

Sprinter

juni/juli 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

Administratie:

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

Bankrelatie:

Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

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: 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.



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	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/Matthijs/Dave	Baan
18.30-19.30	JPC+JPB+JPA1	Margreet + Linda	Baan
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
19.15-20.45	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
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	Algemene training 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



Nog effe een stukkie schrijven.

Achter de computer gezeten, want daar blijf je op de hoogte van wat onze atleten presteren tijdens het N.K. in Amsterdam.

Nog even terugkijkend op de Rabo-fietsdag. Wil, klasse en bedankt. Je bent niet alleen een geweldig atlete (getuige je derde plaats in Berlijn), je bent ook iemand die van aanpakken weet. Ondanks het weer hebben jullie toch mooi €250,00 voor de clubkas bij elkaar gefietst.

Op Berlijn terugkijkend, ook een geweldige tweede plaats voor Coby Appelman.

Internationale sterren bij de club!

Diverse competities zijn weer bezig en elk weekend kijk ik dan ook gauw op onze website om naar de prestaties van onze atleten te kijken. Dat ziet er toch prachtig uit en altijd up to date.

Onze E.T. (elektronische tijdwaarneming) mensen zijn ook volop bezig. Ze reizen van Den Helder naar Hoorn, Beverwijk en Grootebroek. De School Olympische Dag is weer droog en ordelijk verlopen zaterdag, 16 juni.

De vraag naar trainers neemt nog steeds toe. Hier en daar stoppen trainers er mee. Schroom niet, maar meld u aan. Cursussen worden vergoed en het is natuurlijk prachtig om met sportende kinderen te werken. Misschien schuilt er in u wel een looptrainer. Met voetbal is het wel makkelijker, daar heb je 16 miljoen mensen die weten hoe het moet.

Als u gezond en wel weer terugkomt van vakantie, dan bent u 8 september van harte welkom op onze vrijwilligersmiddag-avond. Aanvang 14.00 uur. Balletje – hapje – drankje. Maar voorlopig iedereen een prettige en zonnige vakantie, waar dan ook, en net als altijd, neem de Sprinter mee en laat hem ergens achter.

Groet, Piet

Van de ledenadministratie:

Hierbij een overzicht van de mutaties in het ledenbestand voor het clubblad van juni/juli 2012

Nieuwe leden: -

Pupillen: Timo de Rooij, Yuri Mantel, Bram Huizinga, Debora van Langen, Aaron Laan.

CD-junioren: -

AB-junioren: -

Senioren: Pieter Buijsman,

Recreanten: Fiona de Vries, Marian Keunen-Bremekamp, Ineke Oud, Corrie de Vries, Lennie Bakker, Karin Jong, Annet Swart, Linda Tames, Irene Kraakman, Marga Groot-Buurman, Jolanda Bot.

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

Afmeldingen: -

Pupillen: Demi Kunne, Pim Steketee, Elise Kuin, Wiesje Groot.

CD-junioren: Amber Kunne, Isabel Oudakker, Anouk Koppies, Robin Venema.

AB-junioren: -

Senior: Jeroen te Stroete, Ronald Boon, Marcel de Wit.

Recreanten: Trinette van Selling, Manuel van Eijk, Patricia Joinking, Kees Laan, Ellen Jonkman, Terence Brevé, Ria Schoenmaker, Marcel Jak, Natascha de Goede, Bianca Putting, Ellen Garritsen.

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het augustus/septembernummer 2012:
t/m vrijdag 8 september, komt uit in de week van 18 september**

**Geén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

Gezocht: Jeugdtrainer SAV

Wij zijn op zoek naar een jeugdtrainer voor pupillen en /of CD junioren

Profiel:

- Je hebt ervaring als trainer of atleet in de atletiek.
- Je beschikt over een trainersdiploma of bent bereid deze te halen.
- Je bent enthousiast en beschikt over goede communicatieve eigenschappen.

Trainingavonden

Maandag- en/of woensdagavond

Wij bieden:

- Een gezellige vereniging met enthousiaste en talentvolle atleten.
- Een vergoeding afhankelijk van opleiding en ervaring.
- De mogelijkheid tot het volgen van cursussen.

Contact:

Heb je interesse, neem dan contact op met:

Lillian Hauwert of Margreet Broersen
Technische Commissie
lillianhauwert@hotmail.com
contact@savatletiek



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 anders 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.

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



Petteker Kermisloop

Op zondag 21 oktober zal de Kermisloop van Petten worden gehouden. Iedereen is uitgenodigd voor deze gezellige loop.

Er kan op drie afstanden worden meegedaan, de 1 km. voor deelnemers tot 12 jaar en de 5 en 10 km. voor de overige sportievelingen. Het parcours blijft hetzelfde en loopt door het prachtige Pettekerbos en duinen. Dit houdt in dat er veel variatie in het parcours zit met de venijnige klimmentjes zo nu en dan. Dit maakt het dan ook zo aantrekkelijk voor jong en oud. De deelnemers op de 5 km. lopen de ronde éénmaal en de 10 km loopt deze ronde tweemaal. Vanaf 10 uur 's ochtends begint de inschrijving. Elke deelnemer ontvangt hierbij een lootje voor de prijzentaal na afloop. Dit is een goed gevulde taal die klaarstaat als je gefinished bent. Je kunt hier meteen zien of je in de prijzen gevallen bent. De kosten bedragen 2 euro voor één kilometerloop en drie euro voor deelname aan de vijf en tien kilometerloop.

Wij hopen u namens de organisatie van de kermisloop te zien op zondag 21 oktober!



Lief & Leed

Hierbij wil ik iedereen heel hartelijk bedanken voor de spontane en warme reacties die ik van iedereen van SAV heb gekregen.

Speciaal wil ik de recreantengroep van "zondagmorgen" bedanken. Het was wel voor iedereen even schrikken met zo'n aneurisma.

Ik herstel voorspoedig en ik hoop me zo gauw mogelijk weer op de zondagmorgen bij jullie aan te sluiten. Ik kijk er naar uit.

Jos Geurtsen

Rabobankfietsstocht

Zaterdag 9 juni 2012

Wij vertrokken met zijn 3en richting Bovenkarspel vanuit Hoogkarspel om mee te doen voor SAV met de rabofietsstocht. Op het laatste nippertje had ik mijn regenbroek nog in mijn fietstas gedaan, want je weet immers maar nooit. En.....wat was ik daar de hele ochtend blij mee. Vanaf Hoogkarspel begon het al behoorlijk te regenen. Maar aangekomen in Bovenkarspel en ons bij de groep te hebben gevoegd gaf Helma aan dat er maar 1 bui zou komen, dat was deze en die zou zo voorbij zijn. Ik weet niet naar welke weerman/vrouw Helma heeft geluisterd, maar goh wat had ze het mis. Het was een fantastisch mooie route, het was vooral over de dijk een prachtig gezicht om die sliert oranje fietsers te zien gaan, maar oh wat was het koud en nat. Gelukkig werden we bij de stempelkasten goed voorzien van koffie, thee, warme stroopwafel, zakje snoep enz. Het oranje tasje met daarin lunchpakket, iets te snoepen, appel en water was ook weer goed net als ieder jaar.

Ook waren we ontzettend blij met handyman "Hans" die Saskia herhaaldelijke keren moest assisteren met wat spaak en fietsprobleempjes. Ook was Rini ontzettend content met de regenjas van Judith, die zich "opofferde" voor het belang van de groep.

Het was natuurlijk nodig om allemaal alle stempelkasten te bereiken en gezamenlijk over de finish te komen.

Om half 1 kwamen we weer aan in Bovenkarspel nadat we van de zouaven een prachtige toeristische rondleiding gekregen hadden door Enkhuizen. Ja, dat is toch leuker dan meteen rechtsaf naar de stempelkast.

We hebben met zijn elven toch maar weer mooi 250 euro bij elkaar gefietst voor SAV.

Alle "die-hards", Rini, Piet, Saskia, Helma, Hans, Judith, Coby, Ger, Afra, Jolanda en opperleewin met de fluit, Wil allemaal bedankt voor jullie inzet.

En tot volgend jaar, maar dan met zon en in korte broek graag.



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

Wedstrijdkalender:

7-8 juli	Meerkampen voor junioren-CD te Zaandam	AV Zaanland
25-26 augustus	Nationale C-spelen te Amsterdam	AAC
2 september	Nationale D-spelen te Amsterdam	Phanos
8 september	Gerrit Vosbokaal te Hoorn	AV Hollandia

Data pupillencompetitie:

30 juni, de derde wedstrijd te Purmerend

Heer & Meester baancircuit:

Dit zijn 7 instuifwedstrijden op de vrijdagavond in de kop van Noord-Holland. De eerste vier wedstrijden zijn inmiddels geweest. De volgende vindt plaats op 29 juni op onze eigen baan. Kijk op de website voor de gegevens.

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

Verjaardagen juli en augustus:

01-07 Borre Puts
01-07 Bente Slagter
01-07 Dana de Wit
02-07 Michel de Boer
06-07 Tara Koomen
07-07 Bjorn Laan
10-07 Amber Kunne
12-07 Aniska Sinnige
13-07 Joeri van Rijswijk
16-07 Tim de Haan
24-07 Jan jr Groot
26-07 Johan Juffer
06-08 Kristel Sijm
12-08 Lotte de Graaff
16-08 Leonie Wierenga
20-08 Fenna Kersten

20-08 Lieke Klaver
21-08 Tessel Kruijer
24-08 Ilse Bakker
27-08 Yvette Dekker
28-08 Kay Ruiter



-vervolg Jeugdboek

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Sarah Laan hinkt, stapt en springt naar clubrecord

Op **4 mei** heeft C-juniore Sarah Laan zich voor het eerst gewaagd aan het hinkstapspringen. Zij deed dit op de nieuwe atletiekaccommodatie Maarschalkerweerd te Utrecht tijdens de best bezette Trackmeeting ooit. Met een afstand van 9.49m hinkte, stapte en sprong ze Nicole Kroonenburg uit de clubrecordranglijsten en behaalde ze een derde plaats bij de meisjes-B.

