

Sprinter januari 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	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	geomardo@yahoo.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	gpbneinsius@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	inschrijvenpupillen@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 **december 2014**

Nieuwe leden:

Pupillen: Renske Bakker, Ruben Bleeker, Anouck Zwagemaker, Kidus Houwen

AB-junioren: Daphne Broer, Otto de Visser

Recreanten: Carola Weel, Ruben Weel, Yvonne Bakker, Irene Deen, David Groen, Marije Groen, Kirsten de Vries

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

Opzeggingen:

Pupillen: Madalynn de Jong,

Senioren/Masters: Sylvia Bos, Koen Selie,

Recreanten: Conny Buysman, Tine Eggers, Hanneke Reijn

Trainingsmomenten SAV

Maandag:	Groep	trainer	Locatie
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.

Dinsdag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Ron	Baan
19.30 – 20.30	Algemene training recreant	Dirk V.	Baan
19.30 – 20.45	Looptraining recreanten	Rene	Baan

Woensdag:			
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
19.15 – 20.15	Algemene training recreant	Dirk R.	Baan

Donderdag:			
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 – 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

Zondag:			
09.00 – 10.00	Algemene training recreant	Hans / Dirk V. / Rene, Riny	Streekbos
13.00 – 15.00	Werptraining	Peter	Baan

* = op uitnodiging

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl

Bestuurlijkheden

Terwijl duizenden atleten over de finish komen in Egmond zit ik gewoon thuis bij de kachel. Griep!! En het jaar begon zo goed.

In december ben ik nog even bij de DEKA-markt geweest. Daar mocht ik een cheque in ontvangst nemen van € 750,-. DEKA, hartelijk bedankt.

Op de atletiekbaan was de finish van de Martinus Midnight Run. Een prachtig evenement. Om 02.00 uur was alles weer opgeruimd en had de jeugd € 28.000,00 bij elkaar opgehaald voor Serious Request. Mooi resultaat.

Dan de feestdagen die vroeger bestonden uit Opmeer, Aartswoud en op naar Egmond. Nu kwamen de kinderen en de kleinkinderen. En die komen bij ons niet iedere dag.

Wel waren we in de gelegenheid een bezoek te brengen aan het Nieuwjaarsgala in de kantine.

Mede dankzij onze activiteitencommissie een geslaagd evenement. Jong en ik waren aanwezig. Dit is zeker voor herhaling vatbaar, maar vol is vol.

Maandag nog naar de Nieuwjaarsreceptie van onze gemeente geweest met dhr. P. de Vries en Nel.

Intussen hebben Tames en Co. geprobeerd het slot van de poort te repareren. U zult gezien hebben dat dit nog niet helemaal is gelukt, want ik heb een nieuw slot moeten bestellen.

En dan slaat de griep toe. Ik had nu in Hoom willen zijn bij de Sportverkiezingen, maar helaas. Nadine is genomineerd in de categorie Sportvrouw van West-Friesland. Namens S.A.V. gefeliciteerd met deze nominatie. Ik heb gehoord dat ze op Tenerife aan het trainen is.

We wensen haar, maar ook alle andere atleten veel succes toe in 2015. Op weg naar nog snellere, nog hogere, nog verder en betere prestaties, Maar wat ik nu ook ondervind, alles hangt toch weer af van de gezondheid.

Groet,
Piet

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het februarinummer 2015: t/m donderdag 26 februari, komt uit in de week van 9 maart. 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.

Schoonmaak rooster

Sleutel bij: Wil Groot Riny Bakker
Graaf Willemstr 227 Lelielaan 15
Tel. 511261 Tel. 511850

12 januari: Yvette Holla 06-430888880
Elma Steneker 06-40727735

26 januari: van Dongeren 06-31299600
Ellen Vriend 0228-517396

9 februari: Bram Huizinga 0228-544799
Anna Huizinga 0228-544799

23 februari: Marga Homan 0228-541685
Joost Homan 0228-541685

9 maart: Paula Mazee 0228-563783
Marielle Stap 0228-562272

Gevonden sportkleding



Afgelopen jaar zijn weer veel kledingstukken achtergelaten op de baan. Deze zijn allemaal terechtgekomen in de ton in de kantine. Deze is nu al aardig vol en we willen hem 1 februari 2015 weer leegmaken. Dus wie er nog wat mist kan nog terecht in de kantine tot 1 februari 2015. Daarna wordt alles opgeruimd en beginnen we weer met een lege ton.

AED cursus

Er is nog 'n mogelijkheid voor trainers en medische commissie leden om deel te nemen aan een AED cursus voor beginners en herhalers.

Opgave d.m.v. een e-mail aan: AED-alert@ehbo-stedebroec.nl.

Met vermelding van, voornaam ,achternaam,geboortedatum, e-mailadres en SAV.

Deze cursus wordt gegeven door stede Broec, er zijn geen kosten aan verbonden.

Koos Jong
Medische commissie SAV.

