

Sprinter februari-maart 2013

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek

Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel

Internet: www.savatletiek.nl

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

Dagelijks Bestuur:

Voorzitter: Piet Blokker Sluisdeur 37, 1613 BH Grootebroek (0228) 514990
Secretaris: Lilian Langendijk-Blokker Gieser Wildemanlaan 5
1687 RJ Wognum (0229) 755267

e-mail: lilianendirk@quicknet.nl

Penningmeester: Abdel el Amrani Juk 22, 1611 JD Bovenkarspel

e-mail: penningmeester@savatletiek.nl

Bestuursleden:

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

Administratie:

Ledenadministratie: Tom Beertsen (0228) 516885
Dam 34, 1613 AL Grootebroek
Opzegging lidmaatschap: schriftelijk bij de ledenadministratie, e-mail: ledenadministratie@savatletiek.nl
Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

Bankrelatie:

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
contact@savatletiek.nl

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

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

Trainers:

Peter en Paul Olofsen (0228) 517124 Jos Schaper (0228) 785739
Margreet Broersen (0228) 516758 Hans Schouten (0228) 517176
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

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2006 of later	€ 45.75
Pupillen-C	Geboren in 2005	€ 53.00
Pupillen-B	Geboren in 2004	€ 53.00
Pupillen-A	Geboren in 2002 en 2003	€ 53.00
Junioren-D	Geboren in 2000 en 2001	€ 63.25
Junioren-C	Geboren in 1998 en 1999	€ 63.25
Junioren-B	Geboren in 1996 en 1997	€ 69.75
Junioren-A	Geboren in 1994 en 1995	€ 69.75
Senioren	Geboren in 1993 en eerder	€ 77.50
Masters	Vanaf 35 jaar	€ 77.50
Recreanten	n.v.t.	€ 66.50
65+ korting	€ 12.00 per 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 **€13.00** 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 degenen die de vereniging hebben of gaan verlaten over het tijdvak **januari 2013**

Nieuwe leden:

Pupillen: Floortje Rem, Anna Vlaar, Cas Huizinga, Derck Eisses,

CD-Junioren: Julian van de Beek,

AB-junioren: Anna Sjoukje Runia (trainingslid),

Senioren/Master:

Recreanten: Guislaine Zwagemaker, Esther Buijsman, Judith de Jager

Opzeggingen:

Pupillen: Kevin Edelenbosch (per juli)

CD-junioren:

AB-junioren: Anna Homan,

Senioren/Masters: Audry Fecherolle,

Recreanten: Carla Vriend, Celine Koopmans

Overige leden: Mevr. Rood-Klarenbeek

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

Trainingsmomenten SAV

(met ingang van woensdag 2 januari 2013)

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
18.30 – 19.30	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
19.30 – 20.30	Werptraining alle jun. *	Peter	Martinus
Dinsdag:			
09.00 – 10.00	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	Nordic Walking	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
19.15 – 20.45	Algemene training recreant	Robin/Margreet	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



Zo zit je bij 40 op het strand en even later Coryfeeën dag – 1p. Wij de hoogspringmat wat ophogen en betonnen goten leggen. Brrrr. Maar het was een mooie ervaring om Kerst en Oud op Nieuw te vieren bij meer dan 30. Mooi in je korte broek, T-shirtje, koud biertje en dan kijken op je I-pad naar de uitslagen van de SAV-ers bij de diverse crossen. Prachtige uitvinding en je blijft op de hoogte. Dan na 4 weken toch weer naar huis. Beetje verkouden (zo koud hier), dus even later longontsteking en je hebt zo een paar weken extra. Daardoor kon ik niet aanwezig zijn in Hoorn, waar Nadine Visser opnieuw gekozen werd tot sporttalent van West-Friesland. Nadine, namens alle SAV-ers van harte gefeliciteerd. Dat je ook in 2013 weer vele pr's zult neerzetten. Ook al ben je nu geblesseerd. Zo zie je maar dat gezondheid heel belangrijk is. Tijdens mijn afwezigheid ging ook de Kaagloop gewoon door. Onder barre, natte omstandigheden werd deze loop gelopen. Klasse Rien, Bert, Jan, Niels en al die andere medewerkers.