Pupillen verwarmen met mooie prestaties

Het lijkt dit voorjaar wel niet te mogen. Ook op **12 mei** was het kil en winderig tijdens de eerste wedstrijd van de pupillencompetitie op onze eigen baan. Maar gelukkig waren daar de pupillen die de toeschouwers verwarmden met spannende wedstrijden en mooie prestaties. Laten we beginnen met de allerkleinsten. Yvette Dekker wist zich bij de meisjes op alle onderdelen te verbeteren en zag dat beloond met een derde plaats. Voor Bram Steur verschenen er 4 verbeteringen in de uitslagen. Jolijn van 't Hoff vocht bij de meisjes pupillen-C een bloedstollende strijd uit op de 1000m die ze maar nipt verloor terwijl Stan Tool bij de jongens de meerkamp op een paar puntjes verloor. Hij wierp weer erg ver met de bal, maar de winnaar was erg snel op de 40m. Bij de B'tjes kwam Ella Mosselman twee punten tekort voor een podiumplek op de meerkamp, maar zij haalde haar gram op de 1000m waarop ze haar pr met maar liefst 13 seconden aanscherpte en een

mooie 3.50.02 liet noteren. Zij kreeg op dit nummer verrassen sterke tegenstand van Laura van Langen die haar pr met 15 secondes omlaag wist te brengen en maar 1 seconde toe hoefde te geven. Fee Mok maakte het succes compleet door 9 seconden sneller te zijn en vijfde te worden. Met Pien Frederiks erbij werd ook de 4x40m een prooi voor de SAV babes. Yannick Jong, Brian Glas, Lars de Haan en Kay Ruiten gaven elkaar onderling maar weinig toe, maar Brian viel het meest op met zijn spectaculaire pr verbeteringen. Op de estafette werd er maar nipt verloren van Hollandia die SAV ook in het totaalklassement net voor wist te blijven. Joelle Wagemaker deed bij de meisjes pupillen-A1 hetzelfde als Ella, namelijk vierde worden op de meerkamp gevolgd door een fraaie 1000m. 14 Secondes werden er van haar pr afgehaald en ook dook ze voor het eerst onder de 4 minuten. De nieuwe jongedame Elizah van Roekel verraste met een tweede plaats op de 1000m. Thijmen van Leeuwen was de hoogst geklasseerde SAV'er bij de jongens pupillen-A1, maar Yoeri Dekker had de meeste pr's en verpulverde zelfs die van de 1000m.

Bij de A2's opnieuw een vierde plaats op de meerkamp. Nu was Amy Bakker degene die hierop terecht kwam. Opvallend was haar verbetering op de 1000m en haar derde tijd op de 60m. Met vier verbeteringen scoorde Aniska Sinnige echter de meeste pr's. Die waren er bij de jongens-A2 voor Teun Swagerman terwijl Loek Timmer maar liefst 15cm hoger sprong dan de vorige keer. De uitslagen:



Mini pupillen meisjes	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Yvette Dekker	9.38	1.80	5.16	277	3.05.99 (3)
04. Eline Zwagemaker	10.58	1.83	4.30	127	3.38.86 (4)
Mini pupillen jongens	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
06. Bram Steur	10.87	1.80	10.16	235	3.17.60 (6)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
07. Jolijn van 't Hoff	7.87	2.42	8.35	700	2.22.44 (2)
13. Tara Koomen	8.65	2.22	8.38	537	2.37.16 (5)
15. Kristel Sijm	8.90	1.88	6.57	392	-
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Stan Tool	7.99	3.10	29.84	1139	2.33.33 (5)
12. Twan Steur	9.39	2.18	16.91	583	2.53.46 (12)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
04. Ella Mosselman	7.37	3.27	20.48	1170	3.50.02 (1)
08. Fee Mok	7.47	3.08	16.10	1048	4.00.37 (5)
10. Laura van Langen	7.23	3.15	11.74	1036	3.51.44 (2)
22. Pien Frederiks	7.93	2.90	6.98	755	-
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m

-vervolg: Jeugdhoek



05. Yannick Jong	7.70	3.04	24.40	1113	-
06. Brian Glas	7.44	3.05	19.81	1103	4.22.84 (10)
07. Lars de Haan	7.56	3.26	16.94	1080	4.31.28 (11)
09. Kay Ruiter	7.74	2.79	15.30	926	4.05.74 (5)
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
04. Joelle Wagemaker	10.43	3.38	4.37	1106	3.58.47 (1)
09. Elizah van Roekel	10.65	2.93	4.52	996	4.07.61 (2)
20. Annika Boogaard	11.07	2.66	3.14	779	4.33.81 (11)
21. Demi Kunne	11.62	2.78	3.56	773	5.26.35 (20)
22. Kara Zwagemaker	12.52	2.58	4.87	735	4.42.50 (14)
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
12. Thijmen van Leeuwen	9.98	3.15	4.03	1101	4.09.19 (9)
18. Niels de Boer	11.24	2.83	5.52	968	4.38.43 (19)
23. Yoeri Dekker	11.21	2.80	3.48	819	4.11.95 (10)
24. Justin Hoek	12.74	1.77	4.22	506	4.40.34 (20)
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
04. Amy Bakker	9.51	1.05	6.66	1382	4.31.11 (15)
05. Aniska Sinnige	10.22	1.15	7.26	1377	-
12. Bente Heilig	10.11	1.15	4.96	1251	-
15. Luna Braas	9.80	1.10	4.24	1212	4.17.37 (11)
19. Madelon van 't Hoff	10.42	1.00	5.13	1108	4.13.49 (9)
25. Alet Juckers	11.27	0.85	5.72	925	-
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
11. Erwin Sijm	10.73	1.10	5.79	1182	-
13. Tim de Haan	11.35	1.10	6.66	1157	-
16. Pieter Karel	10.66	0.90	5.47	1024	4.12.94 (9)
17. Teun Swagerman	11.02	0.95	5.53	1018	4.31.75 (16)
18. Loek Timmer	10.78	1.00	4.36	1005	4.26.28 (15)
22. Wil Mok	11.25	0.85	4.41	839	4.18.92 (13)

4x40m m-pup-B	1. SAV in 27.90	Totaal: 2de met 4527 pnt
4x40m j-pup-B	2. SAV in 28.81	Totaal: 2de met 4693 pnt
4x60m m-pup-A1	2. SAV in 41.83	Totaal: 3de met 4039 pnt
4x60m j-pup-A1	4. SAV in 44.13	Totaal: 4de met 3706 pnt
4x60m m-pup-A2	3. SAV in 38.54	Totaal: 2de met 5728 pnt
4x60m j-pup-A2	4. SAV in 42.55	Totaal: 4de met 4742 pnt



Veel pr's en mooi eindtotaal voor Merel Sinnige

In het nevenprogramma van het NK meerkamp heeft D-juniore Merel Sinnige op **17 en 18 mei** in Emmeloord ook een meerkamp afgewerkt. De beste 18 meisjes van Nederland ontvangen eind augustus een uitnodiging voor het NK meerkamp voor junioren-CD, dus was het belangrijk om een zo hoog mogelijk eindtotaal te scoren. Met 11.21 op de 60m horden werd er goed begonnen. Het vervolg van 1.45m bij het hoogspringen was helemaal van hoog niveau. Het betekende voor Merel in ieder geval een dik pr. Ze beëindigde de dag met een speerworp van

20.47m en een derde plaats in de tussenstand. Dag twee werd weer voortvarend begonnen, nu met een verpulvering van haar pr bij het verspringen. Met 4.68m sprong ze zelfs het verste van iedereen. De 10.91m met de kogel mocht er ook zijn, maar de meerkamp wordt altijd afgesloten met de 600m en dat is nou net niet Merel's meest favoriete ding. Ze sloeg zich er met 2.00.42 echter kranig doorheen en zag dat alles beloond met 2914 punten en een derde plaats. Het moet toch wel raar lopen als dit niet genoeg is voor plaatsing!



-vervolg: Jeugdhoek

Meisjes-C en D ruiken aan landelijke finale

Helaas zat het niet echt mee tijdens de tweede competitiewedstrijd voor junioren-CD op **26 mei** in Heerhugowaard. De temperatuur was weliswaar aangenaam en de zon scheen volop, maar de bij tijd en wijle flinke tegenwind gooide toch wel wat roet in het eten. Vooral omdat alle landelijke uitslagen op één hoop worden gegooid en de windomstandigheden per locatie flink verschilden. Neemt niet weg dat er goed gepresteerd is, er vele pr's zijn verbroken en zowel Nienke Tool als Lieke Klaver kans zagen om ondanks die hinderlijke wind hun sprint pr's aan te scherpen.

Bij de meisjes-D was Nienke Tool met 8.85 zelfs de snelste sprintster met Lotte Runia als tweede. Nienke voegde daar met 10.25m kogel een tweede overwinning aan toe. Merel Sinnige was ook tweemaal de beste en wel met 4.19m ver en 11.04 op de 60m horden. Loes Essen verraste met een winnende uithaal van 21.03m bij het speerwerpen. Ook op de estafette waren de meiden het rapste viertal terwijl Lotte van Diepen voor het eerst over de 1.30m ging bij het hoogspringen. Met 5246 punten was de winst voor de meisjes van SAV terwijl ze landelijk na twee wedstrijden de 20ste plaats innemen. Alles zit echter zo dicht bij elkaar dat met een goede derde wedstrijd een plek bij de beste 12 nog tot de mogelijkheden behoort.

In het tweede team was Amber Kunne goed bezig met pr's op hoog en discus, verbeterde Anouk

Bakker haar kogel pr en Leonie Wierenga haar hoog pr.

De jongens-D hadden helaas geen compleet team maar dat weerhield Max Kuin, Joeri van Rijswijk en Siebe Verheijen niet om hun pr's te verbeteren.

De meisjes-C gingen van start met winst op de 4x80m. Lieke Klaver was in 10.64 de rapste op de 80m, Sarah Laan verraste met een winnende vertesprong van 4.73m terwijl ze met de nieuwe pr tijd van 3.20.24 ook haar serie van de 1000m won. Aukje Bakker werd op haar eerste 80m horden in 13.47 tweede terwijl Caitlin Ketting op de werpnummers tot driemaal toe tweede werd, maar ongetwijfeld het meest blij was met haar stoot van 10.26m. Met 6310 punten kwamen de meiden slechts 8 punten tekort om het winnende Hollandia te verslaan terwijl ze landelijk de 15de plaats innemen. Ook hier zit alles zeer dicht bij elkaar en is er de laatste wedstrijd nog van alles mogelijk.