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: Vervoer pupillen:	Lillian Hauwert (0228) 519665 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:

31 januari	Clubcross 3 op en rond de baan	SAV
1 februari	Indoor 60m en 60m hrd te Amsterdam	Phanos
7 februari	Derde wedstrijd regiocross te Obdam	ARO'88
8 februari	Groet uit Schoorl Run/NK 10km	Le Champion
14 februari	Indoor Wieringerwerf pupillen + junioren-CD	AVW
14/15 februari	NK indoor masters te Apeldoorn	
21/22 februari	NK indoor senioren te Apeldoorn	
28 februari	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn, dag 1	
1 maart	NK indoor junioren-AB te Apeldoorn, dag 2	
7 maart	NSK indoor te Apeldoorn	Tartletos
7 maart	Clubcross 4 in het Streekbos	SAV
8 maart	Indoor pupillen te Apeldoorn	AV'34
14 maart	Finale regio crosscompetitie te Amersfoort	AV Triathlon

Meer informatie over deze en andere wedstrijden is terug te vinden op de website www.savatletiek.nl

Noteer vast de baancompetitiedata van 2015

Categorie	Wedstrijd 1	Wedstrijd 2	Wedstrijd 3
Pupillencompetitie	11 april	6 juni	27 juni
CD-competitie	18 april	30 mei	20 juni
Seniorencompetitie	19 april	3 mei	7 juni
Competitie junioren-B	10 mei	14 juni	nvt
Competitie junioren-A	31 mei	21 juni	nvt
Competitie masters	17 mei	21 juni	nvt

Jarige pupillen en junioren-CD in februari

08. Lola Verhoeks
08. Madalynn de Jong
18. Pien Frederiks
18. Sanne van Wensveen

21. Erwin Sijm
24. Eva van Westen
24. Sabine Dodeman
28. Jesse Caro Mantel

Wedstrijdverslagen en uitslagen

Laura van Langen beste m-D1 bij Warandeloop

Met veel vertoon van macht heeft Laura van Langen tijdens de internationale Warandeloop op **22 november** in Tilburg de wedstrijd bij de meisjes-D1 op haar naam geschreven.

Meteen na het startschot nam Laura al de leiding op het 1700m lange parcours om de winst niet meer af te staan. In 6.01 gaf zij alle Nederlandse en Belgische deelneemsters het nakijken.

Grote belangstelling voor eerste SAV jeugdcross Op zaterdag **22 november** is onder ideale omstandigheden de eerste SAV jeugdcross van dit winterseizoen gehouden. Nadat een aantal atleten vorige week nog had moeten ploeteren in de modder van het Streekbos, was er ditmaal een iets makkelijker rondje om en op de baan uitgezet. Om het de atleten toch nog een klein beetje moeilijk te maken waren er wel een aantal hindernissen neergelegd en moest de heuvel beklommen worden. Met 67 deelnemende atleten was de opkomst geweldig.

De uitslag:

550m M mini, J mini	Cat	10. Floor Veeken	MPA1
01. Tijn Hoffer	J mini	11. Magdalena Juckers	MPA1
02. Sophie de Haas	M mini	12. Yvette Dekker	MPA1
03. Sanne Kastelein	M mini	13. Eva van Westen	MPA2
04. Anouck Zwagemaker	M mini	14. Eva Stap	MPA1
1100m JPC, MPC, JPB, MPB		15. Marit Koppies	MPA1
01. Vasco Mosselman	JPB	16. Dave Sijmons	JPA2
02. Jochem van Warmerdam	JPB	1650m MJD	
03. Aaron Ponne	JPB	01. Ella Mosselman	MJD1
04. Jinte Braas	MPB	02. Kara Zwagemaker	MJD2
05. Elles Knook	MPB	03. Annika Boogaard	MJD2
06. Jurre Hoffer	JPB	04. Pien Frederiks	MJD1
07. Britt Bregman	MPB	05. Noa Boots	MJD2
08. Sophie Le Blansch	MPB	06. Tess Bregman	MJD2
09. Max Preijer	JPC	07. Ciara Coffey-van Dongeren	MJD1
10. Bram Steur	JPB	08. Janlie Juckers	MJD1
11. Eric Juckers	JPC	09. Sabine Doodeman	MJD1
12. Ruben Bleeker	JPC	10. Sterre de Vries	MJD1
13. Jesse Caro Mantel	JPB	11. Ella van der Velde	MJD1
14. Susanna Juckers	MPC	12. Isa Bakker	MJD2
15. Kaitlyn Coffey-van Dongeren	MPB	13. Serena Reus	MJD1
16. Melissa van Velzen	MPC	14. Luca Klumpenhauer	MJD1
17. Teun van Westen	JPC	2200m JJD, MJC	
18. Jesse Struijs	JPC	Bram Huizinga	JJD2
19. Ella Klumpenhauer	MPC	Kay Ruiter	JJD1
20. Eline Zwagemaker	MPB	Dennis Ravenstijn	JJD2
21. Kidus Houwen	JPC	Lotte van Diepen	MJC

