228) 516758

broer715@planet.nl

Wedstrijden : Pupillen: Paulien de Wit, pdmdwit@ziggo.nl

Jeugd: (0228) 516758 Senioren: (0228) 516758

Trainers:

Carla Beertsen (0229) 758425 Peter en Paul Olofsen (0228) 517124
Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176
Erick Sinnige (0229) 573508 Paulien de Wit (0228) 522976
Lillian Hauwert (0228) 519665 Dirk Rood (06) 22094246
Rene de Ruiter (0228) 313920 Jan Kunst (0228) 511717
Dirk Vet (0228) 514894 Cees Meijer (0228) 562612
Robin van Kalsbeek (0228) 561879
Ron van Zwol (0228) 542652 Jetze Douwe Sandstra (06) 44954698
Riny Bakker (0228) 511850 Gerwin Struijs (0228) 564388



Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupil	2005 of later	44,75
Pupil C	2004	51,75
Pupil B	2003	51,75
Pupil A1-A2	2002/2001	51,75
Junioren D1-D2	2000/1999	61,75
Junioren C1-C2	1998/1997	61,75
Junioren B1-B2	1996/1995	68,25
Junioren A1-A2	1994/1993	68,25
Senioren (dames en heren)	1992 of eerder	75,75
Masters (dames en heren)	1977 en eerder	75,75
Recreanten	(n.v.t.)	65,00
65+korting	€ 11,50 per half jaar	

Wanneer geen machtiging tot automatische incasso van de contributie is afgegeven wordt het halfjaarlijks bedrag per acceptgiro verhoogd met **€2.50**

De contributie perioden lopen van 1 januari t/m 30 juni en van 1 juli t/m 31 december. Het lidmaatschap kan op elk gewenst tijdstip ingaan, de contributie wordt dan over de resterende contributie periode geheven. Bij elke nieuwe aanmelding dient eenmalig **€13.00** extra aan inschrijfgeld te worden betaald.

In de tweede periode van de incasso (dat is dus voor de periode 1 juli t/m 31 december) wordt € 6 voor 2 grote club loten geïncasseerd. Dit is geen vrijblijvendheid, maar is zo door de ledenvergadering besloten en is dus een verplicht onderdeel van de contributie.

Let op:

Voor afmelding (altijd schriftelijk) per 1 januari is het noodzakelijk dat de afmelding uiterlijk 15 november binnen is. De afmelding per 1 juli dient 15 mei binnen te zijn. Let op: wanneer de afmelding niet schriftelijk bij de ledenadministratie wordt afgegeven vóór de hierboven genoemde data, is er geen sprake van afmelding en blijft de contributie verschuldigd.



Vierde klaverjasavond 2011-2012

Op vrijdag 17 februari 2012 waren er weer 16 mensen om te klaverjassen. Het was weer gezellig met goede scores. Deze avond was Hildebrand niet te verslaan met een goede score van 5.167 punten. Op 23 maart a.s. wordt weer de laatste avond van dit seizoen gehouden. Wij hopen op een grote opkomst en op die avond wordt definitief het eindklassement opgemaakt en de prijzen verdeeld.

De eerste 3 plaatsen voor deze avond (17 februari 2012) waren:

Hildebrand Voort	5.167 punten
Rob Wedekind	5.034 punten
Sjaak Ruiter	4.983 punten



De eerste 3 na 4 avonden (gecorrigeerd met de slechtste avond) zijn:

Tine Eggers	15.236 punten
José Ruiter	14.963 punten
Peter Kaagman	14.678 punten

De volgende avond is op **23 maart 2012**, gezien de geringe verschillen rekenen wij erop dat u allemaal komt.

Bedankt, Paul en Tom

Trainingsmomenten SAV

Maandag	Soort training	Trainer	Accomodatie
18.00-19.00	Selectietraining horden (op uitn.)	Gerwin	Baan
18.15-19.15	MPA+JPA2	Lillian+Robin+Chrissie	Baan
18.30-19.30	MPC+MPB	Carla	Martinus
18.30-19.30	JPC+JPB+JPA1	Margreet + Linda	Martinus
19.00-20.30	Sprint en meerkamp vanaf B-junior	Martijn	Baan
19.15*-20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15	MJD+MJC+JJD+JJC	Lillian + Robin	Baan
19.30-20.30	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Martinus
Dinsdag			
9.00-10.00	Algemene training recreanten	Ron	Baan
19.00-20.30	Meerkamp training junioren-AB	Ruud	Baan
19.30-20.30	Algemene training recreanten	Dirk V.	Baan
19.30-20.45	Looptraining recreanten	René	Baan/Streekbos
19.30-21.00	MILA jun-AB/senioren/masters	Paul	Baan
Woensdag			
18.15-19.15	MPB +JPB+MPA1+JPA	Paulien + Bo	Baan
19.00-20.30	Wandelgroep	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15	MPA2+MJD	Paulien	Baan
19.15-20.15	JJD+JJC	Paul	Baan
19.15-20.15	Algemene training recreanten	Dirk R.	Baan
19.00-20.30	Sprint+meerkamp v/a junioren-B	Erick	Baan
19.30-21.00	MILA/Lang wedstrijd atleten	Cees	Baan
Donderdag			
19.15-20.45	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.30-20.45	Allrnd jun-ABC, senioren, masters	Paul	Baan
19.30-20.45	MILA training alle junioren	John	Baan
19.30-20.45	Loopgroep	Hans	Baan
Vrijdag			
13.30-15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15-20.15	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.15-20.45	Lange afstand recreanten	Robin/ Margreet	Baan
19.00-20.30	Sprint vanaf junioren-B	Erick	Baan
Zaterdag			
11.00-13.00	Loopgroep	René	Streekbos
Zondag			
09.00-10.00	Algemene training recreanten	Hans/Dirk R/René	Streekbos
11.00-12.00	Allrnd jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
12.00-13.00	Kracht jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
13.00-15.00	Werptraining (op uitnodiging)	Peter	



Bestuurlijkheden



Het was weer dringen geblazen bij de Algemene Ledenvergadering. In verband met diverse veiligheidsmaatregelen begon de vergadering 10 minuten later en was om 9.30 uur weer afgelopen. Wat als vloedgolf verwacht werd, was uiteindelijk weer een rustig kabbelend beekje. Een storm in een glas water. Maar ja, er gingen toch geruchten, maar het viel mee. De kascontrolecommissie kon niets anders doen dan de penningmeester décharge te verlenen. Dat werd met applaus begeleid. Een keurige begroting, geen tekorten en alleen de prijsindex en de Atletiekunie verhogingen. We mogen blij zijn met zo'n penningmeester.

