

# Sprinter oktober 2015

**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			
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	conniedhauw@gmail.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	gpbhheinsius@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	Marloes Pieksma		mpieksma@quicknet.nl
Sleutelbeheer kantine	Ria Struijs	(0228)514183	struthio@wxs.nl
Loopevenementen	Jos Schaper		nb
Technische Commissie	Rob Ruitenbergh	(0228)517761	r.ruitenbergh@quicknet.nl
Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	(0228)514759	tamesennolda.vanzwol@quicknet.nl
Jurycommissie	Jaap van der Thiel	06 12846977	Jurycoördinatoren@hotmail.com

Vrijwilligerscommissie	Joop Tamsma	(0228)519595	jh.tamsma@quicknet.nl
Schoonmaakcommissie			

**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 2008 of later	€ 47.50
Pupillen-C	Geboren in 2007	€ 55.00
Pupillen-B	Geboren in 2006	€ 55.00
Pupillen-A	Geboren in 2005 en 2004	€ 55.00
Junioren-D	Geboren in 2002 en 2003	€ 65.50
Junioren-C	Geboren in 2000 en 2001	€ 65.75
Junioren-B	Geboren in 1999 en 1998	€ 72.25
Junioren-A	Geboren in 1997 en 1996	€ 72.25
Senioren	Geboren in 1995 en eerder	€ 80.75
Masters vanaf 35 jaar		€ 80.75
Recreanten	n.v.t.	€ 69.00
65+ korting		€ 6.20 per half jaar

Wanneer geen machtiging tot automatische incasso van de contributie is afgegeven wordt het halfjaarlijks bedrag per acceptgiro verhoogd met **€ 2.75**

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 **€ 13.75** 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.**

## Nieuws van de ledenadministratie

Hierbij een overzicht van de nieuwe leden en van degene die de vereniging hebben of gaan verlaten over het tijdvak **september 2015**

Nieuwe leden:

**Pupillen:** Britt Rood, Naomi Zirschky, Joeri Appelo, Guusje Liefting, Mitchell Hoogland, Natasha Vos,

**AB-junioren:** Anne Homan

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

Opzeggingen:

**Pupillen:** Anna Huizinga, Senna Glas, Tibbe Sinnige, Sterre Botman, Renske Bakker

**CD-junioren:** Bram Huizinga, Laura Appelman(januari 2016)

**Senioren/Masters:** Yvonne Hoogland

**Recreanten:** Marije Jonkman-Groen, Dirk-Jan Mafait, Jeroen Kok, Annewil Deen, Thomas Deen, Annemiek Appelman, Jan Steltenpool

# Trainingsmomenten SAV

<b>Maandag:</b>	<b>Groep</b>	<b>trainer</b>	<b>Locatie</b>
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Britt en Lillian	Martinus College #
18.15 – 19.15	MPB + JPB + JPA1	Angelique, Guislaine	Martinus College #
18.15 – 19.15	MPA + JPA2	Marcel en Robin	Baan
18.30 – 19.30	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.15 – 20.15	Selectietraining werpen *	Peter	Martinus College #
19.15 – 20.15	MJD + MJC	Robin en Lillian	Baan
19.15 – 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan

# = de atleten die training hebben in het Martinus College dienen voor schone binnen schoenen te zorgen.

<b>Dinsdag:</b>			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 - 21.00	MILA loopgroep	Ruud W.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan

<b>Woensdag:</b>			
18.00 – 19.00	JJD + JJC	Paul en Jaap	Baan
18.15 – 19.15	MPB + JPB	Bo en Roel	Baan
18.15 – 19.15	MPA + JPA	Marcel en Matthijs	Baan
19.15 – 20.15	MJD	Roel en Oscar	Baan
19.00 – 20.30	Wandelen	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.30 – 21.00	MILA loopgroep	Cees M.	Baan
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan

<b>Donderdag:</b>			
19.15 – 20.30	MJC	Guislaine	Baan
19.15 – 20.45	Werptraining alle jun. *	Peter	Baan
19.30 – 20.45	MILA training alle jun.	Ruud en John	Baan
19.30 – 21.00	MILA loopgroep	Cees M.	Baan
19.30 – 20.45	Loopgroep recreanten	Hans	Baan

<b>Vrijdag:</b>			
13.30 – 15.00	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15 – 20.15	Werptraining alle jun.	Peter	Baan

<b>Zaterdag:</b>			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos

<b>Zondag:</b>			
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](http://www.savatletiek.nl)

## *Bestuurlijkheden oktober 2015*

Vanuit een zonnig Ommen even nog iets schrijven voor het clubblad. Nog een paar, dan zit dit tijdperk erop. Vanuit hier, heb ik geen idee hoeveel het er geweest zijn. Maar ja, we moeten verder en de jeugd en wij gaan door, maar dan digitaal. Via de website SAVatletiek leest u dan alles wat u wilt of moet weten. Of ze in Grootebroek, Berlijn of Beijing lopen. Je vindt alles terug op de website met ontzettend veel foto's. Mobiel ben ik niet bereikbaar, maar zonder mijn iPad zou ik niet meer kunnen. Of we nu in Rusland, Portugal, Spanje of in Dubai zitten, het eerst wat ik doe is 's morgens kijken op de website, en ik kan ook telebankieren met dat ding en kaartjes bestellen voor de film. (Everest). Dus er is voor iedereen nog hoop!

Dus al die mensen die meegelopen hebben aan de Sprinter; schrijvers – redactie – drukkers – rapers en verspreiders. Ontzettend bedankt allemaal. Iemand vergeten? Zo ja, dan : sorry.

Afgelopen zondag waren er weer de Clubkampioenschappen. Gezellig, maar bij de Duo-meerkamp mogen er velen een voorbeeld nemen aan de heer Dudink, die met zijn dochter meedeed. Iedereen mag meedoen. Hoe meer, hoe gezelliger!

12 Goud, 8 zilver en 5 bronzen NK medailles behaald. Een geweldig seizoen. Allemaal nogmaals gefeliciteerd. Ook weer een dikke pluim voor de organisatie van onze thuiswedstrijden. Mooi weer en soepel verlopen. Dubbeldikke pluim voor Gert Jan Onos voor zijn inzet met het ET-team. In heel Noord-Holland veel gevraagd, omdat die ploeg het goed voor elkaar heeft en het zo goed doet. Het wedstrijdsecretariaat, zo rustig. Martijn en Kjell mannen voor de toekomst. Hé, wat, Nel, ja ik kom er aan. We moeten weer Pieterpaden.

Tot gauw in West-Friesland,

Groet,

Piet

### *Van de redactie:*

**Teksten inleveren voor het december nummer 2015: t/m donderdag 19 november, komt uit in de week van 30 november. Graag aanleveren op [clubblad@savatletiek.nl](mailto:clubblad@savatletiek.nl)**

## *Zondagochtendgroep*

Op de laatste mooie zondag van het jaar :) heeft de loopgroep van de Zondagochtend in het Streekbos na de training koffie gedronken om Dirk Rood een goede reis te wensen. Hij gaat voor 10 weken naar Nieuw Zeeland voor zijn werk en was zich er wel van bewust wat hij achterliet....

Hij was er stil van maar Dirk weet als geen ander : wie met twee benen op de grond staat komt geen stap vooruit.



## *Vacature vrijwilligers (-commissie)*

Jarenlang hebben Rina en Wil er voor gezorgd dat met hulp van alle vrijwilligers de kledkamers en toiletten schoon waren. Iedereen vindt het tenslotte fijn als het schoon is. Wil en Rina zijn gestopt met het inroosteren van de schoonmakers/-sters. Wij zoeken iemand die de taken van de dames over wil nemen. Het betreft dus het met name inroosteren van de vrijwilligers. Willen jullie ook dat je in een schone kledkamer/douche en toilet terecht kunt, meld je dan aan. Voor nadere informatie kun je terecht bij de vrijwilligerscommissie of bij Wil Groot.

Ook is plek voor iemand in de vrijwilligerscommissie. Hans en Saskia willen plaats maken voor fris bloed. Deze commissie zorgt voor het verdelen van de vrijwilligers, contact met de commissies, etc.. Een uitgebreide takenomschrijving vind je op de site. Ook kan je het aan één van de leden van deze commissie vragen. Uiteraard kan je altijd vrijblijvend een keertje bij een vergadering ( eens per maand) aanschuiven.

## Werpersrubriek, "De Uitsmijter", aflevering 190; jaargang 33 door Peter Olofsen

In de vakantieperiode zijn 2 extra edities van deze rubriek verschenen, namelijk nr. 188 en nr. 189 op de FB-site van de gelijknamige rubriek, dus voor de vaste lezers er is niet sprake van een telfout.

De wedstrijd om de Uitsmijterbokaal is een conceptwedstrijd, die dit jaar weer door Paul en Kay in elkaar gedraaid was, met als smaakmakers o.a. Corinne Nugter en niet te vergeten Stephan Dekker bij het discusswerpen.