1100m MPA, JPA		Jules Kerstens	JJD2
01. Debora van Langen	MPA1	Shauna Coffey-van Dongeren	MJC
02. Anna Huizinga	MPA2	Femke Sikkink	MJC
03. Annemia van Diepen	MPA2	Stef de Jong	JJD1
04. Daan Caspari	JPA2	Youri Dekker	JJD2
05. Damanja Reus	MPA1	Amber Wiersma	MJC
06. Sharissa de Leng	MPA2	2750m JJC	
07. Twan Steur	JPA2	01. Pieter Karel	JJC
08. Pien Boer	MPA1	02. Loek Timmer	JJC
09. Lotte Broersen	MPA1		

Sterk optreden van Edwin Sjerps

De tweede dag van de Warandeloop op **23 november** in Tilburg was bestemd voor de oudere junioren en senioren. In verband met het komende EK cross was deze wedstrijd voor heel veel landen een selectiemoment, met andere woorden een ijzersterke bezetting in al die categorieën. Een extra handicap voor Edwin Sjerps was de leeftijdsgrens die internationaal pas op 1 januari overgaat waardoor er drie jaargangen van start gingen bij de jongens-A waarvan Edwin zo'n beetje de allerjongste was. Hij behaalde een 29ste plaats in totaal, maar was 12de Nederlander waarbij hij 21.26 nodig had voor de 6200m.

Voor Ambroise Uwiragiye werd het zijn eerste wedstrijd na de Amsterdamse marathon. Met 32.30 op de 10.000m was er voor hem in het sterke deelnemersveld een 37ste plaats weggelegd.

Willem Dudink en Heleen Wildöer kozen voor de korte cross over 2500m. Voor beiden werd het een plaats in de middenmoot waarbij Willem na 7.35 en Heleen na 9.26 binnenkwam.

Oranje boven in een ijskoud Anna Paulowna

Zes ploegen aan de start tijdens de eerste wedstrijd van de districts crosscompetitie op **29 november** in een ijskoud Anna Paulowna en dan vijfmaal winnen en één keer net niet (wel tweede), dan kan je wel spreken van oranje boven. Voeg daarbij nog de drie eerste plaatsen, vijf tweede en drie derde op het individuele vlak, en het succes is compleet.

Edwin Sjerps opende het bal met een wedstrijd over 3000m bij de jongens junioren-A waar hij het als jongste van het hele veld net niet redde, maar wel vrijwel gelijktijdig met de winnaar als nummer twee de finish passeerde. Shauna Coffey-van Dongeren was het enige C-meisje van SAV en zij eindigde precies in het midden van het hele veld. Daarna een spannende wedstrijd bij de jongens-D2 waar Bram Huizinga en Thijmen van Leeuwen fel streden om de tweede plaats. Bram won die strijd en werd dus tweede met Thijmen in dezelfde tijd op plek drie. Als team kwamen ze samen met Justin Hoek slechts drie puntjes tekort voor de teamwinst. Die winst was er wel bij de meisjes-D2 waar Kara Zwagemaker knap tweede werd en Annika Boogaard en Joelle Wagemaker door hun toptien noteringen de teamwinst veilig stelden. Rika Bakker debuteerde veelbelovend met een veertiende stek.

Groot was de overmacht bij de meisjes-D1 met Laura van Langen als winnares op eenzame hoogte. Ella Mosselman completeerde het succes met een tweede plaats, Merel Dekker werd fraai vijfde net voor Pien Frederiks en Ciara Coffey-van Dongeren eindigde op de achtste plaats. En dan te weten dat Fee Mok vanwege een blessure nog ontbrak...

Na de junioren was het tijd voor de pupillen waar Sophie de Haas de spits mocht afbijten bij de mini's. Tussen louter pupillen uit 2008 behaalde de in 2009 geboren Sophie een vijfde plaats.

Vasco Mosselman liet er bij de jongens pupillen-B geen twijfel over bestaan wie de sterkste was en dartelde met zo'n 12 seconden voorsprong als winnaar over de finish. Met Jochem van Warmerdam op plek zes en Aaron Ponne op plek tien bestond er ook hier geen twijfel over de teamwinst. Hetzelfde gold voor de meisjes waar Jinte Braas op de tweede plaats eindigde met Elles Knook als nummer drie op haar hielen. Met de achtste plaats van Kaitlyn Coffey-van Dongeren werd ook hier de teamwinst binnengehaald. In deze grote groep was er ook nog een mooie tiende plaats weggelegd voor Sophie Le Blanch, werd Britt Bregman keurig achttiende en eindigde Eline Zwagemaker in de middenmoot met haar 22ste plaats.

De één jaar oudere meisjes, de meisjes pupillen-A1, waren ook al zo succesvol. Net als zus Laura was ook Debora van Langen ongenaakbaar en ongrijpbaar voor de overige deelneemsters. Damanja Reus heeft de laatste tijd een abonnement op de derde plaats, een klassering die ook nu haar deel werd. Rosalie van Leeuwen deed het met een negende plaats eveneens uitstekend, dus wekte het geen verbazing dat ook hier de teamwinst binnengehaald werd. Anna Huizinga sloot tot slot de o zo succesvolle dag af met een mooie achtste plaats bij de meisjes pupillen-A2.

