

Sprinter oktober 2014

Adres baan:

Raadhuislaan 8
1613 KR Grootebroek
(0228)518333

Correspondentieadres :

Postbus 178
1610 AD Bovenkarspel

Internetadres:

www.savatletiek.nl

Dagelijks Bestuur (DB):Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

Abdel el Amrani
Juk 22
1611 JD Bovenkarspel

penningmeester@savatletiek.nl

Algemene Bestuursleden:

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

Ledenadministratie:

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

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

Redactie sprinter:

Wandeltak	Jetze Douwe Sandstra	06-44954698	nb
Jeugdhoek/Baanhoek	Marica Onos	(0229)270142	webmaster@savatletiek.nl
Uitsmijter	Peter Olofsen	(0228)517124	peter.olofsen@kpnmail.nl
Medische hoek	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Lief & Leed	Connie Dhauw	(0228)321640	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 Ruitenberg	(0228)517761	r.ruitenberg@quicknet.nl
Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	(0228)514759	tamesennolda van zwol@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	Guislain 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 2007 of later	€ 46.75
Pupillen-C	Geboren in 2006	€ 54.25
Pupillen-B	Geboren in 2005	€ 54.25
Pupillen-A	Geboren in 2003 en 2004	€ 54.25
Junioren-D	Geboren in 2001 en 2002	€ 64.75
Junioren-C	Geboren in 1999 en 2000	€ 64.75
Junioren-B	Geboren in 1997 en 1998	€ 71.25
Junioren-A	Geboren in 1995 en 1996	€ 71.25
Senioren	Geboren in 1994 en eerder	€ 79.50
Masters vanaf 35 jaar		€ 79.50
Recreanten	n.v.t.	€ 68.00
65+ korting		€ 6.15 per half jaar

Wanneer geen machtiging tot automatische incasso van de contributie is afgegeven wordt het halfjaarlijks bedrag per acceptgiro verhoogd met **€ 2.50**

De contributie perioden lopen van 1 januari t/m 30 juni en van 1 juli t/m 31 december. Het lidmaatschap kan op elk gewenst tijdstip ingaan, de contributie wordt dan over de resterende contributie periode geheven. Bij elke nieuwe aanmelding dient eenmalig **€ 13.50** extra aan inschrijfgeld te worden betaald.

In de tweede periode van de incasso (dat is dus voor de periode 1 juli t/m 31 december) wordt € 6 voor 2 grote club loten geïncasseerd. Dit is geen vrijblijvendheid, maar is zo door de ledenvergadering besloten en is dus een verplicht onderdeel van de contributie.

Let op:

Voor afmelding (altijd schriftelijk) per 1 januari is het noodzakelijk dat de afmelding uiterlijk 15 november binnen is. De afmelding per 1 juli dient 15 mei binnen te zijn. Let op: wanneer de afmelding niet schriftelijk bij de ledenadministratie wordt afgegeven vóór de hierboven genoemde data, is er geen sprake van afmelding en blijft de contributie verschuldigd.

Nieuws van de ledenadministratie

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

Nieuwe leden:

Pupillen: Britt Bregman, Sterre de Vries, Melissa van Velzen, Ella van der Velde, Evy van Diepen, Mariska Bosma, Ella Klumpenhouter, Sophie de Haas.

CD-Junioren: Tess Bregman, Jules Kerstens,

Recreanten: Susan Pijcke, Hans Boot, Laura Wagemaker, Mark Elings, Joris Seinen, Thomas Deen.

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

Opzeggingen:

Pupillen: Maaïke Sandstra, Meike Bruin, Jerney en Yuri Mantel, Ties van Warmerdam. Senna Dijkman

CD-junioren: Ronald Vlaar, **AB-junioren:** Mats Visser,

Senioren/Masters: Micha Jonker, Marloes Duijn, Andre Mol,

Recreanten: Rizpa Sijm, Annette Swart, Andre Duyster, Astrid Karsten.

Trainingsmomenten SAV

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

* = op uitnodiging

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl

Bestuurlijkheden

Nog een paar uur dan zit september er ook weer op. Een maand met mooi weer, maar ook veel sport op onze baan. Daar was op 7 september de Uitsmijterbokaal. Alle Nederlandse toppers waren aanwezig bij het kogelslingeren, discuswerpen en kogelstoten. Zelfs de polshoogbak moest even wijken. Uiteindelijk ging Denzel Comenentia (ook al winnaar van het zilver bij het WJK) er met de bokaal vandoor.

Gelijk maandag daarna begonnen de leden van S.S.V. de boel te verbouwen om er zondag de 14^e weer een groot spektakel van te maken. Onder leiding van Jos Mathot werd ook dit weer een groot succes. Ook namens S.A.V. Jos, de complimenten en binnen no time was alles weer als vanouds.

Dat kwam goed uit want 28 september waren daar de clubkampioenschappen. De jongste deelnemers kwamen zaterdagmiddag al effe inlopen, wat drinken, pannenkoeken en slapen (dachten we), zodat ze zondag om 12 uur fit! aan de start stonden.

Om 14.00 uur de huldiging van 13 medaillewinnaars. 27 Medailles hebben ze gewonnen. U heeft de foto maandag ongetwijfeld in de krant gezien. Namens de gemeente kwam de wethouder Sport, de heer Nico Slagter om ze een bloemetje en een bonnetje te overhandigen. De vereniging deed er nog een bonnetje bij. Jammer was het dat Skoftig Ois verstek liet gaan.

Namens de Jeugdcommissie overhandigden Lilian en Addis 8 pupillen die zeer goed gepresteerd hadden, een medaille en cadeautje.

Wie het niet digitaal gevolgd heeft, de vrijwilligersdag was een groot succes voor jong en oud. Een grootse prijzentafel, Stoeltje af Stoeltje op. Peter Reus werd de winnaar. Bij het jeu de boules werden Ria Struijs en Aad Koomen de winnaars.

Ook namen we afscheid van Bert Kreuk. Hij trok 37 jaar lang letterlijk de kar van S.A.V. Inmiddels is Bert geopereerd. Hij heeft een nieuwe heup gekregen. Bert en Gerda sterkte.

Zo morgen nog de Scholierenveldloop. Dan 18 oktober de sportdag oftewel de Kloetdag in het teken van het 650 jaar Stede Broec.

Dan organiseert het Martinuscollege nog een midnight run op donderdag, 18 december voor het goede doel. Starts vanaf 21.00 uur tot de volgende morgen 5.00 uur. Noteer de datum alvast. Meer nieuws volgt.

Groet,

Piet

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het decembern timer 2014: t/m donderdag 20 november, komt uit in de week van 1 december. 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.

Vrijwilligerdag

Zaterdag 30 augustus 2014, werd de 30ste, jaarlijkse vrijwilligerdag gehouden bij SAV. Dit om de vrijwilligers die het afgelopen jaar hebben geholpen te bedanken.

