

Sprinter

mei 2011

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek
Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel
Internet: www.savatletiek.nl

Redactie: E-mail Sprinter: **jande.haas@multiweb.nl** ("Sprinter" in onderwerpregel)
Jeugdhoek: Marica Onos, onos23@zonnet.nl (0229) 270142
Lief & Leed: Els van der Jagt, liefenleed@quicknet.nl (0228) 512612
Uitsmijter: Peter Olofsen (0228) 517124
De Baanhoek: Marica Onos, e-mail: onos23@zonnet.nl (0229) 270142
Advertentie beheer: Ger Heinsius, gpbneinsius@hotmail.com (0228) 516696
Afwerking / verspreiding: Ria Faber (0228) 317288
Vormgeving: Marjon de Haas (0228) 513916
Peperstraat 27, 1611 CM Bovenkarspel

Dagelijks Bestuur:

Voorzitter: Piet Blokker Sluisdeur 37, 1613 BH Grootebroek (0228) 514990
Secretaris: Lilian Blokker De Keur 10, 1611 JL Bovenkarspel (0228) 317754
e-mail: lilianendirk@quicknet.nl
Penningmeester: Abdel el Amrani Middenweg 72, 1611 KP Bovenkarspel
e-mail: AelAmrani@wanadoo.nl

Bestuursleden:

Jeugdcommissie-wedstrijdorganisatie Tom Beertsen (0228) 516885
Onderhoud baan Peke de Vries (0228) 515057
Technische commissie Cees Meijer (0228) 562612
BAS-commissie Margreet Broersen (0228) 516758

Administratie:

Ledenadministratie: Irene Hetteling (0228) 543943
De Buurt 46, 1606 AG Venhuizen
Opzegging lidmaatschap: schriftelijk bij de ledenadministratie, e-mail: ihetteling@quicknet.nl

Bankrelatie:

Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

Commissies:

medische commissie: Koos Jong (0228) 513310
Kantinecommissie: Ria Struijs (0228) 514183
Wedstrijdorgani : Yvon Haakman (0228) 317149
Loopevenementen: Jos Schaper (06) 22804046 (0229) 262520
Technische commissie: Cees Meijer (0228) 562612
BAS-commissie Joan Olofsen (0228) 517124
Accommodatie / Materiaal: Tames van Zwol (0228) 514759
Jury commissie: Paulien de Wit (0228) 522976

Kantine alleen tijdens training of wedstrijden:

(0228) 518333

Wedstrijden: Thuis: Yvon Haakman Venuslaan 74 / 1601 RM Enkhuizen (0228) 317149
Wedstrijden: Uit: Margreet Broersen Broekerhavenweg 245 / 1611 CE B'karspel (0228) 516758
broer715@planet.nl

Wedstrijden : Pupillen: Paulien de Wit, pdmdwit@ziggo.nl

Jeugd: (0228) 516758 Senioren: (0228) 516758

Trainers:

Carla Beertsen (0229) 758425 Peter, Paul en Kay Olofsen (0228) 517124
Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176
Erick Sinnige (0229) 573508 Paulien de Wit (0228) 522976
Lillian Hauwert (0228) 519665 Dirk Rood (06) 22094246
Rene de Ruiter (0228) 313920 Jan Kunst (0228) 511717
Dirk Vet (0228) 514894 Cees Meijer (0228) 562612
Robin van Kalsbeek (0228) 561879
Ron van Zwol (0228) 542652 Jetze Douwe Sandstra (06) 44954698
Riny Bakker (0228) 511850 Gerwin Struijs (0228) 564388



Tarieven

| categorie | leeftijd voor 1 november | halfjaarlijks bedrag |
|---------------------------|--------------------------|----------------------|
| | geboren in: | |
| Mini pupil | 2004 of later | 43,50 |
| Pupil C | 2003 | 50,25 |
| Pupil B | 2002 | 50,25 |
| Pupil A1-A2 | 2001/2000 | 50,25 |
| Junioren D1-D2 | 1999/1998 | 60,00 |
| Junioren C1-C2 | 1997/1996 | 60,00 |
| Junioren B1-B2 | 1995/1994 | 66,50 |
| Junioren A1-A2 | 1993/1992 | 66,50 |
| Senioren (dames en heren) | 1991 of eerder | 73,75 |
| Masters (dames en heren) | 1976 en eerder | 73,75 |
| Recreanten | (n.v.t.) | 63,25 |
| 65+korting | € 11,50 per half jaar | |

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

De contributie perioden lopen van 1 januari t/m 30 juni en van 1 juli t/m 31 december. Het lidmaatschap kan op elk gewenst tijdstip ingaan, de contributie wordt dan over de resterende contributie periode geheven. Bij elke nieuwe aanmelding dient eenmalig € 12.00 extra aan inschrijfgeld te worden betaald.

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.



**22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!**

Trainingsmomenten SAV

per 1 januari 2011

| Maandag: | Groep | Trainer | locatie |
|-------------------|----------------------------------------------|-----------------------|----------------|
| 18.00 – 19.00 | selectietraining horden *) | Gerwin | Baan |
| 18.15 – 19.15 | MPA +JPA 2e jaars | Lillian + Robin | Baan |
| 18.30 – 19.30 | MPC/MPB | Carla + Martijn | Martinus |
| 18.30 – 19.30 | JPC + JPB+JPA1 | Margreet/Linda | Martinus |
| 19.00 – 20.00 | selectietraining horden *) | Gerwin | Baan |
| 19.15 – 20.15 | MJD + MJC + JJD + JJC | Lillian + Robin | Baan |
| 19.30 – 20.30 | selectie werpen *) | Peter | Martinus |
| 19.15 - 20.15 | Nordic Walking | Jetze Douwe | Streekbos |
| Dinsdag: | | | |
| 09.00 - 10.00 | Alg.training recreanten | Ron | Baan |
| 19.00 - 20.30 | Meerkamp ABjun. | Paul | Baan |
| 19.30 - 20.30 | Alg.training recreanten | Dirk V | Baan |
| 19.30 - 20.45 | Looptraining recreanten | René | Streekbos |
| 19.30 - 21.00 | Jun. AB/sen./masters MILA | Paul | Baan |
| Woensdag: | | | |
| 18.15 - 19.15 | MPB + JPB + MPA 1e jrs. + JPA | Paulien + John | Baan |
| 19.15 - 20.15 | MPA 2e jrs + MJD 1e jrs. | Paulien + John | Baan |
| 19.00 - 20.30 | Wandelgroep | Jetze Douwe | Streekbos |
| 19.15 - 20.15 | Alg. training recreanten | Ton + Dirk R. | Baan |
| 19.15 - 20.45 | Sprintgroep | Erick | Baan |
| 19.30 - 21.00 | Wedstr.atl.Mila/Lang | Cees | Baan |
| Donderdag: | | | |
| 18.15 - 19.15 | MJC + MJD 2e jrs | Margreet | Baan |
| 19.15 - 20.45 | Werpen Cjun/sen/masters | Peter | Baan |
| 19.15 - 20.45 | Jun. AB/sen./masters Allround | Paul | Baan |
| 19.30 - 20.45 | Middenlangtr. Alle jun. | Timo | Baan |
| 19.30 - 20.45 | Loopgroep | Hans | Baan |
| Vrijdag: | | | |
| 13.30 - 15.00 | Wandelgroep | Riny | Streekbos |
| 19.00 - 20.00 | Jongens C+D | Peter | Baan |
| 19.15 - 20.15 | Werpen CD jun. *) | Peter | Baan |
| 19.15 - 20.30 | JPA2 + JJD + JJC | Kay | Baan |
| 19.15 - 20.45 | Lange afst. recreanten | Robin/Dirk R. | Baan |
| Let op: | de selectietrainingen zijn op uitnodiging *) | | |
| Zaterdag: | | | |
| 11.00 - 13.00 | Loopgroep | René | Streekbos |
| Zondag: | | | |
| 09.00 - 10.00 | Algemene training recreanten | Ton/Dirk R./René/Riny | Streekbos |
| 11.00 - 12.00 | jun. AB/sen./masters Allround | Paul | Baan |
| 12.00 - 13.00 | jun. AB/sen./masters Krachttrain. | Paul | Baan |
| 13.00 - 15.00 | Werptraining | Peter | Baan |

Na de herfstvakantie schuiven alle groepen een categorie verder: Meisjes pupillen C wordt Meisjes pupillen B. Jongens pupillen A 1e jrs wordt Jongens pupillen A 2e jrs.

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl



Bestuurlijkheden



Dit keer komt bestuurlijkheden uit de pen van de secretaris, aangezien onze voorzitter van een welverdiende vakantie geniet. Alhoewel, ik geloof dat het een werkvakantie is. We zeggen niet voor niets, je hebt luxe paarden en werkpaarden.

Ik grijp deze gelegenheid meteen even aan om u te informeren over de festiviteiten rondom ons 60-jarig bestaan. Zoals u vermoedelijk in de wandelgangen al heeft gehoord vieren we onze 60^e verjaardag op zaterdag 22 oktober a.s.. We weten dat dit de tweede zaterdag is van de herfstvakantie, maar u weet het nu dus dan kunnen de vakantiegeangers onder ons er rekening mee houden.

Verderop in deze sprinter, op de inmiddels bekende oranje pagina, kunt u zien wat er allemaal te doen is op 22 oktober en welke leden en oud leden zich reeds hebben opgegeven voor de feestavond/reünie. De feestcommissie is er bijzonder trots op dat we een zeer gevarieerd en gezellig programma kunnen aanbieden. Maar u begrijpt dat wij deze dag niet alleen tot een succes kunnen maken. Daarvoor hebben wij uiteraard uw hulp nodig. Uit de praktijk blijkt dat vrijwilligers zich nog niet massaal opgeven dus het kan zo zijn dat u binnenkort persoonlijk benaderd. Tevens zullen feestcommissieleden oudleden en leden erop wijzen om zich op te geven voor de feestavond. Het wordt een prachtig verzorgde avond in café De Paus in Lutjebroek. We weten van velen dat ze graag willen komen op het feest, maar vol = vol. En we willen u niet missen, dus mail ons en maak de eigen bijdrage

over, dan is uw deelname een feit.