Overigens dit jaar ging de schitterende schaal naar Hans de Vries, die zichzelf overtrof op bijna alle werpnummers. Aangezien iedereen een topper is, was dit dus dik verdiend.

Tijdens de C-spelen kwamen 2 SAV-ers op de werpnummer kogelslingeren in actie. Max en Anouk mochten door hun prestatie ook meedoen met de C-interland(2<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup>), tevens staan ze beide in nationale top 10 als enigste SAV C-junioren. Score 100%. 2016 wordt voor beiden een interessant jaar.

Tijdens de clubkampioenschappen was het weer gezellig met de DUO meerkamp(inclusief C-junior en Recreant). Een recreant komt niet in mijn werplijsten voor en kan dus ook geen clubrecord werpen.

Opvallend detail bij deze wedstrijd was, dat het discusswerpen vroeg op het programma stond in verband met de veiligheid. Echter het gevaar lag vandaag bij het speerwerpen. Het speerwerp- incident in Duitsland is natuurlijk gauw vergeten maar dreunt wel door.

We gaan weer door met de werpclubrecordstand per 30-09-2015, waarbij de teller nu staat op 642 stuks en we hebben tevens een nieuwe lijstaanvoerder.....

1.	Hans de Vries	80x
2.	Vivian Brandhoff	79x
3.	Tine Veenstra	71x
4.	Vincent Onos	67x
5.	Yvette Bot – Vleerlaag	62x

Mooie prestaties leverden weer veranderingen op in de volgende SAV top 5's

Kogelslingeren MJB:

1.	Vivian Brandhoff	45.00m	2010
2.	Aukje Bakker	36.05m	2015
3.	Caitlin Ketting	32.65m	2014
4.	Rosalinde Louwerman	27.60m	2006
5.	Corina Ruiter	26.81m	2006

Kogelslingeren MJC:

1.	Vivian Brandhoff	35.45m	2008
2.	Alissa Olofsen	35.28m	2009
3.	Caitlin Ketting	31.00m	2013
4.	Aukje Bakker	30.22m	2013
5.	Anouk Bakker	27.33m	2015

Tot ziens bij de werpdrills,  
Peter Olofsen



# De Jeugdhoek

## Belangrijke gegevens:

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:

11 oktober	Werpwedstrijd te Wieringerwerf	AV Wieringermeer
11 oktober	Nadine OK Run te Scharwoude	Nadine Foundation
17 oktober	Werpwedstrijd junioren ABCD te Krommenie	AV Lycurgus
18 oktober	Veldloop te Abbekerk	IJclub ALIJV
25 oktober	Herfstdriekamp te Edam	AV Edam
25 oktober	Parkloop te Hoorn (crosscircuit)	AV Hollandia
8 november	Dijkgatboscross te Wieringerwerf (crosscircuit)	AV Wieringermeer
8 november	Eenhoornloop te Hoorn	Loopgroep Hoorn
15 november	Streekboscross te Bovenkarspel (crosscircuit)	SAV
21 november	Warandeloop te Tilburg, dag 1	AV Attila
22 november	Warandeloop te Tilburg, dag 2	AV Attila
28 november	1ste districtscrosscompetitie te Warmenhuizen	AV Nova
6 december	Duincross te Den Helder (Crosscircuit)	SV Noordkop
12 december	Triple IT Indoorgala te Alkmaar	AV Hylas
13 december	St. Georgecross te Spierdijk (crosscircuit)	AV Hera

Meer informatie over deze en andere wedstrijden is terug te vinden op de website [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

## Jarige pupillen en junioren-CD in oktober en november

### **Oktober**

04. Milan Tool  
08. Neve van den Ende  
12. Kevin Pronk  
16. Jill Struijs  
18. Laura Appelman  
18. Babs Braakman  
29. Renske Bakker

### **November**

03. Shauna van Dongeren  
04. Sophie Le Blansch

06. Tess Bregman  
09. Will Mok  
12. Senna Glas  
18. Ciara van Dongeren  
22. Ella van der Velde  
23. Marit Koppies  
24. Kaitlijn van Dongeren  
25. Fee Mok  
26. Fieke Bruin  
26. Luca Klumpenhauer  
28. Iris Vriend

## Wedstrijdverslagen + uitslagen

### Circuit- en clubrecord voor Laura van Langen

De finale van het Heer & Meester baancircuit kwam op **28 augustus** voor rekening van AV Hera te Heerhugowaard. Net als bij onze wedstrijd waren de weersomstandigheden fraai te noemen, al liep de organisatie niet helemaal soepeltjes waardoor het her en der wel wat uitliep. Het derde Laura van Langen echter niet want de kersverse Nederlandse kampioene op de 1000m voor meisjes-D1 verpulverde hier met 5.22.15 niet alleen het clubrecord op de Engelse mijl in alle leeftijdscategorieën, maar ook het circuitrecord waarna ze glunderend voor het eerst (en vast niet voor het laatst) een geldprijs in ontvangst nam. Ella Mosselman, die andere op de D-spelen zo succesvolle atlete, koos deze keer voor de 200m en het verspringen. Het laatste nummer wou niet lukken met 3.72m als beste resultaat terwijl ze de 200m in 32.32 af wist te leggen. Ook Judith de Jager waagde zich weer eens aan het verspringen en met werkelijk de meest optimale afzet kwam ze tot een afstand van 4.85m.

Vincent Onos had eerder op de avond het bal geopend en verraste daarbij met seriewinst en een nieuw pr van 11.56 op de 100m. Ook het discuswerpen ging niet verkeerd al baalde hij wel van de jury die het bordje niet verplaatste ondanks twee verdere worpen dan zijn nu winnende 43.80m.

Daniel Hoenderdos koos deze keer voor een 400m en hoopte op een tijd beneden de minuut. Met 59.10 lukte dat probleemloos en was hij weer een pr rijke r.

Bij de dames was de discus van Carla Beertsen af en toe de weg kwijt, maar ze wist toch nog een 24.86m binnen de sector te krijgen. Bij het afsluitende kogelstoten liet ze een afstand van 8.52m noteren waarmee ze als tweede in het baancircuitklassement is geëindigd.

### Nadine Visser met estafetteploeg naar record en finale

Na op een prachtige manier voorgesteld te zijn aan het publiek mochten de Nederlandse dames op zaterdagavond **29 augustus** tijdens het WK in Beijing hun opwachting maken in de "grote" finale van de 4x100m.

Eerder op de dag wist de ploeg met Nadine Visser als startloopster al te overtuigen met een derde plaats in de serie in de nieuwe Nederlandse recordtijd van 42.32 sec. Dit was de vierde tijd overall, dus de dames zouden in de finale vol gaan voor een medaille. Daarbij liep Nadine opnieuw als startloopster de race van haar leven met een prima wissel op Dafne Schippers. De kersverse wereldkampioene op de 200m liep Nederland naar een mooie positie en wisselde sterk op Naomi Sedney. Helaas sloeg daarna het noodlot toe want de laatste wissel tussen Naomi en Jamile Samuel, in de series erg sterk lopend, vond plaats buiten het wisselvlak. Hoewel er nog wel als vijfde in 42.33 werd gefinisht, volgde de DQ al snel. Uiteraard was de teleurstelling groot al kan Nadine wel op een prachtig toernooi terugzien. Ze kende als nog maar 20-jarige in ieder geval een veelbelovend debuut, zowel op de meerkamp als de estafette.

### Pupillen schitteren in Rijssen, CR voor Emma Le Blansch

Een viertal pupillen heeft op **29 augustus** in Rijssen deelgenomen aan een vijfkamp. Voor de SAV pupillen, die momenteel allemaal goed uit de voeten kunnen op de lange afstand, was dat een leuke uitdaging en er werd dan ook flink geknald. Zo was mini pupil Emma Le Blansch op alle nummers oppermachtig en reeg ze de pr's aaneen met als klapper de 0.85m hoog, wat een nieuw clubrecord was. Ze won de wedstrijd dan ook en kreeg daarbij Sophie de Haas op plek drie naast haar op het podium. En dan te bedenken dat de twee dametjes volgend jaar nog mini zijn!

Sophie Le Blansch belandde bij de meisjes pupillen-B net als vorige week net naast het podium, maar was met pr's op de 40m en het verspringen en net geen pr's op de andere drie nummers wel weer goed bezig. Op Debora van Langen stond deze wedstrijd geen maat. De eerstejaars A-pupil was op alle nummers de beste met als uitschieter haar pr van 1.30m bij het hoogspringen. Met zo'n 400 punten voorsprong was de gouden medaille voor haar.



