

Sprinter

mei 2013

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: Connie Dhauw, liefenleed@yahoo.com (0228) 321640
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
Algemeen lid 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
contact@savatletiek.nl

Wedstrijden : Pupillen: Guislane Zwagemaker-Konink,
inschrijvenpupillen@savatletiek.nl (0228) 543327

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

Trainers: Peter en Paul Olofsen (0228) 517124 Jos Schaper (0228) 785739

Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176
Lillian Hauwert (0228) 519665 Cees Kreuk (0228) 526742
Dirk Rood (06) 22094246 Cees Kreuk (06) 30098489
Rene de Ruiter (0228) 313920 Jan Kunst (0228) 511717
Dirk Vet (0228) 514894 Cees Meijer (0228) 562612
Robin van Kalsbeek (0228) 561879 Bob Pommerel (0228) 514008
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 pupillen	Geboren in 2006 of later	€ 45.75
Pupillen-C	Geboren in 2005	€ 53.00
Pupillen-B	Geboren in 2004	€ 53.00
Pupillen-A	Geboren in 2002 en 2003	€ 53.00
Junioren-D	Geboren in 2000 en 2001	€ 63.25
Junioren-C	Geboren in 1998 en 1999	€ 63.25
Junioren-B	Geboren in 1996 en 1997	€ 69.75
Junioren-A	Geboren in 1994 en 1995	€ 69.75
Senioren	Geboren in 1993 en eerder	€ 77.50
Masters	Vanaf 35 jaar	€ 77.50
Recreanten	n.v.t.	€ 66.50
65+ korting	€ 12.00 per 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.



Leden van SAV mogen
gratis advertenties plaatsen
voor zaken die met de
atletiek te maken hebben.
Hier had uw advertentie
kunnen staan! :o)



Trainingsmomenten SAV

Maandag:	Groep	trainer	Locatie
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Angélique	Martinus
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Matthijs + Britt	Martinus
18.15 – 19.15	MPA2 + JPA	Marcel + Dave	Baan
19.00 – 20.00	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.00 – 20.30	Plyometrie/sprint (vanaf B jun.)	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC	Robin + Lillian	Baan
19.15 – 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan
19.15 – 20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15 – 20.30	Werptraining alle jun. *	Peter	Martinus
Dinsdag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.00 – 20.30	Meerkamp training A-B jun.	Paul	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan
19.30 – 21.00	MILA jun.A-B/senioren/masters	Ruud	Baan
Woensdag:			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul	Baan
18.15 – 19.15	MPA1 + JPA+ MPB + JPB+JPA	Oscar + Bo + Roel	Baan
19.00 – 20.30	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.00 – 20.30	Sprinttraining vanaf B jun.	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MPA 2 ^{de} jrs + MJD	Matthijs+Roel	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan
19.30 – 21.00	MILA/lang wedstrijdatleten	Cees	Baan
Donderdag:			
19.00 – 20.30	Meerkamp training MJC + AB jun. en senioren (Paul)		Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
19.30 – 20.45	MILA training alle jun.	John	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep recreanten	Hans	Baan
Vrijdag:			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werptraining alle jun.	Peter	Baan
19.15 – 20.45	Algemene training recreant	Robin/Margreet	Baan
Zaterdag:			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos
16.00 – 18.00	Kracht/Allround vanaf B jun.	Paul	Baan
Zondag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Hans / Dirk V. / Rene, Riny	Streekbos
13.00 – 15.00	Werptraining	Peter	Baan

* = op uitnodiging



Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl



Bestuurlijkheden

(In plaats van Bestuurlijkheden)

Eind april ging er een heel oranje lint richting Tsjechië om daar te genieten van de zon en er vele kilometers te wandelen. Bert en Mien hadden er al 8 georganiseerd en dit werd de 9^e en laatste Julianatocht. Ik zei tegen Nel: "Nou dan 'moeten' wij ook maar heen". Dat hadden we Mien ooit beloofd toen ze (vroeger) nog secretaris was van SAV. Wij gingen donderdagavond om 18.00 uur weg en even voorbij Hannover hebben we geslapen, om vrijdagochtend fris en fruitig verder te rijden. Om 15.30 uur arriveerden we op de camping en werden daar onthaald door Bert en de fam. Broersen en Eggers. Toen was het nog redelijk weer en konden we buiten iets drinken en later eten.

Zaterdagmiddag briefing en daar zaten al heel wat SAV'ers en andere mensen. Dus weer een hapje en een drankje. Toen kwam er iemand op het idee om de volgende dag om 7 uur te starten. |o vroeg begon ik vroeger te werken, maar dat is al weer een hele tijd terug. Dus de wekker op 6 uur. En hij ging nog af ook, dus wij er uit. Om 7 uur gingen de eersten al op weg. Even later wij. Wij dat was een groep van een man/ vrouw van 16. De eerste dag moesten we er maar 30, kilometers dus. Via het prachtige Ardspach park met vele trappen en vele kronkelige mooie paadjes. Onderweg stempelposten met vele lekkere dingen en drinken. Ook waren er een paar vreemde mannen die zeiden dat je ook met de bus mee kon. Geen SAV'er die dat deed natuurlijk. Uiteindelijk waren we om 3 uur terug, waarna we gelijk onze vochtvoorraad weer op peil brachten. Met de muziek zat het ook goed. Familie, een triootje.

's Avonds om 18.30 uur kwam er een Poolse kok (broer van die chauffeurs, denk ik) naar de camping met de warme hap. Inmiddels zaten we al bij een knapperend vuurtje, want om te wandelen was het mooi weer, maar om buiten stil

te zitten, te koud. Na het diner dus gauw naar binnen. Koffie, goed boek en om 9.30 uur slapen, want om 6 uur ging de wekker weer.

