

Sprinter

oktober 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	Accommodatie
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Chrissie	Baan
18.30 – 19.30	MPC + JPC + mini's	Carla + Matthijs + Britt + Dave	Baan
18.30 – 19.30	MPA2 + JPA	Marcel	Baan
19.00 – 20.00	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC + JJD + JJC	Robin + Lillian	Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	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 wedstrijdatleten	Cees	Baan
Donderdag			
19.15-20.45	Selectietraining werpen (op uitn.)	Peter	Baan
19.30-20.45	Allrnd jun-ABC, sen, masters	Paul	Baan
19.30-20.45	MILA training alle junioren	John	Baan
19.30-20.45	Loopgroep	Hans	Baan
19.30-20.45	Meerkamtrainingen MJC	Paul	Baan
Vrijdag			
13.30-15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15-20.15	Selectietraining werpen	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	Baan

Meestal is de aanvang 19.15, maar soms ook 18.30.
Geïnteresseerde mensen moeten hier dus even naar informeren (0644954698).
De selectietrainingen zijn op uitnodiging

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl



Bestuurlijkheden Van de Wandeltak:



Op 30 september sloten we het baanseizoen af met de clubkampioenschappen (voor alle leden). Ja, eigenlijk zou het verplicht moeten worden bij het lidmaatschap. Maar zover zijn we nog niet. Het was prachtig weer en skoftig ois was ook weer aanwezig. Die komt alleen als de prestaties ook goed zijn.

De huldiging van de medaillewinnaars/-winnarens: 13 keer goud, 6 keer zilver en 5 keer brons, dat is wat er behaald is dit seizoen met als grote winnares Nadine Visser, 6 goud, 2 zilver en 1 brons. Topper. Maar ook Yvette, Vivian, Lieke, Dave, Marloes, Vincent, Britte, Michelle, Merel en Paul, gefeliciteerd met jullie mooie prestaties. Dit keer waren er ook pupillen bij: Fee, Pien, Ellen en Laura. Allemaal Top. Namens de gemeente Stede Broec was wethouder Bart Nootbos aanwezig met mooie woorden, bloemen en een kadoosje.

De uitslag van het examen chef ET weet ik op dit moment nog niet, maar als het goed is zijn ze alle vier geslaagd. Nu nog het perfectioneren van de ET toren en trap. Straks misschien wat reclameborden erop en dan is het gereed voor 2013.

Dit jaar is en was Start to Run ook weer een succes. Zouden ze allemaal op Dirk afkomen of op Hans? Ze moesten zelfs de hulp inroepen van Robin van Kalsbeek. Zoveel deelnemers. Ook de Run van S.S.V. was mede door de vele vrijwilligers van S.A.V. weer een groot succes. Complimenten voor Jos Mathot en zijn team. Woensdag, 3 oktober staat weer de scholierenveldloop op het programma. Zelf ga ik even een weekje naar Spanje om bij te komen van de clubkampioenschappen.

Groet, Piet Blokker

De Wandeltak kan nog best deelnemers gebruiken er is dus nog ruimte voor meer mensen. Iedere sportieveling is welkom. Het maakt weinig uit hoe je conditie is, die wordt bij de trainingen steeds beter.

De activiteiten wandelafdeling van de **maandagavond** (Nordic Walking) en de **woensdagavond** (Sportief Wandelen) beginnen weer 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. De techniek van het Nordic Walking wordt tijdens de trainingen aangeleerd.

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, of van een blessure herstellend zijn, is deze vorm van bewegen een echte aanrader. Het is naast gezond bewegen ook een vorm van het maken of onderhouden van sociale contacten. Probeer het eens, ga gewoon eens op de maandag- of de woensdagavond meelopen!

Voorlopig schema van de dagen dat de trainingen op maandag om 18.30 plaatsvinden:

12 november 2012;
10 december 2012;
14 januari 2013;
04 februari 2013;
15 april 2013;
20 mei 2013.

Jetze Douwe



Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het decembernummer 2012:
t/m vrijdag 30 november, komt uit in de week van 10 december
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

Vocht met iets extra's: sportdrink

Water is altijd goed. Of het nu uit de kraan komt of uit een hippe fles. Maar bij intensief sporten, moeten behalve vocht en mineralen ook de voorraad koolhydraten worden aangevuld. Dat kan door een banaantje of sportreep te eten. Of door het drinken van een sportdrink. Maar wat drink je wanneer?

- **Hypotone dorstlessers** (AA-Drink Sportwater, Aquarius Sportwater) bevatten tot 60 gram koolhydraten per liter. Ze passen in de maag supersnel, maar het darmstelsel wat trager. Gebruik ze vlak voor of tijdens een wedstrijd of training.
- **Isotone dorstlessers** (Extran Refresh, Isostar Fast Hydration, Aquarius, SportEnergie, Born Isotoon, Gatorade, AA-Drink Isotone, AA-Drink Free Motion) bevatten 60-80 gram koolhydraten per liter die snel in het bloed worden opgenomen. Gebruik ze als je langer dan 1-1,5 uur traint en veel koolhydraten moet aanvullen.
- **Hypertone dorstlessers** (AA-Drink High Energy, AA-Drink Multi Nine, Dextro Energy, A.C.E, Extran Energy bevatten meer dan 80 gram koolhydraten per liter. Doordat de concentratie erg hoog is, blijven de koolhydraten langer in de maag. Dat is minder handig voor een inspanning. Gebruik ze daarom na een wedstrijd of training.

