

Sprinter mei 2014

Adres baan:

Raadhuislaan 8
1613 KR Grootebroek
(0228)518333

Correspondentieadres :

Postbus 178
1610 AD Bovenkarspel

Internetadres:

www.savatletiek.nl

Dagelijks Bestuur (DB):Voorzitter:

Piet Blokker
Sluisdeur 37
1613 BH Grootebroek
(0228)514990
voorzitter@savatletiek.nl

Secretaris:

Lilian Langendijk-Blokker
Gieserwildemanlaan 5
1687 RJ Wognum
(0229)755267
secretaris@savatletiek.nl

Penningmeester:

Abdel el Amrani
Juk 22
1611 JD Bovenkarspel

penningmeester@savatletiek.nl

Algemene Bestuursleden:

Jeugdcommissie	Addis Riet	(0228)volgt nog	
Baanonderhoud	Peke de Vries	(0228)515057	pw_devries@hotmail.com
Technische Commissie(TC)	Gerwin Struijs	(0228)564388	gerwin@outlook.com
Wedstrijdatleten en TC	Margreet Broersen	(0228)516758	contact@savatletiek.nl

Ledenadministratie:

Ledenadministratie	Tom Beertsen	(0228)516885	ledenadministratie@savatletiek.nl
--------------------	--------------	--------------	-----------------------------------

Voor meer informatie verwijzen wij u naar het hoofdstuk "Tarieven" verderop in de sprinter.

Redactie sprinter:

Wandeltak	Jetze Douwe Sandstra	06-44954698	nb
Jeugdhoek/Baanhoek	Marica Onos	(0229)270142	webmaster@savatletiek.nl
Uitsmijter	Peter Olofsen	(0228)517124	peter.olofsen@kpnmail.nl
Medische hoek	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Lief & Leed	Connie Dhauw	(0228)321640	liefenleed@yahoo.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	gpbheinsius@hotmail.com
Afwerking & verspreiding	Ria Faber	(0228)317288	mk.faber@quicknet.nl
Vormgeving Sprinter	Linda Hoek	(0228)514890	clubblad@savatletiek.nl

Commissies:

Medische Commissie	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Kantinecommissie	Piet Bergen	(0228)521567	piet.bergen@gmail.com
Sleutelbeheer kantine	Ria Struijs	(0228)514183	struthio@wxs.nl
Loopevenementen	Jos Schaper	(0229)262520	nb
Technische Commissie	Rob Ruitenbergh	(0228)517761	r.ruitenbergh@quicknet.nl
Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	(0228)514759	tamesennolda.vanzwol@quicknet.nl
Jurycommissie	Matthijs Jong	06 83333982	Jurycoördinatoren@hotmail.com
	Jaap van der Thiel	06 12846977	
Vrijwilligerscommissie	Joop Tamsma	(0228)519595	jh.tamsma@quicknet.nl
Schoonmaakcommissie	Wil Groot	(0228)511261	nb
	Riny Bakker	(0228)511850	nb

Informatie wedstrijden:

Uit	Margreet Broersen	(0228)516758	contact@savatletiek.nl
Pupillen	Guislaine Zwagemaker-Konink	(0228)543327	inschrijvingepupillen@savatletiek.nl

Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2007 of later	€ 46.75
Pupillen-C	Geboren in 2006	€ 54.25
Pupillen-B	Geboren in 2005	€ 54.25
Pupillen-A	Geboren in 2003 en 2004	€ 54.25
Junioren-D	Geboren in 2001 en 2002	€ 64.75
Junioren-C	Geboren in 1999 en 2000	€ 64.75
Junioren-B	Geboren in 1997 en 1998	€ 71.25
Junioren-A	Geboren in 1995 en 1996	€ 71.25
Senioren	Geboren in 1994 en eerder	€ 79.50
Masters vanaf 35 jaar		€ 79.50
Recreanten	n.v.t.	€ 68.00
65+ korting		€ 6.15 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 **€ 13.50** 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.

Trainingsmomenten SAV

Maandag:	Groep	trainer	Locatie
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Angelique	Martinus
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Matthijs + Britt	Martinus
18.15 – 19.15	MPA2 + JPA	Marcel + Dave	Baan
19.00 – 20.00	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.00 – 20.30	Plyometrie/sprint (vanaf B jun.)	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC	Robin + Lillian	Baan
19.15 - 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan
19.15 – 20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15 – 20.30	Werptraining alle jun. *	Peter	Martinus
Dinsdag:			
09.30 – 10.30	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.00 – 20.30	Meerkamp training A-B jun.	Paul	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan
19.30 – 21.00	MILA jun.A-B/senioren/masters Ruud		Baan
Woensdag:			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul	Baan
18.15 – 19.15	MPA1 + JPA+ MPB + JPB+JPA	Oscar + Bo + Roel	Baan
19.00 – 20.30	Wandelen	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.00 – 20.30	Sprinttraining vanaf B jun.	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MPA 2 ^{de} jrs + MJD	Matthijs+Roel	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan
19.30 – 21.00	MILA/lang wedstrijdleten	Cees	Baan
Donderdag:			
19.00 – 20.30	Meerkamp training MJC + AB jun. en senioren (Paul)		Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
19.30 – 20.45	MILA training alle jun.	John	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep recreanten	Hans	Baan
Vrijdag:			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werptraining alle jun.	Peter	Baan
Zaterdag:			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos
16.00 – 18.00	Kracht/Allround vanaf B jun.	Paul	Baan
Zondag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Hans / Dirk V. / Rene, Riny	Streekbos
13.00 – 15.00	Werptraining	Peter	Baan

* = op uitnodiging

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl

Nieuws van de ledenadministratie

Hierbij een overzicht van de nieuwe leden en van degene die de vereniging hebben of gaan verlaten over het tijdvak **mei 2014**

Nieuwe leden:

CD-Junioren: Mireya de Hoogh, Corien Reus,

Senioren/Master: Ambroise Uwiragiye,

Recreanten: Andre Duyster, Christel Brandhoff, Annemieke Boukens

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

Opzeggingen:

Pupillen: Evelien de Bruijne, Arwen Bosman (01-07-2014), Casper Kreeft, Bloem Essen, Joran en Tristan Klaver (01-07-2014)

CD-junioren: Simone Bisscheroux, Madelon van 't Hoff,

AB-junioren: Iris van Veen (01-07-2014), Willemijna Runia (01-07-2014)

Senioren/Masters: Brenda Hoff,

Recreanten: Lydia Groot, Ans Janssen, Yvonne Meilink (01-07-2014), Rene Oppedijk, Jolanda Bot, Esther Buijsman, Siem Deken,

Overige leden: Folkelina Runia (01-07-2014)

Bestuurlijkheden

Het baanseizoen is al weer in volle gang. De eerste competitierondes zitten er weer op en als u dit leest is ook de Flynth recordwedstrijd achter de rug. Het weekend van 10-11 mei, hondenweer. Als je dan op de website kijkt dan zie je dat er weer limieten en PR's en clubrecords worden verbeterd. Onvoorstelbaar, wat een talenten. Maar dit keer dus ook de Masters, daar in Steenwijk. Keurig mannen. Wat staat ons allemaal nog te wachten deze zomer. Waren we vroeger een club uit de Streek, nu is dat wel over. Prachtige resultaten in Zwitserland en Amerika. Vader Brandhoff heeft laatst zelf gekeken bij Dave, even een paar dagen Amerika. Lijkt mij ook wel iets. Kijken of er wat te regelen is met Abdel. Dan via Zwitserland weer terug.

Gerwin is onlangs naar het voorzittersoverleg in Anna Paulowna geweest. Addis gaat over de dag Waterrecreatie in het Streekbos. We hebben regelmatig overleg met 650-jaar Stede Broec. Met veel andere verenigingen organiseren we de Kloetdag. Op 18 oktober zijn er in en om de Kloet allerlei activiteiten. 14 Juni is er weer de RABO fietstocht. Of Addis dit regelt of Wil Groot is op dit moment nog niet bekend, maar u kunt zich altijd bij mij opgeven.

26 Mei is onze eerste vergadering met SBOW, u weet wel verenigingen samen voor de inkoop van energie en andere zaken. Zoals u leest, genoeg te doen.

Via de coryfeeën dag hoorde ik dat er alweer mensen met vakantie gaan. Een ieder veel zon, plezier, rust en gezond weer thuis.

Groet,

Piet

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het juninummer 2014: t/m donderdag 12 juni, komt uit in de week van 23 juni.

Geen foto's in Word plakken, maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer

Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Lief en leed

De lief en leed rubriek is er om aandacht te besteden aan de leden van SAV. Die kunnen op deze plaats in de Sprinter iets vertellen of gebeurtenissen delen. Tekst mag opgestuurd worden naar geomardo@yahoo.com of doorgegeven via de telefoon 0228-321640 en berichten worden dan gepubliceerd in de eerstvolgende Sprinter.

Van harte beterschap wensen

Voor Loes Boes; heel veel sterkte gewenst.



Verjaardagen trainers in juni :

Van harte gefeliciteerd 😊

5 juni Jan Kunst

16 juni Riny Bakker

Aangeboden :

Vaste stalen behandel tafel met klep, staat in de ehbo ruimte van Sav.