Uiteraard hopen we op goed weer op 22 oktober. Dan kunnen we alle festiviteiten op onze baan laten plaatsvinden. Echter als de weergoden ons niet gunstig gezind zijn, zijn we in de luxe positie om de zeskamp voor de jeugd en deelnemers voor de jeu de boule competitie binnen onder te brengen. Voor de jeugd zullen de activiteiten niet veranderen, echter voor jeu de boule wordt een passend alternatief gezocht.

U begrijpt dat de jubileum-estafette niet binnen kan worden ondergebracht. Maar de bikkels die hieraan zullen deelnemen draaien hun hand er niet voor om om tijdens een regenbuitje een aantal kilometers af te leggen.

Bij een jubileum hoort ook een receptie. Deze zal, ongeacht het weer, worden georganiseerd in de bestuurskamer waarbij de genodigden een prachtig uitzicht hebben op alle sportende deelnemers.

Voor de officiële receptie zullen o.a. bestuursleden, gemeente, atletiekunie, sponsors en buurverenigingen een uitnodiging ontvangen.

Zoals u ziet hebben we een vol programma, maar we gaan er met z'n allen een prachtige dag en avond van maken.

Lilian Blokker
secretaris



Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het juni/julinummer 2011:
t/m vrijdag 17 juni, komt uit in de week van 27 juni
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

Start to run - voorjaarsclinic 2011

Ook dit voorjaar zijn we begin maart weer begonnen met een serie van 6 trainingen voor "Start To Runners".

Het was voor ons als trainers wel even knippen met de ogen toen het aantal inschrijvers steeds maar bleef oplopen. Ons record van de afgelopen jaren was 52 inschrijvingen en dat was met z'n tweeën nog net te behappen. We gingen daar echter al snel overheen tot de teller uiteindelijk bij 71 enthousiastelingen bleef steken.

We hebben daarom naar een derde trainer gezocht om de deelnemers toch voldoende aandacht te kunnen blijven geven. Met Robin van Kalsbeek hebben we een uitstekende derde man binnen kunnen halen.

We kunnen nu de groep verdelen in drie groepen, absolute beginners wat lopen betreft; lopers die al iets meer vertrouwen in eigen kunnen hebben en de lopers die al wat vaker gelopen hebben maar die graag wat tips willen krijgen om hun loopstijl te verbeteren.

Zo ontstaan er niet al te extreme verschillen binnen de groepen en kan iedereen zich thuis voelen op de baan.

Zoals elke serie clinics is het voor ons trainers vooral van belang om te zorgen dat de beginners niet te hard van stapel lopen, omdat dan de kans op blessures groter wordt.

Het klinkt wat tegenstrijdig, maar ze moeten "rennen met de rem erop".

Tot nu toe, we hebben nu drie trainingen gehad,

lukt dat nog behoorlijk goed.

Er zijn wel wat mensen die last hebben van (deels oude) blessures, maar de meesten kunnen ook aan het eind van de training nog lachen. Dat is ook wel waar we naar streven, je moet vooral met veel plezier je trainingen kunnen afwerken en dan komt het resultaat vanzelf.

Tijdens de derde training zijn er een aantal foto's gemaakt. We begonnen met een inleidende presentatie van Eelco, die werkt bij Runnersworld in Hoorn. Hij heeft voorlichting gegeven over functionele kleding en schoeisel. Daarna was er voor deelnemers de mogelijkheid om de looptechniek te laten analyseren aan de hand van de camera die langs de baan werd opgesteld. Een flink aantal deelnemers heeft daar gebruik van gemaakt en ze kregen daarna persoonlijk advies over hoe het met hun looptechniek en schoenen gesteld was.

Ondertussen werd er op de baan weer flink gewerkt met een flinke serie oefeningen onder leiding van Dirk, waarna de loopscholing en het loopprogramma in drie groepen werd afgewerkt. Na afloop gezellig even napraten onder het genot van een bak koffie of thee en dan weer door naar de volgende training. Dit alles onder het motto: "Ik zie je zaterdag"

De trainers: Dirk Rood, Robin van Kalsbeek en Hans Schouten



Lief en Leed

In memoriam

Mieke de Vries

Onze trouwe hulp op het wedstrijdsecretariaat Mieke is donderdag 28 april op 68-jarige leeftijd plotseling overleden. Een groot gemis voor haar echtgenoot Hans, haar kinderen Nicole (en echtgenoot Marco) en Peter en de kleinkinderen. Ze kwam bij S.A.V. toen zoon Peter de atletieksport ging beoefenen. Toen hij nogal blessuregevoelig bleek verliet hij de club, maar Mieke is gebleven.

Mieke heeft zo'n 23 jaar voor en tijdens wedstrijden geholpen met het schrijven van diploma's en startnummers. Ze was niet zo'n fan van de computer.

Haar prachtige handschrift prijkt op menig diploma van atleetjes, die onze wedstrijden bezochten.

In de loop der jaren zal ze er duizenden hebben geschreven.

Mieke, we zullen je missen als trouwe hulp en als vriendin

Yvon



Van de Wandeltak:

De activiteiten wandelafdeling van de Maandagavond (Nordic Walking) en de woensdagavond (Sportief Wandelen) zijn weer in stelling gebracht voor de winter.

Op de **maandagavond** is het **Nordic Walking** weer om 18.30 of om 19.15 uur op de Baan. Van tevoren even informeren naar de juiste tijd.

Voor iedereen die eens iets ander wil dan rennen op de Baan zou dit wel

Eens een welkome afwisseling kunnen zijn.

Op de **woensdagavond** is het **Sportief Wandelen** ook weer op de Baan en

Wel om 19.00 uur.

Voor veel mensen die niet altijd de boog gespannen willen hebben is of Van een blessure hersteltend zijn is deze vorm van bewegen een a

Probeer het eens!

Jetze Douwe



22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!



Oproep schrijfhulpen

We zijn naarstig op zoek naar een aantal dames en/of heren, die tijdens de pupillencompetitiewedstrijd van 21 mei a.s. diploma's willen schrijven. Als er een groepje schrijvers op onze oproep reageert, kunt u ook nog de verrichtingen van uw zoon of dochter volgen. Vele handen maken licht werk. Als het niet lukt zullen de pupillen zonder diploma naar huis gaan omdat de diploma's na afloop worden geschreven. We rekenen op u.

p.s. opa's en oma's mogen ook hoor!

Namens het wedstrijdsecretariaat

Ineke en Yvon

Graag opgeven bij:
Yvon Haakman-Rienderhoff
tel. 0228 317149
email ap.haakman@quicknet.nl

Trainingspakkenwedstrijd



Drie clubrecords bij opening baanseizoen
Met de goed bezochte trainingspakkenwedstrijd

op **3 april** werd voor de meeste atleten het baanseizoen van 2011 geopend. Gelukkig bleef het voorspelde super slechte weer uit. Geen regen- en onweersbuien dus, maar zelfs een verrassend aangenaam sportweertje. Door de atleten van SAV, AV Hollandia en AV Wieringermeer werd dan ook al menig pr gebroken en van SAV-zijde konden er zelfs drie clubrecords bijgeschreven worden.

Ger Heinsius schreef de eerste twee op zijn naam door bij de M60 zijn kogel naar 9.12m te stoten en de speer op 25.80m te laten landen. Cees Meijer liep bij de M55 10.41.9 op de 3000m waarmee hij clubrecord nummer zoveel op zijn naam liet zetten.

De dag begon echter met een hele serie estafettes, een geliefd nummer bij iedereen. SAV had dan ook veel teams in de strijd waarbij iedereen zijn/haar kunne toonde. Meteen was het een goede training voor de komende competitiewedstrijden.

Voor veel jonkies betekende de trainingspakkenwedstrijd hun eerste kennismaking met de baanwedstrijden, maar met de hulp van de ouders/begeleiders bracht iedereen het er goed vanaf en konden de eerste punten voor het PR-klassement gescoord worden.

De winst bij de allerkleinste meisjes was voor Jolijn van 't Hoff die ook de 600m op haar naam schreef. Bij de jongens was Stan Tool oppermachtig. Hij won zowel de meerkamp als de 600m. Hetzelfde gold voor Ella Mosselman, maar dan bij de meisjes pupillen-C. Joelle Wagemaker, een dag eerder nog actief in Alkmaar, won hier dezelfde medailles als daar. Namelijk zilver op de meerkamp en goud op de 1000m. Bij de meisjes pupillen-A1 was Amy Bakker met een tweede plaats op de meerkamp de hoogst geklasseerde SAV-atlete, maar was het Wiesje Groot die verraste met goud op de 1000m. Maartje van der Thiel won na een

spannende strijd de meerkamp bij de meisjes pupillen-A2 en werd tweede op de 1000m. Bij de jongens pupillen-C t/m A2 gingen alle overwinningen naar een Hollandia atleet, maar werden zowel Yannick Jong (jongen pupil-C) als Tim de Haan (jongen pupil-A1) tweemaal tweede. De CD-junioren konden voor een of meerdere nummers kiezen, al was het opvallend dat ze bijna allemaal aan alle nummers meededen. De grootste groep was die van de meisjes-D. Maar liefst 25 deelnemers waarvan Aukje Bakker de meest opvallende atlete was. Wat heeft die jongedame een progressie geboekt. In 8.8 was ze de rapste op de 60m terwijl ze zowel bij ver, kogel als op de 1000m haar pr's verpulverde. Ilse Bakker won met 4.11m het verspringen voor Merel Sinnige die ook op de 60m tweede werd. Caitlin Ketting werd met een nieuw pr van 9.47m tweede bij het kogelstoten met de 9.41m van Aukje op plek drie. Op de 1000m was er eremetaal voor Elise Schneider.