De jongens-C kwamen helaas een man tekort, maar de overige mannen deden het meer dan prima. Opvallend was de seriewinst op de 4x100m die werkelijk met een neuslengte verschil gewonnen werd. Joost Kok werd in 2.24.74 derde op de 800m en dat was een nieuw pr net zoals hij ook zijn pr op de 100m horden aanscherpte. Ook Jan jr Groot, Daan Kalb, Sam Volten en Michiel de Boer wisten zichzelf te overtreffen en dat bracht de mannen met 4529 punten toch nog op een vierde plaats in deze poule. De overige uitslagen:

Meisjes junioren-D	4x60m team 1: 34.12	4x60m team 2: 41.73
Lotte Runia	60m: 9.21	60m hrd: 12.43
Femke Sikkink	1000m: 3.54.67	Hoog: 1.10m
Lotte van Diepen	1000m: 3.52.40	Speer: 6.73m
Loes Essen	60m hrd: 14.51	Discus: 17.19m
Laura Appelman	60m: 11.04	Ver: 2.92m
Leonie Wierenga	Hoog: 1.20m	
Amber Kunne	Hoog: 1.10m	Discus: 10.63m
Anouk Bakker	Kogel: 5.98m	Speer: 11.72m
Jongens junioren-D	4x80m: 53.49	
Remco Timmerman	80m: 17.19	Speer: 10.10m
Joeri van Rijswijk	80m: 13.25	Ver: 3.61m
Siebe Verheijen	1000m: 4.02.64	Ver: 3.84m (!)
Max Kuin	Discus: 14.51m	Speer: 15.73m
Meisjes junioren-C	4x80m: 42.57	
Lieke Klaver	Speer: 16.17m	
Lieke Sikkink	80m: 11.87	Hoog: 1.40m
Britt Noah Mosselman	1000m: 3.26.45	
Ilse Bakker	80m hrd: 14.12	Ver: 4.19m



-vervolg: Jeugdhoek

Aukje Bakker	Kogel: 8.93m		
Caitlin Ketting	Discus: 23.34m	Speer: 25.65m	
Jongens junioren-C	4x100m: 55.33		
Jan jr Groot	100m: 15.91	800m: 2.36.88	
Joost Kok	100m hrd: 20.65		
Daan Kalb	100m hrd: 23.09	Discus: 13.37m	Kogel: 7.05m
Sam Volten	Hoog: 1.35m	Kogel: 7.32m	
Michiel de Boer	Ver: 4.40m	Speer: 28.93m	



Weer super meerkamp van Merel Sinnige

D-juniore Merel Sinnige had maar een druk weekend! Zaterdag 26 mei met de competitieploeg op stap (met winst op drie nummers) en **zondag 27 en maandag 28 mei** de nationale pinkstermeerkamp in Amstelveen. Daarbij was de inkt van de uitslag van haar vorige top meerkamp nog maar amper droog of ze verpulverde haar eindtotaal alweer. Maar liefst 2983 punten verschenen er in de einduitslag en die kwamen tot stand via 10.91 op de 60m horden (een pr ondanks de 1.8 m/sec tegenwind), 1.42m hoog, 25.46m speer (opnieuw een pr), 4.55m ver, 10.66m kogel en 1.59.65 op de afsluitende 600m (voor het eerst beneden de 2 minuten gelopen). De kans dat Merel een uitnodiging krijgt voor het NK meerkamp, die in september in Apeldoorn gehouden zal worden, is met deze prestatie weer wat gestegen.

Nieuw clubrecord balwerpen voor Stan Tool

Tijdens de wedstrijd om de CD minibokalen, die onder mooie weersomstandigheden op **2 juni** in Hoorn gehouden werd, heeft Stan Tool uitgehaald met de bal. De C-pupil wist een afstand van maar liefst 31.71m te halen en was tevens de sterkste op de driekamp. Bij de allerkleinsten vielen zowel Bloem Essen,

derde bij de meisjes, als Bram Steur op met (forse) verbeteringen van al hun pr's. Laura van Langen is een jongedame met peper in haar benen. Ze werd derde op de driekamp voor de meisjes pupillen-B waar ze niet alleen rap was op de 40m maar met 3.52m ook ver sprong. Joelle Wagemaker won bij de meisjes pupillen-A1 met een verbetering voor al haar pr's. Kara Zwagemaker deed hetzelfde en zag dat beloond met een vijfde plaats. Bij de oudste pupillen meisjes sprong Luna Braas weer ver, scoorde Madelon van 't Hoff twee pr's en Leonie Braakman drie.

Ook bij de CD's werd er goed gepresteerd. Zo sprong Maartje van der Thiel knap naar 4.00m bij de m-D1 en verbeterde ze ook haar 60m pr flink. Met 8.98 was het echter Lotte Runia die in de 60m finale brons wist te veroveren. Nienke Tool en Loes Essen hielden de eer hoog bij de m-D2. Nienke werkte daarbij een 'kleine' meerkamp af en wist zich op alle nummers niet alleen te verbeteren, maar won ook nog zilver met haar 10.33m kogel en brons voor haar 10.89 op de 60m horden. Loes verraste met een flinke pr verbetering bij het discuswerpen wat haar eveneens brons opleverde. Tot slot was daar nog Caitlin Ketting. Deze eerstejaars C-juniore werd op zowel kogel als speer tweede. De uitslagen:

Meisjes mini pupillen 40m	Ver	Bal	Totaal
03. Bloem Essen	8.92	2.17	9.02
05. Yvette Dekker	9.38	1.77	4.05
07. Eline Zwagemaker	10.79	1.63	4.46
Jongens mini pupillen 40m	Ver	Bal	Totaal
04. Bram Steur	10.52	1.81	10.85
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal
01. Stan Tool	7.84	3.02	31.71
Meisjes pupillen-B 40m	Ver	Bal	Totaal
03. Laura van Langen	7.10	3.52	12.98
Jongens pupillen-B 40m	Ver	Bal	Totaal
05. Brian Glas	7.51	3.05	16.46
Meisjes pupillen-A1 60m	Ver	Kogel	Totaal
01. Joelle Wagemaker	10.37	3.52	4.54
05. Kara Zwagemaker	11.76	2.79	4.90
06. Lisa Essen	12.20	2.42	3.50



-vervolg: Jeugdboek



Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal
13. Yoeri Dekker	11.57	2.72	3.98	800
Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal
05. Luna Braas	9.81	3.70	4.80	1293
06. Madelon van 't Hoff	10.49	3.36	4.70	1116
07. Leonie Braakman	11.20	3.02	3.66	878
Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal
06. Loek Timmer	11.29	2.86	4.45	895

Meisjes junioren-D1	60m s	60m f	60m hrd	600m	Ver		
Lotte Runia	9.00	8.98	12.31				
Maartje van der Thiel	9.40	9.61		1.58.72	4.00m		
Meisjes junioren-D2	60ms	60m f	60m hrd	600m	Ver	Kogel	Discus
Nienke Tool	8.86	8.78	10.89		4.28m	10.33m	
Loes Essen			12.77	2.08.57			21.27
Meisjes junioren-C	Kogel	Speer					
Caitlin Ketting	10.25	27.54					

Zomer ver te zoeken bij pupillencompetitie in Krommenie

Koud, winderig en bij vlagen nat was het tijdens de tweede wedstrijd van de pupillencompetitie op **9 juni** in Krommenie. Met recht brrrrr dus, zoals een van de vaders liet weten. Toch werd er menig pr verbroken op de snelle baan van AV Lycurgus en viel er regelmatig een SAV-atleet in de prijzen.

De dag werd begonnen met de estafettes en het was jammer dat SAV niet in alle groepen een compleet team had. Een team was er wel bij de jongens pupillen-B die overtuigend de winst op de 4x40m op wisten eisen. Ook bleken de jongens na afloop met 5494 punten sowieso het sterkste team te zijn. Ella Mosselman was individueel het meest succesvol want zij won bij

de meisjes pupillen-B goud op de 1000m en zilver op de driekamp. Eigenlijk zou er voor die jongedames een estafette over 1000 metertjes moeten zijn want na Ella liep Laura van Langen naar het brons en werd Fee Mok vierde. Bij de jongens pupillen-C was Stan Tool weer duidelijk de beste op de driekamp en verraste Thijmen van Leeuwen met een super pr op de 1000m wat hem bij de jongens pupillen-A1 een tweede plaats opleverde. Joelle Wagemaker scoorde op de 1000m eveneens zilver maar dan bij de meisjes pupillen-A1. Verder waren er op de meerkamp nog vierde plaatsen voor Laura, Brian Glas, Thijmen en Amy Bakker terwijl Kay Ruiters, Yannick Jong en Kara Zwagemaker hun beste jaarprestaties op de 1000m wel heel flink aan wisten te scherpen. De uitslag:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
15. Bram Steur	10.64	1.98	12.77	340	3.11.35 (15)
Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
06. Yvette Dekker	9.66	1.84	5.07	249	3.19.45 (7)
08. Eline Zwagemaker	11.42	1.85	5.60	140	3.44.05 (9)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Stan Tool	7.40	3.16	30.35	1266	2.38.01 (8)
11. Twan Steur	8.82	1.98	12.43	544	3.15.79 (11)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
02. Ella Mosselman	7.18	3.44	19.18	1224	3.51.70 (1)
04. Laura van Langen	7.14	3.43	15.13	1169	3.56.29 (3)
11. Fee Mok	7.29	2.85	13.15	989	4.00.06 (4)
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
04. Brian Glas	7.24	3.14	22.14	1193	4.27.33 (9)
05. Yannick Jong	7.22	3.05	21.85	1175	3.57.48 (5)
08. Lars de Haan	7.60	2.90	19.98	1044	4.35.06 (12)
10. Kay Ruiters	7.40	2.66	16.55	985	3.57.19 (4)
4x40m: 1. SAV in 28.71					

-vervolg: Jeugdhoek

Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Bal	Totaal	1000m
11. Joelle Wagemaker	10.45	0.90	16.85	952	4.04.10 (2)
15. Elizah van Roekel	10.55	0.95	11.38	883	4.20.72 (9)
19. Kara Zwagemaker	11.80	0.90	16.38	777	4.32.81 (12)
24. Demi Kunne	11.77	0.80	11.97	633	-
25. Annika Boogaard	11.21	0.70	12.31	630	4.33.20 (13)