Prijs notk. Info: Koos Jong 0228 513310.

Seniorencompetitie 2^E divisie op 4 mei te Grootebroek

Mijn dag begon om 9.14 uur op de baan bij SAV. De laatste inspectie bij de diverse onderdelen en controleren of de geluidsinstallatie naar behoren functioneerde, ik mocht vandaag als microfonist dit evenement begeleiden dus dat wordt spannend met al die BOBO's van de Atletiekunie (voorheen KNAU). Om 11.00 uur juryvergadering, om 11.30 ploegleiders bespreking en om 12.00 uur de aanvang van deze competitiewedstrijd.

Om 11.30 uur begon het eerste onderdeel, het kogelslingeren, dit omdat het veld dan leeg is en er geen mensen op het binnenterrein komen en de kans op ongelukken klein. Verder verliep de dag bijna zonder problemen op een technisch mankement bij het hoogspringen en eenmaal een tijdprobleem na. Ook de EHBO-ers van dienst hadden een paar kleine zaken af te handelen en dus overal wel tevredenheid. Voor uitslagen en standen alsmede een uitgebreide fotosessie kunt u natuurlijk op de SAV website terecht.

Dan is de wedstrijd afgelopen en moet er het nodige worden opgeruimd!!!!
Dat ging deze keer **niet** helemaal als dat ik normaliter gewend ben. Ik keek eens om mij heen en kwam tot de conclusie dat ik eigenlijk de enige was die zich daarmee bezig hield. Ja, waar begin je dan en ik besloot bij de hoogspringmat achterin te beginnen en een kar vol te laden met spullen en over het veld naar de berging. Ik kreeg onderweg hulp van Kjell die waarschijnlijk klaar was met het secretariaats werk (klasse!!). Even later zag ik Kay, moeilijk lopend, de afstandsblokken voor de werpnummers verzamelen (ook klasse!!) en toen melde zich Tom Beertsen die toevallig langs kwam en spontaan assistentie verleende. Van Kay begreep ik dat in de kantine alle wedstrijdatleten zaten te wachten op hun "chinees" en waarschijnlijk is hij degene geweest die het signaal "**helpen**" heeft geblazen want in no time liep de kantine leeg en was iedereen bezig met allerlei zaken op te halen en weg te brengen. Niet alleen de mannen (jongens?), maar ook de dames (meisjes?). Hier kan ik nou echt blij van worden, dat op eigen initiatief, tot deze aktie wordt overgegaan.

Om 18.30 uur hadden Tom en ik bijna alles weer op z'n plek (op de polsstokaccommodatie na) en besloten we om ons op een biertje te trakteren. Er was nog wat "chinees" over maar daar hebben we geen gebruik van gemaakt.

Tot slot is ondergetekende van mening dat na 30 jaar het tijd wordt om op zoek te gaan naar een "verse" microfonist en ik mij alleen nog met het maandelijkse onderhoudswerk wil bezighouden.

Martin Vleerlaag

Maak kennis met.....

Judith Honkoop

Even voorstellen? Mijn naam is Judith Honkoop, ik woon in Hoogkarspel , met mijn partner Aad Wagenaar. Ik ben 42 jaar. Ik heb twee zussen en een vader en die wonen ook in Hoogkarspel en mijn moeder is 18 jaar geleden overleden. Ik werk bij ons eigen bedrijf, een machineverhuurbedrijf daar doe ik eigenlijk van alles, een gedeelte van de administratie en de schoonmaak. Hiervoor werkte ik in winkels, ik heb 17 jaar bij Katuin in Hoorn gewerkt, een verf- en behangwinkel. En in de zomer ben ik vrijwilliger op de kaasmarkt in Hoorn als kaasmeisje.

Judith is de jongste van de vaste kern van de traininggroep op zondagochtend

Hoe lang ben je lid van de vereniging ? Hoe lang bezig met atletiek, waarom gekozen voor atletiek?

Ik heb jaren gevoetbald, gehandbald, geschaatst en heb paard gereden. Ik schaats elke winter nog recreatief en “step” al 12 jaar bij progym. Een jaar of drie vier geleden ben ik begonnen met een start to run cursus waar ik Dirk Rood weer zag na heel wat jaren. Hij was mijn trainer met schaatsen toen ik jonger was, en nu train ik drie keer per week, op dinsdag, donderdag en zondagochtend en ben ik een beetje verslaafd aan het lopen. Ik vind alle trainingen leuk, vooral omdat alle trainingen verschillend zijn met leuke trainers die elke week weer voor ons klaar staan.

Wat vind je zelf je beste prestatie?

Het gaat mij niet om de prestatie maar om het kunnen trainen en de gezellige groep. Ik heb weleens aan de Kloetloop meegedaan, 5 km en het rondje van Hoogkarspel 10 km en de Eenhoornloop in Hoorn 10 km.

In februari heb ik een ongeluk gehad met mijn vingers en daardoor moest er een stukje van mijn ene vinger af en daar moest ik een tijdje van herstellen en kon een paar weken niet trainen of aan sport doen en dan weet je meteen wat je mist en het kost je dan wel wat moeite om er weer bij te komen. Graag wil ik van deze gelegenheid gebruik maken om iedereen te bedanken voor de lieve kaarten, mails en telefoontjes en woorden toen het net gebeurt was met mijn vingers, dat heeft mij heel goed gedaan.

Heb je weleens blessures gehad?

Nee, ik heb niet echt blessures, wel wat last van mijn kuit gehad

Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij SAV

Ik heb nog niet zoveel meegemaakt met SAV maar ik vond de puzzeltocht met de SSV survival groep leuk, dat was ongeveer twee, drie jaar geleden. Daarbij moesten we een route lopen en allerlei opdrachten doen onderweg en de Sinterklaasavond was ook een gezellige avond. En de Rabo fietstocht is ook een heel gezellig evenement en ik zou iedereen willen aanraden om 14 juni aanstaande mee te doen!

Wat zou je verder nog weleens willen meemaken met deze vereniging?

Het lijkt me leuk om met wat mensen van de recreantengroep eens een 10 kilometer loop te doen!

Wil je nog iets kwijt dat wij vergeten zijn te vragen?

Ik zou willen vertellen dat het op zondagochtend een erg leuke training is om 9.00 uur en dat je het handig is dat het vroeg is omdat je daarna nog een hele dag voor je hebt!

Wie zou je de volgende keer in de sprinter willen zien?

Meindert Bakker, Piet Bakker of Klaas Ruiter, omdat ik die ook tegenkom met schaatsen 's-winters op de ijsbaan, en omdat ik die lang niet bij kan houden met schaatsen ben ik nieuwsgierig hoe ze zo jong en sterk blijven, misschien hebben ze nog een gouden tip!

Werpersrubriek, "De Uitsmijter" nummer 180

Jaargang 32.....Door Peter Olofsen

We beginnen deze pagina meteen met de werpclubrecordranglijst. Hans de Vries wierp tijdens de Heer en Meester wedstrijd in Alkmaar op 25 april jongst leden het 600^E record. Inmiddels is de stand alweer omhoog gegaan naar 604 stuks, mede door Kjell en Vivian(per 15-05-2014). Het eind is nog lang niet in zicht.

Voorlopige top 5 werpcr's.

1.	Vivian brandhoff	79x
2.	Tine Veenstra	71x
3.	Vincent Onos	67x
4.	Hans de Vries	57x
5.	Yvette Bot – Vleerlaag	57x

Kjell Heinsius staat momenteel 6^E met 25 records.

Voor bepaalde prestaties moet je wel trainen, of het nu regent of niet. Regen hebben we voorlopig genoeg gezien in "Regenbroec". Aan mooi weer atleten hebben we niets. Afgelopen weken zijn er een aantal nieuwe gezichten geweest tijdens de werptrainingen, vooral CD-ers i.v.m. de competitie. Er is dus nog hoop. Ik ben benieuwd of er nog een doorzetter tussen zit, want een enkele training zet geen zoden aan de dijk.

Veranderingen in SAV- werp top 5's

Dames kogel outdoor(4kg)

1.	Vivian Brandhoff	15.49m	2014
2.	Tine Veenstra	13.57m	1999
3.	Nadine Visser	12.58m	2013
4.	Lena Dekker	11.70m	2008
5.	Nicole Berghouwer	11.59m	2008

Kogelslingeren JJA

1.	Vincent Onos	64.84m	2005
2.	Marius Onos	53.43m	2007
3.	Paul Olofsen	47.55m	2008
4.	Gertjan Onos	46.93m	2000
5.	Oscar van Crimpen	44.09m	2014

Kogel Heren 7.25kg, outdoor

1.	Paul Olofsen	15.91m	2012
2.	Frits Wimmers	14.21m	1989
3.	Vincent Onos	14.19m	2013
4.	Kjell Heinsius	13.82m	2012
5.	Kay Olofsen	13.46m	2014

Er is veel mogelijk bij SAV met de juiste trainer, als je er maar voor gaat. Er zijn voorbeelden genoeg.....