Dag 2 was een wandelingetje van 42 km. Dus genieten. Goed weer om te wandelen. Hier koffie, daar een bordje soep, wat drinken, reepje en voor je het weet, zit het er alweer op. Om 16.30 uur zaten we weer lekker klaar voor de vochtvoorraad. Hier en daar toch wel vermoeide gezichten. Toch werd er door sommigen alweer gedanst of seksueel geschuifeld. 's Avonds vast ritueel: eten, koffie, boek en om 9.30 uur het licht uit.

Dag 3 was natuurlijk een eitje. Maar 30 en alweer de laatste dag. Terwijl iedereen in Nederland iedereen bezig was met het Paar, gingen wij via het bos Polen binnen om daar in die bekend hut koffie te drinken. Ook weer bij die stempelpost die twee mannetjes. Stap maar in de bus! Lege bussen dus. Via een prachtige route gingen we gelukkig Tsjechië weer binnen. Om 15.30 uur waren we binnen na ruim 100 km. Trots en voldaan.

Niet alle namen gaan we noemen, maar ik wil er toch een paar noemen. Wil Groot en Riny Bakker: geweldig, Martin: super. Ho, denk om de vochtvoorraad. Natuurlijk ook Bert en Mien; een bijna perfecte organisatie. Dank natuurlijk voor alle vrijwilligers die dit allemaal mogelijk maakten. Vocht. Bijna perfect ja. Het had 's avonds iets warmer mogen zijn. Maar ja. Feestavond: een Tsjechisch triootje, een DJ en een heerlijk buffet. Vocht. Dansen, lekker effe de beentjes van de vloer. Maar om ong. 20.00 uur was het toch wel een beetje over. Moe, maar voldaan. Vochtvoorraad weer in orde.

Woensdag wat opruimen en 's avonds de kiekjes van het buffet met een paar forelletjes gevangen door Jan Eggers.

Donderdag zijn wij weer vertrokken. Dwars door Tsjechië, richting Chemnitz in Duitsland. Even op bezoek bij een neef. Vrijdagavond feest in Soest (achter Dortmund) en zaterdag waren we weer thuis. Een mooie ervaring rijker.

Piet

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het juninummer 2013:
t/m vrijdag 14 juni, komt uit in de week van 24 juni
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

Lief en Leed

Berichten mogen gestuurd worden naar liefenleed@yahoo.com

Een van de coryfeeën van de SAV, Jan Kunst, is ziek. De trainingsgroep op zondagochtend heeft een fotoboek samengesteld en hem gegeven. Ook is gemeld door Dirk Rood dat Jos Geurtsen ziek is. We hopen op een voorspoedig herstel zodat we ze weer op de zondagmorgen kunnen begroeten.



Op zondag 20 oktober 2013 wordt de jaarlijkse Pettemer kermisloop gehouden

Te koop:

Ik heb 2 paar nieuwe spikes maat 40 merk Nike te koop:

1x type Nike victory xc lange afstand vanaf 1500 meter.

1x type Nike zoom rival middelange afstand 800 en 1500 meter.

Prijs per paar 20 euro, vaste prijs!

Contact via email
dj.mosselman@quicknet.nl

Dick Mosselman

Collecte Fonds Gehandicaptensport Stede Broec

De collecte voor Fonds Gehandicaptensport Stede Broec heeft in totaal 4542,73 euro opgebracht. Een groot deel hiervan is opgehaald door 20 leden van onze vereniging. Coby, Riny, Ton en fam., Piet, Piet, Loes, John, Wil, Els, Jose, Anja, Afra, Wouter, mevr. Rood, Rob, Kitty, Bob, Meindert, Marloes, en Piet bedankt!

namens de contactpersoon Annette Bleeker.

De Wandeltak

Het zal bij velen reeds enige tijd bekend zijn, de WANDELTAk van SAV bestaat al enkele jaren. Dit is voor wat de activiteiten van de vereniging betreft een ideale aanvulling op de atletiek. Het is een goede, zo niet een zeer goede, aanvulling op het programma voor de mensen die, voor langere of kortere tijd zijn uitgeschakeld, in afwachting van de genezing van een blessure. Ook mensen die genezende zij van een ziekte is het een goede tussenoplossing voordat weer fanatiek wordt gedaan aan atletiek.

De trouwe bezoeker van onze verenigingsaccommodatie zal het zijn opgevallen dat in het winterseizoen bij de baan wordt begonnen. In het zomerseizoen worden de trainingen in het Streekbos gegeven.

Binnen afzienbare tijd breekt het zomerseizoen weer aan. Om deze reden zijn zowel op de maandagavond (8 april) de training Nordic Walking als ook op de woensdagavond (10 april) de training Sportief Wandelen weer begonnen in het **STREEKBOS**.

De trainingen Nordic Walking op de maandagavond zijn om 19.15 uur. Af en toe wordt om 18.30 uur begonnen. Dus van te voren even informeren naar de begintijd. Degenen die nog niet weten wat deze tak van sport inhoudt, worden opgeroepen om, ter afwisseling van andere trainingen, hieraan mee te doen. Het kan toch niet zo zijn dat "onbekend zijn, onbemind maakt". Probeer het in ieder geval eens. **Ook de techniek van Nordic Waling kan worden aangeleerd.**

De trainingen Sportief Wandelen op de woensdagavond of de vrijdagmiddag kunnen ook worden aangeraden. Het is een ietwat rustiger training dan hardlopen. Het is dus een ideale afwisseling in de training van alleen maar hardlopen op de baan. De mensen die door een blessure of om andere redenen een stapje terug willen of moeten doen, ook al is maar tijdelijk, kunnen door aan deze trainingen deel te nemen toch een bepaalde (goede) conditie behouden. Er wordt op de woensdagavond begonnen om 19.00 uur.