Bij de jongens-C was Matthijs Jong veelbelovend bezig met een kogelstoot van 12.61m en een speerworp (bm) van 40.23m terwijl Edwin Sjerps zijn pr op de 800m weer wat aanscherpte. Britt Noah Mosselman liep bij de meisjes-C met 3.21.6 een overtuigende 1000m nadat ze eerder al opgevallen was met een sterke vertesprong. Esmeralda Kager werd tweede op de 80m gevolgd door een verrassende Lieke Sikkink. Mariska van Kalsbeek werd tweede bij het verspringen net als Sarah Laan op zowel de 1000m als bij het kogelstoten.

In zijn eerste wedstrijd kon B-junior Jaap van der Thiel blijkbaar niet kiezen tussen de nummers, dus deed hij alles maar! Bij de meisjes-B de bekende namen als Nadine Visser, Heleen Wildoër, Judith Kok en Els Noordeloos die op de diverse nummers met de eer gingen strijken. André Laan liep in 11.7 bij de heren een overtuigende 100m. Jeroen te Stroete miste net de 6m bij het verspringen. De kogelafstand van Paul Olofsen viel niet helemaal mee, maar hij won uiteraard wel met overmacht net zoals hij het discuswerpen won. Beide keren van Kjell Heinsius die op zijn beurt de speer weer het verste wierp.

Marieke Kok was bij de dames de sterkste sprintster terwijl Carla en Tessa Beertsen hun zegje deden op de werpnummers. Tot slot nog een mooie 3000m van Esther Veldhuis (V45) en een spannend verloop op de 3000m voor mannen die gewonnen werd door Niels Slagter voor Jeroen Dodeman (M40).

Rest ons om alle juryleden en andere vrijwilligers, die ervoor gezorgd hebben dat de



Trainingspakkenwedstrijd



dag een succes geworden is, hartelijk te bedanken voor hun inzet. De uitslagen:

| | | | | | |
|------------------------------|------------|------------|------------|---------------|--------------|
| Meisjes mini pupillen | 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
| 01. Jolijn van 't Hoff | 8.6 | 2.25 | 6.35 | 469 | 2.33.1 (1) |
| 03. Tara Koomen | 9.4 | 1.49 | 1.14 | 144 | 2.55.5 (2) |
| Meisjes pupillen-C | 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
| 01. Ella Mosselman | 7.5 | 2.66 | 15.78 | 908 | 2.26.6 (1) |
| 05. Fee Mok | 8.3 | 2.57 | 9.99 | 656 | 2.34.6 (2) |
| 06. Jerney Mantel | 9.7 | 1.86 | 9.15 | 318 | 3.20.4 (6) |
| Meisjes pupillen-B | 40m | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
| 02. Joelle Wagemaker | 7.5 | 2.85 | 16.98 | 964 | 4.20.4 (1) |
| 06. Merel Hooijboer | 8.2 | 2.54 | 14.25 | 743 | 6.03.4 (9) |
| 07. Demi Kunne | 8.0 | 2.68 | 10.45 | 733 | 5.19.7 (8) |
| 09. Kara Zwagemaker | 8.1 | 2.36 | 9.67 | 639 | 4.40.0 (3) |
| 10. Annika Boogaard | 8.2 | 2.38 | 9.97 | 633 | 4.45.5 (4) |
| Meisjes pupillen-A1 | 60m | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
| 02. Amy Bakker | 10.2 | 3.25 | 20.44 | 1105 | - |
| 04. Aniska Sinnige | 10.2 | 2.74 | 21.01 | 1011 | 4.28.8 (4) |
| 05. Madelon van 't Hoff | 10.7 | 2.90 | 13.18 | 855 | 4.07.4 (2) |
| 06. Amber Wiersma | 10.6 | 2.83 | 13.10 | 853 | 4.28.9 (5) |
| 07. Luna Braas | 10.6 | 2.75 | 12.86 | 833 | 4.22.6 (3) |
| 08. Wiesje Groot | 11.0 | 2.63 | 14.93 | 793 | 4.02.5 (1) |
| 10. Ilse Bleeker | 11.1 | 2.73 | 10.21 | 717 | 4.41.5 (10) |
| Meisjes pupillen-A2 | 60m | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
| 01. Maartje van der Thiel | 9.5 | 3.83 | 24.22 | 1377 | 3.54.5 (2) |
| 02. Lotte Runia | 9.3 | 3.51 | 23.93 | 1342 | 4.13.0 (8) |
| 05. Bente Reus | 10.1 | 3.24 | 21.96 | 1137 | 3.57.1 (3) |
| 08. Anouk Koppies | 10.0 | 3.41 | 13.01 | 1050 | 4.24.0 (9) |
| 09. Femke Sikkink | 9.9 | 3.38 | 12.12 | 1044 | 4.01.1 (4) |
| 10. Lotte van Diepen | 10.0 | 2.98 | 16.13 | 1016 | 4.03.3 (5) |
| 13. Amber Kunne | 11.0 | 2.73 | 13.30 | 786 | 4.36.0 (14) |
| 16. Lara Appelman | 11.0 | 2.60 | 12.76 | 750 | 5.05.5 (18) |
| 17. Anouk Bakker | 11.3 | 2.45 | 12.80 | 686 | 4.48.1 (16) |
| Jongens mini pupillen | 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
| 01. Stan Tool | 8.0 | 2.63 | 24.24 | 936 | 2.43.1 (1) |
| 05. Twan Steur | 10.1 | 1.82 | 9.18 | 269 | 3.24.2 (5) |
| Jongens pupillen-C | 40m | Ver | Bal | Totaal | 600m |
| 02. Yannick Jong | 7.9 | 2.41 | 16.83 | 805 | 2.28.8 (2) |
| 04. Kamal El Amrani | 8.5 | 2.25 | 18.73 | 710 | 3.36.6 (6) |
| 05. Lars de Haan | 8.3 | 2.32 | 15.77 | 708 | 2.44.5 (4) |
| 06. Kay Ruiter | 8.0 | 2.39 | 12.10 | 706 | 2.31.1 (3) |
| Jongens pupillen-B | 40m | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
| 08. Dylan Boot | 8.1 | 2.38 | 14.54 | 731 | 5.05.1 (7) |
| 09. Yoeri Dekker | 8.1 | 2.38 | 11.84 | 685 | 4.51.8 (6) |
| Jongens pupillen-A1 | 60m | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
| 02. Tim de Haan | 11.4 | 2.96 | 25.39 | 961 | 4.14.6 (2) |
| 07. Erwin Sijm | 12.1 | 2.37 | 16.23 | 641 | 4.51.8 (8/9) |
| 08. Teun Swagerman | 11.7 | 2.20 | 13.95 | 611 | 4.51.8 (8/9) |
| 09. Wil Mok | 12.1 | 2.15 | 11.35 | 513 | 4.40.2 (7) |
| Jongens pupillen-A2 | 60m | Ver | Bal | Totaal | 1000m |
| 04. Bart Compas | 9.1 | 3.34 | 23.57 | 1339 | 3.48.0 (3/4) |
| 07. Kevin Pronk | 10.7 | 3.18 | 18.89 | 1002 | 4.08.7 (6) |