Mooie Montferlandrun van Marion Dekker

Op **7 december** heeft Marion Dekker deelgenomen aan de overbekende Montferlandrun. Een 15km wedstrijd met start en finish in 's-Heerenberg en verder een prachtig parcours door het bosrijke en heuvelachtige landschap van Montferland. Een afstand die Marion in 1.18.13 af wist te leggen.

Merlijn een Yannick debuten succesvol bij de D's

Merlijn Bosman en Yannick Jong hebben op **7 december** deelgenomen aan een zeer druk en sterk bezette indoorwedstrijd in de Amsterdamse Ookmeerhal. Beiden kwamen daar voor het eerst uit als D-junior wat betekende dat de kogel een kilo zwaarder was en dat er bij het verspringen vanaf een balk afgezet diende te worden in plaats van het grote witte vlak.

Uiteraard was de 60m nog even lang en op deze afstand kwam Merlijn tot een tijd van 8.99 sec. Een rappe race want buiten was hij maar één keertje een paar honderdste sneller. Yannick bleef net boven de 10 secondegrens steken en liet 10.06 noteren. Bij het verspringen opnieuw een knappe prestatie van Merlijn want hij liet maar liefst 4.12m opmeten. Ook de 6.75m met de kogel was niet verkeerd. Yannick stootte de 3kg zware bol naar 5.98m en wist bij het hoogspringen de nieuwe pr hoogte van 1.25m te bedwingen. Een succesvol debuut dus!

Prijzenregen in Den Helder

Stonden er bij de vorige editie van de Duincross in Den Helder 11 SAV-atleten op het podium, bij de editie van dit jaar op **7 december** waren dat er maar liefst 14. De vierde cross uit het Roele de Vries crosscircuit was dus weer een succesvolle, al was het met de harde zuidwestenwind en slagregens wel een zware editie

Meteen al in de eerste groep was het driemaal prijs waarbij Jinte Braas bij de meisjes t/m 9 jaar maar een neuslengte tekort kwam voor de winst die nu naar Hera-atlete Lana Broers ging terwijl Damanja Reus haar abonnement op de derde plaats verlengde. Vasco Mosselman kaapte bij de jongens het zilver weg. Bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar was het hele podium oranje/wit gekleurd. Ella Mosselman behaalde een fraaie overwinning met Kara Zwagemaker op de zilveren positie. Opvallend was echter het sterke lopen van Annika Boogaard die overtuigend het brons binnen wist te slepen. Eenzelfde prijs was er voor Jaap van der Thiel bij de jongens van 16 t/m 19 jaar.

Heleen Wildöer was opnieuw de rapste SAV-dame, maar ze had Linda Reus-Bakker en Esther Veldhuis, goed voor het zilver bij de V45, wel heel kort op haar hielen zitten. Ans Thole dartelde weer superieur naar de winst bij de V55.

Sjaak Bakker was bij de mannen de snelste SAV'er, hij werd vijfde bij de senioren. Robèr Stroet versloeg bij de M45 heel verrassend Ton Bosgoed en Rob Schilder die nu derde en vierde werden achter de zilveren Robèr. Zilver was er ook voor Ton Sjerps bij de M55 en Cees Meijer, die bij de M60 deze keer Jan Kreuk voor wist te blijven. De uitslag:

1km meisjes t/m 9 jaar	Tijd	6km V35+	
02. Jinte Braas	4.27	09. Marloes Pieksma	35.02
03. Damanja Reus	4.37	6km V40	
05. Sophie Le Blansch	5.06	09. H��l��ne Schilder	41.07
08. Kaitlyn Coffey-van Dongeren	5.19	6km V45+	Tijd
13. Eline Zwagemaker	6.07	02. Esther Veldhuis	27.54
14. Cerise Rood	6.11	04. Ivonne Kramer	28.25
1km Jongens t/m 9 jaar		15. Miranda Jonkman	46.39
02. Vasco Mosselman	4.15	6km V55+	
05. Jochem van Warmerdam	4.26	01. Ans Thole	28.43
06. Aaron Ponne	4.30	10km heren	
11. Bram Steur	4.59	05. Sjaak Bakker	40.03
12. Twan Steur	5.11	14. Jaap Groot	41.54
1km meisjes 10 t/m 12 jaar		10km M45+	
01. Ella Mosselman	4.00	02. Rob��r Stroet	41.13
02. Kara Zwagemaker	4.06	03. Ton Bosgoed	41.44
03. Annika Boogaard	4.12	04. Rob Schilder	41.46
15. Rilana Rood	5.21	08. Peter Dekker	42.59
3km jongens 16 t/m 19 jaar		10km M50	
03. Jaap van der Thiel	11.11	10. Frank Boon	46.21
6km dames		10km M55+	
05. Heleen Wild��r	27.37	02. Ton Sjerps	43.52
07. Linda Reus-Bakker	27.57	10km M60+	
14. Jacqueline Weel	31.56	02. Cees Meijer	46.03
		03. Jan Kreuk	46.11

Fraaie prestaties bij Triple IT Indoor Gala

In verband met de finale van het Roele de Vries crosscircuit op 14 december was er op **13 december** maar een klein groepje atleten present tijdens het Triple IT Indoor Gala van AV Hylas in het Alkmaarse sportpaleis. Het groepje was echter wel zeer succesvol getuige de 6 eerste, 3 tweede en 4 derde plaatsen.