De vrijdagmiddag training begint om 13.30 uur. **DEZE TRAINING IS IN HET STREEKBOS.**

DUS NU ALLEN OP DE MAANDAGAVOND, DE WOENSDAGAVOND EN DE VRIJDAGMIDDAG MET DE MEESTE SPOED NAAR BOVENVERMELDE TRAININGEN IN HET STREEKBOS.

Informatie kan worden verkregen bij het bestuur (Piet Blokker) of bij de betreffende trainer.





DE JEUGDHOEK

DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen

Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u)

e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.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

Vervoer pupillen + jun-CD

Ariadne Mosselman (0228) 519365

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

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

Wedstrijdkalender:

1 juni	Pupillencompetitie te Den Helder	SV Noordkop
8 juni	Minibokaalwedstrijd pup + jun-CD te Hoorn	AV Hollandia
14 juni	Heer & Meester baancircuit te Hoorn	AV Hollandia
15 juni	Jeugdscholymische dag te Grootebroek	SAV
16 juni	Pupillen + junioren-CD wedstrijd te Edam	AV Edam
23 juni	Nationale A-games (voor A-pupillen) te Soest	AV Pijnenburg

Verjaardagen juni 2013:

04. Elizah van Roekel

04. Julian van de Beek

05. Jochem van Warmerdam

06. Daimy Hof

13. Luna Braas

15. Anne Vilain

22. Annika Boogaard

23. Yuri Mantel

26. Vasco Mosselman

30. Yannick Jong



Beter laat dan nooit: maar op 8 mei vierde Tijmen van Duivenvoorden zijn 8ste verjaardag.

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Winderige opening CD-competitie in Heerhugowaard

Echt lekker was het niet op **20 april** in Heerhugowaard tijdens de eerste competitiewedstrijd voor junioren-CD. Het was ondanks het zonnetje fris en winderig waarbij

vooral op de sprint flink tegen de wind op gebokst moest worden. Daarbij liet de oranje/witte brigade veel teamspirit zien.

Relatief gezien zorgden de meisjes junioren-C voor de beste prestaties waarbij het opviel dat Aukje Bakker ondanks de 3.3m/sec tegenwind een winnende 13.49 op de klokken van de 80m horden wist te zetten. Nienke Tool

-vervolg Jeugdboek



liep in 11.59 een keurige 80m zonder obstakels maar viel vooral op met haar nieuwe pr van 4.80m en winst in de verspringbak. De derde overwinning kwam op naam van Caitlin Ketting die de kogel naar een pr afstand van 10.79m wist te stoten terwijl Aukje tweede werd met 10.20m. Verder behaalde Caitlin nog een mooie tweede plaats bij het speerwerpen en een derde bij het discuswerpen met respectievelijk 27.29m en 22.73m. Tevens was er een mooie klassering weggelegd voor de 4x80m estafetteploeg bestaande uit Nienke, Aukje, Merel Sinnige en Dana de Wit. Ze wonnen in 43.42 hun serie en werden in totaal tweede. In het eindklassement beëindigden ze de dag in deze poule op plek 4 met 5273 punten. De overige uitslagen:

80m	Dana de Wit	11.76
1000m	Loes Essen	4.02.44
80m hrd	Merel Sinnige	15.71
	Dana de Wit	16.74
Hoog	Merel Sinnige	1.35m
	Dana de Wit	1.25m
Ver	Loes Essen	3.74m

Bij de jongens-C was Jan jr Groot 'de man' met 13.93 op de 100m maar vooral met zijn 2.27.21 op de 800m waarmee hij tweede werd in zijn serie. Tim Woerlee haalde uit met de discus en werd verrassend tweede met 30.21m. Siebe Verheijen verbeterde al zijn prestaties van de trainingspakkenwedstrijd, Mats Visser en Daan Kalb gingen moedig over de hordes en Sam Volten was de beste SAV'er op de springnummers. Met elkaar werden ze 7de met 4960 punten. De overige uitslagen:

100m	Siebe Verheijen	16.44
800m	Siebe Verheijen	2.55.72
4x100m	SAV	56.51
100m hrd	Mats Visser	22.36
	Daan Kalb	22.95
Ver	Sam Volten	4.06m
	Siebe Verheijen	3.35m
Hoog	Sam Volten	1.35m
	Mats Visser	1.30m
Kogel	Tim Woerlee	7.88m
Speer	Tim Woerlee	25.56m
	Daan Kalb	22.53m

Lotte Runia was de puntenpakster bij de meisjes-D. Ze won haar serie 60m in de rappe tijd van 8.83 wat in totaal de tweede tijd bleek te zijn. Ook haar serie van de 60m horden werd in 11.75 winnend afgesloten. Opvallend was de prestatie op de 4x60m estafette waar de meiden in 34.80

hun serie wonnen en in totaal derde werden. Een derde plaats was er ook voor de 4.07m vertesprong van Maartje van der Thiel terwijl Lotte van Diepen en Bente Heilig met 1.30m lekker hoog sprongen. Fatima Bongers mocht zich als debutante uitleven op de 60m horden en de 1000m waarop Emma van der Thiel met 3.42.03 de rapste SAV tijd liet noteren. Het eerste team verzamelde 4492 punten en werd daarmee zesde terwijl het tweede team met 2492 punten als twaalfde in deze poule eindigde. De overige uitslagen:

60m	Emma van der Thiel	10.08
	Luna Braas	9.99
	Leonie Wierenga	10.81
	Lotte Braakman	11.06
1000m	Maartje van der Thiel	3.44.43
	Fatima Bongers	3.56.75
60m hrd	Femke Sikkink	13.61
	Bente Heilig	13.69
	Fatima Bongers	14.52
Ver	Luna Braas	3.35m
	Madelon van 't Hoff	3.14m
	Alet Juckers	2.73m
Hoog	Leonie Wierenga	1.20m
Kogel	Anouk Bakker	6.73m
	Lotte Braakman	4.48m
Discus	Madelon van 't Hoff	14.26m
	Femke Sikkink	12.26m
Speer	Anouk Bakker	12.99m
	Alet Juckers	12.76m

Tot slot nog de jongens-D waar Joeri van Rijswijck in 12.52 zijn serie van de 80m wist te winnen en bij het verspringen aan de 4m grens rook. Het werd nu 3.93m. Max Kuin werd derde bij het kogelstoten waar hij tot een afstand van 7.66m kwam. Erwin Sijm en Kevin Pronk ontlieden elkaar weinig op de 80m horden en hetzelfde gold voor Pieter Karel en Loek Timmer, maar dan op de 80m en 1000m. Bij elkaar waren de heertjes goed voor 3515 punten en een achtste plaats. De overige uitslagen:

80m	Pieter Karel	14.14
	Loek Timmer	14.36
1000m	Pieter Karel	4.08.44
	Loek Timmer	4.14.95
4x80m	SAV	50.78
80m hrd	Kevin Pronk	17.21
	Erwin Sijm	17.89
Ver	Erwin Sijm	3.48m
Hoog	Kevin Pronk	1.15m
Discus	Max Kuin	14.01m
Speer	Erwin Sijm	15.12m





De Baanboek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen, 0228-516758 broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

2 juni	Competitie dames 1ste divisie te Lisse	AV De Spartaan
2 juni	Competitie heren 2de divisie te Drachten	AV Impala
2 juni	Competitie dames 3de divisie te Almere	Almere'81
2 juni	Marathon Hoorn	Loopgroep Hoorn
8 en 9 juni	NK masters te Epe	AV Cialfo
9 juni	Wedstrijd om de Gouden Spike te Leiden	Leiden Atletiek
14 juni	Heer & Meester baancircuit te Hoorn	AV Hollandia
16 juni	Competitie dames 1ste divisie te Enschede	AC Tion
16 juni	Competitie heren 2de divisie te Harderwijk	AV Athlos
16 juni	Competitie dames 3de divisie te Krommenie	AV Lycurgus
23 juni	Competitie jongens-A te Zwolle	AV PEC 1910
28-29-30 juni	NK junioren-AB te Eindhoven	Eindhoven Atletiek

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



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Opnieuw mooie afstanden van Vivian Brandhoff

Tijdens de Auburn War Eagle Invitational in het Amerikaanse Auburn heeft Vivian Brandhoff op **19 en 20 april** opnieuw een aantal aansprekende prestaties laten noteren. Hoewel het een grillige wedstrijd was, was ze met een verste stoot van 14.80m toch overtuigend de beste in de kogelbak. Ook het discuswerpen ging goed met een slechtste worp van 43.40m en een beste afstand van 45.15m waarmee er een knappe derde plaats behaald werd.

Moeizame start eerste damesteam

De vrouwenploeg kende in de 1e divisie een verwachte moeilijke start tijdens de eerste competitiewedstrijd op **21 april** te Nieuwegein. Allereerst waren daar natuurlijk nog veel emoties zo kort na het onverwachte overlijden van oud teamgenote Britte Duijn waardoor zus Marloes logischerwijze verstek liet gaan. Verder doet Vivian Brandhoff het in de USA weliswaar geweldig goed, maar daar heeft het team hier natuurlijk helemaal niets aan. En omdat Nadine Visser nog in Spanje op trainingskamp was en Els

Noordeloos haar school voorrang gaf, kan wel gezegd worden dat de aderslating groot was. En toen zat het tijdens de wedstrijd ook al niet mee. Het loopprogramma werd namelijk langdurig stil gelegd omdat een jongedame zich tijdens het hordelopen zeer ernstig bliesseerde. Uiteraard deden de overgebleven dames hun stinkende best en was er een geslaagde de rentree van een tweetal moeders: Laura Zwaan met 13.56 op de 100m en Linda Reus-Bakker met o.a. 63.70 op de 400m. De meeste punten waren deze wedstrijd voor Yvette Bot-Vleerlaag (V40) die met 39.16m tweede werd bij het kogelslingeren, Heleen Wildöer (mA) die dezelfde klassering behaalde met haar 2.17.75 op de 800m en voor eerstejaars B-juniore Britt Mosselman die in 5.01.37 derde werd op de 1500m. Chrissie Broersen bleek het hoogspringen nog niet verleerd en kwam over de 1.55m, Esther Veldhuis (V45) liep in 12.02.97 een knappe 3000m en Esmeralda Kager (mB) verraste met een prachtige vertesprong van 5.09m en een 100m tijd van 13.27 sec. Of de dames het dit jaar gaan redden om in de eerste divisie te blijven, is nog een groot vraagteken. Nu staan ze in ieder geval 11de met 65 punten. De overige uitslagen:



-vervolg de Baanboek

200m	Heleen Wildöer	27.85
	Linda Reus-Bakker	28.87
400m	Chrissie Broersen	74.56
1500m	Thea Noordeloos	5.34.43
4x100m	SAV	52.98
100m hrd	Marieke Kok	17.17
Ver	Judith Kok	4.71m
Hoog	Judith Kok	1.40m
Hss	Kim Essen	9.52m
Kogel	Yvette Bot-Vleerlaag	8.17m
	Chrissie Broersen	7.60m
Discus	Marieke Kok	20.08m



Judith de Jager verrast

De tweede damesploeg streed op **21 april** in de 3e divisie te Santpoort alwaar een verrassend resultaat werd gescoord door nieuweling Judith de Jager. Haar allereerste verspringwedstrijd wist zij met de mooie afstand van 4.83m namelijk winnend af te sluiten.