Trainingspakkenwedstrijd

| | | | | | | | |
|-----------------------|---------|-------|--------|--------|------------|-------------|---------|
| Meisjes junioren-D | 60m | Ver | Kogel | 1000m | | | |
| Aukje Bakker | 8.8 | 3.94 | 9.41 | 4.03.5 | | | |
| Merel Sinnige | 8.9 | 4.04 | 8.86 | - | | | |
| Ilse Bakker | 9.2 | 4.11 | - | - | | | |
| Elise Schneider | 9.3 | 3.83 | 8.87 | 3.45.5 | | | |
| Dana de Wit | 9.4 | 3.32 | 7.15 | - | | | |
| Nienke Tool | 9.5 | - | 8.53 | - | | | |
| Caitlin Ketting | 9.6 | 3.42 | 9.47 | 4.03.5 | | | |
| Eriska Sinnige | 9.7 | 3.22 | 5.74 | 4.00.3 | | | |
| Loes Essen | 9.8 | 3.48 | 7.12 | 4.07.0 | | | |
| Demi Wagemaker | 9.8 | 3.03 | 7.84 | 4.01.0 | | | |
| Donna Wiersma | 10.1 | 3.14 | 6.14 | 4.13.7 | | | |
| Lisa Neeffjes | 10.4 | 3.19 | 5.79 | 4.01.4 | | | |
| Jongens junioren-D | 80m | Ver | Kogel | 1000m | | | |
| Noah Jong | 12.4 | 3.24 | 4.07 | 3.59.3 | | | |
| Sam Volten | 12.5 | 3.77 | 6.53 | 3.45.9 | | | |
| Mats Visser | 13.2 | 2.93 | 5.48 | 4.08.5 | | | |
| Daan Kalb | 13.3 | 3.38 | 5.92 | 4.06.9 | | | |
| Siebe Verheijen | 13.6 | 2.71 | 4.73 | 4.23.5 | | | |
| Meisjes junioren-C | 80m | Ver | Kogel | 1000m | | | |
| Esmeralda Kager | 11.3 | 3.98 | 5.28 | 3.49.3 | | | |
| Lieke Sikkink | 11.5 | 3.90 | 5.70 | 3.42.2 | | | |
| Jasmijn de Jong | 11.6 | 3.99 | 6.44 | 3.51.5 | | | |
| Mariska van Kalsbeek | 11.6 | 4.16 | 6.40 | 4.43.8 | | | |
| Sarah Laan | 11.8 | 4.08 | 7.46 | 3.36.2 | | | |
| Anne Homan | 11.9 | 3.97 | 5.78 | 3.41.2 | | | |
| Bo Huisman | 12.1 | - | - | - | | | |
| Britt Noah Mosselman | 12.4 | 4.10 | 5.56 | 3.21.6 | | | |
| Jongens junioren-C | 100m | Ver | Kogel | 800m | Speer (bm) | | |
| Matthijs Jong | 13.7 | 4.41 | 12.61 | 3.02.1 | 40.23 | | |
| Edwin Sjerps | 14.3 | 3.95 | 5.23 | 2.25.1 | | | |
| Roy Ruijter | 14.3 | 4.10 | 7.72 | 2.44.2 | | | |
| Meisjes junioren-B | 100m | Ver | Kogel | Speer | Discus | 400m | |
| Judith Kok | 13.6 | 4.50 | 9.14 | 21.12 | - | - | |
| Heleen Wildoër | - | - | - | - | - | 61.9 | |
| Nadine Visser | - | - | 11.88 | 33.52 | - | - | |
| Els Noordeloos | - | - | 9.76 | 28.46 | 27.67 | - | |
| Jongens junioren-B | 100m | Ver | Kogel | Discus | Speer | 1000m | |
| Jaap van der Thiel | 13.4 | 3.99 | 8.10 | 19.73 | 32.07 | 3.04.6 | |
| Dennis Sjerps | 14.9 | 3.68 | 6.20 | 12.76 | - | - | |
| Dames senioren | 100m | 200m | Ver | Kogel | Discus | Speer | |
| Marieke Kok | 13.2 | 27.7 | - | - | - | - | |
| Carla Beertsen | - | - | - | 8.78 | 28.36 | 23.93 | |
| Tessa Beertsen | - | - | - | 6.59 | 16.05 | 22.03 | |
| Mannen senioren | 100m | 200m | Ver | Kogel | Discus | Speer 3000m | |
| André Laan | 11.7 | 24.5 | - | - | - | - | |
| Jeroen te Stroete | 12.4 | - | 5.84 | - | - | 38.90- | |
| Mark Bentvelsen | 12.6 | - | 5.45 | - | - | - | |
| Niels Slagter | - | - | - | - | - | - | 10.17.8 |
| Paul Olofsen | - | - | - | 13.83 | 42.24 | 45.44- | |
| Kjell Heinsius | - | - | - | 12.80 | 39.97 | 48.20- | |
| Vrouwen masters | 3000m | | | | | | |
| Esther Veldhuis (V45) | 12.08.0 | | | | | | |
| Mannen masters | 3000m | Kogel | Discus | Speer | | | |
| Jeroen Dodeman (M40) | 10.19.9 | - | - | - | | | |
| Cees Meijer (M55) | 10.41.9 | - | - | - | | | |
| Frank Boon (M50) | 11.37.0 | - | - | - | | | |
| Ger Heinsius (M60) | - | 9.12 | 24.99 | 25.80 | | | |





DE JEUGDHOEK

DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen + aan- en
afmelden wedstrijden pupillen
Informatie CD-junioren + aan-
en afmelden wedstrijden
Informatie trainingen

Paulien de Wit (0228) 522976
e-mail: paulien.sav@ziggo.nl
Margreet Broersen (0228) 516758
e-mail: broer715@planet.nl
Lillian Hauwert (0228) 519665
of Paulien de Wit (0228) 522976

Vervoer pupillen
Vervoer CD junioren

Vacant
Vacant

 Kijk voor meer informatie over trainingstijden en wedstrijden op www.savatletiek.nl

Wedstrijdkalender:

| | | |
|------------|--------------------------------------------------------------|-------------|
| 13 mei | Heer en Meester baancircuit te Grootebroek | SAV |
| 14 mei | 2de wedstrijd CD competitie te Krommenie | Lycurgus |
| 17 mei | Heer en Meester baancircuit te Heerhugowaard | Hera |
| 21 mei | 1ste wedstrijd pupillencompetitie te Grootebroek | SAV |
| 28-29 mei | CD-Meerkampen te Zaandam | AV Zaanland |
| 11juni | CD + pupillenwedstrijd in Hoorn (mini-bokaal) | Hollandia |
| 12-13 juni | Pinkstermeerkampen in Amstelveen (CD-junioren) | Startbaan |
| 17 juni | Heer en Meester baancircuit te Hoorn | Hollandia |
| 18 juni | 2 ^{de} wedstrijd pupillencompetitie te Warmenhuizen | AV Nova |

Meer gegevens over deze wedstrijden zijn terug te vinden op www.savatletiek.nl

Verjaardagen juni:

| | |
|--------------------------|---------------------|
| 02. Matthieu Rood | 15. Anne Vilain |
| 09. Mariska van Kalsbeek | 15. Thea Noordeloos |
| 10. Gijs de Lange | 16. Luna de Nie |
| 11. Melissa Bets | 20. Bo Huisman |
| 11. Mike de Wolf | 22. Annika Boogaard |
| 13. Luna Braas | 30. Yannick Jong |
| 14. Hannah Beudekker | |



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Dubbelslag in Heerenveen

Een vijftal meerkampers hebben op **19 maart** Heerenveen onveilig gemaakt. Van die meerkampers waren het Oscar van Crimpen en Matthijs Jong die het meest opvielen met hun dubbelslag bij de jongens junioren-C. Hierbij was vooral hun kogelprestatie opvallend, namelijk

13.35m voor Oscar en 12.69m voor Matthijs. Ze sprongen beiden even hoog, maar de sprint van Oscar was een heel stukje rapper dan die van Matthijs waardoor hij op de hoogste trede van het podium plaats mocht nemen met Matthijs naast zich op de zilveren positie.

-vervolg Jeugdboek

Eriska Sinnige slechtte bij de m-D eindelijk de 10 secondegrens op de 60m terwijl Merel Sinnige op dit nummer tegen een dq aanliep wat haar een hoge eindklassering op de meerkamp kostte. Zus Aniska werd zesde bij de meisjes pupillen-A1. De uitslag:

| | | | | | | | |
|-----------------------|-----------|------|-------|------|--|--|--|
| Meisjes pupillen-A1 | 60m | Hoog | Kogel | Pnt | | | |
| 06. Aniska Sinnige | 10.711.05 | 6.37 | 1184 | | | | |
| Meisjes junioren-D1 | 60m | Hoog | Kogel | Pnt | | | |
| 17. Eriska Sinnige | 9.99 | 1.10 | 6.37 | 1025 | | | |
| 20. Merel Sinnige dq | 1.30 | 8.71 | 920 | | | | |
| Jongens junioren-C2 | 60m | Hoog | Kogel | Pnt | | | |
| 01. Oscar van Crimpen | 8.36 | 1.50 | 13.35 | 1974 | | | |
| 02. Matthijs Jong | 8.93 | 1.50 | 12.69 | 1829 | | | |

4 pr's voor Caitlin Ketting

D-juniore Caitlin Ketting heeft op **26 maart** als enige SAV'ster deelgenomen aan de jaarlijkse openingswedstrijd in Papendrecht. Grote belangstelling in vrijwel alle jeugd categorieën met maar liefst 30 deelnemers op de meerkamp voor meisjes-D. Caitlin behaalde in het sterke veld een mooie negende plaats waarbij ze op alle nummers haar prestaties van het afgelopen seizoen overtrof. Zo liep ze de 60m in 10.11, sprong ze 3.45m ver, kogelde ze het "tweetje" met 9.17m naar de tweede prestatie van de dag en liep ze de 1000m in 4.03.32, wat haar bij elkaar 1450 punten opleverde.



Vroege Vogels in Alkmaar

Deze eerste baanwedstrijd in Noord-Holland werd op **2 april** onder een stralend zonnetje afgewerkt met mooie prestaties door Joelle en Demi Wagemaker. De organisatie was goed voor elkaar, het chronoloog was strak en verliep op tijd.

Voor Joelle, m-pup-B, stond er een meerkamp op het programma met de onderdelen ver, bal en 40 m. Op alle onderdelen waren er zo vroeg in het seizoen al persoonlijke records, 40m in 7.78, verspringen met 2.93m en balwerpen met 17.83m. Daarmee werd ze tweede in het totaalklassement. Ook de 1000m was goed voor een pr. In 4.19.08 was ze de aller-rapste van het veld.

Voor Demi, m-D2, stond er kogelstoten, speerwerpen en een 600m op het programma. Met een goede stoot van 7.49m kwam zij 30 cm

verder dan dat zij ooit gestoten heeft, dus een mooi pr. Het speerwerpen liet nog wat te wensen over, eerst 3 foute worpen, maar daarna gelukkig nog 3 pogingen omdat er weinig deelnemers waren resulterend in een nieuw pr van 11.74m. Als afsluiter van de dag een goede 600 m in 2.15.23, waarmee beide jongedames hun seizoen voortvarend geopend hebben.