De uitslagen:

<b>Meisjes mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Hoog</b>	<b>Bal</b>	<b>600m</b>	<b>Totaal</b>
1. Emma Le Blansch	7.72	2.56	0.85	13.46	2.26.64	1367
3. Sophie de Haas	8.09	2.25	0.65	10.08	2.37.62	957
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
4. Sophie Le Blansch	7.23	3.22	0.95	4.27	3.57.92	1885
<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>1000m</b>	<b>Totaal</b>
1. Debora van Langen	9.34	4.02	1.30	7.06	3.35.40	2687

### **Max Kuin verovert titel kogelslingeren op C-spelen, CR voor Leonie Wierenga**

Max Kuin heeft op **29 augustus** bij het kogelslingeren voor jongens, het openingsnummer van de nationale C-spelen op het Amsterdamse Ookmeer, de verwachtingen helemaal waargemaakt. In een super spannende wedstrijd waar de nummers 1 t/m 4 erg aan elkaar gewaagd waren, wist de ranglijstaanvoerder zijn projectiel uiteindelijk toch het verste te werpen. Met 42.44m overschreed Max voor het eerst de 40m grens en haalde hij na een zenuwslopende wedstrijd dus de titel op.



Lotte van Diepen kwam in actie bij de kwalificatie van het hoogspringen, waar ze een hoogte van 1.49m wist te overbruggen. Hiermee miste ze door een foutpoging teveel net de finale.

Een dag later mochten Leonie Wierenga en Anouk Bakker hun kunnen tonen en dat deden ze met uitstekende prestaties. Zo snelde Leonie Wierenga naar een dikke verbetering van haar pr en clubrecord op de 300m want zij bleef met 44.73 sec ruim een seconde beneden haar oude toptijd terwijl Anouk Bakker in actie kwam bij het kogelslingeren.

Ondanks dat zij nog nooit aan een wedstrijd had deelgenomen, mocht ze meedoen en terecht bleek achteraf. Met een afstand van 26.32m veroverde ze namelijk een zesde plaats.

### **Oscar en Matthijs debuteren op de tienkamp**

Op **29 en 30 augustus**, hebben Matthijs Jong en Oscar van Crimpen hun debuut gemaakt op de tienkamp. Ze hebben dat weekend in Stadskanaal deelgenomen aan het Open Noord Nederlandse meerkampkampioenschap en hoewel dat niet naast de deur ligt was de belangstelling groot! Veel 'nieuwe' nummers voor de mannen, die uiteraard excelleerden op de werpnummers. Matthijs won ze allemaal en debuteerde ook nog eens veelbelovend bij het polsstokhoogspringen. Volgend jaar competitie Matthijs? De 5000 punten werden net niet gehaald, maar de mannen hadden er wel veel schik in. De uitslag:

<b>Tienkamp JA</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Hoog</b>	<b>400m</b>
5. Matthijs Jong	12.87	4.97	13.31	1.77	1.01.96
8. Oscar van Crimpen	12.26	5.11	12.81	1.62	58.35
<b>110m hrd</b>	<b>Discus</b>	<b>Polshoog</b>	<b>Speer</b>	<b>1500m</b>	<b>Totaal</b>
19.52	41.38	2.60	55.85	5.30.60	4966
20.02	28.24	2.50	46.95	6.00.59	4438

## Hemmeromloop

De 29ste Hemmeromloop bracht op zondag **30 augustus** veel jeugdige SAV'ers op het ereschavot, de meisjes van 10-11 jaar kleurden zelfs het hele podium oranje/wit. Sophie de Haas won bij de meisjes 4-5 jaar net voor Evy van Diepen, Jinte Braas was oppermachtig bij de meisjes 8-9 jaar waar Jochem van Warmerdam bij de jongens clubgenoot Aaron Ponne het nakijken gaf. Anna Huizinga kon bij de meisjes van 10 en 11 jaar Damanja Reus, die na een vervelende voetbreuk een geslaagde rentree vierde, toch nog achterhalen om als eerste de finishlijn te passeren. Annemia van Diepen maakte het succes compleet door derde te worden. Bij de meisjes van 12 en 13 jaar ook twee SAV'ers op het podium. Kara Zwagemaker werd tweede en Babs Braakman derde.

De uitslagen:

<b>Meisjes 4-5 jaar</b>	<b>Tijd</b>	<b>2 ronden jongens 8-9 jaar</b>	<b>Tijd</b>
01. Sophie de Haas		1. Jochem van Warmerdam	5.19.32
02. Evy van Diepen		2. Aaron Ponne	5.38.11
<b>1 ronde meisjes 6-7 jaar</b>		<b>2 ronden meisjes 10-11 jaar</b>	
21. Anouck Zwagemaker	3.54.99	1. Anna Huizinga	5.31.60
<b>1 ronde meisjes 8-9 jaar</b>		2. Damanja Reus	5.37.42
01. Jinte Braas	2.35.12	3. Annemia van Diepen	5.43.86
04. Melissa van Velzen	2.54.01	5. Anne Vilain	6.00.32
07. Eline Zwagemaker	3.02.89	<b>3 ronden meisjes 12-13 jaar</b>	
14. Joy Stoelwinder	3.25.41	2. Kara Zwagemaker	8.27.07
		3. Babs Braakman	8.29.45

Succes was er ook bij de senioren waar Ambroise Uwiragiye lang in de kop van het internationale veld op de 10km meestreed en waarop hij uiteindelijk als nummer vijf over de finish kwam. Peter Dekker werd tweede bij de M45+, goud was er voor Peter Reus bij de M50+, brons voor Frank Boon bij de M55+ en zilver voor Jan Kreuk bij de M60+. Bij de V45+ was er een fraaie overwinning van Christel Brandhoff terwijl Richard Kramer en Jeroen Dodeman eerste en tweede werden in het kampioenschap van Drechterland. Toine Groot was ongenaakbaar op de 6km. De uitslagen:

<b>6km vrouwen Drechterland</b>	<b>Tijd</b>	<b>10km wedstrijd heren</b>	<b>Tijd</b>
07. Joelle Wagemaker	31.17	05. Ambroise Uwiragiye	30.58
15. Hildegard Groot-Boon	36.58	15. Sjaak Bakker	36.32
<b>6km prestatie loop heren</b>		<b>10km wedstrijd M45-49</b>	
01. Toine Groot	21.35	02. Peter Dekker	37.11
11. John Boogaard	26.11	<b>10km wedstrijd M50-54</b>	
<b>6km prestatie loop vrouwen</b>		01. Peter Reus	41.44
06. Annika Boogaard	31.17	<b>10km wedstrijd M55-59</b>	
17. Astrid de Wit	37.30	03. Frank Boon	43.10
<b>10km heren Drechterland</b>		<b>10km wedstrijd M60+</b>	
01. Richard Kramer	37.27	02. Jan Kreuk	41.33
02. Jeroen Dodeman	38.50	07. Koos Pronk	52.55
26. Huub Duijn	50.52	<b>10km wedstrijd vrouwen</b>	
27. Frank Koning	50.53	09. Tessa Beertsen	51.16
34. Rolf Bankersen	1.01.13	<b>10km wedstrijd V45-49</b>	
<b>10km trimloop</b>		01. Christel Brandhoff	48.24
31. Wouter Meijerink	47.11		

## Laura van Langen snelt opnieuw naar clubrecord

Laura van Langen heeft de clubrecordsmaak goed te pakken. Waar ze vooraf dacht dat ze als eerstejaars D-juniore met 4.57.58 al een pittige tijd op de 1500m had laten noteren, was ze op **3 september** toch weer sneller. Tijdens de negende wedstrijd van de Dorland & Theunis Loopcompetitie snelde ze op de blauwe

baan van AV Edam namelijk naar een tijd van 4.55.82 waarmee ze de dubrecords van zowel de D- als C-junioren aanscherpte.

### **19 Podiumplaatsen in Hoorn**

Met elf top drie noteringen op de meerkampen en acht op de lange afstanden bij de pupillen, heeft de SAV jeugd op **5 september** flink huisgehouden tijdens de wedstrijd om de Gerrit Vos Bokaal in Hoorn. Even dreigde de wedstrijd niet door te gaan omdat er geen ET (meer) was, maar gelukkig leverde SAV met Gertjan en Jos de reddende engelen.

Aan het weer konden ze helaas weinig doen, maar gelukkig kwam er maar weinig van het voorspelde water naar beneden en liet zelfs de zon zich regelmatig zien. Er werd dan ook menig pr verbroken.

Ondanks dat mini pupil Tijn Hoffer niet meedeed aan het balwerpen vergaarde hij met de 40m en het verspringen zoveel punten dat hij toch nog zilver veroverde op de driekamp terwijl Sven de Haas brons scoorde op de 600m.

Jessy Struijs won bij de jongens pupillen-C eveneens zilver op de meerkamp terwijl Aaron Ponne en Jochem van Warmerdam elkaar flink in de haren zaten bij hun strijd om de winst bij de jongens pupillen-B. Aaron won dat door een betere kogelstoot nipt net zoals hij ook de 1000m op zijn naam schreef terwijl Jochem daarop nog een bronzen plank veroverde.