UIT EIGEN KEUKEN Op zoek naar alternatieven? Neem in plaats van isotone dorstlessers bijvoorbeeld Roosvicee of meng ongezoet vruchtensap met eenzelfde hoeveelheid water.

Niet aangelengde vruchtensappen en frisdranken zijn een alternatief voor hypertone dorstlessers. Nadeel is dat ze koolzuur bevatten, waardoor je er minder veel van kunt drinken en dat er relatief weinig natrium in zit. Frisdranken bevatten wel veel koolhydraten. Cafeïne zit in koffie, thee, cola en opwekkende drankjes als Red Bull. Het onttrekt vocht aan het lichaam en is daarom niet aan te bevelen, hoewel sommige duursporters bij een kleine cafeïneboost zweren. Bouillon bevat veel zout en helpt de vochtbalans op peil te houden. Kruidenthee is een prima alternatief voor water. Bij voorkeur lauw, omdat ijskoude en hete dranken de maag langzamer verlaten en dus minder snel worden opgenomen. Koude en lichtzoete dranken drinken daarentegen vaak lekkerder weg, zodat je er meer van kunt opnemen.

ONDERWEG

Wat, wanneer en hoeveel er gedronken moet worden, zal inmiddels duidelijk zijn. Maar hoe vervoer je je favoriete dorstlesser? Het handigst is natuurlijk een bidon aan een heupgordel. Of een bidon met speciale greep, zodat je 'm makkelijk in de hand kunt houden. Het klassieke plastic bekertje bij marathons en duurlopen heeft zijn langste tijd gehad. Want ook op dat punt zijn innovaties te melden. Zo bedacht Alberto Ruiz Luca de Tena - een Spaanse student industriële vormgeving aan de TU Delft - voor de ravitaillering een sponsje met gat erin. Dat zorgt ervoor dat er minder water over de rand klotst. Het zal geen verrassing zijn dat de uitvinder een fervent hardloper is.



In Nederland verkrijgbare energiedranken:

Merk	Verkrijgbare vorm	osmolariteit	mosm/	
AA Drink	High energy	flesje	800	160 Kcal
Champ	Energie	flesje	1179	77 Kcal
Dextra energy	Energie	blikje	705	
Extran	Energie	pakje	1230	
Extran	Energie	poeder	1850	
Perform	i Energie	poeder	402	
Bronvermelding	Knauf			

energie per 100 ml

67 Kcal
250 Kcal
60 Kcal
160 Kcal

160 Kcal
77 Kcal

Samenvatting

Drinken van een isotone of hypotone drank (dorstlesser) voor en tijdens de inspanning kan de (duur)prestatie verbeteren, met name doordat de vochtopname bij deze dranken het hoogste is.

Drinken van een hypertone drank tijdens inspanning kan maag- en darmstoornissen veroorzaken.

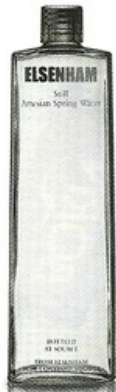
Het verdient aanbeveling om na de inspanning niet alleen het vochtverlies weer zo snel



De Medische Hoek



VICHY CÉLESTINS IS HET ENIGE WATER UIT VICHY DAT AAN DE BRON WORDT GEBOTTELD.



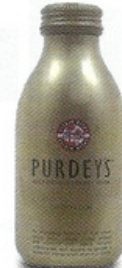
ELSENHAM BEVAT RELATIEF VEEL MINERALEN, WAARONDER IJZER EN CALCIUM.



CONTRIX IS GELIEFD IN DE DIEETCULTUUR VANWEGE DE VERMEENDE VOCHTAFDRIJVENDE WERKING.



FIREFLY ZIJN BRONWATERS MET KRUIDEN EN VRUCHTEN-EXTRACTEN.



PURDEY'S IS BRONWATER MET VRUCHTENSAP.



STORM IS BRONWATER MET EEN VLEUGJE CAFFEÏNE.

extra vocht nodig. De vuistregel is 150-250 ml per kwartier. Daarmee wordt normaal zweetverlies gecompenseerd.

Na de inspanning: Direct na de inspanning is het van belang om het verlies van vocht, koolhydraten en elektrolyten te compenseren door flink water te drinken en iets te eten. Of door de juiste sportdrank te kiezen.

DE KRACHT VAN WATER Dorstlesser nummer één is water. Het is hét middel om vochtreserves aan te vullen en afvalstoffen af te voeren. Het is zuiverend en bevat geen calorieën. En het mooie is: je hoeft er alleen de kraan voor open te draaien. Het leidingwater in Nederland is van onberispelijke kwaliteit. Meer heb je niet nodig, toch? Rien Sterk, voorlichter bij de Spring Water Company: 'Op

de kwaliteit van het Nederlandse kraanwater valt inderdaad weinig af te dingen. Maar het is voornamelijk vocht. Bronwaters hebben als extraatje een specifieke mineralensamenstelling. Ze bevatten bijvoorbeeld extra veel magnesium, calcium, natrium of ijzer. Je kunt precies dat kiezen wat de bestanddelen bevat die bevorderend zouden kunnen werken. Ik formuleer het expres voorzichtig. Voor je het weet heb je het over een geneeskrachtige werking. Zie het liever als een aanvulling, zoals voedingssupplementen. Sporters hebben bijvoorbeeld baat bij extra natrium en kalium. Of dranken op basis van bronwater met kruiden- en vruchtenextracten. Er is ook water waaraan extra zuurstof is toegevoegd. Let op, dat zijn geen speciale sportdranken. Dat is een andere discipline.'