Clubrecord voor Michelle Oud

Meteen tijdens haar eerste "buiten" wedstrijd was het al raak voor Michelle Oud. De C-juniore prikte tijdens de trainingspakkenwedstrijd van AV Nea Volharding op **10 april** in Purmerend met 35.24m haar speer bijna een meter verder in de grond dan het bestaande clubrecord van Nadine Visser. Ook bij het kogelstoten was ze met een afstand van 11.04m de beste. Judith Kok wipte voor het eerst over de 1.60m en won daarmee het hoogspringen bij de meisjes-B net zoals ze ook de 100m en het kogelstoten won. Bij de meisjes-D1 was Merel Sinnige succesvol met winst op de 60m en tweemaal zilver op respectievelijk het verspringen en speerwerpen. Nienke Tool was ook lekker bezig met een snelle 60m en verre kogelstoot. Bij de meisjes-D2 sterke prestaties van Caitlin Ketting, die twee dagen eerder tijdens de CD evening games in Beverwijk al haar pr op de 1000m verpulverde, maar nu vooral schitterde op de werpnummers met een kogelstoot van 10m precies en een speerworp van 23.87m. Hiermee werd ze tweemaal tweede gevolgd door clubgenote Demi Wagemaker die ook met twee pr's naar huis ging. Succes ook voor de pupillen met een oppermachtige Stan Tool bij de jongens mini-pupillen. B-pupil Joelle Wagemaker viel als nummer vier net buiten de prijzen maar scoorde wel een serie pr's. Bij de meisjes pupillen-A2 een ijzersterke vertesprong en balworp van Aniska Sinnige, die op de meerkamp (inclusief 1000m) derde werd. Lotte Runia werd vijfde bij de meisjes pupillen-A2. De uitslagen:



-vervolg: Jeugdboek

| | | | | | |
|-----------------------|-------|------|-------|---------|--------|
| Jongens mini pupillen | 40m | Ver | Bal | 600m | Totaal |
| 1. Stan Tool | 8.25 | 2.59 | 20.95 | 2.37.45 | 1091 |
| Meisjes pupillen-B | 40m | Hoog | Kogel | 1000m | Totaal |
| 4. Joelle Wagemaker | 7.73 | 0.75 | 3.94 | 4.15.70 | 1173 |
| Meisjes pupillen-A1 | 60m | Ver | Bal | 1000m | Totaal |
| 3. Aniska Sinnige | 10.64 | 3.60 | 24.98 | 4.26.54 | 1508 |
| Meisjes pupillen-A2 | 60m | Hoog | Kogel | 1000m | Totaal |
| 5. Lotte Runia | 9.85 | 1.10 | 6.56 | 4.02.60 | 1759 |

| | | | | |
|---------------------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| Meisjes junioren-D1 | 60m | Ver | Kogel | Speer |
| Merel Sinnige | 9.17 (1) | 4.14 (2) | 9.11 (4) | 19.72 (2) |
| Nienke Tool | 9.52 (5) | 3.48 (7) | 8.82 (5) | 12.08 (8) |
| Meisjes junioren-D2 | Kogel | Speer | 600m | |
| Caitlin Ketting | 10.00 (2) | 23.87 (2) | 2.08.33 (3) | |
| Demi Wagemaker | 7.98 (3) | 13.35 (3) | 2.12.68 (4) | |
| Meisjes junioren-C | Kogel | Speer | | |
| Michelle Oud | 11.04 (1) | 35.24 (1) | | |
| Meisjes junioren-B | 100m | Hoog | Kogel | |
| Judith Kok | 13.82 (1) | 1.60 (1) | 8.84 (1) | |



Uitslag CD evening games (driekamp) op **8 april** in Beverwijk:

| | | | | |
|---------------------|------|-------|------------------------|--------|
| Meisjes junioren-D | Ver | Kogel | 1000m | Totaal |
| 12. Caitlin Ketting | 3.34 | 9.17 | 3.52.9 (PR met 10 sec) | 1118 |

Winst voor meisjes-D en C in eerste competitiewedstrijd

Zowel de meisjes-D als de meisjes-C hebben op **16 april** op hun thuisbaan de winst in hun poule in de eerste divisie opgeëist. De jongensteams streden in de tweede divisie waarin de jongens-C verrasten en de jongens-D naar behoren presteerden.

Helaas moesten de meisjes-D het doen zonder de nationale sprintkampioene Lieke Klaver, maar gezien hun prestaties lieten zij zich hierdoor niet van de wijs brengen. Sterker nog, bijna iedereen overklaste zichzelf. Zo won Ilse Bakker heel verrassend de 60m in 8.7, maar liefst een halve seconde sneller dan zij ooit was geweest. Zij deelde die eerste plek met Aukje Bakker die ook al een nieuw pr scoorde. Daarnaast verbeterde

Aukje met 1.40m haar hoogspring pr met maar liefst 10cm. Hetzelfde gold voor Demi Wagemaker die over de 1.30m ging. Elise Schneider was ook iemand van grote stappen want zij verpulverde haar pr op de 1000m en dook zelfs beneden de 3.30. Met 3.29.5 werd ze derde. Merel Sinnige zette die lijn voort door heel knap het verspringen te winnen met een afstand van 4.34m terwijl ze bij het kogelstoten tegen de 10m aanhikte en met 9.89m tweede werd. Caitlin Ketting won het discuswerpen en werd derde met de speer. Dat, samengevoegd met de nette prestaties van Dana de Wit, Nienke Tool, Loes Essen, Jeanine Oud en Donna Wiersma, deed de jongedames met 7229 punten op de eerste plaats in hun poule belanden.

| | | |
|-----------------|----------------------|--------------------------|
| Ilse Bakker | 60m: 8.7 sec (1) | 60m horden: 11.9 sec (3) |
| Aukje Bakker | 60m: 8.7 sec (1) | Hoog: 1.40m (2) |
| Donna Wiersma | 60m: 10.2 sec | 60m horden: 14.0 sec |
| Elise Schneider | 1000m: 3.29.5 (3) | Kogel: 8.98m (3) |
| Jeanine Oud | 1000m: 3.50.9 | Ver: 3.91m |
| Merel Sinnige | Ver: 4.34m (1) | Kogel: 9.89m (2) |
| Caitlin Ketting | Discus: 22.12m (1) | Speer: 22.44m (3) |
| Nienke Tool | Discus: 17.75m (3) | Hoog: 1.30m |
| Demi Wagemaker | Kogel: 7.64m | Hoog: 1.30m |
| Dana de Wit | 60m horden: 12.9 sec | Speer: 13.69m |
| Loes Essen | Ver: 3.50m | Speer: 13.61m |
| 4x60m | 34.2 sec (2) | |



-vervolg: Jeugdboek

Eenzelfde verhaal voor de meisjes-C met Esmeralda Kager als winnares op de 80m in een dik pr van 10.9 sec. En wat te zeggen van Britt Noah Mosselman die al maar harder en harder gaat lopen en weer 5 secondes van haar pr op de 1000m afhaalde door in 3.16.5 tweede te worden. Sarah Laan werd derde en had met 3.24.8 eveneens een super pr. Michelle Oud was van zeer grote waarde met winst op de 80m horden en het verspringen (12.7 om 4.89m). Lieke Sikkink en Mariska van Kalsbeek hadden met 1.40m een pr bij het hoogspringen en waren

op hun loopnummers ook sneller dan ooit. Tezamen met Michelle en Esmeralda werd ook de 4x80m een prooi voor ze. Veel strijd op de werpnummers die verrassend genoeg steeds een SAV winnares opleverde. Zo won Sylvia Hoogland het kogelstoten, Bo Huisman het discuswerpen en Thea Noordeloos het speerwerpen. Anne Homan, Jasmijn de Jong en Iris van Veen waren de andere jongedames die hun steentje bijdroegen aan de totaaloverwinning met 8179 punten.

| | | |
|----------------------|------------------------------|----------------------|
| Esmeralda Kager | 80m: 10.9 sec (1) | 80m horden: 15.9 sec |
| Lieke Sikkink | 80m: 11.4 sec | Hoog: 1.40m (2) |
| Jasmijn de Jong | 80m: 11.7 sec | Ver: 4.21m |
| Britt Noah Mosselman | 1000m: 3.16.5 (2) | Speer: 21.60m (2) |
| Sarah Laan | 1000m: 3.24.8 (3) | Kogel: 7.19m |
| Thea Noordeloos | 1000m: 3.37.2 | Speer: 22.13m (1) |
| Michelle Oud | 80m horden: 12.7 (1) | Ver: 4.89m (1) |
| Mariska van Kalsbeek | 80m horden: 14.0 (3) | Hoog: 1.40m (3) |
| Bo Huisman | Kogel: 7.95m (2) | Discus: 19.62m (1) |
| Sylvia Hoogland | Kogel: 8.34m (1) | Discus: 19.30m (3) |
| Anne Homan | Ver: 4.23m Speer: 17.21m (3) | |
| Iris van Veen | Hoog: 1.20m | Discus: 16.83m |
| 4x80m | 43.3 sec (1) | |

De jongens-D zijn nog erg onervaren. Voor de meesten was deze wedstrijd hun eerste kennismaking met de competitie. Sam Volten en Siebe Verheijen vielen op met hun mooie pr's op de 1000m terwijl Noah Jong rap was op de 80m. Voor Johan Juffer betekende deze wedstrijd zijn debuut en hij deed het keurig. Ook Daan Kalb stelde niet teleur. Met z'n vijven haalden ze 2591 punten waarmee ze op de 8ste plaats terechtkwamen.

| | | |
|-----------------|---------------|----------------------|
| Noah Jong | 80m: 12.1 sec | Hoog: 1.15m |
| Sam Volten | 1000m: 3.36.9 | 80m horden: 16.6 sec |
| Siebe Verheijen | 1000m: 4.03.9 | Ver: 2.68m |
| Johan Juffer | Kogel: 5.01m | Ver: 3.29m |
| Daan Kalb | Kogel: 5.91m | Discus: 13.68m |
| 4x80m | 50.5 sec | |

En dan nog de jongens-C met een tweetal heel sterke werpjongens in de ploeg, die uiteraard goed waren voor heel veel punten. Zo won Oscar van Crimpen met 12.89m het kogelstoten en werd hij met 36.11m tweede bij het speerwerpen. Matthijs Jong had met 34.93m een dik pr bij het discuswerpen en werd daarmee tweede. Ook sprong hij nog 1.50m hoog. Met

Edwin Sjerps en Joost Kok had de ploeg echter ook een tweetal sterke lopers in de gelederen gezien hun 2.21.5 (dik pr) en 2.26.4 (debuut) op de 800m. Michiel de Boer waagde zich heel knap aan die lastige 100m horden terwijl Rory Tol nu met de 4kg kogel al verder stootte dan vorig jaar met de 3kg! Met elkaar verzamelden ze 4684 punten waarmee ze vierde werden in hun ploeg.