De eerste bestuursvergadering vond plaats op 28 januari. Hierin verwelkomden we Gerwin Struys als nieuw bestuurslid. Voor velen van ons geen onbekende. Jarenlang lid geweest en nu al weer enige jaren trainer op de horden. Zoals u op de website kon lezen is hij onlangs zijn clubrecord hoogspringen kwijtgeraakt aan Dave Brandhof. 22 Jaar heeft het stand gehouden. Hoe hoog?? Kijk op de site www.savatletiek.nl Bij de februari vergadering ging het over een standpunt innemen over de trainersvergoedingen, over de begroting en over de aankoop van nieuw wedstrijd materiaal. Nieuwe horden (de oude zijn nog gemaakt door de heer Van Zwol). En natuurlijk over de jaarvergadering. Gezien al deze ontwikkelingen. Wat doet de contributie? De één heeft het over een forse verhoging, de ander zegt: valt wel mee.

Kortom, ik ga 15 maart gewoon heen om hierover mee te praten. Want als straks de contributie met 5% omhoog gaat en je bent niet geweest, dan stem je waarschijnlijk voor. Er zijn deze avond bestuurswisselingen, de kei, de pluim en natuurlijk een koppie met een koekje. Als alles weer voorbij is en de rook is opgetrokken, doen we nog een drankje na. We hopen weer op een overvolle kantine. Dus tot 15 maart.
Piet



vrijdag 15 maart: Algemene
Ledenvergadering

Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het aprilnummer 2013:
t/m vrijdag 19 april, komt uit in de week van 29 april
Geén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

Lief en Leed

Lief en Leed is samen delen

Mijn naam is Connie Dhauw en ik loop nu twee jaar als recreant bij SAV en met ingang van januari heb ik de werkzaamheden over van rubriek Lief en Leed overgenomen. Als er iets te vieren valt of te troosten is, dan hoor ik het graag en zal er een stukje over schrijven in deze rubriek, maar ook namens de SAV een kaartje sturen.

Ik heb een e-mail account aangemaakt : liefenleed@yahoo.com en daar mogen de berichtjes naar toe.

Lief en leed door weer en wind: het altijd mooi weer op zondagochtend J.

Elke –ja echt, elke zondagochtend is er een recreantentraining en een wandelgroep om 9.00 uur. In de wintertijd bij het IJsselmeer en in de zomertijd in het Streekbos. Ik vind het een erg leuke positieve loop- en wandelgroep. Veel wandelaars en lopers zijn al tientallen jaren lid van de SAV. Het zou leuk zijn om eens wat van hun verhalen in deze rubriek te lezen.

Connie



Schoonmaakrooster:

4 mrt Mirian Koomen 515086
 Annemiek Appelman 0610668082

18 mrt Loes Boes 515376
 Kitty Wenderholt 513020

Wil je ruilen, doe dit dan in overleg of een andere dag met de boven- of onder buurvrouw. De sleutel kan je halen bij Wil Groot Graafwillemstraat 227
Tel: 511261

Of bij Riny Bakker
Lelielaan 15
Tel: 511850

Klaverjasavonden in 2012 en 2013



Verslag van de laatste klaverjasavond 2012-2013

Op vrijdag 25 januari 2013 was de derde avond en er waren precies 4 tafels bezet. In tegenstelling tot de vorige avonden was dit niet de avond van de familie Ruiter zij eindigden in de middenmoot en één werd zelf laatste. De winnaar van deze avond was Jan die een dag ervoor nog was wezen wak vissen, maar toen zonder resultaat. De nummer 2 was na lange tijd weer aanwezig. De maand februari wordt er niet gekaart wegens vakanties e.d. De 4^e avond is op 1 maart 2013 en wij hopen weer dat de opkomst groter is. Tot 1 maart!