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

DE JEUGDHOEK

Belangrijke gegevens jeugdcommissie:

Informatie pupillen:	Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u) e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.nl
Aan en afmelden wedstrijden Pupillen en junioren-CD:	Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327 e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl
Informatie junioren-CD:	Margreet Broersen (0228) 516758 e-mail: contact@savatletiek.nl
Informatie trainingen:	Lillian Hauwert (0228) 519665
Vervoer pupillen:	Ariadne Mosselman 06-10499840 e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl
Vervoer junioren-CD:	VACANT!
Informatie AB-junioren, senioren en Masters + inschrijven wedstrijden:	Margreet Broersen (0228) 516758 e-mail: contact@savatletiek.nl

Wedstrijdkalender:

29 mei	Hemelvaartwedstrijd te Heiloo	AV Trias
29 mei	NSK dag 1 te Amsterdam	Phanos
30 mei	NSK dag 2 te Amsterdam	Phanos
31 mei	NK masters kogelsl + gewichtw te Eindhoven	Eindhoven Atletiek
1 juni	NK masters werpvijfkamp te Eindhoven	Eindhoven Atletiek
6 juni	Heer & Meesterbaancircuit te Warmenhuizen	AV Nova
7 juni	Edam avond te Edam	AV Edam
8 juni	Battle of the B's te Amsterdam	AAC
14 juni	Wedstrijd om de Gouden Spike te Leiden	Leiden Atletiek
14 juni	Pupillencompetitie te Heerhugowaard	AV Hera
14 juni	NK masters te Utrecht, dag 1	Phoenix, U-Track
15 juni	NK masters te Utrecht, dag 2	Phoenix, U-Track
15 juni	Competitie meisjes-B te Beverwijk	DEM
15 juni	Werpdag te Wieringerwerf	AVW
21 juni	CD-competitie te Grootebroek	SAV
22 juni	Nationale A-games te Soest	Pijnenburg
22 juni	Competitie jongens-A te Alphen ad Rijn	AAV'36
22 juni	Competitie mannen masters te Heiloo	AV Trias
22 juni	Stoomtramloop	AV Hollandia e.a.

Kijk op www.savatletiek.nl en/of www.atletiekunie.nl voor meer wedstrijden en de gegevens.

Jarige pupillen en junioren-CD in juni:

04. Elizah van Roekel	22. Annika Boogaard
04. Julian van de Beek	23. Yuri Mantel
05. Jochem van Warmerdam	26. Jurre Hoffer
08. Nienke Gorter	26. Vasco Mosselman
09. Aaron Ponne	27. Meike Noordeloos
13. Luna Braas	30. Arnoud van Straaten
15. Anne Vilain	30. Yannick Jong

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Dave Brandhoff nog maar 1cm verwijderd van clubrecord

Met een sprong over de 2.07m heeft A-junior Dave Brandhoff op **12 april** in Wichita State zo vroeg in het seizoen opnieuw een stap voorwaarts gezet. Hij ging vlotjes over de 1.93m en 1.98m. Voor de 2.03m en 2.07m had hij twee pogingen nodig. De 2.10m, wat een nieuw outdoor clubrecord zou betekenen, blijft nog even in het vat zitten. Dave eindigde met deze prestatie op de derde plaats.

Sterk optreden van pupillen bij eerste competitiewedstrijd

De eerste wedstrijd (van drie) uit de pupillencompetitie vond op **12 april** plaats op onze eigen baan. Door omstandigheden ging de wedstrijd wat haperend van start, maar na de estafettes liep het allemaal gesmeerd. Lieten de pupillen al tijdens de trainingspakkenwedstrijd zien dat zij in goede vorm verkeerden, nu vlogen de pr's je opnieuw om de oren. Daarbij werden er ook nog eens een hele verzameling ereplaatsen behaald en voegde Debora van Langen al een derde outdoor clubrecord aan haar 2014 verzameling toe! Zij legde de 40m bij de meisjes pupillen-B namelijk af in 6.73 en dat was sneller dan de 6.5 handtijd die er tot nu toe stond.

Bij de allerkleinsten was het meteen al raak want Jessy Struijs won de meerkamp en voegde daar zilver op de 600m aan toe. Madalynn de Jong pakte bij de meisjes pupillen-C veel punten op het balwerpen en dat bracht haar uiteindelijk het zilver op de meerkamp terwijl Elles Knook het brons opeiste. Op de 600m was Jinte Braas met een derde plaats de beste SAV'er. Dubbelwinst bij de jongens pupillen-C waar Jochem van Warmerdam de beste meerkamper was en Vasco Mosselman de beste 600m loper. Op dit laatste nummer een verrassend optreden van Aaron Ponne die tweede werd. Debora van Langen was ongenaakbaar bij de meisjes pupillen-B. Niet alleen scoorde zij als enige deze dag een clubrecord, maar zij stevende ook nog eens onbedreigd op de winst van zowel de meerkamp als de 1000m af. Damanja Reus viel in deze groep eveneens op met haar rappe sprinttijd. Bij de jongens pupillen-B was de hoogste klassering weggelegd voor Senna Glas die 9de op de meerkamp en 4de op de 1000m werd. Een leuk groepje bij de meisjes pupillen-A1 met Annemia van Diepen als beste SAV'er en Iris Vriend, Eva van Westen en Iris Botman in felle strijd met elkaar. Zij kwamen tot 819, 814 en 814 punten! Bij de mannelijke leeftijdsgenoten wist Stan Tool zich het podium op te werken. Hij was goed voor brons. Dan onze mogelijke toppers voor de toekomst. Wat een klasse, zowel bij de meisjes als jongens pupillen-A2. En niet eentje, maar een hele verzameling! Laura van Langen, nog maar net hersteld van ziekte, veegde met iedereen de vloer aan op zowel de meerkamp als de 1000m. Op dit laatste nummer liet zij 3.20.51 noteren waarmee zij nog maar een kleine twee secondes van het clubrecord verwijderd bleef. Ella Mosselman en Fee Mok zagen hun goede prestaties ook beloond met een podiumplek terwijl er met Caira Coffey-van Dongeren en Janlie Juckers weer twee nieuwe talenten in aantocht lijken te zijn. Moest SAV het lang van alleen maar meiden hebben, jongens voetballen in de Streek, nu staat er bij de jongens met Merlijn Bosman, Brian Glas, Yannick Jong, Ties van Warmerdam, Stef de Jong en Kay Ruiten ook een pittig groepje. Merlijn is daarvan de beste, hij werd tweede op de meerkamp en de 1000m (na seriewinst) met wel heel fraaie prestaties, maar de overige mannen doen ook mee in de top waarbij ze regelmatig onderling stuivertje wisselen. De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Jessy Struijs	8.29	2.45	12.10	710	2.45.63 (2)
04. Aaron Laan	9.49	2.00	6.23	331	2.59.01 (5)
06. Iann Laan	9.00	1.31	4.71	234	3.44.01 (6)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Toaal	600m
02. Madalynn de Jong	7.51	2.88	20.69	1067	2.27.99 (5)
03. Elles Knook	7.72	3.12	12.00	939	-
07. Jinte Braas	7.72	2.94	10.52	876	2.22.15 (3)
11. Kaitlyn Coffey-van Donderen	8.47	2.42	13.27	698	2.33.81 (7)
14. Sophie le Blansch	8.04	2.17	11.19	678	2.32.83 (6)
17. Eline Zwagemaker	8.87	2.29	12.04	592	2.42.28 (11)