Jongens pupillen-A1	60m	Hoog	Bal	Totaal	1000m
04. Thijmen van Leeuwen	9.97	1.00	22.32	1174	3.52.65 (2)
10. Dennis Ravenstijn	11.08	0.90	21.58	936	4.24.39 (18)
13. Yoeri Dekker	11.16	0.85	12.65	752	4.31.41 (11)
14. Justin Hoek	12.27	0.70	14.12	543	4.40.93 (13)

Meisjes pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
04. Amy Bakker	9.84	3.65	6.52	1389	-
09. Bente Heilig	9.83	3.39	4.86	1233	4.16.15 (13)
10. Luna Braas	9.97	3.28	4.72	1179	4.28.55 (17)
15. Madelon van 't Hoff	10.35	3.03	5.53	1126	4.01.11 (6)
19. Alet Juckers	11.05	2.88	5.34	990	4.43.67 (19)
21. Leonie Braakman	11.14	2.90	4.00	888	4.34.62 (18)
23. Ilse Bleeker	11.01	2.71	3.76	848	-

Jongens pupillen-A2	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
15. Tim de Haan	11.28	3.20	6.66	1108	4.13.16 (8)
17. Pieter Karel	10.74	3.16	5.20	1077	4.10.75 (7)
22. Loek Timmer	11.14	3.06	4.23	938	4.31.54 (15)

Clubrecords tot 15 juni 2012

HSS meisjes-C Sarah Laan 9.49m Utrecht, 4 mei
Balwerpen jongens pup-C Stan Tool 31.71m Hoorn, 2 juni





De Baanboek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

17 mei	Hemelvaartwedstrijd te Heiloo	Trias
17-18 mei	NK studenten te Hengelo	DAV Kronos
27 mei	Battle of the B's te Amsterdam	AAC
1-3 juni	NK junioren-AB te Breda	Sprint
9 juni	Gouden Spike te Leiden	Leiden Atletiek
9-10 juni	NK masters te Terneuzen	Scheldesport
15 juni	Heer & Meester baancircuit te Hoorn	Hollandia
16-17 juni	NK senioren te Amsterdam	Phanos
29 juni	Heer & Meester baancircuit te Grootebroek	SAV

Wedstrijdkalender:

9 september junioren-A	Finale competitie meisjes
9 september Grootebroek	Uitsmijterbokaal te

Heer & Meester baancircuit:

Dit zijn 7 instuifwedstrijden op de vrijdagavond in de kop van Noord-Holland. De eerste vier wedstrijden zijn inmiddels geweest. De volgende vindt plaats op 29 juni op onze eigen baan.

Vakantie-instuifwedstrijden te Heiloo:

20 juli, 3 augustus en 17 augustus

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



Gertjan Onos geslaagd voor starter

Gertjan Onos heeft op 12 mei in Amsterdam met succes zijn starterexamen gehaald. Op de baan van AV'23 was hij tijdens de pupillencompetitie afwisselend starter of startcommissaris. Ook de theorie leverde geen enkel probleem op, zodat SAV weer een nieuwe naam aan het starterlijstje toe kan voegen. Gertjan gefeliciteerd!

Wedstrijdverslagen + uitslagen



Mooie prestaties van Paul en Koen in Utrecht

Op vrijdagavond **4 mei** werd op de nieuwe atletiekbaan in sportpark Maarschalkerweerd te Utrecht de eerste van 6 Trackmeetings gehouden. Het was met maar liefst 665 inschrijvingen de drukste Trackmeeting ooit. Omdat ook het weer deze avond eens meezat, verschenen er diverse mooie prestaties in de uitslagen.

Van SAV Paul Olofsen en Koen Selie onder de deelnemers. Paul schreef met een mooie stoot van 15.28m het kogelstoten op zijn naam terwijl Koen een volle seconde van zijn 800m pr af wist te lopen. Met 1.57.92 zette hij bij de mannen senioren de tweede tijd op de klokken.

Goede start hordedames

Drie SAV'sters stonden op **5 mei** in Lisse aan de start van de 100m horden tijdens de wedstrijd om de Ter Speckebokaal. Niet echt aangenaam weer tijdens deze eerste wedstrijd uit het nationale baancircuit waar de wind helaas tegen stond. Toch wist B-juniore Nadine Visser op de horden op dameshoogte in 14.07 als derde over de streep te komen. Hiermee had ze een seizoensstart die maar liefst een halve seconde rapper was dan die van vorig jaar. De WJK-limiet van 13.86 lijkt dan ook een kwestie van tijd. Ook Marloes Duijn aast op deze tijd. Met 14.20 werd de A-juniore niet alleen vijfde, maar was ze ook

-vervolg de Baanboek

alweer een stukje sneller dan vorige week in Epe. Marieke Kok wist haar beste tijd tot nu toe eveneens te verbeteren gezien de 15.50 die nu op de klokken verscheen.

Marloes liep ook nog mee in het nationale jeugdteam dat een tijd van 45.81 liet noteren op de 4x100m. Voor deelname aan het WJK is een tijd van 45.25 vereist.



Twee eerste en een tweede plaats voor Yvette Bot-Vleerlaag

Yvette Bot-Vleerlaag heeft tijdens het NK kogelslingeren, gewichtwerpen en werpvijfkamp voor masters op **5 en 6 mei** te Veldhoven bij de V35 twee eerste plaatsen en een tweede plaats behaald. De omstandigheden waren lastig, het was namelijk koud en de eerste dag viel er ook de nodige regen.

Op 5 mei stond het kogelslingeren en gewichtwerpen op het programma. Op beide nummers was haar derde poging de verste en die reikten tot respectievelijk 38.65m bij het kogelslingeren en 11.09m bij het gewichtwerpen, goed voor tweemaal een eerste plaats.

De werpvijfkamp stond op 6 mei op het programma en waar het een dag eerder niet helemaal wou lukken bij het kogelslingeren, lukte het nu wel. Met 40.64m kwam er eindelijk weer een afstand boven de 40m uitrollen. De kogel landde bij het stoten op 8m precies, de discus viel op 20.88m in het veld en de speer op 23.76m. Het gewichtwerpen eindigde na 10.51m wat haar totaal op 2504 punten en een tweede plaats bracht.

Eerste plaatsen festival in Krommenie

De eerste wedstrijd van de competitie voor junioren-A op **6 mei** is voor de meisjes van SAV uitgedraaid op een waar eerste plaatsen festival. Maar liefst 7 van de 12 nummers zijn geëindigd in een overwinning. Ook de eindoverwinning in de poule ging met 8478 punten naar de oranje/witte brigade.

Nadine Visser, Els Noordeloos en Marloes Duijn beten om 11u precies de spits af. Marloes deed dat met een overtuigende overwinning op de 100m horden die met forse tegenwind in 14.73 werd afgelegd. De B-meisjes Nadine en Els mochten met de 4kg kogel aan de slag. Nadine kwam daarbij tot de nieuwe pr afstand van 11.48m, goed voor de derde plaats, terwijl Els met 9.44m vierde werd. Bij het hoogspringen voor het eerst sinds lange tijd weer een optreden van Chrissie Broersen die met 1.55m meteen de winst opstreek. Op de 800m eindigden alle twee de series in winst voor een SAV jongedame.

Nicole Bakker won in 2.47.17 de eerste serie terwijl Heleen Wildöer ver voor de rest uit dartelde in de tweede serie. Met 2.23.59 was ze dik tien secondes sneller dan de nummer twee. Els verraste met een mooie speerworp. Met 34.90m landde de 600grams speer verder dan haar clubrecord met de 500grams! Ze werd er knap tweede mee. Terwijl Els aan het werpen was mochten Marloes en Britte Duijn zich opmaken voor een sprint tegen de wind in. Met 12.51 voor Marloes en 13.27 voor Britte werd er op de 100m een eerste en vierde plaats binnengehaald. Ondertussen hadden Nadine en Anja Dudink zich klaargemaakt voor een viertal sprongen in de zandbak. Er werd daar felle strijd geleverd voor de eerste plaats, maar met 5.68m trok uiteindelijk Nadine aan het langste eind. Anja kwam tot 4.21m. Na 7 nummers waren Britte en Judith Kok aan de beurt voor de 400m die na 59.06 eindigde met een overwinning voor eerstgenoemde terwijl Judith na 66.73 over de finish kwam. Werpster Els tekende ondertussen voor haar tweede pr door de discus naar een afstand van 28.98m te werpen. Kim Essen wist nu gelukkig wel geldig te hink-stap-springen, met 9.53m werd ze vierde. De nog jonge Thea Noordeloos liep met 5.30.84 een prima 1500m terwijl de succesvolle dag werd afgesloten zoals die begon, met een overwinning dus. Met 49.73 op de 4x100m waren de meiden oppermachtig. En dan te bedenken dat het team Vivian Brandhoff en Michelle Oud nog aan de kant heeft staan!!



BIG 25 van Berlijn

Op **6 mei** was het dan zover en werd er door een flinke groep SAV'ers deelgenomen aan de BIG 25 van Berlijn.

Ereplaatsen waren er voor kwieke dames Coby Appelman-Feenstra en Wil Groot die op de 10km voor V70 eervol tweede en derde werden. Menno Faber was de enige die deelnam aan de halve marathon terwijl een achttal SAV'ers zich waagde aan de 25km, waar de Keniaan Dennis Kimetto het wereldrecord verbrak. Van SAV was het echtpaar Ruitenbergh het rapste over de meet. De uitslagen:



-vervolg de Baanboek

Naam	Afstand	Plaats	Tijd
Dirk Rood	10km M60	?	00.52.03
André de Wit	10km M45	139	00.59.42
Wim Dudink	10km M55	50	01.00.49
Ellen Garritsen	10km V40	89	01.03.05
Margo Neuvel-Ruitenber	10km V55	26	01.03.22
Rien Broersen	10km M60	34	01.04.49
Ria Faber-Windt	10km V60	15	01.05.40
Coby Appelman-Feenstra	10km V70	2	01.05.43
Wil Groot	10km V70	3	01.09.17
Menno Faber	21.1km M60	10	02.02.45
Rob Ruitenber	25km M55	50	02.04.42
Gerda Ruitenber-Bakker	25km V50	28	02.16.25
Piet Neuvel	25km M60	41	02.16.25
Jeroen Essen	25km M45	443	02.22.45
Pauline Appelman	25km V40	105	02.33.27
Saskia Essen-Boon	25km V45	107	02.33.28
Helma Kwast-Bakker	25km V50	68	02.34.07
Afra Broersen-Bleeker	25km V60	11	02.44.57



WJK limiet voor Nadine Visser + lading pr's

Tijdens de Flynth recordwedstrijden op **12 mei** in een fris en winderig Hoorn heeft Nadine Visser de limiet voor de Wereldkampioenschappen voor junioren, die van 10 t/m 15 juli in het Spaanse Barcelona gehouden worden, gehaald. Zij legde de 100m horden namelijk af in de nieuwe pr en clubrecordtijd van 13.76 sec. Zij werd hiermee vierde in een dames topveld en dat terwijl ze nog maar B-juniore is! Later op de middag verpulverde ze ook nog haar pr op de 200m. In 25.00 was ze niet alleen de rapste in de tweede serie, maar zette ze ook de vierde tijd in totaal op de klokken. Bovendien verbeterde ze en passant de clubrecords bij de meisjes-B (25.19 van Marloes Duijn) en die van de meisjes-A/dames (25.16 van Tine Veenstra).