Voor (mini) mini pupil Sophie de Haas betekende deze wedstrijd voor het eerst kogelstoten en hoogspringen, nummers die hele kleintjes nooit doen, maar ze sloeg zich er manhaftig doorheen. Super spannend was de strijd op de meerkamp bij de jongens pupillen-C waar Jessy Struijs fanatiek meestreed om een podiumplek. Slechts 5 punten scheidden de nummers twee t/m vijf, maar met o.a. een winnende kogelstoot van 6.12m wist Jessy als nummer drie zijn doel te verwezenlijken.

Tweemaal zilver was er voor Debora van Langen. Ze behaalde deze zowel op de meerkamp als de 1000m voor meisjes pupillen-A1.

Merlijn Bosman verraste bij de jongens-D1 aangenaam met tweemaal goud en een vijfde plaats. Daarvoor moest hij wel zesmaal in actie komen. Series, halve finale en finale 60m, series en finale 60m horden met kogelstoten nog als technisch nummer. Op de 60m was hij ditmaal zonder spikes net zo rap als vorige week met. Zijn 8.99 bleek hier goud waard. Daarvoor had hij al horde gelopen. Voor het eerst en met succes want hij won in 11.33 sec. Ook het kogelstoten leverde een pr op want de kogel vloog naar 7.02m. Kort daarachter eindigde Yannick Jong die zijn pr van vorige week met bijna een volle meter aanscherpte tot 6.82m. Bij het hoogspringen werd deze keer de 1.20m bedwongen terwijl de 60m in 9.95 werd afgelegd.

Eerstejaars D-juniore Laura van Langen kan niet alleen verschrikkelijk hard lopen, ze lijkt ook een goede meerkampster in de dop. Ze werkte deze dag in ieder geval een druk en veelzijdig programma zeer succesvol af. Nou is een 1000m als eerste nummer niet echt gewoon dus ging Laura niet voor de tijd, maar alleen voor de winst wat in 3.28.61 probleemloos lukte. Bij het hoogspringen evenaarde ze met 1.35m haar pr en pakte ze haar tweede goud, gevolgd door een derde gouden plak voor haar pr kogelstoot van 10.16m. Als “afsluiting” mocht ze nog driemaal aan de bak voor de 60m. Via de series en halve finale werd er in de finale knap een bronzen medaille veroverd.

Bij de oudere junioren stonden er drie SAV’ers aan de start die allen meededen aan het kogelstoten. Daarvan behaalde Caitlin Ketting met een stoot van 11.29m een tweede plaats bij de meisjes-B en passeerde Matthijs Jong voor het eerst de 14m grens met de 6kg kogel. Met een afstand van 14.15m was hij de beste bij de jongens-A waar Oscar van Crimpen het brons veroverde met de mooie afstand van 13.15m. De (overige) uitslagen (voor zover bekend):

Meisjes mini pupillen	40m	Hoog	Kogel	Totaal	600m
5. Sophie de Haas	8.53	0.65	1.77	426	2.57.45 (4)
Jongens pupillen-C	40m	Hoog	Kogel	Totaal	600m
3. Jessy Struijs	7.85	0.90	6.12	1066	2.42.01 (14)
Meisjes pupillen-A1	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
2. Debora van Langen	9.62	1.10	5.90	1355	3.52.14 (2)
Jongens junioren-D	60ms	60m hf	60mf	60m hrd s	60m hrd f
Merlijn Bosman	9.20	9.12	8.99	11.70	11.33
Meisjes junioren-D1	60ms	60m hf	60mf		
Laura van Langen	9.57	9.42	9.31		

John de Wit geniet op Ameland

De elfde editie van de Adventurerun op **13 december** op Ameland werd helaas overschaduwd door een onverwacht sterfgeval op de 5km. Wel ging de halve marathon met daarop John de Wit als deelnemer nog van start, maar de feestelijkheden en huldigingen bleven achterwege. Neemt niet weg dat het toch een prachtige loop door de ongerepte natuur van dit unieke Waddeneiland is waar men via bos, strand, kwelder, duin en dijk uiteindelijk bij de finish in het sfeervolle centrum van Nes uitkomt. John kon hiervan in ieder geval 1.54.06u genieten.

Veertien podiumplaatsen in Spierdijk

Met de St. Georgecross in Spierdijk werd op **14 december** het Roele de Vries crosscircuit afgesloten. Door de vele regenval van de afgelopen dagen kregen de atleten wel heel erg zompige weilanden voorgeschoteld wat het extra zwaar maakte en ook waren de afstanden wat anders dan anders. Dat wil zeggen lang voor de jeugd van 13 t/m 19 jaar en de dames, terwijl het voor de heren juist korter was.