Al jaren wordt er een gezellige jeu de boules competitie gehouden, met als afsluiter een BBQ. Dit jaar is er een nieuw iets bijgevoegd, namelijk een zeskamp. Voomamelijk om ook de "jongere" garde erbij te betrekken. Geen idee hoe het zou gaan lopen.

Op zaterdag werd er gevraagd aan de vrijwilligers, aan welke van de twee activiteiten zij wilden doen. Eerst werd er verteld wat de prijzen waren! Al snel werd duidelijk dat er zo'n 20 mensen de zeskamp wilden gaan doen. De eerste ploeg kreeg namelijk een weekend, de tweede groep een driegangendiner en de derde groep levenslang bloemen! na afloop werd voor hen pas duidelijk dat het ging om het lees blad Weekend, een blik bonen, soep en een toetje, en een plastic bloem! de zeskamp was voor Jong en oud geweldig! De spelen bestonden o.a. uit touwtrekken, kleding estafette, beschuit eten en dan een liedje fluiten, parcours afleggen. Een hoop lol en sportieve strijd was er. De foto's staan op de site! Tijdens de overheerlijke BBQ werd er nog een SAV quiz gehouden. Deze werd gewonnen door Peter Reus! Bij de jeu de boules was het winnende team Aad Koomen en Ria Struis. Wat een mooie dag! Wij danken het bestuur voor de mooie dag maar nog meer lof gaat er uit naar de jonge groentjes Anja, Kim, Nicole, en Addis

Groet van een hele blijde medestrijder.
Robin



Facebook

Sav is ook op Facebook vertegenwoordigd:

Je kunt hier lid worden van ***“Je bent pas een saver als”***

Dit is een site met nieuwe en oude foto's van SAV!

Enquete Sprinter

Het bestuur wil graag inventariseren of de leden van SAV, in het digi-tijdperk waarin we leven, nog een gedrukte Sprinter willen ontvangen.

Deze vraag is voortgekomen uit een discussie op de algemene ledenvergadering van 28 maart jl. Onder het mom van: we hebben toch allemaal een tablet/i-pad en smartphone, is een gedrukte sprinter wellicht overbodig. Dan kunnen onze leden de sprinter digitaal lezen op onze site. Of we kiezen voor één dik nummer per jaar en bieden we de overige nummers digital, op de site, aan. Kortom, er zijn meerdere mogelijkheden.

Als wij weten wat uw wens is kunnen wij een weloverwogen beslissing hierover nemen. Er wijzigt voorlopig nog niets, maar wij willen wel graag op de volgende jaarvergadering met een antwoord komen op bovengenoemde vraag.

Alvast hartelijk dank voor uw medewerking.

Lilian Langendijk-Blokke

secretaris

hierlangs afknippen en in de groene brievenbus deponeren in de kantine.

Naam:

svp doorhalen wat niet van toepassing is

Ik wil graag:

gedrukte sprinter / digitale sprinter / allebei / geen mening

U kunt u mening ook mailen naar: secretariaat@savatletiek.nl

Werpersrubriek, “De Uitsmijter”, nummer 183

De Uitsmijterbokaal 2014

Voor het openingsnummer was uit voorzorg dit jaar de polsstokhoog bak verhuisd en niet voor niets.

Denzel Comenentia van AAC liet zien, dat dit niet voor niks was. Afstanden van 60m worden er zeldzaam geworpen op de SAV-accommodatie, maar met 71.84m bij het kogelslingeren schreef hij wel SAV-geschiedenis. Geschiedenis werd er ook geschreven in de kogelbak. Denzel stootte de 6kg. Kogel naar een mooie afstand van 19.85m, overigens in beeld gebracht fotograaf nummer 2. Tevens was bij dit nummer ook Patrick Cronie, de Nederlands kampioen bij de senioren aanwezig. Hij stootte naar z'n tevredenheid 18.80m. Het gebeurt niet vaak, dat er een applaus valt bij prestaties, echter vandaag was dit anders. Er hing hier gezellige relaxte sfeer.

Bij het speerwerpen ging de overwinning naar Dennis Barnhorn. De atleet van AV Trias wierp de 800 gram speer naar een afstand van 65.97m.(ook dit was voor SAV-begrippen geen aller dagse afstand). De afstand tussen de 2 speeraanlopen is 85m, dus ga maar na.

Naast de ruim 100 toeschouwers, 2 fotografen, 2 honden en waren er ook 2 sponsors aanwezig namelijk Top International en Raysion. Gelukkig maar....., een groot deel van de toeschouwers zag de bewolking al aankomen en koos eieren voor z'n geld. Grootebroek was opeens weer veranderd in “regenbroek”. Een kortstondige hoosbui zorgde voor grote verzameling discuswerpers onder de overkappingen van sponsors, een heel apart gezicht.

Regen brengt wind en na regen komt zonneschijn en er waren weer toeschouwers.....

Bij het discuswerpen kwamen in totaal 30 werpers aan de start in 2 groepen, waaronder 6 atleten van 55m+. Hier ging de strijd vooral tussen Denzel Comenentia, Maarten Persoon en Erik Cadeé. Samen goed voor een afstandgemiddelde van 60m. Erik trok aan het langste eind en won met een afstand van 61.24m

Naast de zeer aparte medailles(collector items), was er dit jaar een bijzondere hoofdprijs in de vorm van een schaal.(Niet de Johan Cruyff schaal.....). Deze ging naar de AAC-er Denzel Comenentia voor zijn algehele prestaties deze dag, omdat Denzel en Erik toevalliger wijs een gelijk puntentotaal hadden.

Deze dag sneuvelden maar liefst 10 Uitsmijterbokaal records.

Bij 2 mooie voorbeschouwingen in de krant had een nabeschouwing zeker niet misstaan.

In ieder geval SAV is weer flink op de kaart gezet, in een tijd waar ook wedstrijden afgelast worden.

Tenslotte wil ik: de Jurycommissie en de Woc en alle Juryleden bedanken voor deze mooie atletiekdag. Maar mijn dank gaat vooral uit naar mijn zoons: Paul en Kay voor het werk, wat ze geleverd hebben. Met name betrekking tot de Sponsors en het aantrekkelijke deelnemersveld.

Ik heb genoten.....

De clubkampioenschappen in het kort.

Er waren dit jaar geen werpclubrecords, echter wel enige aanzienlijke PR's bij het kogelstoten van o.a. Kara, Erwin en Aukje. Bij het speerwerpen liet Kara zien, dat afvaardiging naar D-spelen niet voor niks was.... met nog een jaar te gaan komt het oude clubrecord van Tine veenstra ook weer in zicht. De tijd zal het leren. Bij de prijsuitreikingen was er een onterechte podiumgast aanwezig, leuker kan je het niet maken.

Tijdens een werpwedstrijd in Rotterdam, ging Hans weer lekker tekeer en bracht de totale werpdubrecordstand naar 625 stuks per 01-10-2014. Met als gevolg, stuivertje wisselen in onderstaande top 6.