'Op de kwaliteit van het Nederlandse kraanwater valt weinig af te dingen. Maar het is voornamelijk vocht. Bronwaters hebben als extraatje een specifieke mineralensamenstelling'



mogelijk aan te vullen, maar ook het koolhydraatverlies. Hiervoor zijn energiedranken bij uitstek geschikt.

Natuurlijk is de Medische Commissie er niet voor niets, dus heb je vragen schroom dan niet om één van de leden om advies

Wil je je stijve spieren die je heb gekregen door sport en/of werk eens laten masseren of wil je behandeld worden aan een blessure dan kun je bij Koos, Magret of Sandra van de Medische Commissie terecht.

LETOP: wij proberen de EHBO-koffer die in de

EHBO-ruimte aanwezig is, zo volledig mogelijk te houden. Hiervoor hebben wij ook uw hulp nodig. Van eenieder die om wat voor reden dan ook gebruik maakt van de EHBO-koffer wordt verwacht dat hij/zij in het schrift dat op de tafel ligt, noteert wat er gebruikt is. Zo helpt u de Medische Commissie met het op peil houden van de benodigdheden van de EHBO-koffer. Bij voorbaat dank!

Wees niet bang om te vragen, vragen doet geen pijn, doorlopen met een klacht wel!

De Medische Commissie: Koos Jong



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:

28 oktober	Parkcross te Hoorn	AV Hollandia
11 november	Dijkgatboscross te Wieringerwerf	AV Wieringermeer
11 november	Eenhoornloop te Hoorn Loopgroep	Hoorn
17 november	Crosscompetitie poule Noord te Heiloo	AV Trias
18 november	SAV cross te Grootebroek	SAV
24 november	NK cross te Tilburg, dag 1	AV Attila
25 november	NK cross te Tilburg, dag 2	AV Attila
2 december	Duinloop te Den Helder	SV Noordkop
8 december	Indoorgala alle categorieën te Alkmaar	AV Hylas
9 december	St. Georgecross te Spierdijk	AV Hera
26 december	Kerstcross te Opmeer	AV Hera

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

Let op: per 1 november veranderen de leeftijdscategorieën. Iedereen schuift dan weer een jaartje op. Het wordt dan als volgt:

Mini pupillen	Geboren in 2006 en later
Pupillen-C	Geboren in 2005
Pupillen-B	Geboren in 2004
Pupillen-A1 en A2	Geboren in 2003 en 2002
Junioren-D	Geboren in 2001 en 2000
Junioren-C	Geboren in 1999 en 1998



Verjaardagen november/december:

07-11Joey Hoogland	25-11 Fee Mok
09-11 Will Mok	02-12 Lisa Essen
10-11 Jerney Mantel	03-12 Tessa Besseling
15-11 Maureen Vreeker	03-12 Isa Bakker
16-11 Dennis Ravenstijn	06-12 Remco Timmerman
18-11 Edwin Sjerps	07-12 Steff Hoff
19-11 Britt Mosselman	09-12 Daan Kalb
23-11 Mandy Buijsman	11-12 Yoeri Dekker
	12-12 Ella Mosselman



-vervolg Jeugdboek

-vervolg: verjaardagen:

- 12-12 Lisa Oud
- 13-12 Twan Steur
- 15-12 Dylan Boot
- 17-12 Rong Wong Swie San
- 17-12 Sam Volten
- 18-12 Pieter Karel
- 22-12 Mats Visser
- 23-12 Leonie Braakman
- 26-12 Anouk Bakker
- 28-12 Ties van Warmerdam

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Veel medailles en nog meer pr's bij de wedstrijd om de Gerrit Vosbokaal

Prachtig weer en dito prestaties tijdens de wedstrijden om de Gerrit Vosbokaal op **8 september** in Hoorn. De dag werd geopend met de estafettes waarop jongens en meisjes met en tegen elkaar liepen. Grappig dat bij de jongens pupillen-B de SAV'ertjes mede door het sterke lopen van de jongedame Laura van Langen de 4x40m wonnen.

Verder werd het een opeenstapeling van pr's en was er ook een leuke groep die voor het eerst meedeed en dat nog goed deed ook.

Zo debuteerde Vasco Mosselman bij de mini's met een zevende en zesde plaats terwijl hij volgend jaar ook nog in deze groep uitkomt.

Bram Steur overtrof zichzelf met maar liefst 4 pr's.

Bij de mini meisjes ging een oppermachtige en zeer talentvolle Debora van Langen tweemaal met de hoofdprijs aan de haal. Elles Knook, ook volgend jaar nog mini, liep in haar eerste wedstrijd meteen al naar het zilver op de 600m terwijl de even oude Eline Zwagemaker 4 pr's liet noteren.

Door een prachtige balworp wierp Stan Tool zich naar het brons op de meerkamp voor jongens pupillen-C.

Kay Ruiter zorgde voor het meest opvallende pr bij de jongens pupillen-B door op de 1000m 9 seconden sneller te lopen dan ooit.