Voor de “kleintjes” hun gewoonlijke afstanden en dezelfde gezichten voorin. Zo scoorde Vasco Mosselman bij de jongens t/m 9 jaar zijn vierde zilver in dit crosscircuit terwijl Jinte Braas en Damanja Reus met plek twee en drie bij de meisjes t/m 9 jaar eveneens dezelfde klassering opeisten als bij de vorige twee wedstrijden. Kay Ruiters belandde net naast het podium met zijn vierde plaats bij de jongens van 10 t/m 12 jaar. Bij de meisjes was het weer oranje boven, al was het deze keer Kara Zwagemaker die verrassend aan het langse eind trok voor Ella Mosselman en de weer sterk lopende Annika Boogaard.

Een sterke loopprestatie was er ook van Ivonne Kramer die van alle SAV dames ruimschoots de snelste was en tweede werd bij de V45 met Esther Veldhuis op plaats drie. Op Ans Thole stond ook deze keer geen maat. Zij was met overmacht de beste bij de V55.

Sjaak Bakker was de rapste SAV man met zijn vijfde plaats bij de Msen. Ton Bosgoed en Rob Schilder stredden weer samen op het scherpst van de snede en werden dan ook met weinig onderling verschil eerste en tweede bij de M45. Ton Sjerps werd tweede bij de M55 terwijl Jan Kreuk bij de M60 als nummer drie het podium wist te halen. De vijf beste prestaties van de 8,2km telden mee voor het teamklassement en het waren Sjaak, Jaap Groot, Ton B, Rob en Peter Dekker die achter AV Hylas SAV het zilver bezorgden. De uitslag:

1,5km meisjes t/m 9 jaar	Tijd	8,2km V40	
02. Jinte Braas	6.18	11. H��l��ne Schilder	56.48
03. Damanja Reus	6.37	8,2km V45+	Tijd
05. Kaitlyn Coffey-van Dongeren	6.59	02. Ivonne Kramer	37.55
07. Sophie Le Blansch	7.04	03. Esther Veldhuis	38.40
10. Cerise Rood	8.06	05. Margret Koster	41.51
11. Eline Zwagemaker	8.17	10. Miranda Jonkman	1.03.48
1,5km Jongens t/m 9 jaar		8,2km V55+	
02. Vasco Mosselman	5.45	01. Ans Thole	40.48
05. Jochem van Warmerdam	6.07	8,2km heren	
08. Aaron Ponne	6.44	05. Sjaak Bakker	31.39
09. Twan Steur	6.46	10. Jaap Groot	33.04
10. Bram Steur	6.47	8,2km M45+	
1,5km meisjes 10 t/m 12 jaar		01. Ton Bosgoed	33.06
01. Kara Zwagemaker	5.36	02. Rob Schilder	33.08
02. Ella Mosselman	5.42	06. Peter Dekker	33.38
03. Annika Boogaard	5.48	09. Gertjan Klumpenhauer	36.02
05. Ciara Coffey-van Dongeren	6.08	8,2km M50	
11. Tara Koomen	6.51	05. Frank Boon	35.57
1,5km jongens 10 t/m 12 jaar		10km M55+	
04. Kay Ruiter	5.28	02. Ton Sjerps	34.14
4,2km Jongens 16 t/m 19 jaar		8,2km M60+	
05. Jaap van der Thiel	16.38	03. Jan Kreuk	36.52
8,2km dames		04. Cees Meijer	37.24
06. Heleen Wildöer	38.23	20. Wim Dudink	1.05.13
07. Linda Reus-Bakker	39.19		

Sophie de Haas tweede in Almere

Eén dag na de indoor in Alkmaar verkeerde Sophie de Haas alweer in goeden doen. Tijdens de Almeerderstrandcross veroverde zij op **14 december** een fraaie tweede plaats bij de meisjes mini pupillen. De 1km lange cross werd door haar in 5.54 afgelegd.

Aaron Ponne sterke winnaar van Amsterdamse heuvelloop

Op **20 december** organiseerde Running Holland voor de derde keer de Amsterdamse heuvelloop. Deze loop, met het KWF kankerbestrijding als goede doel, vond plaats in het Amsterdamse Bos met de beroemde en beruchte heuvel als wedstrijdterrein. Voor de jeugd van 6 t/m 10 jaar stond er 1,9km op het programma en het was Aaron Ponne die bij de jongens met grote overmacht in 8.32 de wedstrijd op zijn naam schreef.

Ivonne Kramer en Frank Boon verrassen met winst in Opmeer

Onder een fraaie maar koude weersomstandigheden werd op **26 december** de traditionele Kerstcross, tevens Noord-Hollands crosskampioenschap voor mannen en vrouwen, in Opmeer gehouden. De deelnemers kregen daar een flink modderig parcours voorgeschoteld.

Het programma werd geopend met een 800m voor de jeugd t/m 6 jaar waarop Anouck Zwagemaker bij de meisjes een mooie vierde plaats wist te behalen. Sophie Le Blansch liep zich het podium op want zij werd derde op de 800m voor de meisjes van 7 en 8 jaar. Eline Zwagemaker beëindigde haar race als negende. Kay Ruiten kreeg deze keer 2km voor de kiezen en werd daarop vierde bij de jongens van 11 en 12 jaar. Kara Zwagemaker moest maar liefst 3km lopen en was daarbij ook nog eens de jongste van de meisjes van 12 t/m 15 jaar. Een mooie zesde plaats werd haar deel.