1.	Vivian Brandhoff	79x
2.	Tine Veenstra	71x
3.	Hans de Vries	69x
4.	Vincent Onos	67x
5.	Yvette Bot – Vleerlaag	59x
6.	Richard Bot	50x

Veranderingen in de SAV werp top 5's.

Discus, dames.

1.	Vivian Brandhoff	47.89m	2014
2.	Lena Dekker	38.86m	2004
3.	Susan Wetterhahn	35.04m	1999
4.	Carla van Zandvliet	33.94m	1997
5.	Nadine Visser	33.06m	2014

Kogelslingeren, JJC(5kg...)

1.	Oscar van Crimpen	35.40m	2013
2.	Kay Olofsen	32.97m	2006
3.	Martijn Blom	32.66m	2007
4.	Max Kuin	30.26m	2014
5.	Matthijs Jong	25.67m	2013

Tot ziens bij de werpdrills.

Peter Olofsen

Schoonmaak rooster

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

27 oktober	Anneke Huizinga	544799
	Caroline	

10 november	Monique Jak	318485
	Miranda Jongman	518918

24 november	Frederika van Dongen	06 31299600
	M v Ties Jochem Warmerdam	544177

8 december	Femke Lieke Sikkink	517681
	Maartje v d Tiel	515365

22 december	Riny Bakker	
	Wil Groot	

De Jeugdhoek

Belangrijke gegevens jeugdcommissie:

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

Wedstrijdkalender:

26 oktober	Unicefrun te Bovenkarspel	UTE
26 oktober	Parkcross te Hoorn	Hollandia
26 oktober	Werp driekamp senioren + junioren te Edam	AV Edam
9 november	Dijkgatboscross te Wieringerwerf	AVW
16 november	SAV-cross te Bovenkarspel	SAV
22-23 november	Warandeloop te Tilburg	AV Attila
29 november	Crosscompetitie te Anna Paulowna	DOKEV
7 december	Duincross te Den Helder	SV Noordkop
7 december	Indoor junioren-CD te Amsterdam	Phanos
13 december	Indoor Gala te Alkmaar, alle categorieën	AV Hylas
14 december	St. Georgecross te Spierdijk	AV Hera
21 december	Indoor sprint jun-AB + senioren te Amsterdam	Phanos
26 december	Kerstcross te Spanbroek	AV Hera
31 december	Oudejaarsdijkenloop te Aartswoud	AV Hera

- **Indoor D en C-spelen:**

Deze vinden plaats op 17 en 18 januari 2015 in het Omnisportcentrum te Apeldoorn. Inschrijven is mogelijk vanaf 1 december. Alle informatie is terug te vinden op www.indoorapeldoorn.nl

- **Crosscompetitie 2014-2015 pupillen en junioren-ABCD:**

29 november	Anna Paulowna	DOKEV
10 januari	Castricum	AV Castricum
7 februari	Obdam	ARO'88
14 maart	Finale te Amersfoort	Triathlon

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

Jarige pupillen en junioren-CD in november:

01. Ian Laan	18. Ciara Coffey-van Dongeren
03. Shauna Coffey-van Dongeren	23. Marit Koppies
04. Sophie Le Blansch	24. Kaitlyn Coffey-van Dongeren
06. Tess Bregman	25. Fee Mok
07. Joey Hoogland	26. Fieke Bruin
09. Will Mok	26. Luca Klumpenhauer
12. Senna Glas	28. Iris Vriend
16. Dennis Ravenstijn	

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Overlevingsloop met Heleen en Nick Wildöer

De alweer 27ste editie van de overlevingsloop door de duinen, over het strand, maar ook door de zee op **27 augustus** in Den Helder bracht van SAV broer en zus Nick en Heleen Wildöer aan de start. Beiden deden mee aan de 4km en daarop wist Heleen knap broerlief voor de blijven. Zij kwam in 21.01 als tweede dame over de finish terwijl Nick, als sprinter toch niet verkeerd bezig op deze “marathonafstand”, in 21.12 de zesde plaats bezette bij de heren.

Nadine Visser wint 100m horden in voorprogramma Diamond League

In het voorprogramma van de Diamond League wedstrijd op **28 augustus** in het Zwitserse Zürich heeft Nadine Visser opnieuw van zich doen spreken. In de Young Diamond's Challenge over 100m horden ging ze pontificaal met de overwinning aan de haal. De A-juniore liet daarbij met 13.11 haar op één na snelste tijd van dit seizoen noteren en had daarmee in het hoofdprogramma tussen de wereldtoppers op de zevende plaats terechtgekomen! Een mooiere seizoensafsluiting is bijna niet denkbaar.

Fraaie clubrecords voor Edwin Sjerps en Ambroise Uwiragiye

Tijdens de zesde en laatste wedstrijd van de Utrechtse Trackmeetings op vrijdagavond **29 augustus** hebben Edwin Sjerps en Ambroise Uwiragiye flink uitgehaald.

Zo haalde Edwin maar liefst 5 volle secondes van zijn 1500m pr af. Hij won in 4.07.65 bij de jongens-B en liep en passant het al 16 jaar oude clubrecord van Sven de Vries uit de recordboeken.

Ambroise verbeterde zijn nog kersverse dubrecord op de 5000m door bij de mannen in 14.31.50 vierde te worden.

Nick en Heleen Wildöer waren ook van de partij. Met de overlevingsloop van twee dagen eerder nog in de benen liet Nick 24.20 op de 200m en Heleen 2.19.37 op de 800m noteren.

Vier pupillen, vier medailles en vijf clubrecords

De families van Langen en Mosselman hebben op **30 augustus** flink huis gehouden in het Overijsselse Rijssen. Daar stond voor pupillen een vijfkamp op het programma met daarbij een lang loopnummer. Op het lijf geschreven dus van de jonge SAV'ers die dat dan ook meer dan waar maakten want juist op die lange afstanden werd iedereen zoek gelopen.