Laura van Langen werd bij de meisjes pupillen-B de onbetwiste winnares op de meerkamp, maar moest op de 1000m de eer laten aan clubgenote Ella Mosselman die maar liefst 4 pr's liet noteren.

Bij de jongens pupillen-A1 verbeterde Justin Hoek op alle nummers zijn beste prestatie. Een medaille was er voor Thijmen van Leeuwen die zich op de 1000m met 6 seconden wist te verbeteren en naar het zilver liep.

Joelle Wagemaker en Elizah van Roekel ontlieden elkaar weinig bij de meisjes pupillen-A1. Elizah was de iets betere meerkampster terwijl Joelle op de 1000m wat sneller was. Kara Zwagemaker, zo lekker op dreef dit seizoen, zag haar wedstrijd helaas mislukken door een opspelende knieblessure.

Erwin Sijm scoorde bij de jongens pupillen-A2 3pr's waarbij vooral zijn verbetering met de kogel opviel. Deze landde namelijk dik een meter verder dan ooit in het veld.

Bij de meisjes pupillen-A2 was het debuut van Emma van der Thiel het meest opvallend. Zo zag zij een sterke 1000m beloond met het zilver. Ook voor de junioren stond er een driekamp op het programma. Lotte Runia werd met twee dikke pr's tweede en Maartje van der Thiel derde bij de meisjes-D1. Bij de meisjes-D2 liepen zowel Merel Sinnige als Nienke Tool naar mooie 60m pr's en werden zij tevens respectievelijk tweede en derde in totaal. Loes Essen kwam op plek negen terecht, maar wel met pr verbeteringen op alle nummers. Tot slot was er nog een derde plaats voor Caitlin Ketting die bij de meisjes-C haar discus pr flink aanscherpte. De uitslagen:



Jongens mini pupil	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
07. Vasco Mosselman	8.34	2.37	14.81	734	2.33.94 (6)
11. Bram Steur	10.13	1.84	14.95	400	2.59.99 (10)
Meisjes mini pupil	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Debora van Langen	7.31	3.13	12.89	1036	2.30.84 (1)
07. Elles Knook	8.34	2.34	7.92	598	2.34.52 (2)
11. Yvette Dekker	9.38	2.08	4.29	308	3.04.01 (11)
13. Jinte Braas	9.22	1.85	3.09	267	2.40.64 (7)
14. Eline Zwagemaker	10.09	1.90	6.53	251	3.08.73 (12)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
03. Stan Tool	7.65	2.72	31.01	1138	2.35.17 (12)
18. Twan Steur	9.14	2.20	13.92	571	2.59.90 (15)



-vervolg: Jeugdhoek



Jongens pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
09. Brian Glas	7.58	3.08	4.84	1097	4.11.33 (7)
11. Lars de Haan	7.76	3.15	3.94	1013	4.21.50 (9)
12. Kay Ruiters	7.46	2.84	3.93	1006	3.48.02 (6)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
01. Laura van Langen	7.01	3.54	5.59	1355	3.52.57 (2)
05. Ella Mosselman	7.25	3.54	4.42	1225	3.48.12 (1)
Jongens pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
16. Thijmen van Leeuwen	10.06	0.95	4.75	1099	3.41.47 (2)
19. Dennis Ravenstijn	10.79	1.00	4.10	985	4.10.16 (8)
21. Yoeri Dekker	11.28	0.95	4.50	916	4.25.47 (11)
22. Justin Hoek	11.76	0.85	5.31	842	4.36.81 (13)
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
15. Elizah van Roekel	10.54	1.00	5.18	1094	4.11.72 (7)
17. Joelle Wagemaker	10.35	0.95	5.03	1075	3.59.61 (5)
25. Kara Zwagemaker	12.08	0.90	4.89	816	-
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
13. Erwin Sijm	10.48	1.10	6.98	1288	-
17. Pieter Karel	10.73	1.05	5.18	1105	-
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
16. Luna Braas	10.21	1.00	5.12	1137	4.10.40 (7)
20. Emma van der Thiel	10.20	1.00	4.12	1069	3.47.45 (2)
23. Leonie Braakman	11.40	0.85	4.15	802	4.28.49 (15)
25. Madelon van 't Hoff	-	-	5.05	345	-
Meisjes junioren-D1	60m	Ver	Speer	Totaal	
02. Lotte Runia	8.90	4.06	18.46	1292	
03. Maartje van der Thiel	9.52	4.02	21.64	1232	
Meisjes junioren-D2	60m	Ver	Speer	Totaal	
02. Merel Sinnige	8.66	4.57	22.60	1521	
03. Nienke Tool	8.71	4.15	22.27	1420	
09. Loes Essen	9.88	3.90	22.18	1159	
Jongens junioren-D	80m	Ver	Speer	Totaal	
11. Siebe Verheijen	13.21	2.82	12.91	671	

Meisjes pupillen-B tweede in finale pupillencompetitie

Op **15 september** vond in Castricum de finale van de pupillencompetitie plaats waar na een onstuimige week het weer zich gelukkig van een heel wat rustigere kant liet zien. SAV werd vertegenwoordigd door drie ploegen, de meisjes pupillen-B, de jongens pupillen-B, de meisjes pupillen-A2 en Stan Tool die zich na drie voorrondestrijden hadden weten te plaatsen voor deze finale.