-vervolg: Jeugdboek

| | | |
|-------------------|-----------------------|-------------------|
| Joost Kok | 100m: 14.9 sec | 800m: 2.26.4 |
| Edwin Sjerps | Ver: 4.04m | 800m: 2.21.5 |
| Oscar van Crimpen | Kogel: 12.89m (1) | Speer: 36.11m (3) |
| Matthijs Jong | Discus: 34.93m (2) | Hoog: 1.50m |
| Michiel de Boer | 100m horden: 21.5 sec | Speer: 24.01m |
| Rory Tol | Kogel: 6.22m | Discus: 16.15m |
| 4x100m | 53.7 sec | |

Successen bij werpdriekamp in Zaandam

Caitlin Ketting, Oscar van Crimpen en Matthijs Jong waren de succesvolle SAV'ers die op vrijdagavond **22 april** deel hebben genomen aan een werpdriekamp in Zaandam.

Caitlin draaide een solide meerkamp die uiteindelijk goed zou zijn voor een derde plaats bij de meisjes-D. De C-junioren Oscar en Matthijs gingen vooral de strijd aan met elkaar. Met maar liefst drie pr's was het Oscar die in het totaalklassement tweede zou worden met Matthijs kort daarachter op plek drie. Daarbij viel Oscar op met een verre kogelstoot van 13.61m. Het discuswerpen leverde een verschil op van maar liefst 1cm (!) terwijl Matthijs zijn speer met 40.76m verder in de grond prikte dan Oscar die tot 38.61m kwam. Uiteindelijk bedroeg het verschil tussen Oscar en Matthijs slechts 19 punten. De uitslag:



| Meisjes-D | Kogel | Discus | Speer | Totaal |
|----------------------|--------|--------|--------|----------|
| 3. Caitlin Ketting | 9.68m | 17.92m | 22.19m | 1139 pnt |
| Jongens-C | Kogel | Discus | Speer | Totaal |
| 2. Oscar van Crimpen | 13.61m | 32.38m | 38.61m | 1814 pnt |
| 3. Matthijs Jong | 12.48m | 32.39m | 40.76m | 1795 pnt |

Joost Kok eervol tweede

Joost Kok deed op **25 april** mee aan de Rabo-Paaspolderloop in Nieuwe Niedorp. Maar liefst 206 belangstellenden voor de 5km waarop Joost na 19.43 als negende overall over de streep kwam. Bij de jongens t/m 15 jaar werd de 13-jarige Joost eervol tweede.

Clubrecords tot 6 mei 2011

Speerwerpen meisjes-C 35.24m Michelle
Oud Purmerend, 10 april



22 oktober 2011:
Feest SAV 60 jaar!



De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender :

| | | |
|------------|--------------------------------------------------|-----------------|
| 13 mei | Heer en Meester baancircuit te Grootebroek | SAV |
| 15 mei | Competitie meisjes-A te Santpoort | Suomi |
| 21 mei | Marathon van Hoorn | |
| 21 mei | Flynth recordwedstrijden te Hoorn | Hollandia |
| 21 mei | NK kogelslingeren voor masters te Veldhoven | GVAC |
| 21-22 mei | NK meerkamp senioren + junioren-A te Emmeloord | AV NOP |
| 22 mei | NK werpvijfkamp voor masters te Veldhoven | GVAC |
| 27 mei | Heer en Meester baancircuit te Heerhugowaard | Hera |
| 27 mei | Parkstadrun te Amsterdam | AAC |
| 28-29 mei | Meerkampen te Zaandam | Zaanland |
| 2 juni | Hemelvaartwedstrijd te Heiloo | AV Trias |
| 2-3 juni | NSK te Groningen | Vitalis |
| 5 juni | Competitie dames eerste divisie te Nieuwegein | Atverni |
| 5 juni | Competitie derde divisie D + H te Amstelveen (?) | Startbaan |
| 11 juni | Wedstrijd om de gouden spike te Leiden | Leiden Atletiek |
| 12 juni | Battle of the B's te Amsterdam | AAC |
| 12-13 juni | Pinkstermeerkampen te Amstelveen | Startbaan |
| 17 juni | Heer en Meester baancircuit te Hoorn | Hollandia |
| 18-19 juni | NK voor masters te Den Haag | Haag Atletiek |
| 19 juni | Competitie meisjes-A te Heerhugowaard | Hera |

Meer over deze wedstrijden is te vinden op www.savatletiek.nl



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Geslaagd master EK met bronzen medaille voor Yvette

Ruim 3300 deelnemers uit heel Europa hebben van 16 t/m 20 maart deelgenomen aan het Europese indoorkampioenschap voor masters in het Belgische Gent. Tijdens dit kampioenschap stonden ook de lange(re) werpnummers op het programma, maar die werden buiten verwerkt terwijl de overige nummers in de topsporthal afgewerkt werden.

Het weer varieerde van heel mooi tot steenkoud en door de vele deelnemers duurde het programma vaak van 's ochtends 8.00u tot over 24.00u in de nacht. Ga daar maar aan staan!

Yvette Bot-Vleerlaag beet op **16 maart** van SAV-zijde de spits af met het gewichtwerpen voor V35, wat een zeer spannende aangelegenheid zou worden. Ze begon overtuigend met een verbetering van haar eigen clubrecord. Maar liefst 12.44m verscheen er op het scorebord. Lang leek het ook voldoende voor een (bronzen) medaille, maar naarmate de wedstrijd vorderde werd ze nog door twee vrouwen voorbijgestreefd. Helaas had Yvette hier geen "geldig" antwoord op, dus werd het een eervolle vijfde plaats op slechts 15cm van het podium.

Een dag later was Hans de Vries aan de beurt



-vervolg de Baanboek

maar het gewichtwerpen voor M55 bracht hem niet het succes waarop hij vooraf gehoopt had. Hoewel Hans goed begon met een worp van 9.56m kon hij er geen vervolg aan geven. In plaats van richting de 10m (zijn CR staat op 10.50m) kwamen de overgebleven twee worpen uit op respectievelijk 8.89m en 8.63m. Hiermee werd Hans 19de.

Een aantal uur later was Richard Bot aan de beurt voor het gewichtwerpen bij de M40. Met maar liefst 19 deelnemers van zeer hoog niveau was dit een ijzersterk nummer. Richard deed echter goed mee en wierp het 15.88kg zware werpgewicht naar een afstand van 14.06m, slecht 3cm minder ver dan zijn persoonlijke en clubrecord en goed voor een eervolle zesde plaats. Voor de tweede keer in zijn carrière boven de 14m stemde echter tot volle tevredenheid.

Op zaterdag **19 maart** veroverde Yvette een bronzen medaille bij het kogelslingeren voor V35. Om 10u stond dit nummer al op het programma, waar Yvette de wedstrijd voorzichtig maar safe begon met een worp van 39.42m. De tweede worp vloog al over de 40m en landde op 41.35m. Daarna wou Yvette meer met als gevolg dat er twee kruisjes op het scorebord verschenen gevolgd door haar beste worp die op 44.69m uitkwam. Een laatste alles of niets poging (ze was nog maar 2cm verwijderd van het zilver) eindigde helaas weer met een kruisje, maar zij mocht als bronzen medaillewinnares wel de eervolle gang naar het podium maken.

Een dag later was eega Richard aan de beurt voor zijn nummertje kogelslingeren. Heel veel belangstelling voor dit nummer bij de M40 en een zelden vertoond hoog niveau. Zo hoog zelfs dat de 48.39m van Richard, waar hij nu zevende mee werd, een leeftijdscategorie lager brons had opgeleverd! De serie van Richard zag er als volgt uit: 47.48m – 46.64m – **48.39m** – 47.09m – **48.39m** – 45.34m. Al met al een geslaagd kampioenschap waar met veel voldoening op teruggekeken kan worden. Gefeliciteerd met jullie prestaties!



Vincent Onos op dreef in Sofia

Vincent Onos heeft op **19 maart** naar behoren gepresteerd tijdens de European Cup Winter Throwing in het Bulgaarse Sofia. De omstandigheden waren niet makkelijk: zo begon de wedstrijd een uur later dan gepland, was het koud en regenachtig terwijl de spiksplinternieuwe werpring ook nog eens spontaan kapot barstte. De afstand was dan ook niet helemaal waarop hij gehoopt had, maar na het ongeldige worpenfestival in Zwolle was hier bijna alles wel geldig met 64.45m als verste worp. Hiermee behaalde hij in de B-groep de vijfde plaats waar hij vooraf als achtste geplaatst was.