Marloes Duijn had de pech dat zij op de horden niet van start mocht in de topserie. In de tweede serie was zij namelijk een maatje te groot voor de rest en zat ze met 13.96 voor het eerst aan de andere kant van de 14 seconden. De A-juniore bleef hiermee nog maar ééntiende verwijderd van de limiet voor de WJK die op 13.86 staat. Daarvoor had ze zich met 12.10 al geplaatst voor de finale van de 100m, die ze vanwege een stijve kuit wijselijk aan zich voorbij liet gaan.

Ook Marieke Kok deed goede zaken. Met 13.10 op de 100m zonder en 15.22 op de 100m met hekjes was ze weer een stuk sneller dan ze tot nu toe was.

Super was ook de prestatie van Britt Noah Mosselman die de talentrace over 1000m van kop af aan won. Ondanks de wind en de koude liep de C-juniore met 3.06.92 naar een dik nieuw pr. Een pr was er ook voor Sarah Laan die 3.20.58 liet noteren en voor de eerstejaars D-juniore Lotte Runia die de klokken op 3.46.38 stil liet staan.

Paul Olofsen stootte een geweldige wedstrijd met de kogel. De 16m werd nog net niet gehaald maar met 15.91m zit dat er toch echt aan te komen. Hij werd met zijn nieuwe pr en clubrecord vierde in een sterk deelnemersveld.

Britte Duijn moest net na een buitje aan de slag. Het werd meteen een stuk kouder en de tijden op de 400m vielen hierdoor dan ook niet echt mee. Britte bezette in haar serie met 59.46 de vierde plaats.

De SAV'ers die van start gingen in het na-programma kwamen ook met sterke prestaties voor de dag. Zo haalde Koen Selie maar liefst 4 seconden van zijn 1500m pr af door deze afstand in 4.04.94 af te leggen.

Heleen Wildöer etaleerde haar vorm op de 800m waar de A-juniore in de derde serie als tweede over de meet kwamen met 2.17.81 haar beste jaarprestatie weer aanscherpte.

Willem Dudink was tot zijn eigen (terechte) ongenoegen ingedeeld in de C-Finale waarvoor hij gewoon te goed was. Met dik anderhalve seconde voorsprong won hij in 1.53.58 deze wedstrijd. Wel een mooie overwinning en ook

-vervolg de Baanboek

een buiten pr, maar hij had liever gestreden met de iets snellere jongens. Zeker omdat hij de tijden van de B-finale ook in zijn benen heeft!!

Yvette raakt ze weer

Langzaam maar zeker weet Yvette Bot-Vleerlaag (V35) de kogels weer te raken. Tijdens de Match des 6 Cantons op **13 mei** in Zwitserland was ze bij het kogelslingeren de beste met een worp van 40.53m. Ook al haar andere worpen lagen rond deze afstand terwijl het weer, het was ook daar winderig en koud, niet bepaald meezat.

SAV'ers kleuren Hoorn

Tijdens de marathon van Hoorn, met ook een halve marathon, een 10km en een 5km op het programma, hebben de SAV'ers zich goed van

voren laten zien. Het was redelijk loopweer op zondag 13 mei, al waaide het wel wat hard, maar gelukkig liet de zon zich volop zien en was het in de binnenstad goed toeven. Maar liefst 3 eerste plaatsen werden er door de SAV'ers binnen gesleept en wel door de jonge Joost Kok die iedereen op de 5km te rap af was, door Tessa Beertsen die hetzelfde deed maar dan bij de vrouwen en door Mirjam de Boer die als V45 ongenaakbaar was op de 10km.

Cees Meijer en Lisette Boon veroverden in hun categorie een tweede plaats op de 10km terwijl Ans Thole het zilver uitgereikt kreeg voor haar prestatie op de halve marathon. Deze afstand werd ook sterk gelopen door Peter Reus die bij de M45 derde werd. De uitslagen:



Naam	Categorie	Afstand	Plaats	Tijd
Peter Reus	M45	21.1km	3	1.24.32
Co Reus	M55	21.1km	38	1.53.23
Ans Thole (V50)	V45	21.1km	2	1.42.05
Marion Beertsen (V50)	V45	21.1km	27	2.24.39
Jeroen Dodeman (M40)	M35	10km	5	38.26
Abdel el Amrani (M40)	M35	10km	17	44.54
Cees Meijer	M55	10km	2	40.12
Lisette Boon	Vsen	10km	2	47.02
Margret Koster (V40)	V35	10km	4	48.27
Leonie Smit	V35	10km	39	58.22
Sandra Veerman (V40)	V35	10km	77	1.05.03
Mirjam de Boer	V45	10km	1	41.12
Joost Kok	M15+	5km	1	18.35
André de Wit (M45)	M	5km	6	24.36
Tessa Beertsen	V	5km	1	25.58



Lieke Klaver erg snel tijdens B-competitie

Hoewel nog niet echt geweldig, was het weer tijdens de tweede wedstrijd van de competitie voor junioren-B op **13 mei** in Beverwijk gelukkig wel een stuk beter dan tijdens de eerste wedstrijd. Daarbij had het team van de meisjes-B de C-meisjes Sarah Laan en Lieke Klaver ingelijfd, wat meteen flink wat extra punten opleverde. Zo was Lieke supersnel op haar eerste 100m die ze in 12.92 af wist te leggen. Ook maakte ze indruk op haar allereerste 400m door brutaalweg haar serie te winnen in 63.61 sec. Sara sprong met 4.69m naar een nieuw pr en liep met 2.36.08 naar een knappe tijd op haar eerste 800m. Caitlin Ketting, ook nog een C-juniore, verzorgde keurig de drie werpnummers terwijl Mariska van Kalsbeek haar hoog pr evenaarde en haar pr op de 100m horden maar net miste. Aangevuld met

Iris van Veen werden er nu 5623 punten behaald en dat waren er maar liefst 500m meer dan de vorige wedstrijd.

Bij de jongens kwamen de meest opvallende prestaties op naam van Oscar van Crimpen die het kogelstoten won, Roy Ruijter die zijn pr op de 110m horden wel heel flink aanscherpte en Dennis Sjerps die iedere wedstrijd harder gaat lopen en nu aan de 5 minutengrens ruikt op de 1500m. C-junior Edwin Sjerps nam zowel de 400m als de 800m voor zijn rekening waarop hij nette tijden liet noteren. Dave Brandhoff won met 1.75m het hoogspringen terwijl Ties Klaver en Matthijs Jong eveneens belangrijke punten bijdroegen. De jongens scoorden er 100 meer dan de vorige keer en werden met 5346 punten nu net als de meisjes negende in hun poule. De uitslagen:



-vervolg de Baanboek

Nummer	Naam	Prestatie	Naam	Prestatie
100m	Lieke Klaver (m-C1)	12.92	Ties Klaver	12.93
	Iris van Veen	14.81	Roy Ruijter	14.10
400m	Lieke Klaver (m-C1)	63.61	Edwin Sjerps (j-C2)	62.25
800m	Sarah Laan (m-C2)	2.36.08	Edwin Sjerps (j-C2)	2.15.35
1500m	-	-	Dennis Sjerps	5.02.02
4x100m		56.50		51.22
100/110m hrd	Mariska van Kalsbeek	18.27	Roy Ruijter	19.52
Ver	Sarah Laan (m-C2)	4.69m	Ties Klaver	4.65m
			Dennis Sjerps	4.19m
Hoog	Mariska van Kalsbeek	1.45m	Dave Brandhoff	1.75m
			Roy Ruijter	1.55m
Hss	-	-	Dennis Sjerps	8.36m
Kogel	Caitlin Ketting (m-C1)	9.24m	Oscar van Crimpen	12.72m
			Matthijs Jong	12.01m
Discus	Caitlin Ketting (m-C1)	21.57m	Matthijs Jong	31.20
Speer	Caitlin Ketting (m-C1)	27.09m	Matthijs Jong	45.21m
			Oscar van Crimpen	42.05m



Hemelvaartwedstrijden

Eindelijk was het dan wat beter weer en dat resulteerde dan ook meteen in verscheidene mooie prestaties tijdens een tweetal hemelvaartwedstrijden op **17 mei**. Zo togen de jongedames Duijn naar het Belgische Sint-Niklaas om daar deel te nemen aan de Belgische variant van onze baancircuitwedstrijden. Marloes kwam daar uit op de 100m horden en wist met 13.97 voor de tweede keer onder de 14 seconden te blijven waarmee ze bij de dames vierde werd. Britte liep een 400m en werd in 59.28 vijfde bij de dames. De wedstrijd in Heiloo kende op de 800m een traditioneel sterke bezetting. Onder de deelnemers Koen Selie die zijn pr opnieuw met een volle seconde aan wist te scherpen en met 1.56.99 negende werd in een groot en sterk mannenveld. Heleen Wildöer werd bij de meisjes-A in 2.19.61 tweede. Broer Nick liep bij de mannen een 100m waarvoor hij 12.38 nodig had.

Verder nog een viertal lopers op de 3000m waarop de nog jonge Edwin Sjerps excelleerde. De C-junior liet met 9.50.70 namelijk een meer dan knappe tijd noteren. Broer Dennis, junior-B, liep deze afstand voor het eerst en deed dat met 11.05.00 heel behoorlijk. Vader Ton kwam bij de M50 tot een tijd van 10.45.60 terwijl clubgenoot Ton Bosgoed bij de M40 liet zien dat hij de marathon goed verteerd heeft. De klokken bleven voor hem op 10.26.80 stil staan.