De pluim was voor de organisatiecommissie van het 60-jarig bestaan. Een prachtige dag die nog vers in ons geheugen ligt. De keien, ja het waren er 2 dit jaar. De ene kei was voor Heleen Wildoër vanwege haar Nederlandse titel op de 800 meter bij de junioren B. De andere kei (superkei) was voor Nadine Visser vanwege haar Nederlandse titels, maar ook voor haar 2 titels bij het EJOF in Turkije. En tenslotte nog Sporttalent van West-Friesland (Holland). Ondertussen werden Cees Meijer en Abdel El Amrani herkozen voor 3 jaar. Na afloop was het tijd voor evalueren, drankje en hapje.

Inmiddels zijn de indoor kampioenschappen weer geweest en zijn er SAV-ers meerdere keren weer in de prijzen gevallen. Op de site kan je dit van minuut op minuut volgen.

De coryfeeën hebben inmiddels het beton op de juiste plek weten te leggen zodat begin april de E.T. toren geplaatst kan worden.

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het meilnummer 2012:
t/m vrijdag 5 mei, komt uit in de week van 15 mei
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

Ook Start to run is weer van start gegaan vandaag met 64 deelnemers (!). Dat moet toch te maken hebben met de twee Top-Trainers, Hans Schouten en Dirk Rood. Zoals deze twee de mensen weten te stimuleren. Klasse mannen en succes.

We stonden tijdens de jaarvergadering ook nog even stil bij het overlijden van 3 ereleden. Leendert Logger, Arie Rood en onlangs nog René Appelman. René was een van de grondleggers van de recreantentraining. Inmiddels de grootste groep van de vereniging. Binnen in de kantine is nog het schilderwerk van René te bewonderen. Eugène en kinderen veel sterkte en René, rust zacht.

Groet, Piet

Van de ledenadministratie:

Hierbij een overzicht van de mutaties in het ledenbestand over het 1^e kwartaal 2012

Nieuwe leden:

Pupillen: Yvette Dekker, Eva van Westen, Mandy Buijsman, Isa Bakker, Eline Zwagemaker.

CD-junioren: -

AB-junioren: Joost Homan.

Senioren: -

Recreanten: Jan Reus, Patricia Joinking, Ineke Vos, Adrie Pijcke, Marc van der Haar, Natascha de Goede, Conny Buijsman, Ron Dekker, Judith Kreuk, Theo Doodeman, Maarten Bruinsma, Michael van Melick, Marjolein de Wit, Jan Stavenuiter, Nick Wildoer, Trudie Besseling, Lisette Boon Baas.

Wij heten de nieuwe leden van harte welkom en wensen hen veel sportplezier bij S.A.V.

Afmeldingen:

Pupillen: Mats v.d. Deure

CD-junioren: Rory Tol

AB-junioren: Yara Visser, Judith Pambo-nunes

Senior: Maurice Vriend (AAC)

Recreanten: Vroon Boos, Mirjam Koomen, Annet Hiemstra, Simone Jesterhoudt, H.Pronk, Nicole Visser, Ronald Ruitenbergh.

Een nieuw lid voor de Medische commissie

Hallo allemaal,

Mijn naam is Sandra Veerman ik ben sinds oktober aan het hardlopen op woensdagavond bij SAV, daar kwam ik in contact met Koos die mij vroeg het medische team te komen versterken. Dat lijkt me erg leuk. Ik ben nu bijna 5 jaar sportmasseur en behandel mensen bij mij thuis waar ik een eigen praktijkruimte heb ingericht tevens kom ik ook bij de mensen thuis. Ik heb ook de opleiding blessurepreventie en medical taping gedaan. Ik ben op dit moment bezig met de opleiding voor guasha therapeut. Dit is een Chinese schraaptechniek, die ik goed samen met de massage kan toepassen. Wil je iets vragen of heb je advies nodig, dan kan dat altijd. Ik ben op woensdagavond altijd aan het trainen. Tevens zal ik ook bij de evenementen van SAV aanwezig zijn. Mijn telefoonnummer is 06/45194063

Groetjes en graag tot ziens,
Sandra Veerman



Lief & Leed

Wil Groot

Geblesseerd.....
Wensen we heel veel beterschap toe! Wil is tijdens het schaatsen heel ongelukkig ten val gekomen, en heeft daarbij haar arm/pols geblesseerd. Wil heel veel sterkte, dat het maar goed mag genezen, zodat we je weer spoedig op de baan kunnen verwelkomen.

Richard Bot

Ook Richard wensen wij heel veel sterkte toe! Richard is tijdens een schaatstocht lelijk onderuit gegaan, waarbij hij lelijk geblesseerd is geraakt aan zijn hamstring!
Daardoor ligt hij er voorlopig uit en het is nog even afwachten wanneer hij weer kan sporten. Heel veel beterschap toegewenst Richard!!

Van de Wandeltak:

De activiteiten wandelafdeling van de Maandagavond (Nordic Walking) en de woensdagavond (Sportief Wandelen) zijn nog steeds goed bezig met het winterprogramma. Op de maandagavond is het Nordic Walking weer om 19.15 of om 18.30 uur op de Baan. Toch van tevoren even informeren naar de juiste tijd, aangezien er wijzigingen kunnen voorkomen. Voor iedereen die eens iets ander wil dan rennen op de Baan zou dit wel Eens een welkome afwisseling kunnen zijn. Op de woensdagavond is het Sportief Wandelen ook weer op de Baan en Wel om 19.00 uur.