De eerste 3 plaatsen van (25 januari 2013) waren:

1. Jan Eggers 5.403 punten
2. Marion Dekker 5.211 punten
3. Tom Beertsen 5.036 punten

De nummers 1 t/m 3 na 3 avonden (na aftrek van de slechtste avond) zijn:

1. Sjaak Ruiter 11.409 punten
2. José Ruiter 10.950 punten
3. Trudy Koomen 10.552 punten

Bedankt Paul en Tom



Vrijwilligerspagina

Vrijwilligers gezocht

Gelukkig zijn veel vrijwilligers bereid zich voor onze vereniging in te zetten. Zonder vrijwilligers geen wedstrijden, training, onderhoud en algehele leiding enz. Zonder hen zouden een heleboel zaken niet mogelijk zijn. Bovendien is het ook nog hartstikke leuk om met elkaar in een gezellige sfeer dingen voor elkaar te krijgen.

Om inzicht te krijgen in wat er in onze vereniging allemaal wordt gedaan, zijn er taakomschrijvingen voor ieder onderdeel van onze vereniging (bestuur, commissies enz.) gemaakt. Bovendien heeft een aantal commissies aangegeven hoeveel en welke mensen zij kunnen gebruiken.

Wij zijn het met het bestuur eens dat ieder lid en/of ouder/verzorger van jeugdleden die zich of hun kind heeft aangemeld als actief lid, ook enige werkzaamheden als vrijwilliger voor de vereniging hoort te verrichten.

We vragen daarom alle leden, ouder of verzorger die nog geen vrijwilligersactiviteiten voor de vereniging doet, vriendelijk doch dringend zich als vrijwilliger op te geven.

De taakomschrijvingen en het formulier om u op te geven kunt u per e-mail aanvragen bij de vrijwilligerscommissie: vrijwilligerscie@savatletiek.nl.

Wij gebruiken de informatie om te zien wat u voor de vereniging kunt doen.

We hopen bij de aanvang van het wedstrijdseizoen bij voldoende opgave genoeg vrijwilligers te hebben om de wedstrijden en andere verenigingsactiviteiten vlekkeloos te laten verlopen.



Vrijwilligers voorgesteld

De Vrijwilligerscommissie gaat de komende weken zeer actief op zoek naar vrijwilligers voor de verschillende commissies, zodat we aan het begin van het wedstrijdseizoen met een grote en enthousiaste groep mensen de diverse werkzaamheden voor de vereniging kunnen verrichten.

Immers vele handen maken licht werk.

Om de leden van SAV een goed inzicht te bieden bij welke commissie zij willen horen, zijn er van de commissies taakbeschrijvingen gemaakt. In de komende weken zullen wij de commissies aan u voorstellen.

Als eerste kunt u kennismaken met de Medische Commissie.

Medische commissie

Voorzitter medische commissie:

-het coördineren en delegeren van de

werkzaamheden van de commissie;

-het leiden van vergaderingen;

-het bewaken van de optimale bezetting van de commissie.

Voorzitter is Koos Jong, telefoon: 0228-513310

Taken van de commissie:

-het opzetten en uitvoeren van een medisch beleidsplan;

-het inrichten en beheren van de medische ruimte;

-het verstrekken van voorlichting over medische zaken en blessurepreventie naar atleten en trainerscorps;

-het bemensen en verzorgen van de EHBO bij wedstrijden en trainingen ;

Het is de bedoeling dat de EHBO-vrijwilligers, tijdens SAV-wedstrijden verwondingen e.d.

kunnen behandelen of indien de ernst daarvan noodzaakt, stappen ondernemen om deze verder te laten behandelen.

-Massage: Voor de masseurs geldt dat die zich bezighouden met sportverzorging

Hieronder vallen zo nodig ook EHBO-werkzaamheden.

Er zijn 5 masseurs en 15 EHBO'ers nodig om de wedstrijden goed te bezetten.