Zilver en WJK-limiet voor Nadine Visser op NK meerkamp

Met alleen een hordelimiet op zak voor de WJK in Barcelona was Nadine Visser nog niet echt voldaan. Een "toetje" was dat want de limiet voor de meerkamp was pas echt haar hoofddoel. De B-juniore deed daarom tijdens het NK meerkamp op **17 en 18 mei** in Emmeloord mee bij de meisjes-A waar ze voortvarend begon met een evenaring van haar pr, en limiettijd dus, op de 100m horden die ze in 13.76 won. Een (licht) geblesseerde enkel zorgt nog steeds voor problemen bij het hoogspringen. Op 1.63m had ze dan ook drie pogingen nodig. De 1.66m werd in één poging gehaald, maar daarna was de koek helaas op.

Wat wel volgde was een prachtige krachtexplosie uit dat ranke lijf bij het kogelstoten. De 4kg kogel vloog naar een afstand van maar liefst 12.22m waarna de dag werd afgesloten met een geweldige 200m waarop ze met 24.99 opnieuw de clubrecords van de m-B, m-A en dames aanscherpte.

De tweede dag van het NK meerkamp zou voor Nadine de dag worden van erop of eronder. Ze begon in ieder geval prima met een vertesprong van 5.72m, waarmee ze de leiding in het klassement weer overnam. Dat ze dat niet zou houden na het speerwerpen was niet meer dan logisch want dat Anouk Vetter dat nummer meer dan goed beheerst was wel bekend. Voor Nadine verliep het ietsje minder soepel. Ze perste er nog wel 35.02m uit, maar het was minder dan vorig jaar en ineens had ze ook de nummer drie weer in

-vervolg de Baanhoek



haar nek hijgen op weg naar de limiet voor het WJK. En deze nummer drie liep daarna een 'de dood of de gladiolenrace' op de 800m die haar nog heel ver zou brengen, al liet Nadine zich totaal niet van de wijs brengen. Ze controleerde haar eigen race van begin tot eind, liep met 2.25.11 naar een prachtig nieuw pr, het zilver met 5475 punten en de WJK-limiet. Missie geslaagd dus. Nadine, gefeliciteerd!

Clubrecord voor Vincent en mooie afstand voor Yvette

Met een verbetering van het clubrecord kogelslingeren naar 66.83m heeft Vincent Onos op **19 mei** in het Luxemburgse Ettelbrück naar tevredenheid gepresteerd. Het loopt namelijk nog niet zoals het zou moeten, waardoor hij toch wel een beetje tegen deze wedstrijd opzag. Voor niets zoals zou blijken, want al zijn worpen waren geldig in de ring en tweemaal vloog de kogel over zijn beste prestatie heen. Hij behaalde hiermee een eervolle vierde plaats in de ijzersterk bezette A-groep.

Op dezelfde dag, maar dan in het Zwitserse St. Gallen, slingerde Yvette Bot-Vleerlaag (V35) haar kogel opnieuw een stuk verder. Deze keer landde het projectiel van een blije Yvette pas op 41.84m!



Regen en zon in Grootebroek

De tweede wedstrijd van de damescompetitie derde divisie poule 12 vond op **20 mei** op onze eigen baan plaats. Alle soorten weer kwamen er deze dag langs. Het begon met flink wat regen gedurende heel wat uurtjes om zonnig en droog te eindigen.

De meeste punten werden binnengehaald door Marion Dekker die haar speer naar 26.67m wierp. Daarnaast sprong ze ook nog eens 1.30m hoog en liet ze 1.21.42 noteren op de 400m horden die ze voor het eerst (!) liep. Carla Beertsen was de andere flinke puntenpakster met 8.57m kogel en 27.61m discus. A-juniore Leny Lighthart liep met 2.50.52 een nette 800m terwijl Tessa Beertsen belangrijke punten scoorde met haar 13.58.98 op de 3000m. Evelien Dekker wist nu wel dat de start in één keer raak moest zijn en finishte na 33.30 op de 200m. Ondertussen sprong ze ook nog 3.51m ver. Jolien Dudink liep 19.39 op de 100m en 1.48.48 op de 400m

waarna de 4x100m nog in 1.03.06 werd afgelegd. Met 4057 punten eindigden de dames op de 13de plaats in deze poule.

Een prachtige dag die eindigde met Esmeralda in de waterbak

Op zondag **20 mei** ging het damesteam vol goede moed richting Hilversum. De dag begon wat somber met een aantal buien, maar langzaamaan brak de zon steeds meer door. Heleen startte de dag voor het team met de 800m. Ze liep een nette 2.20.17 min.

Ondertussen was Kim zich aan het voorbereiden voor haar debuut met de polsstok. Kim wist wel drie hoogtes te halen! Het resulteerde in 2 meter en 10 centimeter. En een heel trotse vader.

De sprintsters trokken ook hun spikes aan voor de 100m. Esmeralda knalde uit de blokken en won de eerste serie in een nieuw persoonlijk record van 12.99 sec. Toen was het in de snelste serie de beurt aan Marloes. Zij ging ook als een speer en noteerde een keurige 12.12 sec.

Op de speerwerpaanloop was het de beurt aan Els. Zij gooide de speer keurig naar 32.78m. Zij was hier zelf niet tevreden mee. Gelukkig mocht ze later in de middag nog kogelstoten en discuswerpen.

Zus Thea verpulverde snel hierna haar pr op de 1500 meter opnieuw. Ze wist er weer 5 seconden vanaf te peuzelen! De klok stond voor haar stil op 5 minuten en 21.45 seconden. Britte kwam uit op de 400m en bleef met 59.43 opnieuw beneden de minuut. Zij was niet blij met haar gelopen race. Voor de ploeg was ze wel erg waardevol met een prima tweede plek. Marloes trok de stoute schoenen aan en ging hoogspringen. Alle hoogtes haalde ze in een keer. Helaas lukte de 1.60m net niet. De 1.55m was een mooi resultaat. Vlak hierna ging ze in de blokken voor de 200m. Deze liep ze in de moeilijke baan 1. Ondanks de toch wat zware benen knokte ze zich naar een mooi nieuw pr van 24.97 sec, waarmee Nadine haar kersverse clubrecord weer uit de boeken zag verdwijnen.

Marieke kwam, zag en overwon de 400mh.

Tenminste, tot 200m voor het einde. Ze stortte helemaal in en de laatste 200m waren 'moker' zwaar. Toch bleef er een mooie tijd en een nieuw pr staan van 67.75 sec.

Met de kogel kwam Els dicht in de buurt van haar pr met een fraaie 9.53m. Gelukkig kon ze haar laatste beetje energie steken in het discuswerpen. En hoe! Ze wierp een pr van 30.98m.

Ons verspringtalentje Esmeralda mocht zich weer uitleven in de zandbak. Ze sprong een



-vervolg de Baanboek

prima afstand, namelijk 4.81. Ook voor haar betekende dit een pr!

Tot slot hadden we onze dappere Linda. Zij liep op haar tandvlees de 3000m steeple. Om zichzelf een beetje af te leiden zong ze een liedje in haar hoofd. Ze heeft het prima gedaan en met 14.27.86 heel veel punten binnen gesleept op dit moeilijke nummer. En dat voor de eerste keer! Terwijl de dag heel zonnig eindigde (en Esmeralda een duik in de steeplebak nam) kregen we als team toch nog een klap te verwerken. De 4x400m moest ons opnieuw nekken. Weer een dq achter ons team. Terwijl iedereen het laatste beetje uit zijn tenen had gehaald op dit zware estafettenummer. Allemaal helaas voor niets. Een lange discussie door onze ploegleidster Lillian leverde helaas niets op. Toch haalden we met elkaar een prima 7^e plaats, op naar Zwolle!

Mannen tweede in de poule

De kermis dreigde nog even roet in het eten te gooien wat betreft de mannencompetitie. Blijkbaar is het bier belangrijker dan een mogelijke promotie! Het kostte ploegleider Paul Olofsen dan ook veel moeite om het team compleet te krijgen voor de tweede competitiewedstrijd op **20 mei** in Harderwijk. Hulde dan ook aan de jongens die er wel waren en die zo hard geknokt hebben voor het mooie eindresultaat tijdens een wedstrijd die weliswaar niet helemaal droog afgewerkt werd, maar waar het onweer gelukkig wel op afstand bleef. Uiteindelijk zijn de mannen in hun poule met 7317 punten op de tweede plaats geëindigd. De namen van de grootste puntenpakkers: Willem Dudink met een nieuw pr van 49.31 op de 400m, Dave Brandhoff met 1.90m hoog, Paul Olofsen met 15.40m kogel, Koen Selie met 4.07.40 op de 1500m en Kjell Heinsius met 44.06m discus. B-junior Jaap van der Thiel liep weer een mooie steeple, Roy Botman nam de hordes op de 400m, Mark Bentvelsen sprong de zandbak in terwijl Addis Riet en Nick Wildöer hun snelheid lieten gelden. Hun prestaties:

100m	Nick Wildöer	12.34
	Paul Olofsen	12.63
200m	Addis Riet	24.58
	Nick Wildöer	25.00
400m horden	Roy Botman	64.32
3000m steeple	Jaap van der Thiel	11.20.63
4x100m	SAV	46.06
Ver	Mark Bentvelsen	5.39
Kogel	Kjell Heinsius	13.36m

Willem wint 1500m

Willem Dudink heeft op vrijdagavond **25 mei** de 1500m tijdens de tweede Trackmeeting in Utrecht op zijn naam geschreven. De temperatuur was deze avond aangenaam, maar het was wel winderig. Willem liep met 4.01.71 naar een nieuw pr en was daarmee zo'n 2 seconden sneller dan de nummer twee. Het zou niet de avond van Koen Selie worden want 4.15.16 was nou niet bepaald de tijd die hij vooraf in gedachten had.

Super record voor Vivian Brandhoff

Tijdens haar eerste wedstrijd op Nederlandse bodem heeft A-juniore Vivian Brandhoff meteen laten zien komend weekend een geduchte kandidate te zijn voor de Nederlandse discustitel.