Voor veel mensen die niet altijd de boog gespannen willen hebben is of van een blessure herstellend zijn is deze vorm van bewegen een aanrader. Het is naast gezond bewegen ook een vorm van sociale contacten onderhouden.

Probeer het eens, want onbekend maakt vaak onbemind.

Voorlopig schema van de dagen dat de trainingen op maandag om 18.30 plaatsvinden :
maandag 23-04-2012,
maandag 14-05-2012.

Op 16 april 2012 gaan we voor het Nordic Walking én het Sportief Wandelen weer naar het Streekbos.

Nordic Walking op de **maandagavond** om 19.15 uur of om 18.30 uur.
Sportief Wandelen op de **woensdagavond** om 19.00 uur.

Iedereen die dit spektakel eens wil meemaken is van harte welkom.

Jetze Douwe



In Memoriam René Appelman

Vrijdag 9 maart bereikte mij het bericht dat René Appelman is overleden en werd mij het verzoek gedaan een "in memoriam" te schrijven.

Mijn kennismaking met René dateert van 1979 en was hij jeugdtrainer bij SAV. Leen Logger was toendertijd voorzitter en steeds op zoek naar medewerkers om het reilen en zeilen van de vereniging op gang te houden en verder uit te breiden en zo wist hij mij ook te interesseren voor enige werkzaamheden bij SAV. René had inmiddels ook, samen met Niek Grent, de cursus recreanten atletiekleider gevolgd en bij SAV een afdeling Recreanten opgericht. Hier kon hij zich volledig ontplooien, want René was niet zo zeer een prestatie trainer maar meer een trainer van lekker bezig zijn is goed voor lichaam en geest.

Daarnaast mocht hij graag nieuwe activiteiten organiseren b.v. met liefhebbers 1x per jaar een rondje West-Friesland op de fiets, het jaarlijkse Veluweloop estafette evenement, wandelen in de duinen en als klap op de vuurpijl (de vereniging had een chronisch tekort aan geld) introduceerde hij "De Lopathon". Hiermee is toen veel geld bijeen gelopen om de renovatie van de gebouwen en de baan voor een gedeelte te kunnen financieren.

In mijn tijd van actief recreant zijn ging ik, en met mij vele anderen, met veel plezier naar zijn trainingen, het inlopen, de warming-up, het ging hem met speels gemak af en wist ons steeds te stimuleren daar ook voor 100% aan mee te doen. Mede dankzij zijn regelmatig wisselende oefeningen werd het nooit een saaie happening maar voldaan stapte je weer van de baan om, na het rekken en strekken, weer op de fiets naar huis te stappen.

SAV staat bekend om zijn "zelfwerkzaamheid" en René heeft in al die jaren dat hij actief was voor de club daaraan zijn steentje méér dan bijgedragen. René was schilder (soms bijna kunstschilder) en uit hoofde van zijn beroep werd hem dan ook gevraagd, indien nodig, om de gebouwen en andere onderhoudswerkzaamheden aan te pakken en van een nieuw kleurtje te voorzien. Het fraaie schilderwerk in onze huidige kantine is ook door René gerealiseerd en laat hij zo zijn sporen na.

René was niet alleen schilder maar ook met pen (potlood) en papier zeer creatief. Menig jeugdlid heeft in zijn of haar plakboek een diploma dat door René was ontworpen en iedere keer wist hij daar weer een leuk plaatje van te maken. En met bijna zekerheid is de gestyleerde hardloper in het SAV-embleem een ontwerp van René.

René is erelid van SAV en zal dit, ondanks zijn heengaan, ook altijd blijven. Wij zijn hem en zijn vrouw Eugène veel dank verschuldigd voor hun inzet en bijdrage aan de groei van onze vereniging.

Rest mij Eugène, de kinderen en overige familie, in deze moeilijke dagen van afscheid nemen, veel sterkte te wensen en hopen dat zijn heengaan jullie toch de kracht zal geven om de draad weer op te pakken conform zijn idee van "lekker bezig zijn is goed voor lichaam en geest".

Namens het Bestuur van de Streker Atletiek Vereniging,
Martin Vleerlaag

Zondag 1 april 2012

STEDE BROEC



Naast de door de Streker Atletiek Vereniging (SAV) georganiseerde traditionele **Kloetloop** voor hardlopers wordt dit jaar voor de 4^e keer een **wandeltocht** georganiseerd. Voor de niet-hardlopers, die toch sportief bezig willen zijn, wordt deze wandeltocht aangeboden door SAV in samenwerking met Sportief Wandelen Stede Broec.

Deze “pittige” wandeltocht vormt een ideale voorbereiding voor een vierdaagse wandeltocht en is erg goed voor de lichamelijke conditie.

De tocht zal leiden door Stede Broec en omgeving

Startplaats: Resto van sporthal De Kloet,
Raadhuislaan 8 te Grootebroek.

Afstanden: 5 km, 10 km, 15 km en 25 km
(starttijd 25 km van 09.00 tot 10.30 uur,
andere afstanden van 10.00 tot 12.00 uur)
sluiting startbureau 16.00 uur

Kosten: € 3,00 (leden met sportpas 2,00)

GEEN HERINNERING

4,50 (leden met sportpas 3,50)

met HERINNERING

Informatie: Sportief Wandelen Stede Broec
Tel 06 4495 4698, jedosa@xs4all.nl
(TZ-NHWB-2012-03)





DE JEUGDHOEK

DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen

Paulien de Wit (0228) 522976

e-mail: paulien.sav@ziggo.nl

Aan en afmelden wedstrijden pupillen

Guislaine Zwagemaker-Konink

(0228)543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Informatie CD-junioren + aan-
en afmelden wedstrijden

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Informatie trainingen

Lillian Hauwert (0228) 519665

of Paulien de Wit (0228) 522976

Vervoer pupillen + jun-CD

Ariadne Mosselman (0228) 519365

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

 Kijk voor meer informatie over trainingstijden en wedstrijden op

www.savatletiek.nl

Verjaardagen:

April

11. Maartje van der Thiel

13. Lieke Sikkink

13. Lotte van Diepen

14. Kevin Edelenbosch

18. Iris Waasdorp

21. Anouk Koppies

29. Femke Sikkink

29. Manon Westerlaken

29. Wiesje Groot

Mei

02. Joelle Wagemaker

02. Joost Kok

06. Roy Compas

14. Zoë Pennekamp

20. Aukje Bakker

26. Amber van der Gulik



Wedstrijdkalender:

1 april Kloetloop te Grootebroek SAV

1 april Trainingspakkenwedstrijd te Hoorn AV Hollandia

Data rondjes 2012:

28 maart, Lutjebroek

4 april, Grootebroek

11 april, Bovenkarspel

18 april, Hoogkarspel

Data pupillencompetitie:

12 mei, de eerste wedstrijd wordt thuis gehouden (**let op:** was eerst fout vermeld op 2 mei)

9 juni, de tweede wedstrijd te Krommenie

30 juni, de derde wedstrijd te Purmerend

Voor de junioren-CD staan de volgende data op de kalender:

21 april, de eerste wedstrijd wordt thuis gehouden

26 mei, de tweede wedstrijd te Heerhugowaard

23 juni, de derde wedstrijd te Hoorn

Heer & Meester baancircuit:

Dit zijn 7 instuifwedstrijden op de vrijdagavond in de kop van Noord-Holland waaraan ook C-junioren mogen deelnemen. De eerste wedstrijd is op 6 april in Schagen, de tweede op 13 april in Den Helder. Kijk op de website voor de gegevens.

-vervolg Jeugdboek



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Mooie crossresultaten op camping Bakkum

Op zaterdag 11 februari was het op een schilderachtige camping Bakkum een drukte van jewelste bij de derde wedstrijd van de crosscompetitie voor pupillen en junioren. Door omstandigheden kwamen bij de door AV Castricum georganiseerde wedstrijd zowel atleten uit de regio Noord als uit de regio Midden aan de start, wat grote groepen opleverde. Het parcours was, naast besneeuwd, gevarieerd en uitdagend. Gelukkig stond er een aangenaam zonnetje want de temperatuur was pittig winters. Wel is de uitslag bij de jongens-C onder voorbehoud, het schijnt dat niet iedereen hetzelfde parcours gelopen heeft, wat niet wegneemt dat de SAV'ers Joost Kok en Edwin Sjerps als winnaar en nummer drie over de streep kwamen. Bij de meisjes-C een eclatante overwinning voor Britt Noah Mosselman die ook zus Ella hoog zag eindigen bij de meisjes pupillen-B waarbij Fee Mok in haar nek blies. Lotte Runia kaapte een mooie top tien plaats weg bij de meisjes junioren-D1. De uitslag:

5000m jongens-B	09. Dennis Sjerps	22.42
3500m jongens-C	01. Joost Kok	13.18
	03. Edwin Sjerps	13.35
	22. Sam Volten	18.26
	23. Mats Visser	18.39
2000m meisjes-C	01. Britt Noah Mosselman	7.32
1500m meisjes-D1	09. Lotte Runia	7.03
1250m meisjes pupillen-B	03. Ella Mosselman	6.13
	04. Fee Mok	6.18

Mooi pr voor Stan Tool in Apeldoorn

Als enige pupil van SAV heeft Stan Tool op 3 maart deelgenomen aan een grote indoorwedstrijd in het mooie Omniportcentrum te Apeldoorn. Na de nodige wedstrijden voor de oudere jeugd en de senioren mochten op deze dag maar liefst 380 pupillen hun kunnen tonen op de vierkamp. Met 7.64 op de 40m, 2.78m ver en 2.38.43 op de 600m bleef Stan maar een fractie van zijn pr's verwijderd. Bij het hoogspringen verpulverde hij zijn pr echter. Stond dat aanvankelijk op 0.75m, nu wipte hij over de 0.90m. Alles bij elkaar goed voor 1166



punten en een 12de plaats in een zeer groot deelnemersveld bij de jongens pupillen-C.

Mooie slingerprestatie van Caitlin Ketting

In haar tweede slingerwedstrijd ooit en haar eerste met de 3kg kogel heeft eerstejaars C-juniore Caitlin Ketting tijdens de winterslingerwedstrijd op **10 maart** in Zwolle meteen al van zich laten horen. Er stonden die dag twee slingerwedstrijden op het programma met tussendoor een prima verzorgde lunch. Caitlin begon voorzichtig met een paar standwerpen, maar toen daarbij de 20m grens werd doorbroken ging ze over op het werpen vanuit 1 draai met een mooie 23.20m als eindresultaat. In de tweede wedstrijd wou ze graag verder werpen, maar lukte het technisch wat minder met wat miswerpen als gevolg en 20.97m als beste resultaat. Caitlin is echter nog heel onervaren en heeft absoluut wat in haar mars, dus die grotere afstanden komen wel!

Crossfinale met hoge klasseringen voor Joost, Britt Noah, Ella, Fee en Edwin

Zeven SAV'ers hadden zich weten te plaatsen voor de finale van de crosscompetitie (regio's Noord-Holland, Utrecht en Flevoland) die op **10 maart** op een zwaar parcours in Woerden werd gehouden. Na allerlei soorten, niet altijd even geslaagde, weersomstandigheden tijdens de voorrondes was het nu goed te doen. Droog, af en toe een zonnetje en niet al te fris. Joost Kok, Edwin Sjerps, Sam Volten en Mats Visser beten voor SAV de spits af op de 3750m voor jongens-C. Vooral Joost en Edwin liepen een zeer sterke wedstrijd waarbij Joost na 13.39 onbedreigd tweede werd terwijl Edwin in 14.18 eervol op plaats 8 eindigde. Voor Sam en Mats was de afstand wel erg lang, maar ook zij klaarden de klus en kwamen na respectievelijk 18.21 en 19.14 als nummer 66 en 67 over de finish. In het ploegenklassement leverde dat SAV met 76 punten een zesde plaats op (van de 12 ploegen).