SAV Kloetloop

zondag 7 april 2013

Start en finish:

Zowel de start als de finish is Atletiekbaan aan de Raadhuislaan te Grootebroek

Inschrijving:

Vanaf 09.30 uur in de kantine van SAV op de Atletiekbaan, 1613 KR Grootebroek

Inschrijfgeld:

10 EM€8,00 met herinnering€8,00zonder herinnering

10 km€5,00 met herinnering€4,00 zonder herinnering

5km €4,00met herinnering€3,00 zonder herinnering

Parcours:

Geheel over geasfalteerde wegen voor het grootste gedeelte over fietspaden en voor de rest over een autoluw parcours.

Medische verzorging:

Op het parcours en bij de start/finish locatie zijn gediplomeerde EHBO-ers aanwezig.

Verzorging onderweg:

Op ongeveer 5,5 km en 11 km is een verzorgingspost aanwezig. Bij hoge temperatuur zullen extra verzorgingsposten worden ingezet.

Start en starttijden:

De startlocatie bevindt zich op de atletiekbaan van SAV aan de Raadhuislaan te Grootebroek

De 16,1 km start om 11.00 uur

De 10 km start om 11.10 uur

De 5 km start om 11.15 uur

Kleedruimte en douchegelegenheid:

Er is voldoende kleed- en doucheruimte beschikbaar

Inschrijving:

Alleen na-inschrijving is mogelijk op 7 april vanaf 09.30 uur in de kantine van SAV op de atletiekbaan. Dit geldt voor alle afstanden!

Informatie:

Piet Blokker tel. 0228 514990 en Rien Broersen tel. 0228 563329



Wandeltak



Het zal bij velen reeds enige tijd bekend zijn, de WANDELTAk van SAV bestaat al enkele jaren. Dit is voor wat de activiteiten van de vereniging betreft en ideale aanvulling op de atletiek. Het is een goede, zo niet een zeer goede, aanvulling op het programma voor de mensen die, voor langere of kortere tijd zijn uitgeschakeld, in afwachting van de genezing van een blessure. Ook mensen die genezende zijn van een ziekte is het een goede tussenoplossing voordat weer fanatiek wordt gedaan aan atletiek.

De trouwe bezoeker van onze verenigingsaccommodatie zal het zijn opgevallen dat in het winterseizoen bij de baan wordt begonnen. In het zomerseizoen worden de trainingen in het streekbos gegeven.

Binnen afzienbare tijd breekt het zomerseizoen weer aan. Om deze reden worden zowel op de maandagavond (**8 april 2013**) de training Nordic Walking als ook op de woensdagavond (**10 april 2013**) de training Sportief Wandelen weer begonnen in het **STREEKBOS**.

De trainingen Nordic Walking op de maandagavond zijn om 19.15 uur. Af en toe wordt om 18.30 uur begonnen. Dus van te voren even informeren naar de begintijd. Degenen die nog niet weten wat deze tak van sport inhoudt worden opgeroepen om, ter afwisseling van andere trainingen, hieraan mee te doen. Het kan toch niet zo zijn dat "onbekend zijn, onbemind maakt". Probeer het in ieder geval eens.

Ook de techniek van Nordic Waling kan worden aangeleerd.

De trainingen Sportief Wandelen op de woensdagavond of de vrijdagmiddag kunnen ook worden aangeraden. Het is een ietwat rustiger training dan hardlopen. Het is dus een ideale afwisseling in de training van alleen maar hardlopen op de baan. De mensen die door een blessure of om andere redenen een stapje terug willen of moeten doen, ook al is maar tijdelijk, kunnen door aan deze trainingen deel te nemen toch een bepaalde (goede) conditie behouden.

Er wordt op de woensdagavond begonnen om 19.00 uur.

De vrijdagmiddag training begint om 13.30 uur. **DEZE TRAINING IS IN HET STREEKBOS.**

DUS NU ALLEN OP DE MAANDAGAVOND, DE WOENSDAGAVOND EN DE VRIJDAGMIDDAG MET DE MEESTE SPOED NAAR BOVENVERMELDE TRAININGEN IN HET STREEKBOS.