4x40m: 31.91 sec

Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Toaal	600m
01. Jochem van Warmerdam	7.55	3.05	21.58	1105	2.25.96 (5)
04. Vasco Mosselman	7.97	2.86	21.53	992	2.14.56 (1)
07. Jurre Hoffer	7.77	2.57	10.15	785	2.36.80 (7)
08. Aaron Ponne	8.19	2.25	17.25	771	2.18.86 (2)
09. Bram Steur	8.74	2.48	19.45	767	2.41.17 (8)
<i>4x40m: 30.87 sec</i>					
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
01. Debora van Langen	6.73	3.62	21.95	1399	3.48.80 (1)
06. Damanja Reus	7.14	2.92	17.13	1098	4.50.38 (13)
13. Rosalie van Leeuwen	7.55	2.72	10.72	867	-
21. Pien Boer	7.91	2.58	7.26	700	4.41.95 (12)
25. Meike Bruin	8.15	2.24	8.58	622	-
27. Yvette Dekker	8.82	2.26	9.47	544	5.00.67 (17)
29. Micky Noordeloos	8.88	1.90	10.35	481	-
<i>4x40m: 30.66 sec</i>					
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal	1000m
09. Senna Glas	7.40	3.03	14.06	1018	4.09.36 (4)
11. Tijmen Duivenvoorden	7.79	2.86	11.50	865	4.27.82 (9)
14. Rens Dodeman	8.02	2.67	9.82	755	-
16. Yuri Mantel	8.45	2.36	10.05	629	4.52.53 (16)
<i>4x40m: 30.81 sec</i>					
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
09. Annemia van Diepen	10.34	3.18	3.96	1047	4.31.95 (9)
10. Anne Vilain	10.66	2.73	4.51	954	4.34.87 (10)
13. Sharissa de Leng	10.49	2.90	3.30	918	4.26.41 (7)
18. Tara Koomen	11.14	2.90	3.62	859	4.26.51 (8)
22. Iris Vriend	10.98	2.51	3.85	819	-
23. Eva van Westen	11.67	2.60	4.67	814	5.04.05 (17)
23. Iris Botman	11.45	2.80	3.78	814	-
<i>4x60m: 40.45 sec</i>					
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
03. Stan Tool	10.03	3.52	6.97	1359	4.26.92 (12)
19. Twan Steur	11.74	2.98	4.01	834	4.51.63 (20)
22. Milan Tool	21.68 (!)	2.62	5.04	586	4.47.57 (18)
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
01. Laura van Langen	9.58	1.30	8.55	1657	3.20.51 (1)
03. Ella Mosselman	9.71	1.20	6.02	1420	3.33.01 (4)
07. Fee Mok	9.93	1.00	6.60	1273	3.30.59 (3)
09. Caira Coffey-van Dongeren	10.04	1.00	5.98	1219	4.07.68 (8)
10. Janlie Juckers	10.19	1.05	5.49	1202	4.08.91 (10)
14. Pien Frederiks	9.91	1.00	4.72	1156	4.02.04 (5)
17. Sabine Dodeman	10.75	1.00	5.65	1085	4.12.00 (12)
25. Luca Klumpenhauer	10.94	0.75	5.14	856	4.24.54 (17)
<i>4x60m team 1: 36.95 sec</i>					
<i>4x60m team 2: 40.30 sec</i>					
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
02. Merlijn Bosman	9.07	1.30	8.02	1770	3.26.58 (2)
04. Brian Glas	10.01	1.20	6.88	1424	4.05.52 (10)
06. Yannick Jong	9.92	1.10	7.68	1410	3.43.29 (5)
10. Ties van Warmerdam	9.75	1.10	5.70	1320	4.04.29 (9)
11. Stef de Jong	9.99	1.00	7.46	1314	4.08.32 (12)
13. Kay Ruiter	10.00	1.05	6.75	1308	3.34.98 (4)
<i>4x60m: 36.46 sec</i>					

Snelle marathon van Ton Bosgoed

Onder wat winderigere omstandigheden dan voorspeld heeft Ton Bosgoed op **13 april** tijdens de marathon van Rotterdam een buitengewoon goede prestatie neergezet. In een zeer vlak gelopen race bereikte hij al na 2.53.33u de finish waarmee hij bij de M45 op een 22ste plaats is geëindigd. Hij kwam door op de volgende tijden:

5km	20.22	25km	1.42.54
10km	40.39	30km	2.03.45
15km	1.01.30	35km	2.23.58
20km	1.22.10	40km	2.44.40
21,1km	1.26.53	42,2km	2.53.33

Drie clubrecords voor Hans de Vries, geslaagde rentree van Vincent Onos

Op **13 april** organiseerde AV Wieringermeer in Wieringerwerf een kleine, maar o zo gezellige werpwedstrijd met vijf SAV'ers aan de start. Hans de Vries greep deze wedstrijd aan om zijn debuut bij de 60-jarigen te vieren met clubrecords op alle nummers waaraan hij deelnam. Zo slingerde hij zijn kogel naar een afstand van 29.84m, kwam zijn discus op 32.70m terecht en landde de kogel op 8.63m.

Met nog maar heel weinig slingertrainingen in de pocket vierde Vincent Onos na langdurig blessureleed op dit nummer een geslaagde rentree. Hij kwam tot 64.36m en was hiermee dik tevreden. Ook zijn 44.09m discus en 14.05m kogel mochten er zijn. Hij vocht hiermee duels uit met Paul Olofsen die respectievelijk 42.68m en 14.37m liet noteren.

Bij de meisjes-B kwam Caitlin Ketting tot 26.99m, 24.98m en 10.08m terwijl Carla Beertsen het kogelslingeren oversloeg maar bij discus en kogel 24.12m en 8.12 m achter haar naam kreeg.

Hans Hoogervorst loopt Halve van Den Helder

Hans Hoogervorst heeft op **13 april** in Den Helder deelgenomen aan een halve marathon. Hij wist deze afstand in 1.39.07 af te leggen en eindigde hiermee op de 17de plaats bij de M45.

Esther Veldhuis wint Kloetloop, Richard Kramer tweede bij de mannen

Een fris en nogal pittig windje stond er over het parcours waarop op **13 april** de jaarlijkse Kloetloop werd gehouden. Gelukkig was het wel droog en deed de zon zijn best om zich te laten zien.

Op de wedstrijd over 10 Engelse Mijlen stonden er 19 SAV'ers aan de start waarvan Richard Kramer en Pieter Buijsman elkaar flink in de haren zaten bij de strijd om plek twee. De snelste tijd werd namelijk genoteerd door Hollandiaan Vincent Bruins terwijl Richard uiteindelijk plaats twee opeiste en Pieter op plek drie terechtkwam. Een sterke race ook van Peter Reus die bij de M45+ op het hoogste treetje van het podium terechtkwam. Hij diende daarbij af te rekenen met zijn clubgenoot Gertjan Klumpenhauer die tweede werd.

Bij de dames ging de overall prijs naar SAV-atlete Esther Veldhuis. Deze al bijna 50-jarige liep lichtvoetig alle overige deelneemsters naar huis.

Ook stonden er nog twee prestatielopen op het programma en wel een 5km en 10km. Jan junior Groot, tweede bij de mannen, en Sylvia Bos, eerste bij de vrouwen, waren de beste SAV'ers. Op de 10km ging die eer naar Han Bot en Lisette Boon die in hun categorie allebei derde werden. De uitslagen:

10 Engelse mijl Msen	Tijd	Vervolg 10km mannen	Tijd
01. Pieter Buijsman	59.20	Jan Jong	49.22
02. Jan Groot	1.04.03	Marcel Oud	51.05
		Dick Duin	52.59
10 Engelse Mijl M35+	Tijd	Steff Hoff	53.15
02. Richard Kramer (M40)	59.08	Jan Jeltens	53.37
04. Jeroen Dodeman (M40)	1.05.10	Rinus van der Gaag	55.56
08. André Duijster (M40)	1.19.58	David Broers	55.59
09. Jeroen Bot (M40)	1.24.51	Dirk Vet	59.03

10 Engelse mijl M45+	Tijd	10km vrouwen	Tijd
01. Peter Reus (M50)	1.05.17	Lisette Boon	46.25
02. Gertjan Klumpenhouwer (M45)	1.06.46	Gerda Ruitenbergh	49.24
05. Frank Boon (M50)	1.10.36	Tessa Beertsen	52.14
07. Hans Bleeker (M45)	1.11.26	Marloes Pieksma	54.43
08. René Glas (M45)	1.14.55	Karin Evertsen	56.00
13. André de Wit (M45)	1.24.52	Karin de Wit	56.16
		Marion Beertsen	67.41
10 Engelse mijl M55+	Tijd	5km mannen	Tijd
04. Johan Laan (M55)	1.15.02	Jan junior Groot	19.36
06. Rob Ruitenbergh (M55)	1.24.51	Koen Selie	21.58
		Hans Schouten	26.16
10 Engelse Mijl V35+	Tijd	Rolf Bankersen	27.15
03. Pauline Appelman (V40)	1.33.15	Jeroen Essen	27.23
10 Engelse Mijl V45+	Tijd	5km vrouwen	Tijd
01. Esther Veldhuis (V45)	1.12.35	Sylvia Bos	22.00
02. Ans Thole (V55)	1.18.13	Isabelle Koopman	23.00
03. Saskia Boon (V45)	1.33.15	Wiesje Groot	25.35
04. Ellen Vriend (V45)	1.33.15	Jacqueline Weel	25.38
		Vera Schipper	26.01
10km mannen	Tijd	Judith Honkoop	26.13
Han Bot	44.32	Loes Essen	26.38
Wouter Meijerink	46.24	Britt Groot	31.41
Sjoerd Slagter	47.06		
Robin van Kalsbeek	49.07		

Nieuws uit Amerika

Tijdens de War Eagle 2014 te Auburn heeft Vivian Brandhoff op 19 april een derde plaats behaald bij het kogelstoten. Drie stoten waren geldig en die kwamen uit op 14.95m, 14.89m en 14.90m. Heel constant dus. Ook veel constantheid bij het discuswerpen, alleen iets minder ver dan gehoopt. Met 42.44m werd het een zesde plaats.

Dave Brandhoff nam in Eugene deel aan de Oregon Relays waar bij het hoogspringen de (verplichte) aanvangshoogte met 1.98m wel erg hoog lag. Zes van de 15 deelnemers haalden het niet. Helaas zat Dave daar ook bij.

Ivonne Kramer en Dennis Sjerps in de prijzen bij Paasloop

Onder bijzonder fraaie omstandigheden werd op 20 april in Twisk alweer de 22ste editie van de Paasloop afgewerkt.

Dennis Sjerps toonde zijn loopprogressie met een eervolle tweede plaats op de 5km waar hij met 21.06 maar liefst 42 seconden sneller was dan vorig jaar.