Na de mannen waren de jongedames aan de beurt. C-juniore Britt Noah Mosselman kreeg 2000m voor de kiezen en een uiterst sterk deelnemersveld! Het werd dan ook de dood of de gladiolen voor Britt Noah die in de eindsprint werkelijk alles uit de kast moest halen om tweede te worden. Maar het lukte want met een snoekduik stelde ze na 8.10 het zilver veilig. Zusje Ella deed tezamen met Fee Mok mee aan de 1250m voor meisjes pupillen-B en wist daar op



-vervolg: Jeugdboek

fraaie wijze ook een prijs in de wacht te slepen door na 5.28 als vijfde te finishen. Fee had precies tien secondes meer nodig en werd knap negende. Goed gepresteerd dus door deze kleine ploeg finalisten.



Clubrecords tot 17 maart 2012

Kogelstoten j-pup-C (i) 6.86m
Stan Tool Utrecht, 11-03-2012
50m j-pup-C (i) 9.58
Stan Tool Utrecht, 11-03-2012
Verspringen j-pup-C (i) 3.20m
Stan Tool Utrecht, 11-03-2012



Louter CR's en PR's tijdens Atverni open

Lotte Runia, Stan Tool en Nienke Tool waren de SAV-atleten die op zondag **11 maart** in Utrecht hebben deelgenomen aan een zeer druk bezochte indoorwedstrijd.

Als hun prestaties daar een voorbode zijn van het komende baanseizoen, dan staat ons nog een hoop moois te wachten. Stan sloot het indoorseizoen in ieder geval af met clubrecords op alle drie de nummers van de meerkamp bij de jongens pupillen-C. Op de 50m stond nog geen record, dus met 9.58 had hij de eerste binnen. Met 6.86m kogel verbeterde hij zijn eigen clubrecord om bij het verspringen voor het eerst de 3m te passeren. Met 3.20m kegelde hij Marijn Wissekerke, die in 1995 tot 3.08m kwam, uit de ranglijst. Bij elkaar opgeteld kwam hij tot een totaal van 1140 punten en een mooie tweede plaats.

Lotte Runia deed bij de meisjes-D1 mee aan een sprintdriekamp. Wel een creatieve, want ook de 60m horden werd meegenomen. Een nummer dat Lotte goed lijkt te beheersen want hoewel het haar allereerste hordewedstrijd was liet zij meteen al een veelbelovende 11.10 noteren. Ook de 7.89 op de 50m en 9.40 op de 60m mochten er zijn. Binnen was ze in ieder geval nog nooit zo snel. In het totaalklassement leverde het haar 1453 punten en een derde plaats op.

Nienke Tool had helemaal een drukke dag want zij nam niet alleen deel aan de sprintdriekamp, maar deed bij de meisjes-D2 ook nog mee aan het kogelstoten en verspringen. Op deze laatste twee nummers werd ze vijfde en twee keer deed ze dat met een nieuw pr van respectievelijk 9.78m en 4.28m. Met 7.57 op de 50m (waarmee ze het clubrecord tot op driehonderdste van een seconde naderde), 9.00 op de 60m en 11.07 op de 60m horden scoorde ze nog drie pr's en een eervolle 7de plaats met 1609 punten.



De Baanboek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

1 april Kloetloop te Grootebroek, SAV
1 april Trainingspakkenwedstrijd
te Hoorn, AV Hollandia



Competitie junioren-B:

15 april, de eerste wedstrijd te Heiloo
13 mei, de tweede wedstrijd te Beverwijk

Competitie meisjes-A:

6 mei, de eerste wedstrijd te Krommenie
10 juni, de tweede wedstrijd thuis

Competitie dames senioren eerste divisie:

22 april, de eerste wedstrijd te Tilburg
20 mei, de tweede wedstrijd te Hilversum
24 juni, de derde wedstrijd te Zwolle

Competitie heren senioren tweede divisie:

22 april, de eerste wedstrijd te Ede
20 mei, de tweede wedstrijd te Harderwijk
24 juni, de derde wedstrijd te Drachten

Competitie dames senioren derde divisie:

22 april, de eerste wedstrijd te Amsterdam
(Atos)
20 mei, de tweede wedstrijd thuis
24 juni, de derde wedstrijd te Almere

Data rondjes 2012:

28 maart, Lutjebroek
4 april, Grootebroek
11 april, Bovenkarspel
18 april, Hoogkarspel

Heer & Meester baancircuit:

Dit zijn 7 instuifwedstrijden op de vrijdagavond in de kop van Noord-Holland. De eerste wedstrijd is op 6 april in Schagen, de tweede op 13 april in Den Helder. Kijk op de website voor de gegevens.

Kijk op www.savatletiek.nl voor meer wedstrijden en alle gegevens.

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Brons voor Paul Olofsen (met CR) op NK studenten

Bij gebrek aan een indooraccommodatie, het Omnisportcentrum in Apeldoorn is maar beperkt beschikbaar, moesten de studenten voor hun Nederlandse kampioenschap op **11 februari** uitwijken naar de Amsterdamse Ookmeerhal. Hierdoor vervielen de lange loopnummers want in deze hal konden alleen de korte en de technische nummers verwerkt worden. Onder de deelnemers een tweetal SAV'ers waarvan Paul Olofsen bij het kogelstoten. Hij trof op dit nummer een kwalitatief hoogstaand deelnemersveld met onder andere Patrick Cronie, de Nederlandse outdoorkampioen van 2011. Deze was uiteraard een maat te groot, maar wel kon Paul mooi meestrijden om de overige twee ereplaatsen. Zijn afstand van 14.82m reikte uiteindelijk tot het brons en was ook een verbetering van het clubrecord dat hij in Zwolle een maand eerder op 14.78m had gebracht. Marieke Kok deed buiten mededingen mee, maar wel met veelbelovende prestaties. Op de 60m zette zij 8.39 op de klokken, wat net geen pr was. In de series van de 60m horden scoorde zij met 9.30 wel een pr. Hiermee plaatste ze zich voor de finale waarin zij na 9.53 als derde over de streep kwam.