De mini pupillen meisjes begonnen hun dag voortvarend met een sterke 4x40m waarop ze het clubrecord met rase schreden naderen. Ze zijn volgend jaar allemaal nog mini, dus dat verbeteren lijkt een kwestie van tijd. Emma Le Blansch was de gouden meerkampster, maar zag haar 600m letterlijk in duigen vallen. Op dat nummer waren de jongens en meisjes bij elkaar gestopt en dat zorgde voor veel gedrang en een vervelende valpartij waarna Emma haar race rustig beëindigde. Bij de C-pupillen hielden Melissa van Velzen en Ella Klumpenhouter een geslaagde pr jacht, maar het meest opvallend was de winst op de 600m van Melissa die met 2.18.48 haar pr met maar liefst 11 seconden wist te verbeteren.

Elles Knook en Jinte Braas streden bij de B-pupillen fanatiek om de tweede en derde plaats waarbij Elles aan het langste eind trok. Op de 1000m ging de winst naar Jinte die Elles net van zich af wist te houden terwijl Sophie Le Blansch haar abonnement op de vierde plaats verlengde. Op Debora van Langen stond weer geen maat. Ondanks dat het kogelstoten wat minder ging was ze bij de meisjes pupillen-A1 oppermachtig op zowel de meerkamp als de 1000m. Fijn was het om Damanja Reus weer terug te zien op de baan. Door een voetbreuk was ze lange tijd uit de roulatie, maar blijkbaar heeft ze weinig aan conditie ingeboet want ze werd op zowel de meerkamp als de 1000m tweede.

En dan de junioren met een 'aparte' driekamp. D-juniore Laura van Langen kneep hem daarbij wel een beetje voor het speerwerpen, maar dat ging haar beter af dan verwacht. Ze was in ieder geval een overtuigende winnares bij de meisjes-D1. Kara Zwagemaker deed hetzelfde, winnen dus, maar dan bij de meisjes-D2. Opvallend in deze groep was de rappe sprint van Elizah van Roekel die op 8 punten het podium van de meerkamp misliep.

Bij de jongens-D1 bleek Merlijn Bosman opvallend goed met de speer uit de voeten te kunnen. Bijna 30m in zijn eerste wedstrijd is in ieder geval een fraai resultaat. Helaas wou het verspringen niet zo goed lukken, maar toch leverde de driekamp hem het zilver op. Mooie progressie werd er geboekt door Jules Kerstens die zowel zijn 80m als ver pr verpulverde.

Ook nog drie C-meisjes aan de start waarvan Lotte van Diepen en Femke Sikkink op de 80m sneller dan ooit waren en Shauna van Dongeren aan de 4m rook in de verspringbak. De uitslagen:

<b>Meisjes mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
01. Emma Le Blansch	7.87	2.42	13.57	800	2.53.92 (8)
05. Sophie de Haas	8.09	2.32	10.90	695	2.42.68 (6)
11. Jill Struijs	9.45	1.95	12.29	454	-
13. Femke van Velzen	9.10	1.76	7.17	355	2.41.19 (4)
14. Anouck Zwagemaker	9.77	1.76	9.53	325	3.10.89 (13)
<b>4x40m in 33.28 sec</b>					
<b>Jongens mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
02. Tijn Hoffer	7.41	3.07	-	708	-
05. Sven de Haas	8.89	2.35	11.81	597	2.52.41 (3)

<b>Meisjes pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
06. Melissa van Velzen	8.16	2.73	12.75	799	2.18.48 (1)
07. Ella Klumpenhouver	8.58	2.22	10.25	585	2.42.52 (7)
<b>Jongens pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
02. Jessy Struijs	7.94	2.85	24.88	1038	2.37.35 (6)
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
02. Elles Knook	7.34	3.20	5.33	1201	3.55.94 (2)
03. Jinte Braas	7.14	3.33	4.05	1178	3.52.21 (1)
04. Sophie Le Blansch	7.31	3.14	3.99	1101	4.00.47 (4)
09. Kaitlijn van Dongeren	7.69	2.93	4.46	1019	4.03.36 (5)
15. Eline Zwagemaker	8.13	2.65	3.71	831	4.36.98 (12)
<b>4x40m in 27.52 sec</b>					
<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Aaron Ponne	6.96	3.24	5.59	1306	3.41.94 (1)
02. Jochem v Warmerdam	6.97	3.45	4.67	1284	3.46.24 (3)
18. Jurre Hoffer	7.34	3.19	-	684	-
<b>4x40m in 28.84 sec</b>					
<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
01. Debora van Langen	9.01	1.30	6.04	1617	3.33.12 (1)
02. Damanja Reus	9.64	1.20	7.02	1491	3.58.88 (2)
<b>Meisjes junioren-D1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>	
01. Laura van Langen	9.01	4.09	19.05	1289	
08. Ciara van Dongeren	9.96	3.28	11.65	802	
10. Luca Klumpenhouver	10.23	3.36	9.92	732	
12. Ella van der Velde	10.41	2.75	7.74	521	
<b>Meisjes junioren-D2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>	
01. Kara Zwagemaker	9.55	3.83	27.18	1284	
04. Elizah van Roekel	9.10	3.69	14.83	1104	
07. Joelle Wagemaker	9.70	3.57	14.28	964	
<b>Jongens junioren-D1</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>	
02. Merlijn Bosman	11.53	3.87	29.76	1419	
05. Yannick Jong	12.79	3.84	27.28	1203	
<b>Jongens junioren-D2</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>	
07. Jules Kerstens	12.20	4.04	18.12	1153	
<b>Meisjes junioren-C</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Discus</b>	<b>Totaal</b>	
08. Lotte van Diepen (MC2)	11.90	4.14	13.39	1099	
09. Femke Sikkink (MC2)	12.16	4.20	13.80	1085	
10. Shauna van Dongeren (MC1)	11.96	3.95	14.52	1078	

### **Brons voor Nadine Visser op Flame Games**

Amper terug van een bewogen WK in Beijing stond er voor Nadine Visser alweer een wedstrijd op de rol. Op een druilerige en frisse zaterdagavond werden op **5 september** in het Olympische Stadion te Amsterdam de Flame Games gehouden, een wedstrijd waar (top)sport en entertainment elkaar afwisselen. Nadine was daar uitgenodigd voor de 100m horden waarop zij na 13.21 als nummer drie over de finish kwam.

### **Geslaagd interlanddebuut van Max en Anouk**

Max Kuin en Anouk Bakker hebben hun interland debuut erop zitten. Op **5 september** maakte Max uit van het nationale C-juniorenteam dat op het Amsterdamse Ookmeer de strijd aanging met het team van het Duitse Westfalen terwijl Anouk opgesteld was in het team van Groot Amsterdam. Beiden kwamen uit op het kogelslingeren wat in de gladde ring niet helemaal meeviel. Max kon in ieder geval zijn draai niet echt vinden en eindigde met 38.88m op de tweede plaats waarmee hij vijf punten voor het Nederlandse team scoorde. Anouk kwam bij de meisjes tot 24.97m en werd daarmee vijfde. De interland werd trouwens met overmacht gewonnen door de Nederlandse jeugd.



## Matthijs Jong met team Groningen naar winst bij NSK

Het Nederlandse Kampioenschap voor studententeams vond op **5 september** plaats in Groningen, de stad waar A-junior Matthijs Jong sinds kort studeert. Hij werd meteen al opgenomen in het studententeam van Groningen waarvoor hij mocht speerwerpen en kogelstoten. Op beide nummers behaalde hij een tweede plaats waarbij de speer op 56.20m terechtkwam en de 7,26kg kogel op 12.34m landde. Hiermee scoorde hij belangrijke punten voor zijn team dat aan het eind van de dag de meeste punten vergaard bleek te hebben. Hiermee was er toch nog een nationale titel voor Matthijs dit jaar!

## Felle strijd in Uitsmijterbokaalwedstrijd

De winnaar van de wedstrijd om de Uitsmijterbokaal op **6 september** was er deze keer eentje van de "gun" factor. Hij ging namelijk naar Hans de Vries die bij de M60 op drie nummers zijn persoonlijke en dubrecords wist te verbeteren. Qua punten kwam hij echter niet in de buurt van Stephan Dekker (Ilion), Vincent Onos en Corinne Nugter (AV NOP) die voor hun prestaties dik 900 punten scoorden. De 56.32m discus van Stephan was namelijk goed voor 981 punten, de 62.06m van Vincent bij het kogelslingeren kwam uit op 962 punten en de 52.01 bij het discuswerpen van Corinne leverde 931 punten op tegenover de 725 die



Hans als hoogste scoorde (bij het kogelslingeren). Het was verder een zeer geslaagde wedstrijd waar het weer gelukkig alles meeviel, al kwam de wind voor alle werpnummers niet uit de meest gunstige hoek. Het begon met het kogelslingeren waar Vincent dus de winst greep, maar de zusjes Bakker verrasten met mooie pr's. B-juniore Aukje slingerde uit stand (!) naar 36.05m en de 2 jaar jongere Anouk kwam tot 27.33m. Ook C-junior Max Kuin was goed bezig. Hij kwam met de 5kg kogel bij de JB tot 36.15m. Het clubrecord van Hans bij de M60 staat nu op 34.06m.