Ivonne Kramer was succesvol op de 11km waarop ze bij de dames na 49.33 als derde overall binnenkwam en bij de V35+ overtuigend de beste was. H el ene Schilder en Miranda Jonkman maken er een sport van om gelijktijdig over de finish te komen, iets wat ook nu weer lukte want ze kregen allebei 1.16.30 achter hun naam.

Laura van Langen en Kara Zwagemaker blijven beneden CR op de 800m

Ter herinnering aan de op 16-jarige leeftijd overleden talentvolle meerkampster Saskia Gootjes organiseerde haar club AV Flevo Delta in Dronten op 21 april alweer voor de derde keer de Memorial Saskia's Seven. Aan deze Memorial deed o.a. leeftijdsgenote Nadine Visser mee die deze dag de speer ter hand nam en tot een afstand van 33.84m kwam.

Laura van Langen, eigenlijk nog meisje pupil-A, mocht buiten mededingen meedoen aan de 800m voor meisjes-D waarop ze in de wel heel snelle tijd van 2.33.27 niet alleen winnend over de streep kwam maar ook het clubrecord bij zowel de pupillen-A als meisjes-D verbeterde. Kara Zwagemaker bleef met 2.52.93 eveneens beneden het oude clubrecord van de meisjes-D en eindigde hiermee, omdat Laura niet meetelde, op de tweede plaats. Annika Boogaard liet op haar eerste 800m een tijd van 3.07.88 noteren. Beide

eerstejaars D-meisjes hadden trouwens een druk programma en deden naast de 800m ook nog mee aan de 200m, het verspringen en voor het eerst speerwerpen. Kara kwam daarbij tot respectievelijk 33.73, 3.41m en 13.80m terwijl er voor Annika 36.89, 3.00m en 8.98m in de uitslagen verscheen.

Vincent Onos maakte deze dag zijn opwachting in Hilversum waar hij een solide reeks neerzette bij het kogelslingeren. Alles geldig en kort bij elkaar met als beste 63.44m waarmee hij de wedstrijd won.

Edwin Sjerps en Jan Kreuk de sterkste bij Paaspolderloop

Traditiegetrouw werd op tweede paasdag (**21 april**) in Nieuwe Niedorp de Paaspolderloop gehouden. Er was deze dag veel belangstelling voor de diverse wedstrijden van de alweer 39ste editie waarbij de deelnemers door een fraaie omgeving werden geleid.

Zo waren er maar liefst 320 deelnemers op de 5km, de afstand waarop de nog maar 16-jarige Edwin Sjerps iedereen zijn hielen liet zien. In 17.03 was hij ruim een halve minuut sneller dan de nummer twee. Broer Dennis werd in 19.44 knap negende.

Onder de 245 deelnemers van de 10km waren er ook vijf SAV'ers. Jan Kreuk was daarvan in 41.11 niet alleen de snelste, maar ook de beste bij de M60 met Cees Meijer in 41.51 op plek twee. Bij de M50-59 een top tien klassering voor Frank Boon, die in 42.00 negende werd. Eenzelfde klassering was er voor Tessa Beertsen, maar dan bij de vrouwen waar ze na 52.48 de finishlijn passeerde. Ook zus Carla wist de wedstrijd tot een goed einde te brengen, zij eindigde na 1.05.06 op de 27ste plaats.

Ton Bosgoed alweer rap op de 3000m

Nog maar koud hersteld van zijn prachtige prestatie geleverd tijdens de marathon van Rotterdam was Ton Bosgoed (M45) op **22 april** alweer present in Edam waar de tweede wedstrijd uit de Dorland & Theunis loopcompetitie op het programma stond.

Deze keer een 3000m op de baan waarop Ton na 10.23.95 als zevende van de 59 deelnemers over de streep kwam waarbij hij slechts 1 seconde toe hoefde te geven op zijn tweelingbroer Peter die uitkomt voor ARO'88.

Sophie Le Blanch overtuigend de beste

De avond voor Koningsdag, **25 april** dus, werd in Hoorn de Koningsnachtloop gehouden. Een flinke groep kinderen verzamelde zich op de Hoornse wielersbaan waar er een rondje van 1200m op hen wachtte. Bij de meisjes t/m 7 jaar behoorde Sophie Le Blanch tot de deelnemers en zij gaf daar een mooie loopshow weg. Ver voor de rest van het veld uit dartelde ze lichtvoetig naar de zege. Zij was met haar 4.51 niet alleen het rapste meisje, ook de jongens konden haar niet bijhouden!

In dezelfde groep begeleidde Marion Beertsen (V55) eerst haar kleindochter Noa succesvol naar de finish waarna ze zelf nog een 10km liep waarop ze 1.08.08 liet noteren.

Twee CR's voor Hans de Vries bij eerste H&M baancircuitwedstrijd

De eerste wedstrijd van het Heer & Meesterbaancircuit werd op een zwoele **25 april** georganiseerd door AV Hylas in Alkmaar. Slechts 5 SAV'ers onder de deelnemers waarbij Hans de Vries goed was voor een tweetal clubrecords. Uitkomend bij de M60 verbeterde hij zijn eigen CR bij het kogelstoten naar 8.99m terwijl hij een nieuwe vestigde bij het speerwerpen. Het werd met 29.77m een leuke afstand.

Een leuke afstand verscheen er ook voor Matthijs Jong in de kogelbak waar de eerstejaars A-junior het 6kg zware projectiel op de pr-afstand van 13.81m zag landen waarmee hij de wedstrijd won. Bij het speerwerpen was hij met een afstand van 51.62m eveneens de beste. Als "toetje" liep nog een 5000m (!) die in 23.00.23 werd afgelegd. Leeftijdsgenoot Oscar van Crimpen stootte de kogel naar 12.15m en kreeg bij het speerwerpen 43.81m achter zijn naam.

Bij de meisjes-B de zusjes Koopman aan de start. Eva sprong 1.55m hoog en werd daarmee derde. Isabelle nam de kogel ter hand en werd met een dik nieuw pr van 9.37m tweede.

Mooie tijd van Koen Selie

Tijdens de tweede wedstrijd van het DSM baancircuit op **25 april** in Harderwijk deed Koen Selie mee aan de 800m. Met 2.00.62 liet hij daar de tweede tijd noteren en was hij bijna een volle seconde sneller dan zijn beste tijd van vorig jaar.

Constante reeksen van Vivian Brandhoff

Met een derde plaats bij het kogelstoten en een zevende bij het discuswerpen was Vivian Brandhoff tijdens de Red wolf Open op **26 april** in het Amerikaanse Arkansas op deze nummers de beste Memphis atlete. Zowel bij het kogelstoten als discuswerpen verscheen er een constante serie in de uitslagen met respectievelijk 14.92m en 45.80m als beste afstand.

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag goed op weg richting NK

In hun voorbereiding op het NK werpen voor masters op 31 mei en 1 juni te Eindhoven hebben Richard en Yvette Bot-Vleerlaag op **3 mei** in het Zwitserse Sion deelgenomen aan een werpwedstrijd. Met vier van de uit vijf nummers bestaande werpvijfkamp op het programma konden ze zichzelf goed testen en dat het positief uitpakte bleek wel uit hun prestaties.

Een hele constante reeks voor Yvette en zelfs twee PR's bij de M45 voor Richard die zowel de kogel als speer in deze leeftijdsgroep verder wierp dan hij had gedaan. Zij kwamen tot de volgende prestaties:

	Kogelslingeren	Kogel	Discus	Speer
Yvette (V40)	40.06	8.73	22.79	23.72
Richard (M45)	42.14	10.40	27.47	33.93

Dave Brandhoff brengt outdoor clubrecord hoogspringen op 2.10m

Tijdens de Ward Haylett Inv op **4 mei** in het Amerikaanse Manhattan heeft A-junior Dave Brandhoff zijn eigen outdoor clubrecord bij het hoogspringen weer eens aangescherpt. Hij moest er weliswaar heel veel sprongen voor maken, maar uiteindelijk wist hij toch een hoogte van 2.10m te halen. Dit was 2cm hoger dan de 2.08m die hij vorig jaar achter zijn naam kreeg en nog maar 2cm verwijderd van het al 21 jaar oude clubrecord bij de senioren dat met 2.12m nog steeds op naam staat van Eric de Vos. Hoelang zal dit nog stand houden?

Snelle Robbenoordbosloop

De familie Steur heeft wat met de Robbenoordbosloop die iedere eerste zondag van de maand in Wieringerwerf gehouden wordt. Ook op **4 mei** waren ze weer van de partij waarbij ze beduidend rapper waren dan de vorige keer. Zo had de nog maar 7-jarige Bram slechts 21.24 nodig voor de 4km terwijl zijn twee jaar oudere broer Twan op 23.02 binnenkwam. Vader Edwin liep een 10km en kwam deze keer na 51.45 aan de finish.

Lieke Klaver knallend van start bij eerste competitiewedstrijd

Maar liefst 280 deelnemers, dus was het fijn dat het weer de atleten niet in de steek liet tijdens de eerste wedstrijd van de competitie waarvan de tweede divisiewedstrijd poule 3 op **4 mei** op onze eigen baan werd gehouden. Helaas was de jurering wat minder goed geregeld (o.a. tekort!) en ook liep het niet altijd helemaal spick en span bij de finish, al is uiteindelijk wel alles op zijn pootjes terechtgekomen. Bij deze willen we dan ook alle mensen die deze dag op wat voor manier dan ook geholpen hebben heel hartelijk bedanken.