Hilda Laan winnares in Heerenveen

Tijdens de jaarlijkse indoorwedstrijd op **19 maart** in Heerenveen heeft Hilda Laan de sprintweekamp voor meisjes junioren-A gewonnen. Broer André werd op dezelfde meerkamp tweede bij de heren senioren. De uitslag:

| | | | |
|--------------------|------|------|--------|
| Meisjes junioren-A | 50m | 60m | Punten |
| 01. Hilda Laan | 7.78 | 8.96 | 980 |
| Heren senioren | 50m | 60m | Punten |
| 02. André Laan | 6.82 | 7.99 | 1054 |

Harold Visser wint Hollandia's Dijkenloop

Stralende weersomstandigheden tijdens de jaarlijkse dijenloop van AV Hollandia op **20 maart** in Hoorn. Maar weinig SAV'ers onder de deelnemers, al werd er hard gelopen door diegene die er wel waren. Zo werd de trimloop over 5km een prooi voor de jeugdige Joost Kok die deze afstand won in 18.25 met Dave Brandhoff in 20.38 op de tweede plaats. Jan Kreuk (M55) liep zich bij de M50 in de prijzen op de 10km door in 38.55 als nummer twee over de streep te komen. Frank Boon (M50) werd in 41.10 vijfde. De halve marathon werd gewonnen door Harold Visser (M35) die in 1.15.50 iedereen te snel af was.

Mirjam de Boer en Ans Thole sterk in Zandvoort Circuit Run

De 4de Zandvoort Circuit Run op **27 maart**, met maar liefst 11.500 deelnemers aan de start, is een succes geworden voor de dames Mirjam de Boer en Ans Thole. Samen met Mirjam en Ans gingen er nog een tiental SAV'ers van start op de 12km terwijl Ida Jansen, Dave Brandhoff en Michiel de Boer meededen aan de 5km Circuit Run.

-vervolg de Baanboek

De start van de 12km vond plaats vanuit de Pitsstraat, terwijl de finish zich voor de eretribune op het Circuit Park Zandvoort bevond. Het traject liep verder over het circuit, de boulevard, langs het strand en door het gezellige centrum van Zandvoort. Verder fraaie weersomstandigheden deze dag en dito prestaties met een eerste plaats voor Mirjam de Boer die bij de V45 in 49.38 iedereen te rap af was. Ans Thole verraste met een fraaie tweede plaats bij de V50. Op de 5km was er met 20.00 een mooi pr voor de jonge Dave Brandhoff. Ook de overige SAV'ers haalden probleemloos de finish:



| Naam | Onderdeel | Netto tijd |
|-----------------------|-------------------------|-------------------|
| Mirjam de Boer | 12 kilometer wedstrijd | 49:38 |
| Gertjan Klumpenhower | 12 kilometer wedstrijd | 50:56 |
| Marc Hooijman | 12 kilometer wedstrijd | 52:43 |
| Ans Thole | 12 kilometer wedstrijd | 53:44 |
| Carla Beertsen | 12 kilometer wedstrijd | 1:18:42 |
| Marion Beertsen | 12 kilometer wedstrijd | 1:22:03 |
| Jeroen Bot | 12 kilometer recreatie | 1:04:43 |
| Paula Mazee | 12 kilometer recreatie | 1:06:28 |
| Ellen Garritsen | 12 kilometer recreatie | 1:08:21 |
| Helma Kwast | 12 kilometer recreatie | 1:13:47 |
| Afra Broersen-Bleeker | 12 kilometer recreatie | 1:14:05 |
| Anneloes Pommerel | 12 kilometer recreatie | 1:22:12 |
| Ida Jansen | Ladies Circuit Run 5 km | 28:13 |
| Dave Brandhoff | Men's Circuit Run 5 km | 20.00 |
| Michiel de Boer | Men's Circuit Run 5 km | 23:20 |



Naomi Stegman winnares kogelslingergames

De derde editie van de Streker kogelslingergames werd onder zonnige, maar frisse omstandigheden, op **27 maart** gehouden. Een flink aantal belangstellenden die in de eerste wedstrijd vier pogingen kregen en in de tweede wedstrijd zes. De prijs voor de beste prestatie ging deze keer naar de in Duitsland woonachtige B-juniore Naomi Stegman van Rotterdam Atletiek die haar pr flink aanscherpte en bracht op 46.33m. Haar clubgenoot Erwin Suvaal (M45) was bij de mannen de sterkste met een afstand van 46.37m. Van SAV-zijde kwam Paul Olofsen met 43.17m het verst, maar verraste Oscar van Crimpen door als C-junior in zijn allereerste wedstrijd de 5kg zware kogel van de B-junioren al naar een afstand van 35.40m te slingeren. Ook voor C-junior Matthijs Jong was het zijn eerste wedstrijd en hij liet de B-juniorenkogel op 25.67m neerploffen. Els Noordeloos, nu meisje-B, verbeterde in de eerste wedstrijd al haar pr naar 26.02m om daar in de tweede wedstrijd met 27.61m nog een schepje bovenop te doen. A-

juniore Vivian Brandhoff bleef met 38.98m slechts een "voetje" verwijderd van haar clubrecord. Een goed begin dus van de almaar groter wordende kogelslingergroep.

Marathon van Rotterdam

De volgende SAV'ers hebben op **10 april** de marathon van Rotterdam met succes volbracht:

| Naam | Categorie | Tijd |
|----------------|------------------|-------------|
| Harold Visser | M35 | 2.45.21 |
| Ton Bosgoed | M40 | 3.07.33 |
| John Kok | M45 | 3.51.27 |
| Menno Reus | M50 | 3.53.58 |
| Paul Groot | M40 | 3.55.06 |
| Pierre Vriend | M45 | 4.01.24 |
| Piet Bergen | M50 | 4.01.35 |
| André de Wit | M45 | 4.02.15 |
| Margret Koster | V40 | 4.13.55 |
| John Broersen | M45 | 4.14.07 |



-vervolg de Baanboek

Kloetloop

De jaarlijkse Kloetloop trof op **10 april** een heerlijk lentezonnetje en trok een flink aantal deelnemers. Het hoofdnummer, de wedstrijd over 10 Engelse Mijlen, werd gewonnen door Sander Groot van Loopgroep Hoorn die met 58.52 een nieuw persoonlijk record op de klokken deed verschijnen. Op de tweede plaats eindigde Ron Kuyer van Lycurgus terwijl de derde plaats overall opgeëist werd door Paul Oly van Waterland. Bij de dames werd het een SAV dubbel, al was Mirjam de Boer in 1.05.29 wel een maatje te groot voor Esther Veldhuis. Eenzelfde dubbel was er bij de M55 voor het inmiddels befaamde duo Jan Kreuk en Cees Meijer die met hun goede tijden ook knap voor in

het veld zaten net zoals Jeroen Dodeman die bij de M35 eervol derde werd.

Op de 10km voor recreanten waren de jonge Florens Kreuk en Thea Noordeloos de hoogste geklasseerde SAV'ers met een derde plaats bij respectievelijk de mannen en de vrouwen.

De 5km voor recreanten leverde zelfs twee SAV dubbels op. De 16-jarige Jaap van der Thiel won in 18.45 bij de mannen voor de even oude Dave Brandhoff die in 19.22 zijn pr flink aanscherpte. Bij de dames ook twee jonkies voorop en wel de 13-jarige Britt Noah Mosselman die in 21.07 de winst opstreek voor de nog maar 10-jarige Maartje van der Thiel. De uitslagen van de SAV'ers:

10 Engels Mijl heren

02. Niels Slagter 1.07.12

10 Engelse Mijl M35

03. Jeroen Dodeman 1.03.57

06. Abdel el Amrani 1.09.38

11. Tijs Gilles 1.17.33

10 Engelse Mijl M45

07. Frank Boon (M50) 1.08.52

14. Mark Alderwegen 1.19.05

10 Engelse Mijl M55 eo

01. Jan Kreuk 1.04.50

02. Cees Meijer 1.05.45

11. Koos Jong (M60) 1.21.37

12. Co Reus 1.21.42

16. Cees Duijn 1.26.17

18. Koos Pronk (M60) 1.30.53

10 Engelse Mijl vrouwen

03. Helma Jonker 1.27.13

10 Engelse Mijl V35

04. Mariëlle Stap 1.31.00

10 Engelse Mijl V45 eo

01. Mirjam de Boer 1.05.29

02. Esther Veldhuis 1.11.07

03. Ans Thole 1.14.29

04. Saskia Boon 1.30.59

05. Ellen Vriend 1.35.41

06. Helma Kwast (V50) 1.37.56

07. Afra Broersen (V60) 1.37.56

10km mannen recreanten

03. Florens Kreuk 39.11

05. Daan Reijn 40.25

25. Marcel Oud 46.45

29. Ronald Boon 47.54

34. Rob Ruitenbergh 50.07

35. Robin van Kalsbeek 50.12

37. Hans Schouten 51.24

39. Jan Boos 53.18

41. Peter van der Linde 55.35

45. Wim Dudink 1.03.53

10km vrouwen recreanten

03. Thea Noordeloos 48.43

05. Gerda Ruitenbergh 50.08

09. Els Noordeloos 53.23

10. Vroon Boos 53.27

11. Dorothe Steltenpool 53.27

12. Ineke Coumou 55.42

14. Cathy Schoone 1.01.04

15. Miranda Jonkman 1.04.18

16. Sandra van Rensch 1.05.45

17. Jolanda Copier 1.26.32

5km mannen recreanten

01. Jaap van der Thiel 18.45

02. Dave Brandhoff 19.22

05. Tim de Haan 27.33

5km vrouwen recreanten

01. Britt Noah Mosselman 21.07

02. Maartje van der Thiel 23.29

05. Ida Jansen 28.13

10. Loes Essen 30.36

12. Lydia Groot 32.03



-vervolg de Baanhoek

CR voor Paul Olofsen tijdens eerste wedstrijd Heer en Meester baancircuit

De eerste wedstrijd uit het Heer en Meester baancircuit werd op **15 april** georganiseerd door TAS'82 op de knusse baan in Schagen. Een prachtige avond en dito prestaties van de SAV-atleten waarvan Paul Olofsen meteen al een clubrecord wist te verbreken. Bij de mannen stootte hij de 7.26kg zware kogel namelijk naar een afstand van 14.98m en dat was 4cm verder dan dat hij eerder had gedaan. Die zo gewenste 15m lijkt nu toch echt nog maar een kwestie van tijd! Uiteraard won hij hiermee de wedstrijd net zoals hij het discuswerpen won met een afstand van 42.09m. Kjell Heinsius werd tweemaal derde met respectievelijk 11.61m en 38.97m. André Laan bezette op de 200m in 24.5 eveneens de derde plaats.