Direct daarna door naar het speerwerpen dat gewonnen werd door oud SAV'er Kay Olofsen, al was hij met zijn 54.48m niet echt blij. Daniël vd Steege (Flevo Delta) en Matthijs Jong waren de andere twee prijswinnaars van de mooie medailles. Aukje nam voor het eerst de speer ter hand en kwam meteen al

over de 30m terwijl Hans met 33.54m clubrecord twee op zijn naam zette.

Het kogelstoten werd een prooi van B-junior Timo in 't Hout van PAC uit Rotterdam die zijn pr aanscherpte tot 14.57m. Vincent scoorde een zilveren plak terwijl het brons opnieuw naar Matthijs ging.

De discuswedstrijd van groep 1 werd met een nieuw pr van 38.41m een prooi voor A-juniore Renske Versloot uit het verre Zevenaar terwijl Hans in zijn derde poging uithaalde met een afstand van 38.13m en clubrecord nummer drie liet noteren.

De sterkste discuswerpers zaten echter in de tweede groep en hier ging de winst naar de eerder genoemde 56.32m van Stephan met Roland van Zuilen (AV Gouda) met 52.35m op plek twee en Corinne met 52.01m op plek drie. Opvallend was ook de 46.53m van B-junior Timo. Veel dank is er verschuldigd aan de jury die alles in goede banen wist te leiden en de wedstrijd exact op tijd afwerkte.

De uitslagen:

Naam	Kogelslingeren	Speer	Kogelstoten	Discus
Vincent Onos (Msen)	62.06	-	13.70	43.71
Paul Olofsen (Msen)	45.64	-	-	40.18
Oscar van Crimpen (JA)	44.70	43.08	12.61	-
Matthijs Jong (JA)	-	51.63	13.57	-
Max Kuin (JC)	36.15 (5kg)	-	-	-
Hans de Vries (M60)	34.06	33.54	9.61	38.13
Aukje Bakker (MB)	36.05	31.66	10.67	-
Anouk Bakker (MC)	27.33	-	7.66	19.42

### Ambroise Uwiragiye verpulvert parcoursrecord

Ambroise Uwiragiye heeft op **6 september** de Enza Zaden Vooroeverloop op zijn naam geschreven. Na een aantal natte dagen, bleef het tijdens de loop zo goed als droog. Wel hadden de lopers te kampen met een stevige tegenwind en door de vele regen was het parcours her en der ook behoorlijk drassig. Het was dus geen makkelijke halve marathon die deels over onverhard terrein ging. Wel een mooie loop overigens die door Ambroise als trainingsloop werd gebruikt voor de marathon van Amsterdam en dat het best hard ging bleek wel uit zijn tijd van 1.10.54 waarmee hij het parcoursrecords verpulverde. Als tweede overall en winnaar bij de M45 kwam Ton Bosgoed over de meet. Hij verwees zijn tweelingbroer met een neuslengte verschil naar plek drie. Oranje Tornado Lex Wiringa was de beste bij de M35 en bij de vrouwen passeerde Ans Thole als nummer drie overall en winnares bij de V55 de finishlijn.

De pupillen Bram en Twan Steur deden samen met hun vader Edwin als team Two Generations mee aan de estafette over 21.1km en wisten daarop knap als nummer zes in 1.53.27 te finishen.

De uitslagen:

Mannen senioren	1. Ambroise Uwiragiye	1.10.54
Mannen 35+	1. Lex Wiringa	1.30.26
Mannen 45+	1. Ton Bosgoed	1.26.17
	6. Gertjan Klumpenhouter	1.30.55
	13. Hans Hoogervorst	1.41.04
Mannen 55+	29. Gerrit Besseling	2.16.03
Vrouwen 55+	1. Ans Thole	1.43.20

### Merel Dekker verrast in Heerhugowaard

Drie pupillen en drie eerstejaars D-junioren hebben op **6 september** in Heerhugowaard deelgenomen aan een goed en sterk bezette pupillen en CD-junioreninstuif. Sophie de Haas was bij de mini pupillen tweede op de meerkamp en derde op de 600m terwijl Jill Struijs naar een mooi nieuw pr op de 600m liep. Broer Jessy was bij de C-pupillen weer de beste balwerper en eindigde na drie nummers als nummer drie op het podium.

Voor de D-tjes stonden er losse nummers op het programma waarbij Ella Mosselman haar speer naar de gouden afstand van 21.43m wierp en ze slechts een fractie boven haar pr's van de 60m en 1000m bleef. Op dat laatste nummer was er wel een pr voor Fee Mok die in 3.15.90 derde werd na een heel dik pr gelopen te hebben op de 60m. Merel Dekker deed mee aan de 60m, het verspringen en het kogelstoten. Nummers die ze dit jaar nog niet had gedaan. Vorig jaar wel en ten opzichte van die prestaties verschenen er drie heel dikke pr's in de uitslagen.

<b>Meisjes mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
2. Sophie de Haas	8.09	2.31	9.12	658	2.37.60 (3)
6. Jill Struijs	9.62	1.83	12.25	409	2.53.70 (6)
<b>Jongens pupillen-C</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
3. Jessy Struijs	7.76	2.85	23.37	1051	2.38.22
<b>Meisjes junioren-D</b>	<b>60m</b>	<b>1000m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>
Merel Dekker	9.15	-	3.97	7.33	-
Ella Mosselman	9.05	3.20.88	-	-	21.43
Fee Mok	9.36	3.15.90	-	-	16.85



## Clubrecordfestival in Beverwijk

Een zestal toppertjes in wording gaven op vrijdagavond **11 september** acte de presente in Beverwijk waar AV DEM een MILA avond organiseerde.

Een drietal pupillen kwam daar voor het eerst uit op de 400m en wat gingen ze al hard. Zo bleef Emma Le Blansch met 1.33.56 maar liefst zes seconden beneden het oude record bij de meisjes mini pupillen terwijl zus Sophie knalde bij de meisjes pupillen-B en daar 1.23.31 liet noteren. Baas boven baas was echter Debora van Langen die zich als eerstejaars A-pupil helemaal uitleefde en een super snelle 1.09.87 in de recordboeken zette. Tussen al die blijge gezichten ook een verdrietige. C-juniore Leonie Wierenga wou namelijk graag beneden de 62 seconden lopen, maar bleef op 1.03.35 steken.

D-juniore Laura van Langen koos deze avond voor de 1000m en bleef met 3.05.11 weliswaar een paar tienden boven haar eigen dubrecord, maar was natuurlijk wel weer loeisnel. Mini pupil Sophie de Haas liep eveneens een fantastische 1000m. Voor het eerst deze afstand lopend kwam ze al uit op een tijd van 4.23.74 en noteerde daarmee het vierde clubrecord van deze avond.

**Nadine Visser actief in Brussel** Een hele eer was het om uitgenodigd te worden voor de finale van de Diamond League wedstrijden in Brussel. Het overkwam Nadine Visser die op **11 september** tijdens de Ivo van Damme Memorial met de beste hordeloopsters ter wereld van start mocht op 100m horden. Ze was strijdbaar en ging ook lange tijd goed mee tot ze achter een horde bleef haken. Ze raakte hierdoor weliswaar flink uit evenwicht, maar wist zich knap te herstellen en toch nog te finishen. In de uitslag verscheen er een negende plaats en 13.10 achter haar naam.

## Vincent Onos weer op de weg terug

Nadat hij door een zeer zware schouderblessure in een heel diep dal was beland, heeft Vincent Onos bij het kogelslingeren eindelijk de weg omhoog weer gevonden. Op **12 september** trakteerde hij de bezoekers van de finalewedstrijd van het Gooi & Eemlandcircuit in Soest in ieder geval op een flink aantal fraaie slingerworpen waarvan de beste op 64.24m landde en hij het circuitrecord met maar liefst 10m aanscherpte. Stijve hamstrings opgelopen na een "testtraining" op de sprint eerder deze week weerhielden hem van een nieuwe persoonlijke toptijd op de 100m die nu in 11.68 werd afgelegd. De dag werd afgesloten met het discuswerpen wat hij met een worp van 44.68m net als het kogelslingeren winnend afsloot.