Omdat de dames vorig jaar degradeerden mochten ze nu gezellig aan dezelfde wedstrijd als de mannen meedoen. Een sterk verjongde ploeg met een flink aantal debutanten waarvan eerstejaars B-juniore Lieke Klaver haar baanseizoen wel heel sterk opende met een tweetal supertijden.

Zo legde ze Nadine Visser op de 100m het vuur aan de schenen met haar vette pr van 12.28 terwijl ze op de 200m met 25.05 slechts 6 honderdste van het clubrecord, dat overigens op naam staat van Nadine, verwijderd bleef.

Nadine, die normaliter altijd een wat moeizame seizoenstart kent, was deze dag al verrassend lekker op dreef. Hard trainend voor de meerkamp in Götzis, liep ze naar 12.11 op de 100m en kwam ze met de kogel tot een afstand van 12.47m. Twee prestaties die haar tot tevredenheid stemden.

Eva Koopman was de derde juniore met fraaie prestaties. Ze opende de dag met een mooie tijd van 16.56 op de 100m horden gevolgd door 1.60m bij het hoogspringen.

Heleen Wildöer had een flink programma. Ondanks haar zware studie, waardoor ze niet meer zoveel kan trainen, zorgde ze voor de punten op de 400m en 800m en had ze samen met Lieke een belangrijk aandeel in de 2.32.33 op de Zweedse estafette.

De eerstejaars B-junioren Isabelle Koopman, Aukje Bakker en Caitlin Ketting overtroffen zichzelf op hun nummer(s) terwijl de "moeder" van het gezelschap, Esther Veldhuis, voor de punten zorgde op de 3000m. Op dit laatste nummer het baandebuut van Sylvia Bos die heel constant lopend haar vooraf gestelde doel wist te verwezenlijken.

Met 7575 punten wisten de dames in deze poule op de tweede plaats te eindigen. Landelijk werd plek 10 hun deel waarmee ze al een flinke stap gezet hebben richting een plaats in de promotiefinale. De (overige) uitslagen:

Esmeralda Kager	200m: 28.81	Ver: 4.73m
Heleen Wildöer	400m: 1.04.76	800m: 2.27.26
Isabelle Koopman	800m: 2.38.13	
Esther Veldhuis	3000m: 12.15.87	
Sylvia Bos	3000m: 12.34.09	
Aukje Bakker	100m hrd: 17.07	
Kim Essen	Hoog: 1.40m	
Caitlin Ketting	Kogel: 9.36m	Discus: 25.61m

Waar de mannen vorig jaar de eerste wedstrijd nog wonnen, moest er nu flink ingeleverd worden. Geen Dave Brandhoff, Willem Dudink en Roy Botman terwijl Vincent Onos na een half jaar blessureleed nog steeds op halve kracht draait. Toch was het Vincent die deze dag de meeste punten scoorde met zijn slingerworp van 64.39m (991 maar liefst). Het werpen was traditiegetrouw weer een sterk SAV nummer want Paul Olofsen won met een afstand van 15.17m het kogelstoten terwijl broer Kay met een worp van 56.37m tweede werd bij het speerwerpen. Bij het kogelstoten werd er overigens ook nog een clubrecord verbroken want Kjell Heinsius, sinds dit jaar toegetreden tot de M35, stootte met een afstand van 12.51m Jan Koopen uit de recordlijst.

De jonge honden Jaap van der Thiel en Joost Homan gingen heel dapper over de hoge horden terwijl nieuweling Tom Mantel het polsstokhoogspringen voor zijn rekening nam. Matthijs Jong had de ondankbare taak om nu voor de hoogspringpuntjes te zorgen, wat hij overigens naar behoren deed. Robert Wamta en Nick Wildöer waren aan elkaar gewaagd op zowel de 100m als 200m terwijl Koen Selie op de 800m geen loon naar werken kreeg. Bijna de hele race liep hij op kop waarna hij op het laatste stuk niet meer de versnelling kon vinden toen hij door een tweetal atleten werd gepasseerd.

Hoewel iedereen op het verwachte niveau presteerde zijn de mannen met 8776 toch wat meer naar achteren in het veld geëindigd dan gehoopt, hoewel lijfsbehoud in de tweede divisie toch geen issue mag zijn! De (overige) uitslagen:

Robert Wamta	100m: 11.76	200m: 23.98
Nick Wildöer	100m: 12.00	200m: 23.99
Jaap van der Thiel	100m hrd: 20.15	400m: 57.18
Joost Homan	100m hrd: 21.20	Ver: 5.58m
André Laan	400m: 55.24	
Koen Selie	800m: 2.00.95	
Edwin Sjerps	800m: 2.10.13	
Pieter Buijsman	5000m: 16.29.53	

Vervolg uitslagen:

Marco Jong	5000m: 17.45.78
Matthijs Jong	Hoog: 1.70m
Mark Bentvelsen	Hss: 11.22m
Tom Mantel	Polshoog: 2.00m
Zweedse estafette	2.08.93

Goede prestaties en veel gezelligheid bij de dames in de derde divisie

Een gezellige dag, veel zon en een compleet damesteam in de derde divisie op **4 mei** in Den Helder tijdens de eerste voorronde van de seniorencompetitie.

Knap was daar het optreden van Anja Dudink die niet alleen snel was op de 100m vlak, maar ook nog eens rap over de hekjes heen snelde en dat terwijl ze dat nog nooit had gedaan!

Judith de Jager liet weer een mooie vertesprong zien en was op de 200m gewaagd aan haar clubgenote Nicole Bakker. Het scheelde maar tweehonderdste! Daarnaast zorgde Nicole ook nog voor de punten op de 400m. Marion Dekker deed weer haar uiterste best bij het hoogspringen en op de 800m terwijl Jolien Dudink het als tweede vrouw op de 100m en bij het kogelstoten ook prima deed. De werpnummers waren uiteraard voor Carla Beertsen terwijl zus Tessa op de 3000m haar beste beentje voor zette. Opvallend was de tijd op de Zweedse estafette waarop de dames 2.42.91 lieten noteren waarna ze tot een totaalscore van 5438 punten kwamen. Hiermee zijn ze in deze poule op een knappe vijfde plaats geëindigd. De uitslagen:

Marion Dekker	800m: 2.51.50	Hoog: 1.30m
Judith de Jager	200m: 29.15	Ver: 4.85m
Anja Dudink	100m: 14.23	100m hrd: 20.08
Jolien Dudink	100m: 17.82	Kogel: 6.54m
Nicole Bakker	200m: 29.17	1.07.09
Tessa Beertsen	3000m: 13.54.94	
Carla Beertsen	Kogel: 8.46m	Discus: 25.51m

Vivian Brandhoff slaat toe

Tijdens The American Outdoor Track & Field Championships, die van **2 t/m 4 mei** in Tampa (South-Florida) gehouden werden, heeft Vivian Brandhoff hard toegeslagen. De omstandigheden waren nogal wisselend met flinke regenbuien tussendoor, maar voor Vivian was het blijkbaar goed te doen. Op 3 mei mocht ze aan de bak bij het kogelstoten en daar zette ze met louter 15m worpen een prachtige serie neer. In poging drie verbeterde ze haar eigen clubrecord bij de dames met een afstand van 15.49m waarmee ze op de vierde plaats in het klassement eindigde. Een dag later bleek ze nog steeds goed in vorm bij het discuswerpen. Ook hier een prachtige serie waarbij in poging twee met 47.82m opnieuw een clubrecord eraan ging. Ze werd hiermee zesde, maar voert op deze twee nummers op dit moment wel de Nederlandse ranglijsten aan!

PR voor Sylvia Bos

Het zag er weinig veelbelovend uit voor de eerste Trackmeeting gehouden op vrijdagavond **9 mei** in Utrecht, maar gelukkig kwam de meeste onweer en regen voor de wedstrijd.

Sylvia Bos heeft de "baan" smaak te pakken gekregen en deed na de competitiewedstrijd van afgelopen zondag voor de tweede keer mee aan een 3000m. Samen met Koen Selie legde ze de race af in 12.20.25 en dat was alweer 14 secondes sneller dan bij haar baande buut.

Noodweer weerhoudt Kay Olofsen en Matthijs Jong niet van pr's

Ruim 30 atleten waaronder de SAV'ers Matthijs Jong en Kay Olofsen trotseerden op vrijdagavond **9 mei** het wisselvallige weer bij een werpdriekamp in Ede. Zo werd de wedstrijd na een half uur onderbroken voor een onweersbui met zware windstoten, maar daarna waren de omstandigheden blijkbaar niet verkeerd want Kay verbeterde met 13.46m kogel en 37.10m discus zijn pr's op deze nummers flink. Nadat de speer op 51.78m was geland ging de overwinning op de driekamp bij de mannen met 1980 punten naar Kay. Matthijs bleef hierbij niet achter want hij won de driekamp bij de j-A waarbij hij zijn pr bij het discuswerpen verbeterde en bracht op 38.83m. Met de kogel kwam hij uit op 13.34m en de speer landde op 50.81m. Zijn puntentotaal van 1994 was zelfs de beste van de avond!