Tijdens de 3de wedstrijd van het Heer&Meester baancircuit op **25 mei** in Warmenhuizen wierp zij de schijf in ieder geval naar een prachtig persoonlijk en clubrecord van 45.27m, ruim 2m verder dan haar oude pr en cr. Ook bij het kogelstoten was ze met een afstand van 13.35m de sterkste. De vorm van Heleen Wildöer is ook groeiende gezien de 2.17.81 waarmee de eerstejaars A-juniore oppermachtig was op de 800m. Thea Noordeloos was met 2.41.57 het rapste B-meisje op deze afstand, al was ze zelf weinig te spreken over de tijd.

Paul Olofsen liet met 15.42m weer een mooie en winnende kogelstoot noteren. Bij het discuswerpen reikte zijn 43.20m tot de tweede plaats, een klassering die ook was weggelegd voor de 12.54 op de 100m van Nick Wildöer.

Nog steeds net niet voor Marloes

Marloes Duijn heeft op **26 mei** deelgenomen aan de IFAM Meeting in het Belgische Oordegem. Zij kwam daar met het Nederlandse jeugdteam uit op de 4x100m waarop met 46.01 een vierde plaats werd behaald en de 100m horden waar zij bij de dames in 14.06 vijfde werd. Mooie prestaties, maar nog steeds tekort voor de zo verlangde WJK-limieten.

66.68m in Fränkisch-Crumbach

Jammer genoeg was Vincent Onos niet 100% fit tijdens de internationale werpmeeting op **27 mei** in het Duitse Fränkisch-Crumbach waar hij tot zijn eigen stomme verbazing in de A-groep tussen de "grote" jongens geplaatst werd. Maar wat een ervaring om in die ambiance te mogen werpen en je zo gewaardeerd te voelen. Door het ontbreken van de topvorm bleef de

-vervolg de Baanboek

gehoopte topafstand helaas uit. Wel wierp Vincent alles over de 65m en landde de verste op 66.68m, wat maar 15cm beneden zijn pr en cr van vorig weekend was. Hiermee eindigde hij in de A-groep op de achtste plaats.



Dave wint Battle of the B's

Met opnieuw een sprong over de 1.90m heeft Dave Brandhoff op **27 mei** op het Amsterdamse Ookmeer de Battle of the B's gewonnen. Dave was bij de jongens-B de enige die deze hoogte wist te overbruggen.

Pinksteruitslagen met een opvallende prestatie van Willem Dudink

De FBK-games op **27 mei** in Hengelo kenden een voorafje met een aantal nummers voor Nederlandse en buitenlandse talenten.

Daaronder het speerwerpen met Kay Olofsen onder de deelnemers. Hij ging erheen met de hoop eindelijk de 60m grens te passeren, maar het was helaas geen speerwerpweer. De verste landde op 54.79m, maar was wel goed voor een mooie eindklassering, namelijk de derde plaats. Een dag later namen Marloes Duijn en Willem Dudink deel aan de internationale Pinkstermeeting in Hulst wat voor Marloes niet zo geslaagd uitpakte. Ze viel uit op de 100m horden en plaatste zich met 12.62 wel voor de finale van de 100m die ze echter aan zich voorbij liet gaan. Op Willem lijkt dit seizoen geen maat te staan. Overal waar hij komt sluit hij zijn races winnend af. Ook nu was dat weer het geval want met 1.52.50, een nieuw buiten pr, was hij opnieuw overtuigend de beste.

Tijdens de Losse Veter T-meeting in Tilburg werden de sprinters geplaagd door een flinke tegenwind. Nadat Britte Duijn zich met 13.06 geplaatst had voor de B-finale van de 100m mocht ze tegen een stormpje van -4.2 in worstelen om na 13.32 te eindigen. De 200m werd afgelegd in 26.32 sec. Marieke Kok liep ondanks de tegenwind 13.39 op de 100m zonder en 15.81 op de 100m met hordes.

Yvette Bot-Vleerlaag, zondag nog in Fränkisch-Crumbach om o.a. Vincent aan te moedigen en uiteraard om naar toppers te kijken, nam op de terugweg naar huis nog een slingerwedstrijd mee. In Basel slingerde zij haar kogel tijdens de Susanne Meier Memorial naar een afstand van 41.48m.

Yvette Bot-Vleerlaag Zwitsers kampioene bij de masters.

Op **1 juni** werden in Olten de Zwitserse kampioenschappen voor masters gehouden.

Yvette Bot-Vleerlaag kwam daar uit op het kogelslingeren voor V40. Ook al wordt zij dit jaar 40, zij is het nog niet. Hierdoor leverde haar winnende worp van 41.54m wel een gouden plak op in Zwitserland, maar (nog) geen V40 clubrecord in Nederland.

Ambroise Uwiragiye rap in Oordegem

Op **2 juni** kwam Ambroise Uwiragiye, sinds dit voorjaar lid van SAV, in actie tijdens de Memorial Leon Buyle in het Belgische Oordegem. Hij kwam daar uit op de 5km en wist deze afstand af te leggen in de persoonlijke recordtijd van 15.04.32 waarmee hij in een groot deelnemersveld op de vierde plaats eindigde.

Driemaal goud en tweemaal zilver op NK voor junioren

Op **1, 2 en 3 juni** vonden op de nieuwe mondobaan in Breda de Nederlandse kampioenschappen voor junioren-AB plaats. Het zou een raar weekend worden, zowel qua weer als qua prestaties. Aangenaam weer op de eerste twee dagen en nat en steenkoud op dag 3. Daarbij verscheidene super prestaties, maar ook een aantal teleurstellende waardoor de teller bleef steken op drie gouden en twee zilveren medailles.

Dag 1 begon met het speerwerpen voor meisjes-B met Nadine Visser en Michelle Oud aan de start. Het was voor Michelle haar eerste wedstrijd na een langdurige wedstrijdloze periode ten gevolge van een zware knieblesure. Ze begon dan ook heel moeizaam om na drie rondes 32.46m achter haar naam te hebben staan wat helaas niet genoeg was voor de finale. Nadine begon goed met een worp van 36.77m, maar wist zich niet meer te verbeteren en was daar dan ook niet blij mee, ook al was het een clubrecord en goed voor de zesde plaats.

Heleen Wildöer deed het wel goed en plaatste zich met 2.22.09 probleemloos voor de 800m finale van de meisjes-A, die een dag later gehouden zou worden.

Dag 2 begon voor SAV met de series van de 100m voor zowel de meisjes-B als de meisjes-A. Nadine won bij de jongste meisjes haar serie in 12.43 terwijl Marloes bij de A's in 12.04, wat een nieuw pr was, ook haar serie won. De finale van de 800m voor meisjes-A werd een tactische race waarin Heleen lang meekon. Ze greep uiteindelijk net naast het podium en werd in 2.18.67 vierde. Britte Duijn had deze dag de series van de 400m op het programma staan en plaatste zich in 58.41 makkelijk voor de finale. Daarna volgde een eneroverende kogelwedstrijd van de meisjes-B



-vervolg de Baanboek

met Michelle en Nadine weer op de startlijsten. Michelle miste de finale nipt, maar bewees met 11.97m dat zij weer op de weg terug is. Nadine won haar eerste kogelmedaille door in de vierde poging een fraaie 13.95m te laten noteren. Deze afstand zou uiteindelijk goed zijn voor zilver al moet hierbij wel opgemerkt worden dat Nadine de wedstrijd niet af kon maken omdat de halve finale van de 100m tijdens de laatste pogingen op het programma stond. Hierin liep zij zich met 12.21m trouwens moeiteloos naar de finale die zij in de nieuwe pr tijd van 12.13 eveneens winnend af wist te sluiten. Goud en zilver dus voor Nadine op dag 2. Marloes verlengde met 12.14 in de finale van de 100m voor meisjes-A helaas haar abonnement op de vierde plaats terwijl C-juniore Britt Noah Mosselman bij haar debuut op een NK een knappe 1500m liep. In 5.01.30 won zij vrij makkelijk de tweede serie bij de meisjes-B.

Dag 3 beloofde weinig vrolijks. Regen en kou. Geen lekker weer dus voor rappe sprints en mooie worpen. Toch lieten Nadine en Marloes zien grootse plannen te hebben op de 100m horden voor meisjes-A. Nadine won in 13.85 de eerste serie en Marloes in 14.03 de tweede serie. Daarna mocht Vivian Brandhoff aan de slag en zij deed waarvoor zij gekomen was! Meteen al in haar eerste poging van het discuswerpen voor meisjes-A nam zij de leiding in de wedstrijd om die niet meer af te staan. Sterker nog, zij ging alleen maar verder werpen. Met een afstand van 44.97m, ruim vier meter verder dan de nummer twee, won zij voor het eerst in haar sportcarrière goud op een NK. Ondertussen kwam Judith Kok met 27.89 op de 200m voor meisjes-B maar net tekort voor de volgende ronde en deed Britte Duijn hetzelfde als haar zus, namelijk vierde worden. Ze deed dat met een tijd van 59.63 in de 400m finale voor meisjes-A. Vivian zorgde daarna voor een bloedstollende wedstrijd bij het kogelstoten. Ze begon 'safe', maar in de tweede poging stootte ze de 4kg zware kogel naar 13.90m en de leiding. Een ronde later vloog de kogel zelfs naar de pr en cr afstand van 14.18m, een afstand die ze weer een ronde later alweer aanscherpte tot 14.28m. Hiermee verstevigde zij haar leidinggevende positie totdat de Nederlandse recordhoudster en kampioene kogelslingeren, Eva Reinders van Groningen Atletiek, het op haar heupen kreeg en in de laatste ronde uithaalde met 14.92m. Voor Vivian volgde er nog een mooie 14.25m. Een prachtige serie dus en uiteindelijk beloond met het zilver. Vreugde en verdriet lagen kort bij elkaar in de finale van de 100m horden voor meisjes-A.

Nadine dulde geen tegenstand en liep soepeltjes bij de rest vandaan om te finishen in een prachtig nieuw pr en cr van 13.50 sec. Dit is bij de meisjes-A de vijfde beste tijd allertijden (en ze is nog maar B!). Marloes, volop in de race om de medailles, raakte op driekwart van de wedstrijd een horde waardoor zij uit balans raakte en de strijd moest staken. Balen dus... Dat werd het ook voor Britt Noah Mosselman die bij de meisjes-B een sterke finale van de 1500m liep, maar in de laatste bocht zo hard ten val kwam dat ze op een brancard het wedstrijdterrein moest verlaten. Hiermee werd een succesvol kampioenschap toch wel ongelukkig afgesloten!