Marjolein Wagemaker (mA) won in 14.14 niet alleen haar 100m serie, maar scoorde tevens een nieuw pr. Ook de 200m verliep met 29.17 tot tevredenheid. Carla Beertsen zag haar discusafstand van 25.45m beloond met een derde plaats terwijl zij met de kogel tot 8.78m kwam. Judith deed dit nummer ook voor het eerst en zag de kogel op 6.98m landen.

Het hoogspringen en de 800m waren voor Marion Dekker die over de 1.30m wipte en na 2.50.43 de finish passeerde. Anja Dudink (mA) liep een rappe 100m, maar kreeg vanwege ET problemen geen tijd. Omdat de inhaalheat vrijwel gelijk was met de 400m, liet zij de 100m aan zich voorbij gaan. Zij moest uiteindelijk de punten op de 400m halen en deed dat met een tijd van 73.21 prima. De langste afstand was voor Tessa Beertsen die tot 13.39.27 kwam op de 3000m.

De zonnige en super gezellige dag werd afgesloten met een tijd van 2.49.20 op de Zweedse estafette waarna de dames met 4973 punten op de 7de plaats in deze poule terechtkwamen.

Clubrecord en winst voor de mannen bij thuiswedstrijd

De heren mochten op **21 april** hun eerste competitiewedstrijd thuis afwerken. Prima weer, een prima organisatie en prima prestaties al zat het op voorhand niet helemaal mee. Een paar dagen voor de wedstrijd blesseerde Robert

Wamta, die zou verspringen en hinkstapspringen, zijn hamstring en ook de blessure van Willem Dudink, weer terug op het vertrouwde nest, bleek dermate lastig dat zijn deelname beperkt zou blijven tot de 400m. Daarnaast was het nog maar de vraag of Roy Botman met zijn constant aanwezige blessures over de horden zou komen. Gelukkig was daar Mark Bentvelsen om Robert te vervangen, wist Roy toch de finish te halen en kon door het nodige geschuif ook de Zweedse estafette met goed resultaat afgelegd worden.

Vincent Onos opende echter het bal bij het kogelslingeren, maar waar het bij het inslingeren nog lekker ging was het gevoel in de wedstrijd opeens foetsie furt. Poging 1 landde in de polshoogmat (!) en poging 2 in het net. Gelukkig wist Vincent zich toen te herpakken en liet hij een afstand van 66.50m noteren gevolgd door een nieuw pr en clubrecord van 67.53m, goed voor de eerste 1029 punten. Ondertussen was Dave Brandhoff begonnen aan het hoogspringen en wat deed hij het daar goed. Zeer ruim vloog hij voor het eerst in zijn carrière over de 2.00m waarmee hij de wedstrijd won en de volgende 857 punten binnen haalde. Die 1cm die hij hoger moet springen voor het clubrecord lijkt dan ook een kwestie van tijd.

Kay Olofsen begint er voorzichtigjes aan weer in te komen na zijn voetoperatie. Waar het speerwerpen tijdens de trainingsspakkenwedstrijd nogal tegenviel kwam hij nu tot de meer aansprekende afstand van 54.90m.

Koen Selie won in 2.01.30 zijn serie op de 800m en werd tweede in totaal. Eenzelfde resultaat was er voor Willem Dudink met 51.12 op de 400m. Ook al kon er door de storm van de afgelopen tijd weinig getraind worden voor het polsstokhoogspringen, toch wist Maikel te Stroete in zijn eerste wedstrijd sinds jaren al 3.10m te overbruggen. Paul Olofsen haalde veel punten met zijn kogelstoot van 15.10m terwijl Pieter Buijsman de aanwezigen op een verrassend goede 5000m tracteerde. Hij kon lang in het spoor blijven van de bekende Hylas-atleet Iain Murdoch en liet als nummer twee een dik nieuw pr van 16.16.62 noteren. Na afloop van alle nummers bleek dat de SAV-mannen deze wedstrijd met 9456 punten winnend hadden afgesloten waarna de dag werd afgesloten met een gezellig samenzijn en een door Addis Riet georganiseerde Chinese maaltijd in de kantine. De overige uitslagen:



-vervolg de Baanboek



100m	André Laan	12.02
	Nick Wildöer	12.16
200m	André Laan	24.35
400m	Jaap van der Thiel	59.31
800m	Jaap van der Thiel	2.17.09
5000m	Marco Jong	17.29.66
110m hrd	Roy Botman	18.82
Ver	Mark Bentvelsen	5.23m
Hss	Mark Bentvelsen	10.67m
Kogel	Kjell Heinsius	13.32m
Zw. Est.	SAV	2.08.75

Snelle testloop van Edwin Sjerps

Op donderdagavond **25 april** organiseerde AV Zaanland in Zaandam weer eens een testloop over 1500m. Maar liefst 32 belangstellenden voor deze afstand waaronder eerstejaars B-junior Edwin Sjerps. Het was voor Edwin ongetwijfeld een geslaagde test want met 4.23.43, waarmee hij van alle deelnemers de derde plaats bezette, dook hij dik 7 seconden onder zijn pr van vorig jaar.

De twee "C's" actief in Alkmaar

De tweede wedstrijd van het Heer & Meester baancircuit vond op **26 april** plaats in een nogal fris Alkmaar. Slechts twee SAV'ers onder de deelnemers waarvan Caitlin Ketting niet echt warm werd van haar eigen prestaties. De C-juniore kwam bij de meisjes-B met de kogel tot een afstand van 9.98m en wierp de discus naar 24.14m. Carla Beertsen zag wel kans om een beste jaarprestatie af te leveren door de kogel naar 8.90m te stoten. Met de discus bleef ze daar slechts 4cm onder met een beste worp van 26.78m.