## Hans de Vries zet clubrecordjacht voort

Hans de Vries ging op **12 september** in Rotterdam tijdens een werpvijfkamp nog even door met zijn clubrecordjacht. Mooie scores op de eerste vier nummers met 32.56m kogelslingeren, 9.39m kogelstoten, 34.89m discuswerpen en 29.30m speerwerpen, maar de 13.28m bij het gewichtwerpen leverde hem het eerste clubrecord bij de M60 op en het eindtotaal van 2881 punten op de werpvijfkamp de tweede. Yvette Bot-Vleerlaag kreeg deze wedstrijd cadeau van manlief Richard. Ze was namelijk jarig, maar een pr als extra cadeau zat er helaas niet in. Wel een beste jaarprestatie bij het discuswerpen, een prestatie die Richard met een afstand van 45.40m bij het kogelslingeren tot op 1cm benaderde. De uitslag:

Naam	Kogelsl	Kogelst	Discus	Speer	Geww	Totaal
Yvette (V40)	37.99	8.34	23.37	22.14	11.03	2753
Richard (M45)	45.40	9.38	26.76	31.14	12.17	2934

## D-meisjes heersen in Castricum

Tijdens de tweede Open Castricumse pupillen en CD juniorenwedstrijd op **13 september** zijn er door de jeugdige SAV'ers weer mooie resultaten behaald. Zo scoorde de kleine Anouck Zwagemaker bij de mini pupillen op maar liefst alle nummers een pr terwijl leeftijdsgenootje Sophie de Haas heel dikke pr's had op de loopnummers. B-pupil Eline Zwagemaker verpulverde haar pr op de 1000m.

Mooie pr's ook bij de D-junioren waar Yannick Jong, de enige "man" in het oranje/witte damesgezelschap, zijn discus pr met maar liefst 6m aanscherpte, wat hem het zilver opleverde terwijl hij bij het speerwerpen

brons opeiste. Bij de meisjes-D werden bijna alle nummers een prooi voor de SAV-brigade. Ella Mosselman won de 60m voor Fee Mok terwijl op de 800m de rollen omgedraaid waren. Het speerwerpen en kogelstoten werd gewonnen door Kara Zwagemaker die ook nog eens tweede werd bij het hoogspringen. Sabine Dodeman won het discuswerpen net niet. Slechts 16cm scheidden haar van de eerste plaats, maar ze pakte wel zilver met een fraai pr. Eenzelfde klassering was er nog voor Ella bij het speerwerpen. De prestaties:

<b>Meisjes mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>	
06. Sophie de Haas	7.97	2.35	10.23	708	2.29.83 (5)	
10. Anouck Zwagemaker	9.47	1.93	10.62	417	3.10.14 (10)	
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>	
10. Eline Zwagemaker	7.87	0.90	3.96	915	4.33.34 (11)	
<b>Meisjes junioren-D</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>800m</b>
Kara Zwagemaker	-	1.25	10.18	-	29.76	-
Ella Mosselman	9.26	-	-	-	20.83	2.36.09
Fee Mok	9.49	-	-	-	15.71	2.32.86
Sabine Dodeman	-	-	-	17.13	-	3.03.24
<b>Jongens junioren-D</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>			
Yannick Jong	7.07	19.10	27.48			

### Jeugd scoort lading medailles en pr's in Edam

Beladen met maar liefst 22 medailles, een karrevracht aan pr's en een clubrecord toog de SAV-jeugd weer huiswaarts na een bezoek aan de 2-uurs wedstrijd in Edam op **13 september**.

Ondanks de sombere voorspellingen was het weer super en ook de belangstelling voor deze wedstrijd was flink te noemen. Geen eindprijzen op de meerkamp maar voor de beste drie op elk nummer van de meerkamp. Helaas geen apart klassement voor de mini en C-pupillen al belette dat mini mini Emma Le Blansch geenszins om een bronzen medaille op de 40m te veroveren. De even jonge Femke van Velzen verbeterde zichzelf op alle nummers terwijl ook zus Melissa en Ella Klumpenhouter de nodige pr's lieten noteren.

Bij de meisjes B-pupillen won Jinte Braas het verspringen en scoorde ze zilver op de 40m. Eenzelfde kleur medaille was er voor Elles Knook bij het kogelstoten en Sophie Le Blansch bij het verspringen. Damanja Reus was groots bij de meisjes pupillen-A1 en kreeg voor haar prestaties 3x het goud omgehangen. Bij de één jaar oudere meisjes was er zilver voor de hoogtesprong van Sharissa de Leng.

Mini pupil Tijn Hoffer scherpte uitkomend bij de jongens pupillen-C zijn clubrecord bij het verspringen aan tot 3.27m en gaf hiermee alle oudere jongens het nakijken net zoals hij dat ook deed op de 40m.

Geen goud maar wel driemaal zilver en tweemaal brons was de score bij de jongens pupillen-B. Jochem van Warmerdam met o.a. een fraaie 3.70m ver, Aaron Ponne en Bram Steur haalden die buit binnen.

Fraaie prestaties ook bij de junioren-D waar Elizah van Roekel haar rappe 60m beloond zag met het zilver en Merel Dekker een bronzen hoogtesprong produceerde. Luca Klumpenhouter viel op met pr's op alle nummers. Tot slot was het nog prijs voor Shauna van Dongeren die zilver en 2x brons op mocht halen bij de meisjes-C. Naast dit alles stonden er ook nog estafettes op het programma waar SAV in 35.32 de winst opstreek op de 4x60m en de jongens en meisjes pupillen-B elkaar weer niets ontlieden op de 4x40m. Het werd 27.74 voor de jongens om 27.75 voor de meisjes. De uitslagen:

<b>Meisjes pupillen-C + mini</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>
Emma Le Blansch (mini)	7.67	2,69	11.01	844
Melissa van Velzen	8.10	2.93	12.11	837
Ella Klumpenhouter	8.32	2.36	10.33	655
Jill Struijs (mini)	9.61	1.95	13.33	453
Femke van Velzen (mini)	8.84	1.85	8.11	430
<b>Jongens pupillen-C + mini</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>
Tijn Hoffer (mini)	7.37	3.27	14.66	1082
Sven de Haas (mini)	8.87	2.22	11.69	572

Jessy Struijs			21.03		
<b>Meisjes pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	
Jinte Braas	7.05	3.52	4.38	1260	
Sophie Le Blansch	7.35	3.35	4.39	1164	
Kaitlijn van Dongeren	7.71	3.10	4.24	1032	
Elles Knook		3.07	4.95	670	
<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>
Jochem van Warmerdam	7.12	3.70	4.53		1291
Aaron Ponne	7.12	3.30	4.97		1242
Jurre Hoffer	7.44	3.41	4.03		1132
Bram Steur	8.01	2.94		21.77	1004
<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	
Damanja Reus	9.65	1.20	7.28	1505	
<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	
Sharissa de Leng	9.96	1.15	5.48	1309	
Tara Koomen	10.62	1.05	4.59	1080	
<b>Meisjes junioren-D</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>
Elizah van Roekel	9.06		1.20		16.55
Merel Dekker	9.33		1.30		11.11
Ciara van Dongeren	9.86	3.55	6.76		
Luca Klumpenhauer	9.97	3.49	6.53		
<b>Meisjes junioren-C</b>	<b>80m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>		
Shauna van Dongeren	12.12	3.86	5.70		

### **Zilver voor Debora van Langen en brons voor de meisjes pupillen-B**

AV Nova had op het knusse baantje in Warmenhuizen de eer om op **19 september** de finale van de pupillencompetitie te organiseren. Na drie voorrondes werd SAV daar vertegenwoordigd door 16 jonge atleetjes en het was weer Debora van Langen die met een prijs naar huis ging. De eerstejaars A-pupil eindigde namelijk op de tweede plaats.



Een verenigingsprijs was er bij de meisjes pupillen-B waar Jinte Braas, Elles Knook, Sophie Le Blansch en Kaitlijn van Dongeren nipt beneden hun beste meerkampprestaties bleven, maar Britt Bregman zichzelf overtrof. Eerder waren ze al goed van start gegaan met hun beste tijd op de 4x40m. Uiteindelijk zijn de meiden als team op de derde plaats beland waarbij ze hun beste eindscore ruimschoots wisten te overtreffen. Dat deden ook de jongens pupillen-B, al leverde dat Jochem van Warmerdam, Aaron Ponne, Jurre Hoffer en Bram Steur niet meer dan een zevende plaats in het eindklassement op.

Groots was de prestatie van de meisjes mini pupillen waarvan vier van de vijf meisjes volgend jaar nog mini zijn! Ze wisten zich stuk voor stuk te overtreffen en roken zelfs al aan het podium. Met maar liefst 400 punten meer dan in hun beste voorrondewedstrijd zijn Emma Le Blansch, Sophie de Haas, Gwen Hoekstra, Jill Struijs en Anouck Zwagemaker uiteindelijk knap als vijfde geëindigd.

Tot slot was daar nog Tijn Hoffer. De mini pupil kwam deze keer helaas niet zo goed uit de verf bij zijn favoriete verspringen en moest daardoor genoegen nemen met een, overigens eervolle, vijfde plaats in het eindklassement.