Heleen Wildöer, Linda Reus-Bakker en Ivonne Kramer waren als SAV-dames op de 5km weer flink aan elkaar gewaagd. Heleen was van dit groepje nipt de rapste en werd vijfde bij de dames, maar de meeste eer was weggelegd voor Ivonne die haar ijzersterke race bij de V45 beloond zag met het goud.

Sjaak Bakker was weer de snelste SAV'er bij de mannen. Met 36.51 op de 10km werd hij bij de Msen tiende. Frank Boon verraste met het goud bij de M50 waar John Reus als derde binnenkwam. Rob Schilder was deze keer zijn clubgenoot/rivaal Ton Bosgoed te rap af. Bij de M45 haalden ze het zilver en brons op. Jan Kreuk scoorde bij de M60 heel eervol het zilver. Dennis Koomen, Tessa Beertsen, Kim Essen en Anja Dudink waagden zich aan de 10km trimloop die zij allen tot een goed einde wisten te brengen. De uitslagen:

800m meisjes t/m 6 jaar	Tijd	10km Mannen senioren	Tijd
4. Anouck Zwagemaker	4.55	10. Sjaak Bakker	36.51
800m meisjes 7-8 jaar		13. Jaap Groot	28.30
3. Sophie Le Blansch	3.27	19. Toine Groot	39.30
9. Eline Zwagemaker	4.00	21. Dennis Sjerps	40.39
2000m jongens 9 t/m 11 jaar		10km M45	
4. Kay Ruiten	7.45	02. Rob Schilder	38.37
3000m meisjes 12 t/m 15 jaar		03. Ton Bosgoed	38.47
6. Kara Zwagemaker	14.49	08. Peter Dekker	39.48
5000m dames senioren		09. Robèr Stroet	39.50
5. Heleen Wildöer	21.09	11. Jeroen Dodeman	41.50
7. Linda Reus-Bakker	21.21	13. Gertjan Klumpenhauer	42.03
5000m V45		10km M50	
1. Ivonne Kramer	21.14	01. Frank Boon	42.11
5. Margret Koster	23.29	03. John Reus	45.52
10km trimloop vrouwen		10km M60	
Tessa Beertsen	58.39	02. Jan Kreuk	44.20
Kim Essen	1.04.25	10km trimloop mannen	
Anja Dudink	1.04.25	Dennis Koomen	53.34

Familie Beertsen in actie bij Kerstloop te Amstelveen

De dames Tessa, Carla en Marion Beertsen hebben op **28 december** in Amstelveen deelgenomen aan alweer de twintigste editie van de Kerstloop. Tessa en Carla kwamen uit op de 10km die in respectievelijk 52.05 en 1.05.36 werd afgelegd. Moeder Marion (V55) vond deze keer 5km wel voldoende, een afstand waarvoor zij 36.02 nodig had.

Debora van Langen met louter pr's naar de winst in Dronten

Debora van Langen heeft op **29 december** tijdens de Solana Atletiek Indoor te Dronten flink huisgehouden. De eerstejaars A-pupil won alle nummers van haar meerkamp met grote overmacht en met 1579 punten uiteraard ook het totaalklassement. Nog knapper was het feit dat zij op alle nummers haar pr verbeterde en daarbij ook nog eens twee clubrecords neerzette. Op de incurante 30m kwam zij tot een tijd van 5.35 sec, wat niet alleen een CR voor meisjes pupillen-A was maar ook een verbetering van het CR bij de meisjes-D. De kogel landde op 6.41m en bij het hoogspringen wist ze 1.20m te overbruggen. Prestaties die ze zowel binnen als buiten nog nooit gehaald heeft. Een top meerkamp dus!

Cees Meijer overtuigend de beste

De Intersport Oudejaarsloop in Den Helder is op de 10km bij de M60 in een overtuigende zege geëindigd voor Cees Meijer die in 41.40 zijn naaste tegenstanders precies een minuut voorbleef. Marco Jong nam na lange afwezigheid op het wedstrijdfront deel bij de M40 waar hij na 39.35 als nummer vijf over de streep kwam.