Sterk optreden van Richard Kramer en Jan Kreuk

De 30e Vier Windenloop in Spierdijk werd op vrijdagavond **26 april** een succes voor de "oudjes". Het waren namelijk een tweetal veertigers die de strijd om de bovenste twee plaatsen aangingen. Richard Kramer kon op het 10km lange parcours net niet mee met de latere winnaar en bezette na 34.53 een eervolle tweede plaats. Winst was er wel voor Jan Kreuk die in het meer dan 100-koppige deelnemersveld met 39.18 overall 25ste werd maar in zijn eigen leeftijdscategorie, de M60, overtuigend de beste was.

2013 Red Wolf Open

Tijdens de 2013 Red Wolf Open op **26 en 27 april** in het Amerikaanse Arkansas heeft Vivian

Brandhoff voor het eerst dit seizoen de slingerkogel weer opgepakt. De wedstrijd werd gekenmerkt door een ongekend hoog aantal ongeldige worpen van alle deelnemers. Ook Vivian deed daaraan mee, al begon ze met een worp van 44.05m wel veelbelovend. Daarna wou het echter niet meer zodat dit de verste bleef, goed voor een 7e plaats. Het kogelstoten verliep deze keer wat stroever. Veel hoge 13meters met 13.98m als beste waarmee ze derde werd.

Marion Beertsen bij Henk den Boer Koninginnenachtloop

Loopgroep Hoorn organiseerde op maandagavond **29 april** op en rond de Hoornse wielersbaan de Henk den Boer Koninginnenachtloop. Slechts één deelnemer van SAV aan de start en wel Marion Beertsen (V55) die meedeed aan de 10km die in 1.06.30 werd afgelegd.

Nadine Visser met twee limieten, 4 pr's en 2 cr's derde in Florence

Op **2 en 3 mei** heeft Nadine Visser met veel succes deelgenomen aan de 26e internationale Multistars wedstrijd in het Italiaanse Florence. Ook al liep het de eerste dag niet allemaal even lekker, ze begon (in de regen!) in ieder geval voortvarend met een (gedeeld) winnende tijd van 13.72 op de 100m horden, een verbetering van haar meerkamp pr met vierhonderdste en alvast de eerste limiet voor de EJK (staat op 14.07). Bij het hoogspringen liep het wat minder soepeltjes al was haar 1.66m wel dezelfde hoogte als tijdens haar topmeerkamp. Ook het kogelstoten viel met 11.95m niet helemaal mee, maar haar afsluitende 200m was daarentegen van grote klasse. Ze won in 24.75 haar serie en had hiermee de tweede tijd in totaal. Tevens betekende deze tijd een verbetering van haar pr en de clubrecords van zowel de meisjes-A als de dames. Zo werd de eerste dag met een grote opsteker afgesloten.

De tweede dag begon Nadine netjes met een vertesprong van 5.71m, slechts 1cm minder dan tijdens haar topmeerkamp, maar daarna ging ze pas echt los. Record op record zou volgen, te beginnen met een pr bij het speerwerpen. Maar liefst 39.07m verscheen er op de scoreborden, ruim 4m verder dan haar vorige meerkamprecord en ook op de 800m was ze met 2.23.66 sneller dan ooit. Logisch dus ook dat ze haar meerkamp pr verbeterde of zeg maar gerust verpulverde. Met 5577 punten zat ze maar liefst 102 punten boven haar beste totaal ooit en

-vervolg de Baanhoek

uiteraard ook dik boven de EJK-limiet van 5200 punten. Als kers op de taart bleek ze ook nog eens derde te zijn geworden waardoor haar dag helemaal niet meer stuk kon. Een seizoen starten met twee EJK-limieten, 4 pr's en een topklassering in een internationale wedstrijd, als dat niet wat belooft voor het verdere seizoen! Nadine, gefeliciteerd met je super prestatie(s).

Driemaal zilver en twee cr's voor Richard en Yvette Bot-Vleerlaag op NK masters

Op **4 mei** werd in Eindhoven het Nederlandse kampioenschap kogelslingeren en gewichtwerpen voor masters gehouden. Deze keer met nieuwe regels waardoor Yvette bij het gewichtwerpen met een uit verschillende leeftijdscategorieën samengestelde groep, die allen met hun eigen gewicht wierpen, te maken kreeg. Daardoor geen medaille voor haar op dit nummer, maar met een beste worp van 11.62m wel een clubrecord bij de V40. Een medaille was er wel bij het kogelslingeren waarop zij haar worp van 37.99m beloond zag met het zilver. Zwaar was de strijd bij de M45 waar Richard tot tweemaal toe pas in de allerlaatste poging de



Naam	Kogelsl	Kogel	Discus	Speer	Gew.w.	Totaal
Yvette (V40)	39.32	7.98	22.70	24.83	10.79	3 met 2789 pnt
Richard (M45)	42.49	10.06	27.04	31.69	11.96	4 met 2926 pnt

Pieter Buijsman snel in Alkmaar City Run

Op woensdagavond **8 mei** werd in Alkmaar de eerste City Run by Night gehouden. Een avondloop langs de fraaie grachten, door d'Oude Stad, de winkelstraten en over de horecapleinen. Een leuke 10km wedstrijd die van start ging en eindigde op het Kerkplein met van SAV Pieter Buijsman meestrijdend in de voorste gelederen. Hij had voor deze 10km slechts 33.12 nodig en miste daarmee het podium maar nipt, hij werd namelijk vierde. Bij de recreanten wist Rolf Bankersen de race tot een goed einde te brengen met 1.04.13 als eindtijd.