WJK limiet voor Nadine Visser en CR voor Lieke Klaver

Regen, wind en koude waren de niet zo geslaagde weeringrediënten waar de openingsklassieker van het Nederlandse atletiekseizoen, de wedstrijd om de Ter Specke Bokaal gehouden op **10 mei** te Lisse, mee te maken kreeg. Paul Olofsen had zich afgemeld vanwege een liesblessure terwijl Vincent Onos de wedstrijd op voorhand aan zich voorbij liet gaan. Hierdoor slechts drie SAV-atleten aan de start waarvan de talentvolle Lieke Klaver de spits mocht afbijten in de nationale estafetteploeg. Dit was de eerste wedstrijd waarin gepoogd werd om de limiet voor de Wereld Jeugdkampioenschappen, die van 22 t/m 27 juli in het Amerikaanse Eugene gehouden zullen worden, te halen. De nog erg jonge ploeg liep sterk en kwam met 46.04 al aardig in de buurt van de limiet.

Daarna waren de minstens net zo talentvolle zusjes Laura en Debora van Langen aan de beurt. Zij mochten meedoen aan de kidsrun, een 1000m voor pupillen. Het zou Debora echter geen geluk brengen want zij ging nogal hard onderuit en eindigde op de EHBO in plaats van bij de finish. Laura wist daarentegen al haar tegenstanders, de jongens induis, te dedasseren. Van kop af aan en ver voor de rest van het veld uit snelde zij naar de winnende tijd en nieuw pr van 3.19.95 min.

Nadine Visser koos deze dag voor de 100m horden en het verspringen die kort na elkaar op het programma stonden. Eerst de 100m horden waarop zij nog nooit zo rap een wedstrijdseizoen openende. Sterker nog, meteen in haar eerste horderace werd met 13.50 al de WJK-limiet geslecht. Zij werd met deze prestatie derde achter Sharona Bakker en Dafne Schippers. "Warm" gedraaid landde zij in de verspringbak meteen in haar eerste poging al op de prachtige afstand van 6.07m. Een nieuw pr, CR en maar 3cm verwijderd van de WJK-limiet ware het niet dat de wind met 2.4m/sec een fractie te hard in de rug blies. Na poging twee, die op 5.81m uitkwam, liet Nadine de wedstrijd voor wat het was. Dat zij na afloop de winst op dit nummer opstreek was toch wel enigszins verrassend.

Edwin Sjerps mocht als B-junior zijn opwachting maken op de 3000m voor mannen en bleef daarbij met zijn 9.19.11 een kleine 8 seconden boven zijn pr.

Tot slot deed Lieke nog mee aan de 150m, een afstand die niet zo vaak op het programma staat, maar wat deed ze het goed! Op zeer overtuigende wijze lapte de nog maar eerstejaars B-juniore in de derde serie iedereen aan haar spikes, inclusief Nadine Broersen, de kersverse wereldindoorkampioene op de meerkamp. Met 18.19 knalde ze en passant Tine Veenstra van de clubrecordlijsten bij de m-B, m-A en dames. Hartverwarmende prestaties dus!

Meisjes-B denderen in storm en regen naar poulewinst

Storm en regen, blijkbaar kon het nog (veel) erger dan de dag ervoor. Toch weerhield dat de SAV-meisjes er niet van om tijdens hun eerste competitiewedstrijd op **11 mei** in Heiloo met de poulewinst aan de haal te gaan. Helaas konden de B-meisjes niet beschikken over de geblesseerde Lieke Sikkink en Merel Sinnige, maar het team dat er stond was zeer strijdbaar en knokte ondanks de abominabele omstandigheden en tegenslagen voor iedere punt. Aanvankelijk begon het nog redelijk en in deze omstandigheden sprong Eva Koopman naar de winnende afstand van 4.93m in de verspringbak. Tijdens de 800m was het echter bar en boos, al wist Isabelle Koopman met een nieuw pr van 2.37.84 knap haar serie te winnen. In een andere serie de rentree van Britt Mosselman. Na heel veel blessureleed is ze nog maar 3 weken in training en op deze basis kwam ze al uit op 2.34.45 min. Beide dames hadden er touwens zin aan want ze liepen ook nog de 400m in respectievelijk 1.07.77 en 1.10.08 en namen beiden eveneens deel aan een werpnummer waarbij

Isabelle met 9.41m bij het kogelstoten haar derde pr van deze dag liet noteren en Britt de speer zonder training op 24.69m neer liet ploffen. Aukje Bakker was ook goed op dreef want zij snelde met 16.03 in een dik pr over de hordes, al blies de wind wel wat te hard in de rug, terwijl ze de discus ook nog eens op een giga pr van 25.59m liet landen. C-juniore Nienke Tool deed het met 16.91 in haar eerste 100m horderace eveneens super, al blesseerde zij zich helaas wel.

Ondanks wat pijntjes van de wedstrijd in Lisse was Lieke Klaver in 12.38 de beste 100m loopster terwijl Sarah Laan 15.89 liet noteren. Daarnaast sprong Sarah ook nog 4.07m ver. Eva was toch wel de vrouw van de dag want naast het verspringen won ze met 1.55m ook het hoogspringen en maakte ze met Lieke, Nienke en Aukje deel uit van het 4x100m team dat op halve kracht (door de blessure van Nienke, die puur op karakter liep, en Lieke die voorzichtig aan deed in verband met een dreigende blessure) toch nog 54.91 op de klokken wist te zetten. Tot slot zorgde Caitlin Ketting voor heel veel puntjes op de werpnummers met haar kogelstoot van 10.22m, speerworp van 29.05m en discusworp van 21.86m.

Nadat de punten waren geteld bleken de SAV-meisjes met hun totaal van 6251 de meeste punten gescoord te hebben in deze poule terwijl ze landelijk op de zevende plaats staan. Met een mooie wedstrijd op 15 juni in Beverwijk lijkt een finaleplaats voor dit leuke team dan ook in het verschiep te liggen!

Master clubrecords tijdens zwemfestijn in Steenwijk

Voor het eerst sinds jaren was er een mannenteam present tijdens de competitie voor masters en met 5701 punten zagen zij zich na afloop, ondanks het missen van een hoogspringer, terug op een plaats in de middenmoot. Ook Steenwijk kende op **11 mei** weinig fraaie weersomstandigheden, maar ook hier werd er ondanks dat meer dan goed gepresteerd.

Punten worden aangepast aan de leeftijd en zo kon het gebeuren dat de 60-plussers Jan Kreuk en Cees Meijer er heel veel scoorden. Jan voor zijn 14.75 op de 100m en 5.23.76 op de 1500m en Cees die met zijn 1.04.62 op de 400m en 2.27.68 op de 800m niet alleen heel veel punten behaalde, maar zelfs maar een fractie van de clubrecords verwijderd bleef. Een clubrecord was er wel voor "debutant" Kjell Heinsius (M35) die bij het discuswerpen tot 36.92m kwam. Bij het kogelstoten bleef hij daar met 12.39m net onder. Ook deed hij nog mee aan het verspringen dat met 5.25m absoluut naar behoren ging.

Ton Bosgoed (M45) en Jeroen Dodeman (M40) namen de 5000m voor hun rekening en kwamen daarbij tot respectievelijk 17.51.21 en 18.19.54 min. Ook al haalde Jan Kreuk de meeste punten, Peter Dekker (M45) was met 5.02.33 de rapste 1500m loper van SAV. Daarnaast wist hij de speer nog naar een afstand van 23.39m te krijgen. De zwaar regenachtige dag, er stond op een gegeven moment zelfs 5cm water op de baan, werd beëindigd met de Zweedse estafette. Amper 10 minuten na zijn 5000m mocht Ton aan de bak voor de 400m, gevolgd door Peter op de 300m waarna Cees de 200m voor zijn rekening nam en Jan de race afsloot met de 100m. De 2.45.27 die op de klokken verscheen zal dan ook als een dubrecord bij de M45 in de boeken gaan.

Prijzenregen in Edam

Een nieuwe formule oftewel een driekamp binnen twee uur afwerken met op ieder nummer prijzen voor de beste drie waarbij er ook nog eens gekozen kon worden uit meerkamp A of B. Een leuke formule die op **11 mei** voor het eerste in Edam gehanteerd werd. Helaas zat het weer niet mee, zeg maar gerust flink tegen. Kou, wind en vooral veel regenbuien teisterden de atleetjes, maar prijzen vielen er ook. Veel zelfs! Bij de jongens pupillen-C "vloog" Vasco Mosselman na een superspannende wedstrijd, die hij maar nipt verloor, zelfs naar een clubrecord op de 600m. Met 2.07.59 stevende hij Rob Stavenuiter voorbij. Mini pupil Jessy Struijs moest meedoen bij de oudere C's en liep met zijn bal pr van 17.58m de bronzen medaille maar net mis.