Zo verbrak Vasco Mosselman bij de jongens pupillen-C (en pupillen-B) alweer zijn clubrecords op de 600m dat nu op 2.04.32 staat. Ook bij het hoogspringen verbeterde hij het clubrecord. Met 1.00m is hij nu de enige dubrecordhouder bij de pupillen-C. Hiermee veroverde hij in het eindklassement uiteindelijk een fraaie zilveren medaille. Ook zus Ella ging met het zilver naar huis, maar dan bij de meisjes pupillen-A2 waar ze in clubgenote Laura van Langen haar meerdere moest erkennen. Met een evenaring van haar pr op de 60m, een pr bij het hoogspringen en kogelstoten leverde ze echter een topmeerkamp af. En ja, Laura van Langen is ook een super talent waar in Nederland maar heel weinig atleetjes tegenop gewassen zijn. Met een pr van 9.11 op de 60m, een evenaring bij het hoogspringen en een clubrecord van 9.71m bij het kogelstoten kon het al niet meer stuk en dan komt nog die geweldige 1000m. Net geen pr deze keer maar 3.12.71 is natuurlijk wel snoeihard. Zus Debora was net zo goed op dreef want zij verbeterde bij de meisjes pupillen-B het clubrecord op de 40m naar 6.62 en had daarnaast pr's op de 1000m en bij het kogelstoten. Hiermee was ze in haar leeftijdscategorie overtuigend de beste waardoor de vier SAV'ertjes met 5 clubrecords en vier medailles weer trots naar huis gingen. De uitslag:

Jongens pupillen-C	40m	600m	Ver	Hoog	Bal	Totaal
2. Vasco Mosselman	7.48	2.04.32	2.61	1.00	19.25	1820
Meisjes pupillen-B	40m	1000m	Ver	Hoog	Kogel	Totaal
1. Debora van Langen	6.62	3.47.05	3.72	1.10	6.04	2407
Meisjes pupillen-A2	60m	1000m	Ver	Hoog	Kogel	Totaal
1. Laura van Langen	9.11	3.12.71	4.25	1.30	9.71	3063
2. Ella Mosselman	9.50	3.27.46	3.91	1.25	6.60	2623

Max Kuin verrast op de C-spelen en Merel Sinnige verbetert haar pr

Op **30 en 31 augustus** stond voor een aantal C-junioren de belangrijkste wedstrijd van het jaar op het programma, namelijk de landelijke C-Spelen op het Amsterdamse Ookmeer. Vooral de eerste dag was er eentje van de wisselende omstandigheden al stond dat mooie prestaties niet in de weg. Max Kuin mocht namens SAV de spits afbijten bij het kogelslingeren voor jongens en dat deed hij meer dan behoorlijk. Trainen doet hij wel, maar wedstrijdervaring op dit nummer heeft hij niet. Dit was tenminste de eerste keer dat hij met een 4kg kogel slingerde en die slingerde hij meteen de finale in. Met een afstand van 32.36m landde hij op de zevende plaats.

Nienke Tool had niet helemaal haar dag. De 80m viel met 11.53 een beetje tegen, al wist zij zich in de verspringbak met een sprong van 4.85m wel te kwalificeren bij de beste 12 van Nederland. In de verspringfinale kwam ze tot een afstand van 4.79m waarmee zij op de 10de plaats is geëindigd.

Merel Sinnige kent tot nu toe een moeizaam seizoen met veel blessureleed. Finaleplaatsen zaten er derhalve dan ook niet in, al had ze met 11.11 op de 80m wel een fraai nieuw pr en was haar kogelstoot van 10.42m een beste jaarprestatie.

De tweede dag nam alleen Merel deel en zij kwam uit op het nieuwe nummer, de 300m, en het speerwerpen. Op de 300m liet zij een tijd van 47.42 noteren terwijl zij met de speer tot een afstand van 29.28m kwam.

Sophie Le Blansch winnares in Tuitjenhorn

Op zaterdagavond **30 augustus** heeft Sophie Le Blansch tijdens de 65ste stratenloop van Tuitjenhorn toegeslagen. De meisjes en jongens van 6 en 7 jaar kregen een tweetal rondes van 500m voorgeschoteld. Meteen al in de eerste ronde vloog Sophie naar de kop achter de voorganger op de motor aan. Uiteindelijk hoefde ze slechts één jongen voor te laten gaan, maar bij de meisjes was Sophie onbetwist de sterkste.

Vierde plaats voor Dave Brandhoff tijdens internationale talentenwedstrijd

Op **31 augustus** werd in Zoetermeer weer de Klaverblad International High Jump Meeting gehouden met een Internationale wedstrijd voor Talenten. Dave Brandhoff, vorig jaar zeer succesvol tijdens deze meeting, was qua pr ook nu weer kansrijk voor de overwinning ware het niet dat hij al geruime tijd met een onwillige achillespees tobt. Toch wist de junior alweer de 2.01m te overbruggen, dezelfde hoogte als de nummers twee en drie, maar omdat Dave voor deze hoogte een poging extra nodig had landde hij net naast het podium.

Diverse successen bij Hemmeromloop

Een behoorlijk windje, maar verder prima loopomstandigheden tijdens de 28ste editie van de Hemmeromloop op **31 augustus** met Ambroise Uwiragiye als rapste SAV'er op de zesde plaats in het sterke internationale veld. Hij liet op de 10km een tijd van 30.58 noteren. Richard Kramer werd in 36.25 kampioen van Drechterland met Jaap Groot op de tweede plaats. Ton Bosgoed was maar een weinig langzamer dan Richard en eindigde in 36.29 op de derde plaats bij de M45-49 terwijl Jan Kreuk met de winst aan de haal ging bij de M60.

Karin de Wit, John Reus, Ton Bosgoed en Oranje Tornado Wiringa vormden het SAV-team dat streed om de clubtitel op de 10km. Het leverde ze een derde plaats op. Mirjam de Boer, terugkomend van een vervelende hamstringblessure, komt door een verkeerde registratie van haar chipnummer niet voor in de uitslagen maar is wel gefinisht op de 10km. Terese de Hoogh bleek een verrassend snelle "prestatie-loopster" want zij finishte op de 10km als tweede vrouw.

Naam	Plaats	Afstand	Tijd
Marian Kok-Laan	10	6km kamp. van Drechterland	34.31
Astrid de Wit	11	6km prestatie-loop dames	35.53
Ambroise Uwiragiye	6	10m wedstrijd Msen	30.58
Richard Kramer	1	10m kamp. van Drechterland	36.25
Ton Bosgoed	3	10km wedstrijd M45-49	36.29
Jaap Groot	2	10m kamp. van Drechterland	37.25
Peter Dekker	4	10km wedstrijd M45-49	38.00
Oranje Tornado Wiringa	18	10m wedstrijd Msen	39.02

Naam	Plaats	Afstand	Tijd
Marco Maas	4	10km wedstrijd M40-44	41.08
Jan Kreuk	1	10km wedstrijd M60	41.12
Frank Visser	22	10m wedstrijd Msen	41.39
Frank Boon	7	10km wedstrijd M50-59	42.48
John Reus	8	10km wedstrijd M50-59	43.06
Marc Hoogman	9	10km wedstrijd M50-59	43.28
Esther Veldhuis	5	10km wedstrijd V45+	44.06
Mirjam de Boer	6	10km wedstrijd V45+	44.16
Ans Thole	7	10km wedstrijd V45+	46.30
Margret Koster	8	10km wedstrijd V45+	48.23
Terese de Hoogh	2	10km prestatie-loop dames	48.35
Karin de Wit	4	10km wedstrijd V40-44	59.14
Marloes Pieksma	10	10km wedstrijd V35-39	59.17
Hélène Schilder	11	10km wedstrijd V35-39	1.03.07
Miranda Jonkman	35	10km prestatie-loop dames	1.05.18

De jeugd van SAV was ook behoorlijk succesvol. Zo was er voor de allerkleinsten een speciaal klein parcours uitgezet waar ze al dan niet begeleid door een ouder hun eerste schreden op het hardlooppad konden zetten. In deze groep nam Anouck Zwagemaker deel en zij liep haar race keurig uit.