Guillermo en Madalynn de Jong namen deel aan de kidsrun waarbij er gelopen werd voor het Jeugd sportfonds Alkmaar. Maar liefst €2100,- werd er door de jeugdige deelnemers bij elkaar gelopen waaraan dus ook deze twee SAV-kanjers hun steentje bijdroegen.

Clubrecord voor Cees Meijer bij

Hemelvaartwedstrijd in Heiloo

In een bij vlagen winderig Heiloo zijn er tijdens de Hemelvaartwedstrijd op **9 mei** diverse mooie

zilveren medaille veilig wist te stellen. Bij het kogelslingeren had hij daar een afstand van 41.61m voor nodig terwijl hij bij het gewichtwerpen met een fantastische uithaal van 13.31m niet alleen het zilver won, maar ook zijn pr en clubrecord met maar liefst een halve meter wist te verbeteren.

Dag 2: Brons en twee clubrecords bij NK werpvijfkamp voor masters

De tweede dag van het werp NK voor masters in Eindhoven was een zonnige met voor Richard en Yvette Bot-Vleerlaag heel zonnige prestaties. Zo won Yvette op de werpvijfkamp voor V40 een bronzen medaille waarbij ze met 2789 punten meteen een sterk clubrecord vestigde. Voor Richard was het zijn vuurdoop op alle werpnummers na zijn zware hamstringblessure van vorig jaar. Het werden vier knappe prestaties, alleen het gewichtwerpen viel wat tegen, die bij de M45 weliswaar geen medaille opleverden maar de 2926 punten waren wel goed voor een verpulvering van het bestaande clubrecord op de werpvijfkamp. De prestaties:

prestaties geleverd. Zo ging C-juniore Caitlin Ketting met twee pr's naar huis. Haar speer plofte pas na 29.77m in het gras terwijl haar kogel op 10.94m landde. Een pr was er ook voor Edwin Sjerps die op de 800m voor jongens-B in 2.07.19 een eervolle derde plaats behaalde. Broer Dennis liet bij de jongens-A 2.27.70 noteren terwijl Heleen Wildöer op dezelfde afstand in 2.19.70 oppermachtig was bij de meisjes-A. Broer Nick liep zijn eerste 200m van dit seizoen in 25.12 sec. De 3000m voor masters was aardig oranje/wit gekleurd met Ton Bosgoed (M45) in 10.31.07 als beste. Cees Meijer liet als M60 een knappe 11.02.01 noteren en was daarmee zo'n 10 seconden sneller dan het clubrecord van Jan Kreuk. Voor Peter Dekker (M45) verscheen er 11.14.94 op de klokken.

Dave Brandhoff tweede bij Harry Schulting Games

Tijdens de Harry Schulting Games op **9 mei** in Vught heeft eerstejaars A-junior Dave Brandhoff met succes deelgenomen aan het hoogspringen voor mannen in het hoofdprogramma. Door de



-vervolg de Baanboek

nogal straffe wind op de gloednieuwe accommodatie was het lastig aanlopen, toch wist Dave knap 1.95m te halen waarmee hij eervol tweede werd.

Vincent Onos slingert in Lisse naar 68.34m

Gelukkig niet de voorspelde harde wind op **11 mei**, maar wel de nodige nattigheid tijdens het kogelslingeren bij de wedstrijd om de Ter Specke Bokalen in Lisse.

Heel veel zand ook in de ring wat het niet echt makkelijk maakte. Toch wist Vincent Onos zich al in de eerste poging te overtreffen met een nieuw pr en clubrecord van 67.94m om daar in de derde poging nog een schepje bovenop te doen met 68.34m, waarmee hij niet alleen een nieuw baanrecord vestigde maar ook naar de derde plaats op de allertijdenlijst steeg.

Nadine Visser deed zo kort na haar topmeerkamp alleen mee aan de 4x100m estafette. Het doel was om met de nationale juniorenploeg de limiet voor de EJK te halen. Door de wat moeizame wissels lukte dat echter net niet. Met 46.25 kwam het team 5 honderdsten tekort. Lieke Klaver deed mee met een van de twee EYOF-teams. Helaas viel in Lieke haar race het stokje, maar het andere team kwam wel binnen de gestelde limiet over de finish, dus er gaat in ieder geval een team naar de EYOF die van 14-19 juli in Utrecht gehouden wordt. Paul Olofsen nam deel aan het discuswerpen en kogelstoten. De kogel landde op 14.96m, wat goed was voor een 6e plaats, terwijl zijn beste discusworp op 39.41m terecht kwam.

Nog 9cm te gaan: Vivian Brandhoff knalt in Houston

Op **11 mei** stond voor Vivian Brandhoff de discuswedstrijd tijdens de Conference USA Outdoor Championships in Houston op het programma. Tijdens dit nummer bleek meteen al haar goede vorm. Maar liefst driemaal ging ze over haar pr heen om in de vierde worp echt uit

te halen met een afstand van 47.54m. Dik 2m verder dan haar oude record, dus was dit uiteraard ook een nieuw clubrecord.

Een dag later stond het kogelstoten op het programma. Met de limiet voor de EK onder 23 in haar achterhoofd ging ze er vol tegenaan, maar helaas lukte het weer net niet. Met haar nieuwe pr en clubrecord van 14.91m kwam ze slechts 9cm tekort. Ook kwam ze maar 13cm tekort voor het podium en moest ze dus genoeg nemen met die ondankbare vierde plaats, al deed dat natuurlijk niets af aan haar mooie afstand(en).