De meisjes pupillen-C scoorden op alle nummers een zilveren medaille en wel door de 2.20.39 op de 600m van Elles knook die dezelfde prijs ontving voor haar 3.01m ver. Madalynn de Jong scoorde met haar 20.37m bij het balwerpen. Geen medaille, maar wel een mooi pr van Sophie Le Blansch op de 600m.

Twee pr's en één net niet leverde Sharissa de Leng driemaal zilver op bij de meisjes pupillen-A1 terwijl Ella Mosselman er van alle kleuren eentje veroverde bij de meisjes pupillen-A2. Vooral de 1000m was weer van grote kwaliteit en strijd! Met Fee Mok op haar hielen kwamen de dames ver voor de rest van het veld uit op respectievelijk 3.35.46 en 3.35.54 binnen.

Stan Tool zag zijn balworp van 29.26m bij de jongens pupillen-A1 beloond met het zilver terwijl Stef de Jong bij de A2's met zijn worp van 30.38m net op de vierde plaats uitkwam. Daarnaast had Stef nog een prachtig pr op de 1000m waar hij voor het eerst beneden de vier minuten uitkwam.

Tot slot nog 2 D-meisjes die samen zes medailles veroverden. Zo won Kara Zwagemaker de 1000m met Joelle Wagemaker in een dik pr op plek twee. Louter pr's trouwens voor Joelle die brons won bij speer en ver terwijl Kara nog tweemaal zilver op mocht halen en bij speer haar pr over de 14m tilde. De uitslagen:

Jongens pupillen-C + mini's	600m	Ver	Bal
Vasco Mosselman	2.07.59 (2)	2.90	17.05
Aaron Ponne	2.24.48	2.17	16.85
Jessy Struijs (mini)	2.48.71	2.39	17.58
Meisjes pupillen-C	600m	Ver	Bal
Madalynn de Jong	2.28.54	2.77	20.37 (2)
Elles Knook	2.20.39 (2)	3.01 (2)	11.33
Jinte Braas	2.25.65	2.50	6.14
Sophie Le Blansch	2.29.79	2.36	9.34
Eline Zwagemaker	2.49.97	2.14	11.52
Jongens pupillen-A1	1000m	Ver	Bal
Stan Tool	4.44.59	3.38	29.26 (2)
Meisjes pupillen-A1	1000m	Ver	Kogel
Sharissa de Leng	4.25.41 (2)	2.84 (2)	3.97 (2)
Jongens pupillen-A2	1000m	Ver	Bal
Stef de Jong	3.59.46	3.24	30.38
Meisjes pupillen-A2	1000m	Ver	Bal
Ella Mosselman	3.35.46 (1)	3.65 (3)	22.53 (2)
Fee Mok	3.35.54 (2)	3.40	15.81
Meisjes junioren-D	1000m	Ver	Speer
Kara Zwagemaker	3.43.01 (1)	3.42 (2)	14.26 (2)
Joelle Wagemaker	3.53.51 (2)	3.09 (3)	11.46 (3)

Zeer natte eerste CD-competitiewedstrijd

Een lange, koude en bovenal natte dag kregen de junioren-CD voor de kiezen tijdens de eerste wedstrijd van hun competitie op **10 mei** te Heerhugowaard. Het weer was deze dag zelfs zo slecht dat er elders in het land een wedstrijd tussentijds werd afgelast waardoor er geen ploegenklassementen opgemaakt worden van deze dag. Uiteraard tellen de geleverde prestaties wel voor ons pr-klassement en ondanks de abominabele omstandigheden lukte het menig atleet(je) om er daarvan een of meer te scoren. De beste prestatie kwam deze dag op naam van Nienke Tool die bij de meisjes-C het verspringen won en derde werd op de 80m horden. De uitslagen:

60m meisjes-D	Prestatie	80m meisjes-C	Prestatie
Emma van der Thiel	9.52	Nienke Tool	11.30
Shauna Coffey-van Dongeren	9.74	Femke Sikkink	12.52
Elizah van Roekel	9.91	Leonie Wierenga	12.46
Annabel Noordeloos	10.19	Lola Verhoeks	12.75
Alet Juckers	10.74	1000m meisjes-C	
Isa Bakker	11.05	Lotte van Diepen	3.51.39
1000m meisjes-D		Loes Essen	4.06.60
Kara Zwagemaker	3.39.81	Lola Verhoeks	4.07.38
Emma van der Thiel	3.44.03	4x80m meisjes-C	
Wiesje Groot	3.49.23	SAV	46.11
Joelle Wagemaker	3.55.81	80m horden meisjes-C	
Annika Boogaard	4.08.09	Nienke Tool	13.29
Leonie Braakman	4.28.48	Femke Sikkink	17.12
4x60m meisjes-D		Leonie Wierenga	18.20

SAV1	36.36	Ver meisjes-C	
60m horden meisjes-D		Nienke Tool	4.83
Joelle Wagemaker	13.94	Lotte Braakman	3.62
Kara Zwagemaker	14.23	Lola Verhoeks	3.22
Ver meisjes-D		Hoog meisjes-C	
Luna Braas	3.71	Lotte van Diepen	1.35
Babs Braakman	3.40	Leonie Wierenga	1.30
Annika Boogaard	3.06	Lotte Braakman	1.15
Isa Bakker	2.14	Kogel meisjes-C	
Hoog meisjes-D		Maartje van der Thiel	7.80
Shauna Coffey-van Dongeren	1.15	Loes Essen	6.71
Elizah van Roekel	1.15	Anouk Bakker	5.84
Annabel Noordeloos	0.90	Discus meisjes-C	
Kogel meisjes-D		Maartje van der Thiel	16.98
Luna Braas	7.63	Anouk Bakker	14.39
Kara Zwagemaker	6.91	Speer meisjes-C	
Alet Juckers	6.87	Loes Essen	19.41
Leonie Braakman	5.18	Anouk Bakker	17.22
Discus meisjes-D		80m jongens-D	
Shauna Coffey-van Dongeren	14.58	Loek Timmer	13.75
Wiesje Groot	14.41	Niels de Boer	14.84
Speer meisjes-D		Justin Hoek	14.97
Alet Juckers	14.37	1000m jongens-D	
Wiesje Groot	13.33	Thijmen van Leeuwen	3.31.29
Babs Braakman	12.17	Bram Huizinga	3.34.70
Joelle Wagemaker	9.63	Dennis Ravenstijn	3.45.98
100m jongens-C		Loek Timmer	3.59.32
Joeri van Rijswijck	14.93	Yoeri Dekker	4.54.69
Kevin Pronk	16.24	80m horden jongens-D	
Julian van de Beek	16.19	Niels de Boer	20.22
800m jongens-C		4x80m jongens-D	
Julian van de Beek	3.12.42	SAV	50.40
100m horden jongens-C		Ver jongens-D	
Kevin Pronk	20.83	Jeremy Laan	3.55
Ver jongens-C		Thijmen van Leeuwen	3.30
Joeri van Rijswijck	3.87	Yoeri Dekker	2.67
Remco Timmerman	2.97	Justin Hoek	2.41
Hoog jongens-C		Hoog jongens-D	
Joeri van Rijswijck	1.25	Niels de Boer	1.00
Kogel jongens-C		Kogel jongens-D	
Remco Timmerman	5.03	Justin Hoek	5.63
Discus jongens-C		Dennis Ravenstijn	4.78
Remco Timmerman	10.17	Discus jongens-D	
Speer jongens-C		Pieter Karel	12.81
Kevin Pronk	16.71	Speer jongens-D	
Julian van de Beek	14.67	Pieter Karel	17.10
		Loek Timmer	12.68
		Yoeri Dekker	10.50
		Jeremy Laan	9.00

Clubrecords tot 15 mei 2014

Kogel M60	8.63m	Hans de Vries	Wieringerwerf, 13-04-2014
Discus M60	32.70m	Hans de Vries	Wieringerwerf, 13-04-2014
Kogelslingeren M60	29.84m	Hans de Vries	Wieringerwerf, 13-04-2014
800m m-pup-A	2.33.27	Laura van Langen	Dronten, 21-04-2014
800m m-D	2.52.93	Kara Zwagemaker	Dronten, 21-04-2014
Kogel M60	8.99m	Hans de Vries	Alkmaar, 25-04-2014
Speerwerpen M60	29.77m	Hans de Vries	Alkmaar, 25-04-2014
Hoogspringen j-A	2.10m	Dave Brandhoff	Manhattan (USA), 04-05-2014
Kogel M35	12.51m	Kjell Heinsius	Grootebroek, 04-05-2014
Kogel Vsenioren	15.49m	Vivian Brandhoff	Tampa (USA), 03-05-2014
Discus Vsenioren	47.82m	Vivian Brandhoff	Tampa (USA), 04-05-2014
150m m-B, m-A en Vsen	18.19	Lieke Klaver	Lisse, 10-05-2014
Discus M35	36.92	Kjell Heinsius	Steenwijk, 11-05-2014
Zweedse estafette M45	2.45.27	Ton Bosgoed	Steenwijk, 11.05-2014
		Peter Dekker	
		Cees Meijer (M60)	
		Jan Kreuk (M60)	
600m j-pup-C	2.07.59	Vasco Mosselman	Edam, 11-05-2014