Het begon in Castricum al vroeg met een defilé waarbij alle ploegen trots met de verenigingsvlag een rondje om de baan mochten lopen gevolgd door de estafettes. De meisjes pupillen-B gingen daarbij voortvarend van start op hun 4x40m en bleken na afloop slechts éénhonderdste van een seconde langzamer gelopen te hebben dan het clubrecord. Met 26.89 werden ze tweede. De jongens liepen de 4x40m in 28.38 terwijl de

meisjes pupillen-A2 voor hun 4x60m 38.44 nodig hadden.

Nadat die kop eraf was werden de meerkampen afgewerkt waarbij de meisjes pupillen-B Laura van Langen, Ella Mosselman, Fee Mok en Pien Frederiks allemaal veel meer punten haalden dan ooit. Met de estafettepunten erbij opgeteld wisten de jongedames maar liefst 5214 punten te behalen, zo'n 500 meer dan waarmee ze zich geplaatst hadden. Het leverde ze in het ploegenklassement uiteindelijk een eervolle tweede plaats op. Ook werd er nog een individueel klassement opgemaakt en dat betekende voor Laura dat zij nogmaals de gang naar het podium mocht maken. Haar 1372 punten bleken namelijk brons waard.

Ook de jongens pupillen-B behaalden met 4887 punten meer punten dan in de voorrondestrijden, al kwam deze vooruitgang grotendeels op naam van Kay Ruiters die zichzelf op alle onderdelen



-vervolg: Jeugdhoek

wist te verbeteren. Hij vormde samen met Yannick Jong, Brian Glas en Lars de Haan het team waarbij ze onderling weinig voor elkaar onderdeden.

Amy Bakker was onze beste bij de meisjes pupillen-A2 en ze deed dat door zichzelf op bijna alle onderdelen te overtreffen. Ze scoorde in ieder geval meer punten dan ooit. Hetzelfde gold voor Bente Heilig, die daarbij fraai over de 1.20m sprong, terwijl Luna Braas en Aniska Sinnige beiden de kogel verder stootten dan ze ooit gedaan hadden en dichtbij hun pr puntentotaal uitkwamen. Leonie Braakman telde niet mee voor de punten, maar ging wel met een mooi hoog pr naar huis.

Tot slot was daar nog Stan Tool. De C-pupil had niet zijn allerbeste dag en had ook geen ploeg om zich heen. Hij moest het dus helemaal alleen doen tussen het ploegengeweld van de andere clubs. Het leverde hem uiteindelijk een elfde plaats op in het individuele klassement. De uitslagen:

Jongens pupillen-C 40m	Ver	Bal	Totaal
11. Stan Tool	7.67	2.84	28.83
1183			
Meisjes pupillen-B 40m	Ver	Kogel	Totaal
03. Laura van Langen	6.91	3.57	5.42
1372			
13. Ella Mosselman	7.14	3.52	4.38
1241			
18. Fee Mok	7.31	3.18	4.03
1112			
33. Pien Frederiks	7.88	2.87	3.70
916			
Jongens pupillen-B 40m	Ver	Kogel	Totaal
24. Yannick Jong	7.43	3.06	5.27
1151			
26. Brian Glas	7.40	2.97	4.96
1118			
27. Kay Ruiters	7.18	2.93	4.39
1114			
33. Lars de Haan	7.62	3.04	3.87
1011			
Meisjes pupillen-A260m	Hoog	Kogel	Totaal
19. Amy Bakker	9.77	1.10	7.04
1398			
26. Aniska Sinnige	10.42	1.10	7.58
1330			
27. Bente Heilig	10.07	1.20	5.40
1324			
30. Luna Braas	9.90	1.10	5.14
1261			
42. Leonie Braakman	11.41	0.95	4.14
874			

Merel rap op de horden tijdens NK meerkamp

Gelukkig was het op een paar buitjes na goed te doen tijdens het NK meerkamp voor junioren-CD op **22 en 23 september** in Apeldoorn. D-juniore Merel Sinnige had zich met glans geplaatst voor dit kampioenschap waarop zij voortvarend van start ging met een nieuw pr van 10.56 op de 60m horden gevolgd door een evenaring van haar pr bij het hoogspringen waar ze over de 1.45m wist te komen. De dag eindigde echter in mineur met een minder geslaagde speerafstand van 21.99m. Ook haar vertesprong van 4.47m waarmee ze de tweede dag begon viel ietwat tegen. De 11.84m met de kogel was daarentegen weer van hoog niveau en ook de 2.01.34 op de 600m was voor Merel niet verkeerd. Het leverde haar uiteindelijk 3007 punten en een zestiende plaats op.





De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

28 oktober	Parkcross te Hoorn	AV Hollandia
11 november	Dijkgatboscross te Wieringerwerf	AV Wieringermeer
11 november	Eenhoornloop te Hoorn	Loopgroep Hoorn
17 november	Crosscomp. jun-AB poule Noord te Heiloo	AV Trias
18 november	SAV cross te Grootebroek	SAV
24 november	NK cross te Tilburg, dag 1	AV Attila
25 november	NK cross te Tilburg, dag 2	AV Attila
2 december	Duinloop te Den Helder	SV Noordkop
8 december	Indoorgala alle categorieën te Alkmaar	AV Hylas
9 december	St. Georgecross te Spierdijk	AV Hera
26 december	Kerstcross te Opmeer	AV Hera

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

Let op: per 1 november veranderen de leeftijdscategorieën. Iedereen schuift dan weer een jaartje op. Het wordt dan als volgt:

Junioren-B Geboren in 1996 en 1997

Junioren-A Geboren in 1994 en 1995

Senioren Geboren in 1993 en eerder

Masters Vanaf 35 jaar



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Succesvolle instuifwedstrijden

Het was geruime tijd rustig aan het wedstrijdfront van de oudere junioren en senioren, maar een aantal is op **7 september** succesvol begonnen aan het tweede deel van het atletiekseizoen.