De uitslagen:

<b>Meisjes mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>
08. Emma Le Blansch	7.87	2.72	12.41	840
15. Sophie de Haas	7.95	2.46	9.64	721
24. Gwen Hoekstra	8.69	2.21	9.82	559
27. Jill Struijs	9.40	2.03	10.50	442
34. Anouck Zwagemaker	9.92	2.01	7.62	318
4x40m in 34.05 sec				
5de met 2814 punten				
<b>Jongens mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>
05. Tijn Hoffer	7.53	2.72	17.61	987
Meisjes pupillen-B				
40m				
Ver				
Kogel				
Totaal				
09. Jinte Braas	7.05	3.40	4.43	1239
15. Elles Knook	7.35	3.16	5.11	1177
17. Sophie Le Blansch	7.45	3.33	4.34	1137
23. Britt Bregman	7.53	3.03	4.72	1088
27. Kaitlijn van Dongeren	7.66	23.08	4.45	1055
4x40m in 27.20 sec				
3de met 5197 punten				
<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>
08. Jochem van Warmerdam	7.23	3.70	5.49	1334
29. Aaron Ponne	7.25	2.97	5.13	1160
34. Jurre Hoffer	7.51	3.38	3.96	1106
40. Bram Steur	7.97	2.86	4.65	970
4x40m in 28.55 sec				
7de met 5054 punten				
<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>
02. Debora van Langen	9.28	4.10	23.74	1503

### **Damloop bij Night: derde plaats voor Edwin Sjerps**

Op de mooie zaterdagavond **19 september** werd er in en rond Zaandam de Damloop bij Night gehouden. Zowel een wedstrijd- als recreatieloop over 5 Engelse mijlen met tussen de meer dan 7000 deelnemers ook een achttal SAV'ers.

De jonge Edwin Sjerps schitterde in de wedstrijd door zich in 26.43 het podium op te lopen. Hij werd hiermee namelijk derde.

Marloes Pieksma (50.34), Carola Weel (52.03), Ruben Weel (52.04), Judith de Jager (52.50), Nanda Theunisz (57.46), Mariska Mol (57.46) en Patricia Zwaan (59.41) waren de recreanten die deze loop wisten te volbrengen.

### **Kara Zwagemaker scoort een pr op de meerkamp**

Wou het eindelijk op de horden een keertje lukken, met 12.14 ging D-juniore Kara Zwagemaker tijdens de nationale CD-meerkampen in Zoetermeer op **19 september** op de 60m horden met een pr van start, liep het hoogspringen voor geen meter. Ze bleef steken op 1.15m terwijl ze toch wel 1.30m in de benen heeft. Knap hoe ze zich wist te herpakken bij het speerwerpen waar ze met 29.27m hoog in het veld eindigde. Dag twee ging ze voortvarend verder met een nieuw pr van 3.87m bij het verspringen om de kogel daarna over de tien meter te stoten, er verscheen 10.17m in de uitslagen. Op de afsluitende 600m wist ze er nog een 1.54.41 uit te persen en met die prestatie kwam haar eindtotaal uit op 2611 punten en dat waren er 7 meer dan haar pr!

## Nadine Visser derde in Talence met clubrecord op de 800m!

Om mee te dingen naar een geldprijs in het IAAF Combined Events Challenge heeft Nadine Visser als afsluiting van haar seizoen op 19 en 20 september in het Franse Talence deelgenomen aan de vermaarde internationale décastarwedstrijd.

Zoals inmiddels gebruikelijk begint te worden ging ze weer overrompend van start met winst op de 100m horden in 12.88 sec. Daarna volgde er een solide 1.78m bij het hoogspringen en een klein pr van 13.24m bij het kogelstoten waarna de eerste dag werd afgesloten met 23.91 op de 200m.

Het eerste nummer van dag twee, het verspringen, ging stroefjes met 6.09m als resultaat gevolgd door een speerworp van 38.14m. Knap was weer haar 800m, een afstand die er inmiddels lekker in lijkt te zitten. Ze passeerde de finishlijn in 2.13.08, een nieuw pr en een verbetering van het clubrecord dat met 2.13.34 al jaren op naam stond van Helen Hofstede. Nadine verzamelde bij elkaar 6257 punten waarmee ze als nummer drie op het podium plaats mocht nemen.

In het IAAF meerkampklassement waarbij de puntentotalen behaalt in drie grote meerkampwedstrijden bij elkaar worden opgeteld is Nadine met 19068 punten op een vierde plaats geëindigd wat haar het leuke bedrag van \$10.000,- opleverde.

## Dam tot Damloop

Ambroise Uwiragiye was op **20 september** de snelste SAV'er tijdens de Dam tot Damloop. Zo'n 50.000 liefhebbers van de 10 Engelse Mijlen gingen van start om ieder geval de loop tot een goed einde te brengen.

Ambroise kwam uit in de prominentenrace voor mannen en kwam als nummer 25 in 52.05 over de finish. Een hele knappe prestatie vooral als je weet dat hij er in zijn voorbereiding op de marathon van Amsterdam al een duurloop van 25km op had zitten en de wedstrijd in zijn voorgeschreven marathontempo liep. In de "gewone" wedstrijd was de hoogste klassering voor de zestigplussers Cees Meijer en Jan Kreuk die zich als nummer twee en drie het podium opliepen. Linda Reus-Bakker behaalde op deze voor haar toch wel lange afstand een vierde plaats bij de vrouwen senioren net zoals Ans Thole dat deed bij de V55 waar Marion Beertsen zevende werd. Peter Dekker, Peter Reus en Christel Brandhoff werden in hun eigen leeftijdscategorie negende.

Ook nog een viertal jonkies aan de start voor de kidslopen waarvan Sophie de Haas als nummer drie bij de meisjes van 6 jaar het podium op mocht. Annika Boogaard miste die als nummer 4 bij de dertienjarigen nipt.

De uitslag:

Naam	klassering + categorie	Netto tijd 10 EM
Ambroise Uwiragiye	25. M prominenten	52.05
Peter Dekker	09. M45	1.01.51
Gertjan Klumpenhouter	13. M45	1.05.37
Marco Jong	15. M45	1.06.06
Peter Reus	09. M50	1.08.27
Cees Meijer	02. M60	1.08.28
Jan Kreuk	03. M60	1.09.16
Linda Reus-Bakker	04. Vsen	1.12.30
Ans Thole	04. V55	1.16.01
Christel Brandhoff	09. V45	1.18.49
Marc Hooijman	32. M50	1.24.47
Marion Beertsen	07. V55	1.48.48
600m meisjes 6 jaar	03. Sophie de Haas	3.01
2200m meisjes 9 jaar	11. Eline Zwagemaker	11.23
2200m jongens 9 jaar	59. Aaron Ponne	11.29
2200m meisjes 13 jaar	04. Annika Boogaard	9.56



## Nadine Visser ook op het podium van de Klimduinrun

Vorig weekend nog actief in het Franse Talence waar ze haar wedstrijdseizoen afsloot met een fraaie derde plaats op de zevenkamp, daarna een paar dagen vakantie en op **27 september** voor de fun actief in Schoorl tijdens de inmiddels befaamde Klimduinrun. Het leek Nadine Visser wel leuk om dat ook eens mee te maken. Niet dat ze zulke hoge verwachtingen had, maar ze kwam toch ver. Eerst de voorrondes, daarna de halve finale en tot slot tijdens de finale in je eentje die zware zandheuvel op en nog 15m langer ook. Ze kwam boven in 34.10 sec en dat bleek uiteindelijk goed voor opnieuw een gang naar het podium want ze werd hiermee derde.

## Ton Bosgoed voltooit marathon van Berlijn

Heel veel deelnemers, heel veel enthousiast publiek langs het parcours en een start bij de Brandenburger Tor maakt meedoen aan de marathon van Berlijn al een fantastische belevenis op zich. Ton Bosgoed (M45) zoekt dit jaar die leuke marathons op want na Parijs in het voorjaar stond hij op **27 september** dus aan de start in Berlijn. Met nog een pittige eindsprint in de benen kwam hij daar na 3.04.11 over de finish, weer een mooie ervaring rijker!

## Geslaagde clubkampioenschappen

Fraai weer, behoorlijk wat deelname en gelukkig ook de nodige ouders die wilden helpen op **27 september** tijdens de jaarlijkse dubkampioenschappen waardoor alles in een sneltreinvaart verliep. Daarvoor onze hartelijke dank en uiteraard ook dank aan alle andere medewerkers die van deze dag een succes gemaakt hebben!

De pupillen kregen op dit clubkampioenschap een vierkamp, de CD-junioren een vijfkamp en de junioren-AB, senioren en masters een DUO-meerkamp voorgeschoteld terwijl om 14u het programma werd onderbroken om de winnaars van een NK medaille te huldigen gevolgd door een lekker ijsje.