Goudkoorts op junioren NK

We zijn de laatste jaren erg verwend en iedere keer vraag je je af of het weer zo goed zal lopen, maar het NK indoor dat op **11 en 12 februari** in het Apeldoornse Omnisportcentrum werd gehouden, was er opnieuw eentje om in te lijsten. Het achtkoppige SAV-gezelschap was goed voor maar liefst 5 gouden, 1 zilveren en 1 bronzen



-vervolg de Baanboek

Groet Uit Schoorl Run

Maar liefst 22 SAV'ers stonden er op **12 februari** aan de start bij de Groet Uit Schoorl Run. Een viertal liep de 30km, 10 kwamen er uit op de halve marathon en nog eens 8 gingen van start op de 10km. Waar het zich liet aanzien dat de 30km in verband met de omstandigheden op het parcours niet helemaal gelopen kon worden, kreeg de organisatie het toch voor elkaar om door een aanpassing de hele afstand sneeuwvrij te krijgen. De hoogste klasseringen waren voor Mirjam de Boer, die bij de V45 derde werd op de 10km, en Ans Thole, die op de halve marathon bij de V50 een eervolle vijfde plaats wist te behalen. De uitslag:



Naam	Categorie	Onderdeel	Tijd
Ton Bosgoed	M45	30km	2.05.55
Gertjan Klumpenhauer	M40	30km	2.12.22
Wichard Steen	M45	30km	2.43.36
Piet Bergen	M50	30km	2.50.40
Jeroen Dodeman	M40	Halve marathon	1.24.51
Ans Thole	V50	Halve marathon	1.41.21
Margret Koster	V40	Halve marathon	1.46.38
Robin van Kalsbeek	M50	Halve marathon	1.50.12
Margreet Broersen	V50	Halve marathon	1.53.29
Ellen Vriend	V45	Halve marathon	1.59.37
Pauline Appelman	V40	Halve marathon	2.06.05
Saskia Boon	V45	Halve marathon	2.06.05
Afra Broersen-Bleeker	V60	Halve marathon	2.13.21
René de Vries	M40	Halve marathon	2.52.15
Koen Selie	Msen	10km	33.16
Mirjam de Boer	V45	10km	40.37
Hans Bleeker	M45	10km	42.12
Tessa Beertsen	Vsen	10km	49.14
Leonie Smit	Vrecr	10km	58.25
Carla Beertsen	Vsen	10km	1.01.47
Leonie Smit	Vrecr	10km	1.02.38
Marion Beertsen	V50	10km	1.07.27



Vivian Brandhoff verpulvert PR's en CR's

Op Vivian Brandhoff lijkt er dit indoorseizoen, sinds ze in Amerika is gaan studeren, geen maat te staan. De inkt is nog maar amper opgedroogd of ze verpulverde tijdens de Semo Redhawks Invite op **17 februari** in Cape Gigardeau opnieuw de clubrecords kogelstoten en gewichtwerpen van zowel de meisjes-A als dames. Zo ging ze bij het kogelstoten bij maar liefst 4 van de zes pogingen over het oude record van 13.48m heen om te eindigen op 13.91m waarmee ze vierde werd. Haar serie: 13.73m-x-13.34m-13.78m-13.91m-13.77m. Ook het gewichtwerpen verliep succesvol want in de tweede poging landde het projectiel op 14.70m, maar liefst een halve meter verder dan haar vorige pr en goed voor een derde plaats.

Score NK meerkamp: goud, brons, 2 CR's en beste prestatie AT

Nadine Visser en Michelle Oud zijn beiden op het podium geëindigd tijdens het NK meerkamp op **19 februari** in Apeldoorn. Vijf nummers stonden op het programma van de meisjes-B waarbij Nadine spectaculair van start ging met een nieuwe beste prestatie allertijden door 8.27 te lopen op de 60m horden. Met een nieuw pr van 9.15 kende Michelle eveneens een super start.

Hierna was het verspringen aan de beurt. Geen uitschieter voor de jongedames, maar wel een constante reeks sprongen met een winnende 5.63m voor Nadine en 5.29m voor Michelle. Benauwde ogenblikken bij het kogelstoten waar ze allebei niet echt verheffend van start gingen.



-vervolg de Baanboek

maar ze zich beiden gelukkig wel wisten te herpakken. Opnieuw winst voor Nadine die tot 12.74m kwam terwijl Michelle derde werd met 12.47m. Toch was Nadine na afloop teleurgesteld want het instoten ging juist zo lekker en een pr leek in de maak.

Na een kleine rustpauze stond het vierde nummer alweer op het programma, namelijk het hoogspringen. Een nummer dat niet zou lopen zoals vooraf was verwacht. Goed ging het echter met Michelle want hoewel zij er veel sprongen voor nodig had, wist ze met 1.57m toch een nieuw pr te scoren. Aanvankelijk ook geen problemen voor Nadine die vlot over de 1.54m en 1.60m wipte, maar daarna helaas de mist inging. Een pijnlijke enkel, opgelopen bij het NK verspringen van de week ervoor, belette haar om hoger te springen. Hiermee verdween ook de kans op het verbeteren van de beste prestatie allertijden op de meerkamp uit zicht. Wel herpakte ze zich knap op de afsluitende 800m, toch wel haar minst favoriete onderdeel. De meisjes in de finaleserie waren echter aan elkaar gewaagd en zweepten elkaar, met Nadine lang op kop lopend, zo hard op dat er mooie tijden op de klok verschenen. Daarbij was het extra spannend voor Michelle want hoewel zij na vier nummers derde stond, bedroeg haar voorsprong op nummer vier toch maar 12 puntjes. Met andere woorden, het kon nog alle kanten op. Michelle wist echter met een uiterste krachtsinspanning in 2.32.48 de seriewinst naar zich toe te trekken met Nadine kort daarachter in 2.33.46 op plek drie. Na het tellen van de punten bleek Michelle met 3574 punten op plaats drie te zijn geëindigd terwijl Nadine met 3902 punten, waarmee ze Tine Veenstra uit de clubrecordboeken verdrong, het goud veroverde. Tevens was haar puntenaantal goed voor een vierde plaats op de nationale AT lijst. Super meiden, gefeliciteerd met jullie prachtige prestaties.