De andere kinderen liepen afhankelijk van de leeftijd 1, 2 of 3 rondjes om de Hemmertoren waarbij Cerise Rood knap vierde werd bij de meisjes van 6 en 7 jaar. De meisjesgroep van 8 en 9 jaar bracht een volledig SAV-podium met Jinte Braas als overtuigende winnares. Zij werd op het podium geflankeerd door Hannah de Hoogh op plek 2 en Annemia van Diepen op plek 3.

Bij de jongens van 8 en 9 jaar redde Jochem van Warmerdam het net niet om eerste te worden, maar een tweede plaats is natuurlijk ook heel eervol. Ietsje zuurder was het voor Aaron Ponne die de strijd om plek 3 maar nipt verloor. Bij de meisjes van 10 en 11 jaar een ongenaakbare Fee Mok terwijl Kay Ruiter bij de jongens knap tweede werd.

Babs Braakman was de ijzersterke winnares bij de meisjes van 12 en 13 jaar met Kara Zwagemaker op plek 3. Bram Huizinga vocht bij de jongens tot op de streep om de winst, maar kwam uiteindelijk een mini beetje tekort en werd dus tweede. De uitslagen:

Meisjes tot 5 jaar	Tijd	Vervolg jongens 8-9 jaar	Tijd
21. Anouck Zwagemaker	geen	09. Cas Huizinga	5.57.50
1 ronde meisjes 6-7 jaar		15. Yuri Mantel	6.34.28
04. Cerise Rood	3.26.33	2 rondes meisjes 11-12 jaar	
1 ronde meisjes 8-9 jaar		01. Fee Mok	5.07.18
01. Jinte Braas	2.49.70	05. Anna Huizinga	5.46.75
02. Hannah de Hoogh	2.56.78	11. Tara Koomen	6.28.01
03. Annemia van Diepen	3.00.84	12. Jerney Mantel	6.47.07
05. Elles Knook	3.08.33	2 rondes jongens 11-12 jaar	
07. Madalynn de Jong	3.18.83	02. Kay Ruiter	5.01.35
12. Eline Zwagemaker	3.35.36	3 rondes meisjes 12-13 jaar	
13. Floor Veeken	3.39.79	01. Babs Braakman	8.07.86
2 rondes jongens 8-9 jaar		03. Kara Zwagemaker	8.28.44
02. Jochem van Warmerdam	5.32.43	3 rondes jongens 12-13 jaar	
04. Aaron Ponne	5.36.85	02. Bram Huizinga	7.47.75

Vader en zoon in de prijzen bij verlichtingsloop

De verlichtingsloop op vrijdagavond **5 september** in Warmenhuizen werd een succesvolle editie voor Ton en Edwin Sjerps. Waar Edwin als 16-jarige heel dapper voor in het seniorenveld op de 4EM meestreed om de prijzen en in 21.17 uiteindelijk vierde overall en derde bij de Msen werd, greep vader Ton na 24.41 de winst in de categorie M3.

Sabine Dodeman verrast met winst op de 1000m

Het weekend van 6 en 7 september was er eentje met veel wedstrijden voor de jonge jeugd. Daarvan waren Jessy Struijs en Sabine Dodeman op **6 september** actief tijdens de 2e Open Castricumse pupillen en CD-juniorenwedstrijd. En met succes want Jessy veroverde bij de jongens mini pupillen op zowel de meerkamp als de 600m een bronzen medaille. Sabine draaide bij de meisjes pupillen-A2 eerst al een hele goede meerkamp met pr's bij hoog en kogel om daarna te verrassen op de 1000m. Met 3.57.05 haalde ze niet alleen 7 seconden van haar pr af maar ze won ook de race. Goud dus voor Sabine! De uitslag:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
3. Jessy Struijs	8.00	2.81	17.50	919	2.38.82 (3)
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
4. Sabine Dodeman	10.90	1.10	6.20	1185	3.57.05 (1)

Super prestaties in Hoorn

De inkt is nog maar amper droog of de zusjes van Langen hebben alweer drie clubrecords uit de boeken gelopen. Records die ze al in hun bezit hadden, maar met prestaties om te zoenen!

Het decor was de wedstrijd om de Gerrit Vosbokaal op **6 september** in Hoorn waar Laura een geweldige meerkamp en dito 1000m neerzette met pr's op alle nummers en clubrecords bij het kogelstoten (10.20m) en op de 1000m (3.10.34). Dit was met veel overmacht goed voor tweemaal goud bij de meisjes pupillen-A2. Bij de meisjes pupillen-B verbeterde Debora haar pr en clubrecord op de 40m naar 6.61, kogelde ze met 6.20m verder dan ooit en was zij met 3.45.04 op de 1000m ook sneller dan ooit. De meerkamp leverde goud op en de 1000m zilver.

Tweemaal zilver was er voor Kay Ruiter die zichzelf ook meerdere malen overtrof. Vooral het hoogspringen, een pr van 15cm, en het kogelstoten, waar hij zichzelf met meer dan een meter verbeterde, waren opvallend. Zowel op de meerkamp als de 1000m won hij zilver bij de jongens pupillen-A2. Geen medaille, maar wel een aantal mooie prestaties werden er geleverd door C-pupil Eline Zwagemaker. Vooral haar balworp van 17.11m mocht er zijn. De uitslagen:

Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
6. Eline Zwagemaker	8.73	2.36	17.11	710	2.47.69 (7)
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal	1000m
1. Debora vanLangen	6.61	3.72	6.20	1523	3.45.04 (2)
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
1. Laura van Langen	9.10	1.35	10.20	1861	3.10.34 (1)
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
2. Kay Ruiter	9.81	1.20	7.97	1516	3.23.12 (2)

Denzel Comenentia wint Uitsmijterbokaal

“Erik Cadée-weer” tijdens de wedstrijd om de Uitsmijterbokaal op **7 september** op onze eigen baan. En dit betekende, zoals inmiddels een gewoonte begint te worden, geen wind!!