Jongens-A verrassend goed tijdens eerste competitiewedstrijd

De jongens junioren-A mochten op **12 mei** naar Emmen voor hun eerste competitiewedstrijd. Met z'n zessen, waarvan er drie nog B-junior zijn en de rest eerstejaars A-junior is, gingen ze de strijd aan waarbij er opvallende nummercombinaties waren en er aan de lopende band pr's gescoord werden. Zo liep alleskunner Jaap van der Thiel de 110m horden (pr) en de 3000m (pr), verzorgde Dennis Sjerps met twee uitstekende pr's de 1500m en het hinkstapspringen en haalde Oscar van Crimpen in zijn eerste polshoogwedstrijd meteen al een leuke hoogte terwijl hij de zwaardere speer verder neer liet ploffen dan zijn pr met de speer die bij zijn eigen leeftijdscategorie hoort! Matthijs Jong deed het super met de zwaardere kogel (pr) en discus (pr) en zorgde daarnaast voor de punten op de 100m. Edwin Sjerps, de benjamin van de ploeg, was een kanjer op zowel de 400m (pr) als de 800m, maar de allergrootste puntenpakker was Dave Brandhoff die het hoogspringen won en ook heel ver reikte in de verspringbak al blies de wind daarbij iets te hard in de rug.

Aan het eind van de dag werd de 4x100m estafette nog in 50.25 afgelegd waarna ze op een totaal van 7028 punten uitkwamen, goed voor een zesde plaats in hun poule. De fraaie prestaties:

Edwin Sjerps (jB)	400m: 57.91	800m: 2.12.74	
Matthijs Jong (jB)	100m: 13.08	Kogel: 12.13m	Discus: 37.16m
Oscar van Crimpen (jB)	Speer: 44.90m	Polshoog: 2.40m	
Dave Brandhoff (jA)	Hoog: 1.95m	Ver: 5.98m (+2.6)	
Dennis Sjerps (jA)	1500m: 4.57.48	Hss: 9.48m	
Jaap van der Thiel (jA)	110m hrd: 21.12	3000m: 10.21.45	

Clubrecords tot 18 mei 2013 zijn te vinden op pagina 17

De uitsmijter



Werpersrubriek, De Uitsmijter, nr. 175 door Peter Olofsen.

Onkruid vergaat niet, ook al is de werpsite al een tijdje uit de lucht door bepaalde omstandigheden. Deze rubriek heeft verscheidene rode draden. Twee daarvan overleden in een kort tijdsbestek. Op 18 april overleed mijn vader, Piet Olofsen (de speerwerper) en op 2 mei overleed Jeff Hanneman, zanger, gitarist en songwriter van de heavy metalband SLAYER. Hard trainen of hard spelen, het maakt in feite niets uit.

Afgelopen maanden zijn er veel mooie werpclubrecords gesneuveld door Richard, Vincent, Yvette en natuurlijk Vivian. De voorlopige tussenstand van de werpclubrecords staat per 15-05-2013 op 582 stuks (op naar de 600...).

Hiervan nu de interessante top 5:

1. Tine Veenstra	71x
2. Vivian Brandhoff	71x
3. Vincent Onos	66x
4. Yvette Bot- Vleerlaag	54x
5. Hans de Vries	52x

We gaan meteen door met de verschuivingen in de SAV-werp top5.

Speer 500gr Mc/Mb:

1. Michelle Oud	41.42m	2011
2. Els Noordeloos	38.26m	2012
3. Nadine Visser	36.77m	2012
4. Anne Sjoukje Runia	32.47m	2010
5. Caitlin Ketting	29.77m	2013

Speer Dames 600gr:

1. Tine Veenstra	49.00m	2002
2. Nadine Visser	39.07m	2013
3. Michelle Oud	38.48m	2011
4. Corine Ruitjer	35.77m	2005
5. Els Noordeloos	34.90m	2012

Kogel Dames 4kg:

1. Vivian Brandhoff	14.91m	2013
2. Tine Veenstra	13.57m	1999
3. Nadine Visser	12.62m	2013
4. Lena Dekker	11.70m	2008
5. Nicole Berghouwer	11.59m	2008

Discus Dames:

1. Vivian Brandhoff	47.65m	2013
2. Lena Dekker	38.86m	2004
3. Susan Wetterhahn	35.04m	2000
4. Carla Zandvliet	33.94m	1997
5. Ellen Beima	32.80m	1990

Kogelslingeren Heren:

1. Vincent Onos	68.34m	2013
2. Richard Bot	52.65m	2010
3. Gertjan Onos	51.70m	2008
4. Paul Olofsen	49.61m	2011
5. Marius Onos	44.37m	2007

Naast de vele clubrecords zijn er inmiddels ook al 138 nationale werpplakken behaald.

Er is veel mogelijk bij SAV, als je er maar voor gaat.

Tot ziens bij de werpdrills.....
Peter Olofsen



Clubrecores tot 18 mei 2013

Kogelslingeren mannen	67.53m	Vincent Onos	Grootebroek, 21 april
200m meisjes-A + dames	24.75	Nadine Visser	Florence (ITA), 2 mei
Gewichtwerpen V40	11.62m	Yvette Bot-Vleerlaag	Eindhoven, 4 mei
Gewichtwerpen M45	13.31m	Richard Bot	Eindhoven, 4 mei
Werpvijskamp V40	2789 pnt	Yvette Bot-Vleerlaag	Eindhoven, 5 mei
Werpvijskamp M45	2926 pnt	Richard Bot	Eindhoven, 5 mei
3000m M60	11.02.01	Cees Meijer	Heiloo, 9 mei
Kogelslingeren mannen	68.34m	Vincent Onos	Lisse, 11 mei
Discuswerpen vrouwen	47.54m	Vivian Brandhoff	Houston (USA), 11 mei
Kogelstoten vrouwen	14.91m	Vivian Brandhoff	Houston (USA), 12 mei