Zo ging Vincent Onos naar Heerhugowaard om te kogelstoten en discuswerpen wat hem met 13.95m een nieuw kogel pr opleverde terwijl de discus in de windstilte doodviel op 42.00m. Een dag later nam hij deel aan een slingerwedstrijd in Zwolle waar hij met een afstand van 66.37m niet alleen won, maar ook het circuitrecord van Frank van den Dool aan diggelen smeed.

Matthijs Jong, Caitlin Ketting, Britt Noah Mosselman, Marieke Kok en Edwin Sjerps deden

op 7 september mee in Zaandam. Edwin was niet tevreden met zijn 1000m tijd, die weliswaar nog niet bekend is, maar wel boven zijn pr lag. Ook Britt was niet echt tevreden met haar tijd maar ze was in 3.09.10 wel de snelste C-juniore. Marieke liep met het oog op de competitie een 400m horden die in 1.10.50 werd afgelegd. Matthijs won de werpdriekamp bij de jongens-B te Van de prestatie van Edwin is nog niets bekend, maar Britt was in 3.09.10 de snelste C-juniore op de 1000m en Marieke in 1.10.50 de rapste dames op de 400m horden. Matthijs won de werpdriekamp bij de jongens-B terwijl Caitlin bij de meisjes-C tweede werd. Ze deden dat met de volgende prestaties:



-vervolg de Baanboek

Meisjes junioren-C	Kogel	Discus	Speer	Totaal
2. Caitlin Ketting	10.01m	23.99m	25.54m	1324 pnt
Jongens junioren-B	Kogel	Discus	Speer	Totaal
1. Matthijs Jong	12.74m	34.26m	46.33m	1800 pnt



Jan Kreuk wint Fish Potato Run

Op zaterdag **8 september** stond weer de jaarlijkse Fish Potato Run op het programma. Maar liefst 2000 deelnemers werden met bussen van Emmeloord naar Urk vervoerd om daar van start te gaan voor de 8 Engelse Mijlen (12,8km) die de deelnemers weer terug leidde naar Emmeloord waar een zak aardappels en een bakje kibbeling wachtte als beloning. Onder de deelnemers de 60-jarige Jan Kreuk die in zijn leeftijds categorie oppermachtig was en in 52.09 de wedstrijd won.

Uitsmijterbokaal voor Erik Cadee

Veel vitamine "Z" op **9 september** op onze baan tijdens de wedstrijd om de Uitsmijterbokaal. Helaas voor de discuswerpers een beetje te weinig wind voor die echt ultieme prestatie, al kwam Olympia's nummer 10 Erik Cadee bij het inwerpen wel akelig dicht in de buurt van het nationale record. Inwerpen geldt echter niet, het moet gebeuren in de wedstrijd waar Erik liet zien hoe mooi discuswerpen kan zijn. En wat lag het allemaal ver. Weliswaar niet ver genoeg voor het record maar de 65.43m uit de eerste wedstrijd en 65.13m uit de tweede wedstrijd zijn toch afstanden om u tegen te zeggen. De prestatieprijs ging dan ook terecht naar Erik.

Eerder op de dag had Vincent Onos het bal geopend met een sterke serie bij het slingeren dat met 66.27m winnend werd afgesloten. Paul Olofsen was met een afstand van 14.59m de sterkste kogelstoter. Ook Vincent kwam in de buurt van Paul zijn afstand, maar viel helaas steeds achter de kogel aan.

Het was een gezellige wedstrijd die vlot verliep. Hopelijk een opmaat voor een groter deelnemersveld volgend jaar. Erik heeft in ieder geval al toegezegd!

De uitslagen van de SAV'ers:

Naam	Kogelslingeren	Kogelstoten	Discuswerpen
Vincent Onos (Msen)	66.27	13.69	-
Paul Olofsen (Msen)	-	14.53	40.58
Matthijs Jong (jB) -	12.48	36.65	-
Caitlin Ketting (mC)	22.25	10.28	26.09

Marion Beertsen wint 30 van Amsterdam Noord

Marion Beertsen heeft op **9 september** tijdens de 30 van Amsterdam Noord de 15km bij de V55 gewonnen. Zij passeerde na 1.44.47 de finish. Dochter Carla vond 10km lang genoeg en legde deze afstand in 1.10.47 af.

Meisjes junioren-A vierde van Nederland

De A-meisjes van SAV zijn tijdens het NK voor clubteams, dat op **9 september** in een snikheet Best werd gehouden, op een vierde plaats geëindigd.

Waar de eerste drie teams zich zelf wisten te overstijgen, presteerden de jongedames van SAV op hun 'normale' niveau. Daarbij ontbraken de puntenkanonnen Vivan Brandhoff (weer terug naar Amerika) en Nadine Visser (helaas nog steeds geblesseerd aan haar enkel). Of SAV met deze jongedames gewonnen zou hebben, zal altijd een vraag blijven, maar het kostte wel een medaille.