Veel spanning en strijd bij de pupillen en junioren-CD:

Maar liefst 9 mini pupillen meisjes verschenen er aan de start en het was Emma Le Blansch die er geen twijfel over liet bestaan wie de beste was. Sophie de Haas moest op de afsluitende 600m nog alles uit haar ranke lijfje persen om zich nieuwkomer Marieke Lakeman van het lijf te houden terwijl Gwen Hoekstra en Evy van Diepen op alle nummers hun pr aan wisten te scherpen.

Bij de jongens mini pupillen stond er geen maat op Tijn Hoffer die op het podium geflankeerd werd door Sven de Haas en Menno Brandt.

Weinig deelnemers bij de C-pupillen waar Melissa van Velzen bij de meisjes oppermachtig was, maar Ella Klumpenhauer haar progressie toonde met vier pr's. Jessy Struijs gooide zijn bal naar bijna 30m en werd mede hierdoor de kampioen bij de jongens met Teun van Westen op de zilveren positie.

Spanning ten top bij de meisjes B-pupillen waar de topdrie flink aan elkaar gewaagd was. Nu eens geen vierde plaats voor Sophie Le Blansch, maar de hoogste trede van het podium. Zij sloeg haar slag bij het verspringen waar ze de overige meiden met 3.48m flink het nakijken gaf. Jinte Braas trok nog alles uit de kast op de 1000m die ze in 3.46.83 won met Elles Knook in 3.48.38 op de tweede plaats. Het was echter net niet genoeg want Jinte kwam na het tellen van de punten één puntje tekort voor het goud. Elles eindigde met een luttele 10 punten achterstand op plaats drie. Britt Bregman scoorde vier pr's en werd daarmee vierde.

Ook de nodige spanning bij de jongens waar Aaron Ponne op de 1000m er alles aan probeerde om Jochem van Warmerdam nog voorbij te steken. Hoewel hij een mooie 3.35.57 liet noteren was zijn voorsprong niet groot genoeg om Jochem van het goud af te houden. Het brons ging naar Jurre Hoffer.

En dan de A-pupillen. Slechts één mannelijke deelnemer tegenover 15 jongedames. Het goud ging daarbij naar Stan Tool en Debora van Langen. Met een mooi kogel pr van 7.60m was het zilver voor Damanja Reus terwijl Annemia van Diepen het brons opeiste.

Maar liefst 17 meisjes junioren-D aan de start met daaronder een ontketende Kara Zwagemaker die de strijd aanging met de een jaar jongere Laura van Langen. De meiden ontliepen elkaar bijzonder weinig, maar het speerwerpen is een nog wat moeizaam nummer voor langeafstandsloopster Laura. Kara gooide haar speer voor het eerst over de 30m, het werd 30.96m, terwijl Laura op net geen 18m bleef steken. Dus moesten er heel wat punten goed gelopen worden op de 600m die door Laura in een supersnelle 1.44.45 werd afgelegd. Maar Kara gaf zich niet zomaar gewonnen. Na een evenaring van haar pr op de 60m en pr's



op de overige nummers sloot ze de meerkamp in stijl af met een pr op de 600m en wist daardoor Laura toch voor te blijven. Ella Mosselman won de strijd om het brons met een verrassende Noa Boots en Fee Mok kort daarachter.

De jongens-D bleken ineens vrijwel allemaal leuk te kunnen speerwerpen, maar tegen de 1000m van Thijmen van Leeuwen was toch niemand opgewassen, dus het goud was voor hem. Met vier pr's was het zilver voor Stef de Jong terwijl Yannick Jong mede door zijn pr op de 1000m derde werd.

Tot slot nog de C-junioren. Slechts twee jongens, maar zij maakten het wel heel erg spannend. Met slechts 1 punt verschil wist Pieter Karel uiteindelijk Loek Timmer te verslaan. Minstens zo spannend was de strijd bij de meisjes-C waar Leonie Wierenga een nieuw pr van 1.45.37 op de 600m nodig had om Lotte van Diepen voor te blijven. De strijd om het brons werd gewonnen door Femke Sikkink.

### **Twee honden vechten om een been... maar Aukje en Vincent winnen:**

De senioren, junioren-AB en masters konden voor het derde jaar op rij deelnemen aan de DUO-meerkamp. Daarbij worden de onderdelen 100m, 800m, ver, hoog, kogel, discus en de 2x200m verdeeld over twee atleten.

De grote favorieten voor de eindoverwinning waren toch wel Dave Brandhoff en Matthijs Jong met Oscar van Crimpen en Lieke Klaver als gevaarlijkste outsiders. Vincent Onos dacht er echter het zijne van en wist ondanks een slecht begin met 44.81m toch het openingsnummer discuswerpen op zijn naam te schrijven. Paul Olofsen was met 43.85m goed op dreef net als Matthijs en Kjell Heinsius die eveneens dik de 40m passeerden. Daarna de 2x200m waar Robert Wamta en Jaap van der Thiel met 49.20 de snelste tijd lieten noteren terwijl Oscar met Lieke en Dave met Matthijs ook beneden de 50 seconden wisten te blijven. Maar de meerkamp puntentelling houdt ook rekening met leeftijd en geslacht, dus Aukje en Vincent stonden ondanks een mindere tijd ook na dit nummer nog op kop. Niet lang weliswaar want tegen de 2.00m van Dave bij het hoogspringen was niemand opgewassen hoewel meerdere mannen zichzelf wisten te overtreffen. Leuk en onverwacht spannend was ook de strijd om het clubrecord bij de M60. Bij het inspringen zag het er nog niet naar uit, maar ineens had Wim Dudink het te pakken en ging de strijd met Cees Meijer tot 1.15m gelijk op. Deze hoogte werd echter alleen gehaald door Cees, die zich nu dus clubrecordhouder op dit nummer mag noemen.

Op de 100m wist Vincent zich te overtreffen door in 11.60 vlak achter Robert, die tot 11.56 kwam, te finishen terwijl Lieke een rappe 12.44 liet noteren. Het kogelstoten werd met 14.02m een prooi voor Paul met Matthijs op zijn hielen en Kjell daar weer kort achter, maar team AV (Aukje en Vincent) sloegen opnieuw een gat door de mooie 12.21m van Aukje. In de verspringbak begonnen de inmiddels "lamme" benen een rol te spelen en ook de balk bleek voor diverse atleten lastig vindbaar. De beste afstand was voor Robert met een verrassende Daniel Hoenderdos, die de balk wel perfect wist te vinden en in zijn eerste verspringssessie over de 5m dook terwijl Lieke daar net onder bleef. Met alleen nog de 800m te gaan ontlieden de nummers 1 t/m 3 elkaar niets en met de wetenschap dat een vrouwen 800m heel wat meer punten oplevert dan een mannen 800m ging Vincent als een dolle stier van start. 58 Seconden over de eerste 400m en dat voor een werper... Dat dat niet goed kon gaan mag duidelijk zijn, maar toch wist niemand hem te achterhalen en dook hij ondanks dat zijn benen niet meer wilden zelfs nog onder de 2.10 min. Opvallend dat de meeste sprinters over een goede conditie bleken te beschikken en verrassend hard doorliepen. Vincent zijn inspanning werd echter beloond want samen met Aukje eiste hij de clubtitel op met Oscar en Lieke op plaats twee en drie punten daarachter Dave en Matthijs op plek drie. Maar liefst 12 duo's streden mee en vooral tijdens het hoogspringen was het erg gezellig met veel publieke belangstelling. Alle uitslagen zijn terug te vinden op de site.

## **Clubrecords van 26 augustus tot en met 1 oktober 2015**

1EM meisjes-D t/m Vsen	5.22.15	Laura van Langen	Heerhugowaard, 28 augustus
Hoog meisjes mini pupillen	0.85m	Emma Le Blansch	Rijssen, 29 augustus
300m meisjes junioren-C	44.73	Leonie Wierenga	Amsterdam, 30 augustus
1500m meisjes junioren-CD	4.55.82	Laura van Langen	Edam, 3 september
Kogelslingeren M60	34.06m	Hans de Vries	Grootebroek, 6 september
Speerwerpen M60	33.54m	Hans de Vries	Grootebroek, 6 september
Discuswerpen M60	38.13m	Hans de Vries	Grootebroek, 6 september
400m meisjes mini pupillen	1.33.56	Emma Le Blansch	Beverwijk, 11 september
1000m meisjes mini pupillen	4.23.74	Sophie de Haas	Beverwijk, 11 september
400m meisjes pupillen-B	1.23.31	Sophie Le Blansch	Beverwijk, 11 september
400m meisjes pupillen-A	1.09.87	Debora van Langen	Beverwijk, 11 september
Gewichtwerpen M60	13.28m	Hans de Vries	Rotterdam, 12 september
Werpvijskamp M60	2881 pnt	Hans de Vries	Rotterdam, 12 september
Ver jongens mini pupillen	3.27m	Tijn Hoffer	Edam, 13 september
800m Vsen	2.13.08	Nadine Visser	Talence (Fra), 20 september
Hoog M60	1.15m	Cees Meijer	Grootebroek, 27 september