PR voor Marloes Duijn

Tijdens de wedstrijd om de Gouden spike, die op **9 juni** in Leiden gehouden werd, heeft Marloes Duijn haar pr op de 100m horden aangescherpt. De A-juniore was in de sterkste serie ingedeeld en kwam daarin na 13.93 als vierde over de finish. Hiermee kwam ze weer een stukje dichterbij de limiet voor de WJK die op 13.86 staat. Eerder op de dag ging ze met de Nederlandse jeugd ploeg nog van start op de 4x100m estafette die werd gewonnen in 46.10 sec.



Ambroise en Mirjam lopen iedereen naar huis

Onder heel redelijke loopomstandigheden werd op **10 juni** weer de jaarlijkse stoomtramloop gehouden. Met de stoomtram naar Medemblik en weer terug lopen naar Hoorn voor de halve marathon en een tussenstop voor de kortere loopnummers. Inmiddels een heel populaire loop geworden gezien de massale belangstelling. De halve marathon leverde zowel bij de dames als bij de heren een klinkklare overwinning op voor een SAV'er. Zo kwam Ambroise Uwiragiye, hier weliswaar uitkomend voor het Seed Valley All Star team maar lid van SAV, al na 1.11.17 (een nieuw parcoursrecord) over de finish waarna er zo'n negen minuten gewacht mocht worden op de nummer twee. Bij de dames liep Mirjam de Boer niet een beetje goed, maar gewoon heel erg goed. De 49 jaar jonge atlete was in 1.32.21 alle dames ruimschoots de baas. Ereplaatsen waren er verder nog voor Gertjan Klumpenhouwer, bijna M45 maar nu nog uitkomend bij de M40, en Ans Thole (V50) die beiden eervol tweede werden. De uitslagen:

-vervolg de Baanboek

21.1km M40	Geb.jaar	Tijd
02. Gertjan K'houwer	1967	1.29.43
20. Jan Reus	1970	1.49.24
26. Jeroen Bot	1971	1.52.08
21.1km M45		
09. Hans Bleeker	1965	1.40.17
21.1km M50		
10. Piet Bergen	1960	1.38.12
16. John Kok	1962	1.42.25
25. Menno Reus	1960	1.53.14
21.1km V45		
01. Mirjam de Boer	1963	1.32.21
21.1km V50		
02. Ans Thole	1958	1.44.42
9.5km Vrouwen		
11. Inge Neuvel	1985	50.56
48. Marion Beertsen	1958	59.17
75. Hélène Schilder	1971	1.03.54
76. Miranda Jonkman	1969	1.03.54

SAV wint ook tweede competitiewedstrijd bij de meisjes-A

Het A-meisjesteam trad op **10 juni** op onze eigen baan absoluut niet aan in de sterkste opstelling, maar had deze wedstrijd met Vivian Brandhoff in de gelederen natuurlijk wel een super puntenpakster. De kersverse nationale discuskampioene gooide haar discus met 44.79m maar liefst 14m verder dan de nummer twee en zette SAV daarmee meteen al op een riantе voorsprong. Marloes Duijn deed aanval nummer zoveel op de WJK-limiet van de 100m horden, maar redde het met 14.03 ook nu niet, al waren het natuurlijk wel veel punten. Daarna mocht Vivian kogelstoten en ook hierop was ze met een stoot van 13.68m een klasse apart. Nadine Visser kwam met de 4kg kogel tot een nette 11.62m en werd daarmee tweede. Heleen Wildöer loopt dit seizoen zeer constant en was met 2.18.83 overtuigend de beste 800m loopster. Nicole Bakker kwam in een andere serie tot 2.51.46 min. Judith Kok nam deze keer het hinkstapspringen voor haar rekening en kwam in haar eerste wedstrijd tot 9.08m. Op de 100m dook Britte Duijn met 12.87 dit seizoen voor het eerst beneden de 13 secondegrens. B-juniore Esmeralda Kager liet een keurige 13.27 noteren. Michelle Oud kwam uit op speerwerpen. Het loopt na haar blessure nog niet als vanouds, maar ze heeft er met 31.12m in ieder geval weer een wedstrijd opzitten. Britte won in 59.57 haar serie van de 400m terwijl Kim Essen na 1.16.21 over de finish kwam. Bij het hoogspringen

hielden Judith en Kim elkaar gezusterlijk gezelschap en haalden beiden de 1.45m. Thea Noordeloos is een constante factor op de 1500m en werd in 5.30.60 derde. Nadine haalde weer de nodige punten door in de verspringbak tot een afstand van 5.57m te reiken terwijl Esmeralda haar pr naar 4.89m wist te brengen. De 4x100m liep totaal niet, maar gelukkig kwam het stokje na 50.72 wel veilig over de finish. Met elkaar werden er 8661 punten behaald en dat was ook deze wedstrijd landelijk de hoogste score waardoor de meiden op 9 september opnieuw mee mogen doen aan het NK voor clubteams.

Clubrecords tot 15 juni 2012

Kogelstoten mannen	15.91m	
Paul Olofsen	Hoorn, 12-05-2012	
100m horden m-A, dames	13.76	
Nadine Visser (mB)	Hoorn, 12-05-2012	
200m m-B, m-A, dames	25.00	
Nadine Visser (mB)	Hoorn, 12-05-2012	
100m horden m-A, dames	13.76	
Nadine Visser (mB)	Emmeloord, 17-05-2012	
200m m-B, m-A, dames	24.99	
Nadine Visser (mB)	Emmeloord, 17-05-2012	
Zevenkamp m-B	5475pnt	
Nadine Visser	Emmeloord, 18-05-2012	
Kogelslingeren mannen	66.83m	
Vincent Onos	Ettelbrück, 19-05-2012	
200m m-A, dames	24.97	
Marloes Duijn	Hilversum, 20-05-2012	
Discus m-A, dames	45.27m	
Vivian Brandhoff	Warmenhuizen, 25-05-2012	
Speer m-B (500g)	36.77m	
Nadine Visser	Breda, 01-06-2012	
Kogel m-A, dames	14.28m	
Vivian Brandhoff	Breda, 03-06-2012	
100m horden m-A, dames	13.50	
Nadine Visser (mB)	Breda, 03-06-2012	



De uitsmijter



Werpersrubriek, "De Uitsmijter" door Peter Olofsen, nr 172

Verslag FBK-games 2012

Deze dag begon met de supersnelle treinverbinding naar Hengelo, inclusief de "S-coupe". Voor de niet-treinreizigers onder ons dit is geen Alpenzug. In ieder geval: een goed gesprek was hier onmogelijk.

Er zijn altijd personen, die als eerste in een stadion arriveren en dan ook nog vermaakt worden door een stelletje nerds, die een radiografisch-bestuurbaar karretje aan het uittesten zijn. Hoogwaarschijnlijk ook nog het olympische vehicle (een primeur), hooguit verschrikkelijk; het werd ook weer lachwekkend, toen een jurylid over het karretje viel. Vandaag werd het 30-jarige FBK-jubileum gevierd, dus met extra toppers zoals de discuswerpers; Robert Harting en Virgilijus Alekna en natuurlijk Haile Gebrselassie op de 10km. Ook SAV had een vertegenwoordiger tijdens dit atletiekfeest, namelijk Kay bij het speerwerpen met een mooie 3e plaats bij de FBK-Challenge.

Bij veel atletiekwedstrijden is de geluidsinstallatie bijna niet te horen, echter hier stond het geluid beslist niet zacht. Naast veel muziek van Queen en zelfs Van Halen, werd er ook nog "Highway to Hell" gedraaid van AC/DC met natuurlijk het lekkere stemgeluid van Bon Scott. Zelfs de liefhebbers van watermeloenen kwamen aan hun trekken (jammie). Het hoogtepunt was natuurlijk de 10km race, inclusief Jos Hermes aan de zijlijn, bijna irritant vanzelfsprekend. De hitte was vandaag de grote spelbreker, "but who cares".

We gaan meteen weer door met verschuivingen in de SAV-werp top 5

Kogel Heren outdoor:

1.	Paul Olofsen	15.91m	2012
2.	Frits Wimmers	14.21m	1989
3.	Kjell Heinsius	13.82m	2012
4.	Vincent Onos	13.74m	2007
5.	Maarten Klaver	13.45m	2007

Discus Heren:

1.	Paul Olofsen	44.95m	2011
2.	Vincent Onos	44.68m	2011
3.	Maarten Klaver	44.22m	1997
4.	Kjell Heinsius	44.06m	2012
5.	Danny Sinnige	40.76m	1996

Kogelslingeren Heren:

1.	Vincent Onos	66.83m	2012
2.	Richard Bot	52.65m	2010
3.	Gertjan Onos	51.70m	2008
4.	Paul Olofsen	49.61m	2011
5.	Marius Onos	44.37m	2007

Discus Dames:

1.	Vivian Brandhoff	45.27m	2012
2.	Lena Dekker	38.86m	2004
3.	Susan Wetterhahn	35.04m	2000
4.	Carla Zandvliet	33.94m	1997
5.	Ellen Beima	32.80m	1990

Kogel Dames outdoor(4kg):

1.	Vivian Brandhoff	14.28m	2012
2.	Tine Veenstra	13.57m	1999
3.	Nadine Visser	12.22m	2012
4.	Lena Dekker	11.70m	2008
5.	Nicole Berghouwer	11.59m	2008

Kogel MJC/MJB(3kg):

1.	Tine Veenstra	16.58m	2000
2.	Vivian Brandhoff	14.58m	2010
3.	Nadine Visser	13.95m	2012
4.	Michelle Oud	12.83m	2012
5.	Lena Dekker	12.74m	2006

Tijdens de NK voor AB-junioren in Breda werden er voor SAV 3 werpplakken gescoord. Nadine behaalde haar eerste werpplak (een zilveren) bij het kogelstoten. Bij het discuswerpen behaalde Vivian eindelijk goud (ook haar eerste...) en zilver bij het kogelstoten, waarbij de SAV werpplakkentussenstand momenteel al op 132 stuks staat. De werpclubrecordmeter schiet dit jaar omhoog, waardoor het voorlopige totaal staat op 557 stuks, hiervoor zijn 37 SAV-ers verantwoordelijk. Op naar de 600 stuks, in ieder geval een mooi getal.

Zoals je ziet, is er veel mogelijk als je er maar voor gaat.....

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