Marloes won de 100m horden en werd derde op de 100m. Zus Britte werd tweede op de 400m. Eenzelfde klassering was er voor Heleen op de 800m. Esmeralda verraste met mooie vertesprongen en ruikt nu aan de 5m, Els evenaarde haar pr met de 4kg kogel en verbeterde die met de discus terwijl Michelle een pr had met de 4kg kogel en langzaam maar zeker, na haar zware knieblesure, het speerwerpen weer onder de knie krijgt. De uitslag:



-vervolg de Baanboek

Marloes Duijn	100m: 12.39	100m horden: 14.32
Britte Duijn	100m: 12.96	400m: 60.73
Michelle Oud (mB)	Kogel: 10.35m	Speer: 34.80m
Els Noordeloos (mB)	Kogel: 9.75m	Discus: 31.33m
Judith Kok (mB)	Hoog: 1.45m	Ver: 4.67m
Esmeralda Kager (mB)	Ver: 4.95m	
Heleen Wildöer	800m: 2.20.76	
Chrissie Broersen	Hoog: 1.55m	
Anja Dudink	400m: 1.12.69	
Nicole Bakker	800m: 2.48.20	
Thea Noordeloos (mB)	1500m: 5.35.96	
Kim Essen	Hss: 9.76m	
	4x100m: 50.15	Totaal: 4de met 8316 punten



PR en winst voor Dave Brandhoff

In een zonovergoten Zoetermeer heeft B-junior Dave Brandhoff op **9 september** een aantal fraaie hoogtesprongen afgeleverd. Tijdens de Internationale High Jump Meeting was er namelijk ook een 'hoog' programma voor de nationale toppers en daarin wist Dave met een sprong over de 1.91m niet alleen een nieuw persoonlijk record te vestigen, maar eiste hij ook de winst op. Sprongen over de 1.95m waren kansrijk, maar blijven nog even in het vat zitten.

Matthijs Jong passeert 'magische' grenzen

Een avondinstuif in Purmerend op vrijdag **14 september** heeft Matthijs Jong niet alleen 2 pr's opgeleverd, hij passeerde ook twee 'magische' grenzen. Zo plofte zijn kogel op precies 13.00m in het gravel terwijl de speer op 50.34m landde. Hij was hiermee de beste bij de jongens-B. Leeftijdsgenoot Oscar van Crimpen werd tweemaal tweede met afstanden van respectievelijk 12.29m en 41.13m.

Dave Brandhoff verbreekt clubrecord

Het hing al een tijdje in de lucht, maar op **20 september** in Naaldwijk lukte het dan ook echt. B-junior Dave Brandhoff overbrugde bij het hoogspringen een hoogte van 1.94m en verbeterde daarmee niet alleen zijn pr met 3cm, maar verbrak ook het clubrecord van trainer Gerwin Struijs die in 1989 tot een hoogte van 1.92m kwam. Dave won met deze sprong niet alleen bij de B's, maar was ook de beste hoogspringer overall.

Ans Thole en Britt Mosselman winnen Dam tot Damloop

Zondagmorgenvroeg op **23 september** mochten in Zaandam de "jonge" atleetjes al hun

kunnen tonen bij de jeugd Dam tot Damloop. Daaronder de tweejarige Noa, het dochttertje van Tessa Beertsen. Later op de dag was er in dezelfde omgeving een race over 4 Engelse mijlen met voor SAV Edwin Sjerps en Britt Noah Mosselman aan de start. In een sterke wedstrijd liepen zij naar indrukwekkende prestaties. Zo werd Britt zelfs als winnares onthaald bij de vrouwen waar ze onder grote publieke belangstelling in 24.33 tevens het parcoursrecord verbrak. Een kleine twee minuten daarvoor, namelijk in 22.43, was Edwin al als nummer drie bij de mannen over de meet gekomen. Voor beiden was het hun debuutwedstrijd onder TDR-vlag.

Het hoofdnummer van de Dam tot Damloop is natuurlijk de 10EM en hierop zorgde Ans Thole voor een wel heel bijzondere prestatie door de race bij de V50 te winnen. Ook Jan Kreuk eindigde op het podium met een derde plaats bij de M60. Mirjam de Boer miste het podium nipt met haar vierde plaats bij de V45. De uitslag van de 10EM:

Naam	Cat.	Plaats	Tijd
Peter Reus	M50	6	1.04.39
Jan Kreuk	M60	3	1.05.21
Gertjan Klumpenhouwer	M45	14	1.06.13
Cees Meijer	M60	5	1.06.38
Mirjam de Boer	V45	4	1.07.37
Ans Thole	V50	1	1.13.16
Adel el Amrani	M40	31	1.13.59
Gerrit Besseling	M60	36	1.33.24
Marc Hooijman	M50	58	1.49.12

Peter Dekker	Mreer	1.09.14
Piet Bergen	Mreer	1.11.40



-vervolg de Baanboek

Menno Reus	Mrecr	1.17.35
Paula Mazee	Vrecr	1.30.24
Helma Kwast-Bakker		
	Vrecr	1.41.23
Lydia Groot	Vrecr	1.41.34
Rolf Bankersen	Mrecr	1.42.30



Dames handhaven zich in eerste divisie; CR voor Yvette

Het scheelde weliswaar niet veel, maar toch kwamen de dames na 3 voorrondes tekort om volgend jaar weer mee te mogen doen aan de competitie in de eerste divisie. Daarom moesten ze op **23 september** nogmaals aan de bak en wel in Tilburg waar Yvette Bot-Vleerlaag haar beste slingerworp helaas net buiten de sector zag landen maar met 40.74m en een derde plaats wel de eerste belangrijke punten scoorde voor het team. Ook was deze afstand meteen goed voor de eerste clubrecordverbetering van Yvette bij de V40.