Sjaak Bakker tweede in Aartswoud; Richard Kramer beste M40

Veel belangstelling voor de Oudejaarsdijkenloop op **31 december**. Maar liefst 650 deelnemers vonden de weg naar Aartswoud waar er naast de 4km en 8km ook een 1km voor de allerkleinsten op het programma stond. Veel SAV'ers onder de deelnemers op de diverse afstanden waarvan er een negental meedeed aan de wedstrijd over 8km. Op deze afstand wist Sjaak Bakker als nummer twee bij de heren de finish te passeren met Toine Groot redelijk kort achter hem op plek drie. Richard Kramer was de sterkste bij de M40 waar Robèr Stroet op de derde plaats eindigde. De uitslag van de 8km wedstrijd:

Mannen senioren	Tijd
02. Sjaak Bakker	29.29
03. Toine Groot	29.42
18. J. Hoffer	36.20
M40	
01. Richard Kramer	30.25
03. Robèr Stroet	30.47
04. Peter Dekker	30.56
05. Jeroen Dodeman	31.35
V40	
06. Karin de Wit	44.27
M50	
05. Frank Boon	33.41

Ook tweede clubcross kent veel deelname

Onder druilerige omstandigheden vond op **3 januari** de tweede wedstrijd van de dubcrosscompetitie plaats. Ditmaal met het Streekbos als entourage en ondanks de vakantie was de belangstelling weer groot. Bijna 70 pupillen en jonge junioren gingen de strijd met elkaar aan met de volgende uitslag:

1100m M mini, J mini	Cat	12. Ella Stap	MPA1
01. Tijn Hoffer	J mini	13. Floor Veeken	MPA1
02. Sophie de Haas	M mini	14. Yvette Dekker	MPA1
03. Emma le Blansch	M mini	15. Dave Sijmons	JPA2
04. Sanne Kastelein	M mini	16. Eva van Westen	MPA2
05. Anouck Zwagemaker	M mini	1400m MJD	
1100m JPC, MPC, JPB, MPB		01. Laura van Langen	MD1
01. Jochem van Warmerdam	JPB	02. Fee Mok	MD1
02. Aaron Ponne	JPB	03. Kara Zwagemaker	MD2
03. Jinte Braas	MPB	04. Annika Boogaard	MD2
04. Max Preijer	JPC	05. Pien Frederiks	MD1
05. Elles Knook	MPB	06. Noa Boots	MD2
06. Jurre Hoffer	JPB	07. Ciara Coffey-van Dongeren	MD1
07. Kaitlyn Coffey-van Dongeren	MPB	08. Ella van der Velde	MD1
08. Eric Juckers	JPC	09. Janlie Juckers	MD1
09. Ruben Bleeker	JPC	10. Tess Bregman	MD2
10. Sophie le Blansch	MPB	11. Isa Bakker	MD2
11. Britt Bregman	MPB	12. Sabine Dodeman	MD1
12. Bram Steur	JPB	13. Serena Reus	MD1
13. Suzanna Juckers	MPC	14. Luca Klumpenhauer	MD1
14. Eline Zwagemaker	MPB	15. Fieke Bruin	MD1
15. Ella Klumpenhauer	MPC	16. Sterre de Vries	MD1
16. Jesse Caro Mantel	JPB	17. Jerney Mantel	MD1
17. Jessy Struijs	JPC	2200m JJD, MJC	
18. Chris Harlaar	JPC	01. Kay Ruiter	JD1
1100m MPA, JPA		02. Lotte van Diepen	MJC
01. Daan Caspari	JPA2	03. Brian Glas	JD1
02. Debora van Langen	MPA1	04. Jules Kerstens	JD2
03. Annemia van Diepen	MPA2	05. Dennis Ravenstein	JD2
04. Damanja Reus	MPA1	06. Femke Sikkink	MJC
05. Senna Glas	JPA1	07. Shauna Coffey-van Dongeren	MJC
06. Tara Koomen	MPA2	08. Stef de Jong	JD1
07. Pien Boer	MPA1	09. Yoeri Dekker	JD2
08. Twan Steur	JPA2	10. Justin Hoek	JD2
09. Lotte Broersen	MPA1	2500m JJC	
10. Yuri Mantel	JPA1	01. Loek Timmer	JJC
11. Magdalena Juckers	MPA1		

Prijzenslag in de Weere

Het was op **4 januari** weer de eerste zondag van het jaar, dus tijd voor de Mijl van de Weere. Fraaie omstandigheden, dus lekker weer om te lopen, en veel deelnemers.

Op de Engelse Mijl, lopend van de kerk tot de kroeg, kwam Heleen Wildöer na 5.48 als nummer 11 van de 111 deelnemers over de finish. Van de dames was alleen het Keniaanse kanon Lucy Macharia sneller. Succes ook bij de jeugd waar Kara Zwagemaker haar race bij de meisjes van 10 t/m 12 jaar in 6.24 winnend afsloot. Eline maakte het Zwagemaker succes compleet met een mooie derde plaats bij de meisjes t/m 9 jaar.

Heel veel deelnemers ook op de 8,2km met maar liefst 136 belangstellenden. Jaap Groot was met een derde plaats in 28.12 de beste SAV'er. Richard Kramer en Rob Schilder werden in respectievelijk 28.49 en 29.06 zesde en zevende overall en 1 en 2 bij de M40. Dennis Sjerps zat met een twaalfde plek in 30.44 ook mooi voorin en hetzelfde kan gezegd worden van good old Cees Meijer die in 32.12 als nummer 15 de finish passeerde. Uiteraard was hij hiermee de beste M60.

Clubrecords van 20 november tot en met 8 januari

30m indoor m-pup-A	5.35	Debora van Langen	Dronten, 29-12-2014
30m indoor meisjes-D	5.35	Debora van Langen	Dronten, 29-12-2014