De toeschouwers lieten het helaas ook afweten en dat was jammer want de complete Nederlandse discustop stond aan de start. Onder de deelnemers ook het grootste Nederlandse werptalent van dit moment: de veelzijdige junior Denzel Comenentia, de winnaar van het zilver bij het kogelstoten op het WJK. Dat hij nog steeds in vorm is bleek wel want na de dag begonnen te zijn met een prachtige afstand van 71.84m bij het kogelslingeren, liet hij dat volgen door een even fraaie 19.85m bij het kogelstoten. Hierbij mag de 18.80m van de Nederlandse seniorenkampioen Patrick Cronie (de senioren stoten overigens met een 7.26kg kogel en de junioren-A met een 6kg) ook niet onvermeld blijven. Het speerwerpen was nieuw dit jaar en met 65.97m was het Dennis Barnhoorn die met de hoogste eer ging strijken terwijl de Nederlandse dameskampioene Lianne Schol tot 51.25m kwam. Bij het discuswerpen ontbrak dus die zo gewenste wind. Toch werden er mooie prestaties neergezet. Zo kwam Erik Cadée tot een afstand van 62.42m, wist Maarten Persoon in de tweede wedstrijd tot 59.17m te komen en had Denzel met 58.77m met de juniorendiscus een nieuwe beste jaarprestatie.

Van SAV-zijde ook een aantal opvallende prestaties en wel van Hans de Vries en Kjell Heinsius die beiden een clubrecord wisten te verbeteren. Hans slingerde zijn kogel bij de M60 naar 31.40m terwijl Kjell de stootkogel bij de M35 op 13.15m liet landen. De veelzijdige A-juniore Nadine Visser bleek ook te kunnen discuswerpen gezien de 33.06m die er op dit voor haar onbekende nummer uit kwam rollen. Tot slot was er voor B-juniore Caitlin Ketting nog een mooi pr van 11.47m bij het kogelstoten en liet eerstejaars C-junior Max Kuin de 5kg kogel al over de 30m landen.

Het was een heel geslaagde wedstrijd, goed op poten gezet door Kay Olofsen, met veel deelname en dankbare atleten.

Het was nog even moeilijk om te beslissen wie nou het meeste recht had op die unieke “Uitsmijter” want de discusprestatie van Erik bleek goed te zijn voor net zoveel punten als de slingerprestatie van Denzel. Maar omdat Denzel ook zo geweldig kogel stootte en discus wierp besloot de jury om de prijs aan hem toe te kennen.

De uitslagen van de SAV'ers:

Naam	Kogelsl	Kogel	Speer	Discus
Caitlin Ketting (MB)	29.62	11.47		
Max Kuin (JC met 5kg kogel)	30.26			
Nadine Visser (MA)				33.06
Oscar van Crimpen (JA)	42.68			
Matthijs Jong (JA)			50.36	38.85
Kay Olofsen (Msen)			55.72	
Paul Olofsen (Msen)				43.26
Kjell Heinsius (M35)		13.15		42.42
Hans de Vries (M60)	31.40		30.55	32.98

D-spelen: Finaleplaats voor Kara en pr's voor Thijmen en Aniska

Slecht vier atleetjes van SAV hebben op **7 september** in het Olympisch Stadion te Amsterdam aan de jaarlijkse D-spelen, oftewel de officiële Nederlandse kampioenschappen voor junioren -D, deelgenomen.

Hiervan wist Thijmen van Leeuwen na een zeer felle strijd derde te worden in zijn serie van de 1000m waarbij hij zijn pr tot 3.21.97 aanscherpte. Kara Zwagemaker behaalde bij het speerwerpen heel knap de finale en werd daarin vijfde met een afstand van 24.38m. Bij het discuswerpen lukte dat net niet. Zij werd hierop met een worp van 19.22m negende terwijl de finale voor de beste 8 was weggelegd. Voor Shauna Coffey-van Dongeren ging het mis op de 60m horden. Zij ging door haar enkel, maar wist de race toch nog te beëindigen. Heel dapper liep ze daarna nog met een ingepakte enkel de 60m zonder hekkies waarop zij met 9.37 zelfs nog in de buurt van haar pr wist te komen. Aniska Sinnige kon haar draai niet vinden bij het discuswerpen, maar had wel een mooi pr van 9.99m bij het kogelstoten.

Prijzenfestival in Heerhugowaard

De pupillen en junioren-CD instuifwedstrijd op **7 september** in Heerhugowaard was ereentje van de wisselende bezetting. Sommige groepjes waren klein terwijl anderen, zoals de jongens pupillen-A2, groot en sterk bezet waren.

Deze wedstrijd, die meetelde voor het PR-klassement, leverde de aanwezige SAV'ers in ieder geval een flinke verzameling aan prijzen op. Zo won Jessy Struijs bij de allerjongsten zowel de meerkamp als de 600m en deed Vasco Mosselman hetzelfde maar dan bij de jongens pupillen-C. Vasco werd daarbij op het podium tot tweemaal toe geflankeerd door zijn clubgenootjes Aaron Ponne en Bram Steur die respectievelijk tweede en derde werden. Bij de meisjes pupillen-C een ontketende Jinte Braas die het ene na het andere pr aan elkaar reeg, al was dat niet voldoende voor een podiumplaats op de meerkamp. Op de 600m verbeterde ze haar pr met maar liefst 6 seconden naar 2.13.62 en dat leverde haar verdiend goud op! Veel pr's ook voor Kaitlijn Coffey-van Dongeren en twee mooie sprintrecords voor Elles Knook en Sophie Le Blansch. Na een derde plaats op de meerkamp behaalde eerstejaars A-pupil Sharissa de Leng een verrassende eerste plaats op de 1000m terwijl Twan Steur bij haar mannelijke leeftijdgenoten tweemaal het podium op plaats twee mocht beklimmen.

Een hoog niveau bij de tweedejaars A-pupillen waar Ella Mosselman en Fee Mok stuivertje wisselden op de meerkamp en 1000m. Zo was Ella de beste op de meerkamp en wist Fee haar nipt af te troeven op de 1000m. Merlijn Bosman had meerdere pr's nodig om de toppers bij de jongens pupillen-A2 af te troeven, maar het goud op de meerkamp was voor hem terwijl hij daar met een nieuw pr ook nog zilver op de 1000m aan toe voegde.

Slechts twee junioortjes van SAV onder de deelnemers en wel de D-meisjes Luna Braas en Joelle Wagemaker. Luna scoorde niet alleen meerdere pr's, maar viel ook op alle nummers waaraan zij meedeed in de prijzen. Joelle had een pr op de 60m en zilver op de 1000m. De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Jessy Struijs	8.09	2.64	16.88	861	2.38.43 (1)
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
04. Jinte Braas	7.45	3.00	12.84	981	2.13.62 (1)
05. Kaitlijn Coffey-van Dongeren	7.93	2.65	19.27	925	2.43.18 (6)
06. Elles Knook	7.55	2.92	11.48	921	2.30.19 (5)
07. Sophie Le Blansch	7.52	2.91	11.18	919	2.28.79 (4)
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
01. Vasco Mosselman	7.70	2.75	22.26	1027	2.05.13 (1)
02. Aaron Ponne	7.87	2.26	14.61	786	2.11.78 (2)
03. Bram Steur	8.58	2.25	17.71	718	2.29.78 (3)
Meisjes pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
03. Sharissa de Leng	10.12	2.75	13.59	946	4.17.62 (1)
Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal	1000m
02. Twan Steur	11.43	2.88	17.67	854	4.34.88 (2)

Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
01. Ella Mosselman	9.40	1.20	5.87	1463	3.32.05 (2)
02. Fee Mok	9.84	1.15	6.87	1413	3.30.26 (1)
04. Ciara Coffey-van Dongeren	9.84	1.00	5.95	1248	4.03.25 (4)
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal	1000m
01. Merlijn Bosman	9.12	1.35	8.34	1764	3.24.91 (2)
06. Yannick Jong	9.86	1.20	7.17	1464	3.51.86 (7)
10. Stef de Jong	9.73	1.05	7.04	1368	3.51.88 (8)
Meisjes junioren-D	60m	Ver	Kogel	Speer	1000m
Luna Braas	9.49 (2)	3.71 (2)	8.19 (3)	16.96 (2)	-
Joelle Wagemaker	9.94	3.37	6.22	-	3.40.42 (2)

2 uurs wedstrijd te Edam

Op zondag **14 september** vond in Edam alweer de laatste twee-uurswedstrijd voor pupillen en junioren-CD plaats. Hoewel deze wedstrijd niet meetelde voor het PR-klassement waren toch een viertal SAV-pupillen aanwezig. Sabine Dodeman was daarvan de enige vrouw en met twee net niet pr's en een mooi pr bij hoog kon zij terugzien op een geslaagde wedstrijd. Bij de jongens pupillen-A1 mocht Stan Tool tweemaal het podium betreden. Hij werd derde bij het verspringen maar won met een mooie afstand van 31.63m het balwerpen. Bij de A2 was het tweemaal raak voor Merlijn Bosman die brons won op de 60m en gedeeld tweede werd bij het hoogspringen. Met Quiéroz Kuijper (Hollandia), Collin Geugjes (Nea Volharding) en Jeff Tesselar (Hera) liep Merlijn onder de naam Team Noord-Holland na afloop ook nog een razend rappe 4x60m estafette die door de heertjes in 34.31 winnend werd afgesloten. Kay Ruiter is meer gecharmeerd van het langere werk dat deze keer niet op het programma stond, maar hij kende een goede generale met het oog op de finale van de pupillencompetitie. De uitslagen:

Jongens pupillen-A1	60m	Ver	Bal	Totaal
Stan Tool	10.13	3.43 (3)	31.63 (1)	1325
Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Bal	Totaal
Sabine Dodeman	10.84	1.15	16.83	1082
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Bal	Totaal
Merlijn Bosman	9.12 (3)	1.30 (2)	29.22	1623
Kay Ruiter	9.92	1.15	24.55	1320

Finale pupillencompetitie: Goud voor de van Langen sisters

Het was een prachtige dag op **20 september** tijdens de finale van de pupillencompetitie die in Beverwijk gehouden werd. Naast de nodige individuele atleetjes hadden maar liefst vijf ploegen zich weten te plaatsen voor deze finale. Een record voor de laatste jaren.

De dag werd afgetrapt met het defilé gevolgd door de estafettes. En op dit nummer lieten de SAV'ers meteen al zien dat ze er klaar voor waren. Allemaal liepen ze hun snelste tijd van het seizoen en voor de jongens pupillen-C betekende hun tijd zelfs een verbetering van het clubrecord. Jochem van Warmerdam, Vasco Mosselman, Aaron Ponne en Jurre Hoffer tekenden voor een tijd van 29.46 op de 4x40m. Een tweede clubrecord kwam op naam van Jessy Struijs die bij de mini's naar een tijd van 7.81 op de 40m snelde. Viermaal mocht het podium betreden worden en wel door de zusjes Debora en Laura van Langen, Merlijn Bosman en het team van de meisjes pupillen-A2. Debora en Laura etaleerden hun bijzonder grote klasse bij respectievelijk de meisjes pupillen-B en de meisjes pupillen-A2 en wonnen afgetekend het goud. Met Ella Mosselman, Fee Mok, Ciara Coffey-van Dongeren en Pien Frederiks behaalde Laura ook nog zilver als team. Bij de jongens mocht Merlijn Bosman als nummer vier bij de jongens pupillen-A2 op het podium komen. Die vierde plaatsen leverden bij de ploegen geen prijs op en dat was jammer want SAV had er een

patent op! De meisjes pupillen-C grepen er net naast en de jongens pupillen-A2 ook. De meisjes pupillen-B eveneens, maar zij waren als nummer acht de finale ingekomen en met een flinke score in de plus was die vierde plaats een onverwachte. Over de gehele linie werd er trouwens bijzonder goed gepresteerd. Vrijwel



iedereen ging met één of meerdere pr's naar huis. Jurre Hoffer, Jochem van Warmerdam, Brian Glas en Pien Boer spannen daarbij de kroon met verbeteringen op alle nummers. Ook waren de puntentotalen van alle ploegen veel hoger dan die waarmee ze zich wisten te plaatsen voor deze finale. Super gepiekt en super gepresteerd dus! De uitslagen:

Jongens mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal
08. Jessy Struijs	7.81	2.92	18.84	994
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
11. Madalynn de Jong	7.57	2.89	20.69	1058
18. Jinte Braas	7.38	3.01	12.95	999
19. Sophie Le Blansch	7.52	3.05	13.93	996
22. Elles Knook	7.63	2.91	13.90	947
23. Kaitlyn Coffey-van Dongeren	7.91	2.59	20.48	933
4x40m: 4 in 28.93 sec				
Team: 4 met 4465 punten				
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
15. Jochem van Warmerdam	7.31	3.11	23.69	1187
24. Vasco Mosselman	7.65	2.84	21.74	1047
32. Aaron Ponne	7.87	2.73	19.73	958
36. Jurre Hoffer	7.66	2.84	12.95	911
38. Bram Steur	8.40	2.55	22.92	878
4x40m: 8 in 29.46 sec				
Team: 8 met 4543 punten				
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	Totaal
01. Debora van Langen	6.62	3.82	6.29	1546
18. Damanja Reus	7.20	3.25	5.00	1217
34. Rosalie van Leeuwen	7.59	2.85	4.30	991
35. Pien Boer	7.79	2.93	4.10	975
42. Yvette Dekker	8.85	2.14	3.17	577
4x40m: 4 in 26.92 sec				
Team: 4 met 5300 punten				
Jongens pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal
04. Merlijn Bosman	9.03	1.30	8.52	1754
15. Brian Glas	9.54	1.25	7.98	1598
30. Stef de Jong	9.76	1.10	7.68	1436
31. Yannick Jong	10.04	1.20	7.12	1433
33. Kay Ruiter	9.92	1.15	7.24	1421
4x60m: 5 in 35.91 sec				
Team: 4 met 6848 punten				

Meisjes pupillen-A2	60m	Hoog	Kogel	Totaal
01. Laura van Langen	9.06	1.35	9.87	1852
10. Ella Mosselman	9.45	1.25	6.71	1542
16. Fee Mok	9.91	1.25	6.35	1445
26. Ciara Coffey-van Dongeren	10.09	1.05	6.48	1278
29. Pien Frederiks	10.08	1.15	4.76	1243
4x60m: 2 in 35.63 sec				
Team: 2 met 6749 punten				

Viermaal raak!