Grootverdienster in punten was Marloes Duijn, die in 12.24 de 100m en in 25.56 de 200m won. Het hadden zelfs drie overwinningen kunnen zijn ware het niet dat zij tegen een dq opliep op de 100m horden. Maar gelukkig was daar Marieke Kok die in 15.84 zeven waardevolle punten wist te pakken. Ook haar 1.10.56 op de 400m horden was van een prima gehalte.

Heleen Wildöer liep een ijzersterke 800m die ze in 2.19.23 winnend afsloot. Eerstejaars B-juniore Thea Noordeloos zorgde misschien wel voor de grootste verrassing door haar pr op de 3000m flink aan te scherpen. Met 12.07.08 haalde ze dik een halve minuut van haar oude toptijd af.

Judith Kok komt langzaam maar zeker weer in de buurt van haar vorm van vorig jaar en had met 1.50m hoog en 4.87m een beste jaarprestatie. Met 27.70 op de 200m bleef ze daar slechts een fractie onder. Ook de jonge Esmeralda Kager was goed op dreuf met 13.10 op de 100m en 4.79m ver. Kim Essen sprong 1.30m hoog, evenaarde met 2.10m haar polshoog pr en zorgde eveneens voor de puntjes bij het hinkstapspringen waar ze 9.64m op liet meten.

De overgebleven werpnummers werden verzorgd door Michelle Oud die de 4kg kogel naar een afstand van 10.08m stootte. Het speerwerpen kwam met 28.92m niet helemaal uit de verf. Ook Yvette nam de kogel nog ter hand en kwam daarbij tot 8.01m.

Britte Duijn bracht veel punten in met haar derde plaats in 59.21 op de 400m, een afstand waarop Nicole Bakker 1.07.19 liet noteren. De dag werd afgesloten met de estafettes waarbij de 4x100m in 52.30 werd afgelegd en de dames ook op de 4x400m het stokje veilig rond wisten te brengen. Hun 4.13.03 was zelfs goed voor een tweede plek. Na het tellen van de punten bleken de dames er 124 verzameld te hebben, goed voor een eervolle derde plaats en lijfsbehoud in de eerste divisie. En dat terwijl er toch wel een aantal belangrijke atletes om diverse redenen ontbraken. Super gedaan dames!



Clubrecords tot 28 september 2012

Hoogspringen jongens-B	1.94m
Dave Brandhoff	Naaldwijk, 20 september
Kogelslingeren V40	40.74m
Yvette Bot-Vleerlaag	Tilburg, 23 september



De uitsmijter



Werpersrubriek, "De Uitsmijter", nr. 173 door Peter Olofsen

Deze rubriek bestond vanaf september alweer 30 jaar en voorlopig komt daar nog geen eind aan. In het verleden waren er altijd meer werpers aanwezig tijdens de C en D-spelen samen dan op de senioren NK, echter dit jaar niet, opvallend genoeg. Een dagje vertoeven in het Olympisch stadion als toeschouwer hoeft helemaal niet vervelend te zijn, wanneer veel clubgenoten meedoen.

Tijdens de Uitsmijterbokaal wedstrijd werd er eindelijk eens ruim 60m geworpen met de discus op SAV bodem. Erik Cadee van de atletiekvereniging Prins Hendrik uit Vught liet zien hoe mooi discuswerpen kan zijn. Er werd in totaal 1 handtekening uitgedeeld en laten we het dan maar niet hebben over het aantal toeschouwers. Erik wierp tenslotte 65.43m (Hoe klein kan atletiek zijn.....).

We gaan door met de verschuivingen in de SAV werp top 5:

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	29.01m	2012

Speer Dames 600gr:

1. Tine Veenstra	49.00m	2002
2. Michelle Oud	38.48m	2011
3. Nadine Visser	37.56m	2011
4. Corine Ruiter	35.77m	2005
5. Els Noordeloos	34.90m	2012

Kogel Dames 4kg:

1. Vivian Brandhoff	14.28m	2012
2. Tine Veenstra	13.57m	1999
3. Nadine Visser	12.55m	2012
4. Lena Dekker	11.70m	2008
5. Nicole Berghouwer	11.59m	2008

Kogel Heren(outdoor):

1. Paul Olofsen	15.91m	2012
2. Frits Wimmers	14.21m	1989
3. Vincent Onos	13.95m	2012
4. Kjell Heinsius	13.82m	2012
5. Maarten Klaver	13.45m	2007

De voorlopige tussenstand van de werpclub-records staat per 28-09-2012 op 562 stuks.

Hiervan nu de interessante top 5:

1.	Tine Veenstra	71x
2.	Vivian Brandhoff	63x
3.	Vincent Onos	62x
4.	Hans de Vries	52x
5.	Yvette Bot-Vleerlaag	50x

Per 1 november gaat straks mijn 20^{ste} (officiële) jaar als SAV-werptrainer van start. Hopelijk weer een jaar met weer nieuwe hoogtepunten.

Alles kan bij SAV, als je er maar gaat met een trainer in de hand.

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