Vivian Brandhoff passeert magische grenzen

We hebben dit indoorseizoen naast Nadine Visser ook Vivian Brandhoff, die garant staat voor exceptionele prestaties. De inkt krijgt geeneens kans om te drogen of ze heeft haar eigen clubrecords alweer verbeterd. Wat heet... verpulverd.

Op **25 februari** stond ze in Birmingham aan de start van de Conference USA Indoor Championships waar ze de kogel voor het eerst over de 14m neer liet ploffen. Met 14.15m voert ze nu in Nederland de nationale ranglijst bij de meisjes-A aan en komt ze binnen op plek 16 van de allertijdenlijst. Gigantisch was haar

voortgang bij het gewichtwerpen. Stond haar vorige pr en er nog op 14.70m, nu kwam er maar liefst 16.14m uitrollen. Met deze prestatie zou ze in Nederland bij de vrouwen de nationale outdoorlijst van 2011 aanvoeren!



Willem stunt op NK indoor, finaleplaatsen voor Marloes en Paul

Willem Dudink heeft voor de meest sensationele prestatie gezorgd tijdens het NK indoor dat op **25 en 26 februari** in het Apeldoornse Omnisportcentrum plaatsvond. Hij ging daar van start op de 800m met een buiten pr van 1.55.88 en een binnen pr van 1.56.42 min. Hiermee behoorde hij absoluut niet tot de kanshebbers voor een finaleplaats, al had hij de lat voor zichzelf wel hoog gelegd door het clubrecord van Addis Riet (1.53.46) aan te willen vallen!!! Dat dit van Willem geen grootspraak was, bewees hij meteen al in de series. Hij zat in de derde serie en dat was een snelle waarin hij zich knap naar de vierde plaats wist te knokken waarbij het clubrecord van Addis inderdaad in zicht kwam. Er verscheen namelijk een prachtige tijd van 1.53.98 op de klokken, wat de uitzinnige Willem ook nog eens een plaats in de finale opleverde. Dat hij hierin een dag na zijn krachtsexplosie nog eens uit zou halen, hadden maar weinig mensen verwacht. Willem deed het echter wel en hoe! Het ging hard en hij kon alleen maar meegaan. Toch wist hij in de laatste ronde nog een reserve motortje in te schakelen waardoor hij opschoof naar de vijfde plaats en de geweldige tijd van 1.52.34, waarmee Addis nu wel uit de clubrecordboeken werd gelopen. Vier secondes van je indoor pr afhaken, wat gaat dat brengen van de zomer? Willem, gefeliciteerd met je super prestatie.

Een kanshebster op een medaille was A-juniore Marloes Duijn. Nadat zij zich op de eerste dag had "ingelopen" met 7.80 in de series van de 60m en 7.83 in de halve finale van de 60m, plaatste ze zich met 8.71 moeiteloos voor de finale van de 60m horden die de volgende dag op het programma stond. Deze finale leverde haar echter niet op waar ze vooraf op had gehoopt. Met 8.64 had ze wel dezelfde tijd als de nummer drie, maar er zat geen brons aan vast omdat ze een paar duizendste (waar hebben we het over!) langzamer bleek te zijn. Ondanks de mooie tijd, balen dus!

Zus Britte was een dag eerder uitgeschakeld voor de finale van de 400m nadat ze in series met een keurige 59.15 moeiteloos doorging. In de halve finale wou het echter helemaal niet meer lukken en werd ze laatste.

Een finaleplaats was er wel voor Paul Olofsen bij

-vervolg de Baanboek

het kogelstoten. Zijn 14.64m uit de tweede poging bleek genoeg om als nummer acht door te mogen naar een sterk bezette finale. Hierin wist hij zich te verbeteren tot 15.23m, een nieuw pr en clubrecord. Voor de eindklassering maakte het echter niet uit, het was en bleef een eervolle plek 8.

Joost Kok strikes again

Het was lekker loopweer tijdens de 25ste editie van de Polderloop op **26 februari** te Obdam. Onder de ruim 200 deelnemers ook een viertal SAV'ers waarvan Joost Kok het meest opviel. Op de 3km voor jongens van 11 t/m 15 jaar was er niemand tegen hem opgewassen en behaalde hij in 10.00 een fraaie overwinning. Isa Bakker kwam op de 5km voor dames in actie en liep deze afstand in 38.01 min. Frank Boon en Marcel Oud waren aan elkaar gewaagd op de 10km en kwamen na 44.53 en 44.54 als nummer 12 en 13 bij de heren veteranen 2 over de streep.

Mooie seizoensstart voor Vincent Onos

Veel belangstelling voor de winterslingerwedstrijd in Zwolle waar op **10 maart** twee wedstrijden met tussendoor een uitstekend verzorgde lunch op het programma stonden. De belangstelling was zo groot dat de inschrijving voortijdig stopgezet moest worden omdat het anders geen beheersbare wedstrijd zou worden. Nu deden er uiteindelijk 49 slingeraars, verdeeld over drie groepen, mee. Daaronder ook Vincent Onos die graag een consistente wedstrijd wou werpen. Dat werd het helaas niet, al kwamen er met 65.16m in de eerste wedstrijd en 66.24m in de tweede wedstrijd wel mooie winnende afstanden uitrollen. Zo goed is hij zijn seizoen nog nooit begonnen!

Den Helder-Schagen, Voorjaarsloop Hera en City-Pier-City Loop

Diverse loopjes op zondag **11 maart** en wel in Heerhugowaard, Den Helder en Den Haag. In Heerhugowaard organiseerde AV Hera de jaarlijkse voorjaarsloop over een afstand van 10km. Het was lekker loopweer en in deze omstandigheden wist Ton Sjerps bij de M50 in 39.19 een eervolle tweede plaats te behalen. Jeroen Dodeman liep bij de M40 eveneens een goede wedstrijd en zag zijn 37.29 beloond met een vijfde plaats.