Tijdens de 30ste editie van de Dam tot Damloop was het net als vorig jaar prijs voor Edwin Sjerps, Mirjam de Boer en Jan Kreuk. Edwin kwam op de avond ervoor uit op de 4 Engelse Mijlen (6,4km) tijdens de Damloop bij night. Hij sloot deze race met grote voorsprong na 21.49 winnend af.

Op zondag **21 september** werd Mirjam op de wedstrijd over 10 EM bij de V50 fraai tweede en liep zij ondanks haar trainingsachterstand vanwege een hamstringblessure bijna een minuut rapper dan vorig jaar. Jan werd bij de M60 opgejaagd door zijn clubgenoot Cees Meijer. Het bracht Cees net niet op het podium maar Jan wel want die werd derde. De snelste SAV'er was echter Ambroise Uwiragiye die in het internationale herenveld als nummer 22 de meet passeerde en daarbij de snelle tijd van 50.06 liet noteren. Opvallend was de prestatie van Marc Hooijman. Liep hij vorig jaar als wedstrijddeelnemer bij de M50 een tijd van 1.20.54, vandaag was hij als recreant bijna 6 minuten sneller!

Bij de jeugd ook nog een aantal namen hoog op de lijsten want Kara Zwagemaker en Annika Boogaard werden op de 2.2km voor meisjes 10-12 jaar knap tweede en zesde. Madalynn de Jong en Eline Zwagemaker finishten bij de meisjes van 8 jaar als zevende en elfde terwijl de piepjonge Noa Berger bij de 4-jarigen heel veel deelnemers haar hieltes liet zien.

De uitslagen:

Naam	Plaats	Afstand	Tijd
Ambroise Uwiragiye	22	10 Engelse Mijl wedstrijd	50.06
Peter Dekker	9	10 Engelse Mijl M45	1:04:16
Gertjan Klumpenhouter	58	10 Engelse Mijl M45	1:08:00
Jan Kreuk	3	10 Engelse Mijl M60	1:08:51
Cees Meijer	4	10 Engelse Mijl M60	1:09:01
Oranje Tornado Wiringa	24	10 Engelse Mijl M35	1:10:52
Mirjam de Boer	2	10 Engelse Mijl V50	1:11:20
Hans Hoogervorst	34	10 Engelse Mijl M45	1:15:30
Ans Thole	4	10 Engelse Mijl V55	1:15:56
Christel Brandhoff	14	10 Engelse Mijl V45	1:30:47
Tessa Beertsen	28	10 Engelse Mijl Vsen	1:29:44
Marion Beertsen-Hobijn	11	10 Engelse Mijl V55	2:05:39
Marc Hooijman		10 Engelse Mijl trimloop	1:14:59
Paula Mazee		10 Engelse Mijl trimloop	1:28:11
Annemiek Appelman		10 Engelse Mijl trimloop	1:32:20
Ingrid Botman		10 Engelse Mijl trimloop	1:43:02
Hélène Schilder		10 Engelse Mijl trimloop	1:46:16
Esther Buijsman		10 Engelse Mijl trimloop	1:50:57
Miranda Jonkman		10 Engelse Mijl trimloop	1:53:16
Margot Ronday		10 Engelse Mijl businessloop	1.53.52

Edwin Sjerps	1	4 Engelse Mijl	21.49
Noa Berger	25	600m Meisjes 4 jaar	5.04
Kara Zwagemaker	2	2,2km Meisjes 10-12 jaar	9.34
Annika Boogaard	6	2,2km Meisjes 10-12 jaar	10.04
Madalynn de Jong	7	2,2km meisjes 8 jaar	11.35
Eline Zwagemaker	11	2,2km meisjes 8 jaar	12.02
Aaron Ponne		2,2km jongens 8 jaar	14.39

Zeer geslaagde clubkampioenschappen

Het prachtige weer was een mooie omlijsting van de geslaagde clubkampioenschappen op zondag **28 september**. De pupillen sloten hun pupillenkamp af met een vierkamp en ondanks het slaapgebrek her en der bleken ze toch fit genoeg om mooie prestaties neer te zetten. Ook de junioren-CD leverden flinke strijd om de mooie bekertjes met soms maar minimale onderlinge verschillen. De kampioenen van 2014 zijn geworden: Max Preijer, Melissa van Velzen, Vasco Mosselman, Madalynn de Jong, Senna Glas, Debora van Langen, Merlijn Bosman, Laura van Langen, Thijmen van Leeuwen, Kara Zwagemaker, Joeri van Rijswijk en Lotte van Diepen.

Tussen de bedrijven door kwam de wethouder sport van Stede Broec, dhr. Nico Slagter, de kampioenen huldigen wat werd vastgelegd door de krant. De DUO-meerkamp vanaf junior-B was erg in trek met 14 ingeschreven paren al vielen er daar helaas vijf van uit door ziekte en blessures. Neemt niet weg dat de overige negen erg hard gestreden hebben om de titel met Matthijs Jong en Eva Koopman als beste setje! In het volgende clubblad een uitgebreid verslag + uitslagen.

Clubrecords van 12 juni tot en met 2 oktober 2014

1500m jB	4.07.65	Edwin Sjerps	Utrecht, 29-08-2014
5000m Msen	14.31.50	Ambroise Uwiragiye	Utrecht, 29-08-2014
Hoog JPC	1.00m	Vasco Mosselman	Rijssen, 30-08-2014
600m JPC en JPB	2.04.32	Vasco Mosselman	Rijssen, 30-08-2014
40m MPB	6.62	Debora van Langen	Rijssen, 30-08-2014
Kogel MPA	9.71	Laura van Langen	Rijssen, 30-08-2014
40m MPB	6.61	Debora van Langen	Hoorn, 06-09-2014
Kogel MPA	10.20m	Laura van Langen	Hoorn, 06-09-2014
1000m MPA	3.10.34	Laura van Langen	Hoorn, 06-09-2014
Kogel M35	13.15m	Kjell Heinsius	Grootebroek, 07-09-2014
Kogelslingeren M60	31.40m	Hans de Vries	Grootebroek, 07-09-2014
Speerwerpen M60	33.27m	Hans de Vries	Rotterdam, 13-09-2014
Gewichtwerpen M60	12.49m	Hans de Vries	Rotterdam, 13-09-2014
Werpvijskamp M60	2841pnt	Hans de Vries	Rotterdam, 13-09-2014
4x40m JPC	29.46	Jochem van Warmerdam	Beverwijk, 20-09-2014
		Vasco Mosselman	
		Aaron Ponne	
		Jurre Hoffer	
40m jongens mini pupil	7.81	Jessy Struijs	Beverwijk, 20-09-2014