Op de 800m was er een puike prestatie van Heleen Wildoër. De B-juniore won deze race van kop af aan in een rappe 2.20.3 en zag dat na afloop beloond met de dagprijs voor de beste prestatie. De meeste strijd om die prijs kwam van haar clubgenote Vivian Brandhoff die bij de meisjes-A het kogelstoten won met een afstand van 12.19m en met 37.71m ook de discus het verste wierp. Bij de dames stootte Carla Beertsen de kogel naar 8.71m, maar zij was vooral tevreden met haar discusworp van 29.41m waarmee ze tweede werd.

Successen in Alkmaar

De tweede wedstrijd van het Heer en Meester baancircuit, dat op **22 april** in een zonnig Alkmaar verwerkt werd, werd door de deelname van een grote groep atleten van het Duitse TSV Bayer 04 Leverkusen helemaal een internationale wedstrijd. In deze ambiance waren de SAV atleten weer goed op dreef getuige de vele overwinningen.

Bij de jongens-B debuteerde Jan Arie Portegijs op overtuigende wijze met winst op de 1500m in 4.41.47 terwijl Dave Brandhoff voor het eerst de 1.75m wist te overbruggen waarmee hij het hoogspringen won.

Heleen Wildoër liep bij de meisjes-B een mijl bij de rest vandaan op de 400m die in 61.06 werd afgelegd. Alissa Olofsen won met een afstand van 31.06m het discuswerpen en werd met 10.67m tweede bij het kogelstoten.

Florens Kreuk liet met 4.46.99 een fraai pr noteren op de 1500m voor jongens-A, een afstand waarop master Cees Meijer (M55) tot 4.55.98 kwam.

De wind stond niet echt gunstig voor de sprint. Toen Hilda Laan haar 100m moest lopen stond

die zelfs heel flink tegen. Toch wist de A-juniore er een tijd van 14.16 uit te persen. Vivian Brandhoff moest de eer bij het kogelstoten aan een Duitse atlete laten, maar deze stimuleerde haar wel naar een nieuw pr van 12.38m. Met een afstand van 37.07m was de winst bij het discuswerpen wel voor Vivian.

Tot slot nog de mannen waar Roy Botman de 100m aflegde in 12.23 maar op de 400m een nieuw pr liet noteren met een tijd van 53.67, goed voor de derde plaats. Addis Riet, de laatste tijd veelvuldig gezien als helper bij allerlei activiteiten, waagde zich ook aan de 100m waarop hij 12.34 liet noteren. Paul Olofsen bleef in zijn strijd om de 15m bij het kogelstoten deze keer steken op 14.78m, waarmee hij overigens wel won, net zoals hij na een spannende strijd met clubgenoot Kjell Heinsius het discuswerpen op zijn naam schreef. Paul kwam daarbij tot 40.53m terwijl Kjell 40.24m op liet meten.



Jaarbeurs Utrecht marathon

Tijdens de jaarlijkse Jaarbeurs Utrecht Marathon stonden er op **25 april** ook een aantal bijnummers op het programma. Zo waagden Tessa en moeder Marion Beertsen (V50) zich aan de Brooks halve marathon die door Tessa in 2.17.09 en door Marion in 2.46.05 werd afgelegd. Zus Carla vond 10km wel lang genoeg en bracht na 1.03.13 de RTV Utrecht 10km run tot een goed einde.

Judith Kok verrast

Een vlagerige wind maakte het de deelnemers aan de Paaswedstrijd van AV Triathlon op **25 april** te Amersfoort bepaald niet makkelijk. Deze wedstrijd bestond uit allerlei soorten meerkampen, al koos B-juniore Nadine Visser ervoor om van twee meerkampen steeds maar één nummer te doen. Zo liep ze van de hordentweekamp alleen de 100m horden die winnend werd afgelegd in een rappe 14.35 sec. Van de sprintweekamp liet ze de 200m voor wat het was en nam ze alleen deel aan de 100m met 12.72 (-1.7) als eindresultaat. Verrassend was het optreden van Judith Kok. Deze B-juniore nam deel aan de springtweekamp en overbrugde bij het hoogspringen de pr hoogte van 1.61m. Bij het verspringen werd het net geen 5m, maar 4.92m was ook een mooi resultaat. Bij elkaar goed voor 1499 punten en een eervolle tweede plaats. C-junior Matthijs Jong deed mee aan een



-vervolg de Baanboek

werpdriekamp en overtrof zichzelf met een stoot van 13.23m. Bij het discuswerpen kwam hij tot 31.87m en bij het speerwerpen tot 39.05m. Dit leverde hem 1797 punten en een vierde plaats op in het sterke deelnemersveld.

De zestig van Texel

Marco Jong is weer terug op het oude nest en liep op **25 april** onder zware omstandigheden een 60km wedstrijd op Texel. In een tijd van 5.24.50 behaalde hij een tiende plaats bij de M40. Voor Marco was de 60 van Texel een trainingsrond(j)e in zijn voorbereiding op het NK marathon in Amsterdam.

Diverse Koninginnenlopen

Op en rond de Hoornse wielersbaan organiseerde Loopgroep Hoorn op vrijdagavond **29 april** de Henk den Boer Koninginnenachtloop. Dit ter nagedachtenis aan de in december overleden Henk den Boer. Er stonden deze avond voor de ouderen drie afstanden op het programma en wel een 2,5km, 5km en 10km, die allemaal tegelijk van start gingen. De net 16-jarige Dave Brandhoff koos deze keer voor de 2,5km en kwam na 8.54 overtuigend als allereerste over de finish. Zijn twee jaar oudere zus Vivian waagde zich aan dezelfde afstand en werd na 13.42 gehuldigd als eerste dame. Op de 10km liet Richard Kramer (M35) zich van voren zien. Uiteindelijk werd hij na 38.26 eervol tweede bij de mannen overall.

Op dezelfde avond vond in Spierdijk de jaarlijkse **Vier Windenloop** plaats met een overwinning voor Edwin Sjerps. Deze 13-jarige won de 3,6km voor jongens t/m 15 jaar met bijna een volle minuut voorsprong in 14.13 min. De mannen kregen 10km voor de kiezen en hier was de hoogste klassering voor Ton Bosgoed (M40) die deze afstand in 37.38 aflegde. Jan Kreuk (M55) werd in 38.59 tweede bij de M50, een categorie waarin Marcel Oud (M55) tot 46.27 kwam. Niels Slagter zette een tijd van 39.54 op de klokken terwijl Dorothé Steltenpool (V55) 54.56 liet noteren.

Mooie prestatie van Marieke Kok

Marieke Kok opende op **1 mei** haar baanseizoen sterk met twee mooie prestaties op de 60m horden terwijl Richard en Yvette Bot-Vleerlaag in het Zwitserse Basel hun slingerkogel ter hand namen.

Hortas, een hordenclub uit het oosten van het land, organiseerde in Epe voor het eerst de Hortas hurdles. Op het programma louter hordenummers en wel de 60m horden en de

300m horden, die tweemaal gelopen konden worden. Marieke Kok koos voor 2x een 60m horden en liet in de eerste wedstrijd meteen al een mooi pr van 9.38 noteren, goed voor de tweede plaats bij de dames. In de tweede wedstrijd ging ze met 9.42 maar een fractie langzamer en werd ze opnieuw tweede. Richard en Yvette Bot-Vleerlaag togen naar Basel voor hun openingswedstrijd. De echte vorm is er nog niet en de lange wedstrijd droeg ook niet bij aan het leveren van grootse prestaties, maar met 46.26m voor Richard en 42.62m voor Yvette is de kop er wel af.

EYOF-limiet voor Nadine Visser met estafetteploeg

Tijdens de open Belgische atletiekkampioenschappen voor studenten op **1 mei** in Oordegem-Lede heeft de 16-jarige Nadine Visser tezamen met Tessa van Schagen, Sacha van Agt en Ruchama Juriën de EYOF - limiet gehaald op de 4x100m estafette. Er werd voor de Nederlandse ploeg een tijd vereist van 47.96, een tijd waar de vier meisjes maar liefst een volle seconde onder bleven. Zij kwamen namelijk na 46.97 als tweede over de finish. Nadine liep ook nog (voor het eerst) een 100m horden op A-meisjes/dames hoogte, dat wil zeggen met hordes op 84.0cm in plaats van 76.2cm hoogte. Ondanks de forse tegenwind van 2.1m/sec wist ze met 14.58 een knappe tijd neer te zetten waarmee ze tussen de (veel) oudere studentes een vierde plaats behaalde.

De EYOF (afkorting voor European Youth Olympic Festival en bestemd voor junioren-B) wordt van 23 tot 30 juli in het Turkse Trabzon gehouden. Nadine hoopt zich ook individueel te plaatsen voor dit toernooi en heeft daarbij meerdere ijzers in het vuur. Zo liep zij vorig jaar de 100m horden al in 14.09 (limiet 14.05), sprong ze 1.70m hoog (limiet 1.73m) en reikte ze met het NK indoor tot 5.70m in de verspringbak (limiet 5.80m). Jammer genoeg staat er geen meerkamp op het programma.



Clubrecords tot 6 mei 2011

| | |
|----------------------|--------------------|
| Gewichtwerpen V35 | 12.44m |
| Yvette Bot-Vleerlaag | Gent (B), 16 maart |
| Kogelstoten heren | 14.98m |
| Paul Olofsen | Schagen, 15 april |