John de Wit (M45) had zin in wat meer kilometers en toog naar Den Helder om daar deel te nemen aan de klassieker Den Helder-Schagen over 25km. Een afstand die John, ondanks de af en toe toch wel venijnige wind, in 2.15.55 wist te volbrengen.

Ton Bosgoed liep een mooie constante en rappe wedstrijd tijdens de City-Pier-City Loop in Den Haag. De eerste 5km van de halve marathon werd daar afgelegd in 18.49, de tweede en derde 5km liep hij in 19.29 waarna het steeds sneller ging. Zo had hij voor de vierde 5km maar 19.12 nodig en kwam hij na 21.1km in 1.21.14 over de finish. Hiermee werd hij twaalfde bij de M45.

Ook Yvette goed van start

Ook Yvette Bot-Vleerlaag (V35) is goed aan het nieuwe baanseizoen begonnen. Tijdens een winterwerpwedstrijd in het Zwitserse Zürich kwam ze op **11 maart** bij het kogelslingeren tot een afstand van 39.97m. En dat terwijl ze door diverse omstandigheden al een maand niet had kunnen trainen! Voor echtgenoot Richard is het seizoen helaas al voorbij voordat het begonnen is. Hij is zeer zwaar geblesseerd geraakt door een ongelukkige val tijdens het schaatsen. Richard, langs deze weg heel veel sterkte toegewenst bij je herstel.

Clubrecords tot 17 maart 2012

Kogelstoten heren (i)	14.78m
Paul Olofsen	Apeldoorn, 07-01-2012
60m m-A en dames (i)	7.73
Marloes Duijn	Apeldoorn, 11-02-2012
60m m-B, m-A en dames (i)	7.67
Nadine Visser	Apeldoorn, 11-02-2012
Kogelstoten heren (i)	14.82m
Paul Olofsen	Amsterdam, 11-02-2012
Hoog j-B (i)	1.91m
Dave Brandhoff	Apeldoorn, 12-02-2012
60m hrd m-A en dames (i)	8.55
Marloes Duijn	Apeldoorn, 12-02-2012
Ver m-B, m-A en dames (i)	5.86m
Nadine Visser	Apeldoorn, 12-02-2012
60m horden m-B (i)	8.34
Nadine Visser	Apeldoorn, 12-02-2012
400m m-A en dames	58.24
Britte Duijn	Apeldoorn, 12-02-2012
Kogel m-A en dames (i)	13.91m
Vivian Brandhoff	Cape Gignardeau (USA), 17-02
Gewichtwerpen m-A en dames	14.70m
Vivian Brandhoff	Cape Gignardeau (USA), 17-02
60m horden m-B (i)	8.27
Nadine Visser	Apeldoorn, 19-02-2012
Vijfkamp m-B (i)	3902pnt
Nadine Visser	Apeldoorn, 19-02-2012
Kogelstoten heren (i)	15.23m
Paul Olofsen	Apeldoorn, 25-02-2012
800m heren (i)	1.52.34
Willem Dudink	Apeldoorn, 26-02-2012
Kogel m-A en dames (i)	14.15m
Vivian Brandhoff	Birmingham (USA), 25-02
Gewichtwerpen m-A en dames	16.14m
Vivian Brandhoff	Birmingham (USA), 25-02



De uitsmijter



Werpersrubriek "De uitsmijter" door Peter Olofsen, nr. 170

Het indoor seizoen 2012 zit erop en heeft een record aan werpclubrecords opgeleverd. De teller staat momenteel al op 21 stuks, dankzij de prestaties van Richard, Paul en natuurlijk Vivian, die in de USA flink tekeer gaat. Op naar het outdoor seizoen.....

In de periode 1993-2002 scoorde Tine Veenstra maar liefst 71 werpclubrecords. De teller van deze records staat per 13-03-2012 op 541 stuks.

De voorlopige tussenstand van de werpclubrecords:

1.	Tine Veenstra	71
2.	Vincent Onos	61
3.	Vivian Brandhoff	54
4.	Hans de Vries	52
5.	Yvette Bot-Vleerlaag	47

Terwijl de mussen bijna van het dak vielen van de kou gingen de werptrainingen stug door. Onder bijna Siberische omstandigheden werd er lekker doorgetraind op de plaat (o.a. kogelslingerrotaties). Tijdens de Nederlandse kampioenschappen voor AB-junioren in Apeldoorn scoorde Michelle Oud werpplak nr. 125: een paar uur later scoorde Paul Olofsen in Amsterdam bij de NSK werpplak nr.126. Beide atleten moesten genoeg nemen met een bronzen medaille (ook lekker).

We gaan door met de laatste verschuivingen in de SAV top 5.

Kogel MJA/Dames (4kg):

1.	Vivian Brandhoff	14.15m	2012
2.	Tine Veensta	13.57m	1999
3.	Lena Dekker	11.70m	1999
4.	Nicole Berghouwer	11.59m	2008
5.	Carla van Zandvliet	11.28m	1995



Mix gewichtwerpen:

1.	Vincent Onos	18.32m	2011
2.	Vivian Brandhoff	16.14m	2012
3.	Paul Olofsen	14.13m	2010
4.	Richard Bot	14.09m	2010
5.	Gertjan Onos	13.17m	2007

Kogel MJC/MJB (3kg):

1.	Tine Veenstra	16.58m	2000
2.	Vivian Brandhoff	14.58m	2010
3.	Nadine Visser	13.23m	2011
4.	Michelle Oud	12.83m	2012
5.	Lena Dekker	12.74m	2006

Kogel Heren (indoor):

1.	Paul Olofsen	15.23m	2012
2.	Maarten Klaver	14.25m	1998
3.	Kjell Heinsius	13.51m	2008
4.	Vincent Onos	13.09m	2005
5.	Frits Sinnige	12.69m	2000

Wie wordt de verrassing of runner up van 2012, (Merel, Caitlin of (??????)). Alles is mogelijk, er zijn voorbeelden genoeg, maar je zult er wel voor moeten trainen.....

Tot ziens bij de werpdrills.....

Peter Olofsen