Informatie kan worden verkregen bij het bestuur (Piet Blokker) of bij de betreffende trainer.





DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

Informatie pupillen

Aan en afmelden wedstrijden pupillen

Informatie CD-junioren + aan-
en afmelden wedstrijden

Informatie trainingen

Vervoer pupillen + jun-CD

Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u)

e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.nl

Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327

e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Lillian Hauwert (0228) 519665

Ariadne Mosselman (0228) 519365

e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl

Kijk op www.savatletiek.nl voor meer wedstrijden en alle gegevens

Wedstrijdkalender:

9 maart	Finale crosscompetitie te Castricum	AV Castricum
16 maart	Clubcrosscompetitie op de baan	SAV
1 april	Trainingspakkenwedstrijd te Grootebroek	SAV
3 april	Rondje Lutjebroek	SAV
7 april	Kloetloop te Grootebroek	SAV
10 april	Rondje Bovenkarspel	SAV
12 april	Heer & Meester baancircuit te Heerhugowaard	AV Hera
13 april	Pupillencompetitie te Grootebroek	SAV
17 april	Rondje Hoogkarspel	SAV
20 april	CD competitie te Heerhugowaard	AV Hera
26 april	Heer & Meester baancircuit te Alkmaar	AV Hylas



Competitie 2013

Pupillen Junioren-CD

13 april te Grootebroek

1 juni te Beverwijk

29 juni te Hoorn

20 april te Heerhugowaard

25 mei te Velsen

22 juni te Grootebroek

Verjaardagen maart 2013:

03. Loes Essen

12. Nina Verheijen

12. Siebe Verheijen

17. Merlijn Bosman

22. Floortje Rem

25. Alet Juckers

26. Nienke Tool

26. Koen Wester

27. Madelon van 't Hoff

31. Lotte Braakman

31. Kara Zwagemaker

Verjaardagen april 2013:

02. Anna Huizinga

05. Elles Knook

11. Maartje van der Thiel

13. Lotte van Diepen

13. Max Kuin

14. Kevin Edelenbosch

15. Cas Huizinga

24. Aaron Laan

29. Femke Sikkink

29. Manon Westerlaken



-vervolg Jeugdboek



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Fraaie crossresultaten in Obdam

De tweede wedstrijd van de crosscompetitie poule Noord werd op **12 januari** gehouden op het sportterrein van ARO'88 te Obdam. Met start en finish op de atletiekbaan, hooibalen, dwars door de verspringbak ploeteren en blubberen om de accommodatie heen, was er een veelzijdig crossparcours uitgezet. Heel veel belangstelling voor deze wedstrijd waarbij de oudste jeugd de spits af beet met een 4000m waarop Dennis Sjerps zesde werd bij de j-A en broer Edwin een plaatsje hoger eindigde bij de j-B. Jan junior Groot blijft verrassen met mooie loopprestaties en werd nu eervol vijfde bij de jongens-C. Bram Huizinga liep lichtvoetig naar de overwinning bij de jongens pupillen-A1 terwijl Vasco Mosselman zich overtuigend naar de winst knokte bij de jongens mini pupillen.

Ook successen bij de meisjes waarbij Britt Mosselman iedereen haar hielen liet zijn bij de m-AB. Het dreamteam Ella Mosselman, Laura van Langen en Fee Mok was met respectievelijk een tweede, vierde en zesde plaats individueel tezamen weer de beste ploeg bij de meisjes pupillen-A1 terwijl Debora van Langen fraai tweede werd bij de meisjes pupillen-C. Kara Zwagemaker laat zich ook steeds meer van voren zien en werd eervol achtste bij de meisjes pupillen-A2. Ook de andere SAV'ers lieten mooie resultaten zien getuige de uitslagen:

700m meisjes mini pupillen	Tijd
10. Eline Zwagemaker	4.15
700m jongens mini pupillen	
01. Vasco Mosselman	3.07
1000m meisjes pupillen-C	
02. Debora van Langen	4.21
1250m meisjes pupillen-B	
10. Anna Huizinga	6.38
1250m meisjes pupillen-A1	
02. Ella Mosselman	5.37
04. Laura van Langen	5.41
06. Fee Mok	5.59
1250m meisjes pupillen-A2	
08. Kara Zwagemaker	Geen tijd
1250m jongens pupillen-A2	
01. Bram Huizinga	5.13
3000m jongens-C	
05. Jan jr Groot	11.47
18. Sam Volten	13.51
2500m meisjes-B	
01. Britt Mosselman	9.58
4000m jongens-B	
05. Edwin Sjerps	14.45

09. Joost Kok	16.27
4000m jongens-A	
06. Dennis Sjerps	16.50

Sterke generale Nienke Tool

Op **12 januari** heeft eerstejaars C-juniore Nienke Tool nogmaals de indooraccommodatie Galgenwaard in Utrecht bezocht. Met het oog op de indoor C-spelen komend weekend in Apeldoorn deed zij mee aan dezelfde drie nummers waaraan zij dan ook mee gaat doen. Ze begon met het kogelstoten waar zij haar pr voor het eerst boven de 9m tilde. Het werd 9.15m en een zesde plaats in een groot deelnemersveld. Aansluitend kon ze meteen aan de bak voor de 60m horden waar ze met 10.59 opnieuw een flinke hap van haar pr haalde. Op de afsluitende 60m liet ze nog 8.89 noteren. Al met al dus een sterke generale van Nienke.

Ook Dana de Wit in vorm voor C-spelen

Twee dagen voor de indoor C-spelen in Apeldoorn nam Dana de Wit op vrijdag **17 januari** deel aan een van de inmiddels befaamde avondinstuiven in het Utrechtse Galgenwaard. Net als altijd was de belangstelling groot en werd er een flinke hoeveelheid aan sprintseries afgewerkt. Dat er ook bij Dana sprake is van een goede vorm bewees zij met pr's op alle nummers waaraan zij meedeed. Zo liep de tweedejaars C-juniore 7.57 op de 50m, slechte zij voor het eerst de 9 secondegrens op de 60m door in 8.88 haar serie te winnen en deed zij hetzelfde op de 60m horden waar er 11.88 op de klokken verscheen. Ook voor Dana dus een veelbelovende generale.

Veel eremetaal en vier clubrecords bij indoor Wieringermeer

In de Zuiderzeehal te Wieringerwef organiseerde AVW op **19 januari** haar eerste indoorwedstrijd. Van SAV-zijde 14 deelnemers die flink wat eremetaal en 4 clubrecords scoorden. Vooral de mini meisjes joegen elkaar op tot mooie prestaties. Zo bleven zowel Elles Knook als Madalynn de Jong beneden het clubrecord op de 40m, stootten zij en Eline Zwagerman de kogel over het CR en evenaarden Elles en Jinte Braas eerst het hoog CR waarna Eline daar met 5cm overheen ging waarbij ze haar eigen pr met maar liefst 20cm verbeterde. Maar baas boven baas was Madalynn die in haar allereerste indoorwedstrijd op alle nummers de clubrecords definitief naar zich toehaalde en de meerkamp won met Elles op de derde plaats. Het vierde clubrecord was voor Debora van

-vervolg Jeugdboek



Langen op de 40m terwijl ze bij de meisjes pupillen-C ook overtuigend de meerkamp won. De derde overwinning was voor Stan Tool. Deze B-pupil is geen liefhebber van het hoogspringen en verliest daarop eigenlijk altijd een hele baal punten, maar deze dag overtrof hij zichzelf met maar liefst 25cm waardoor hij ook de meerkamp op zijn naam schreef.

Eremetaal was er verder nog voor Laura van Langen die tweede werd bij de meisjes pupillen-A1 terwijl Elizah van Roekel verraste met een derde plaats bij de meisjes pupillen-A2, maar ook de andere deelnemers kwamen goed voor de dag met de nodige pr's. De uitslag:

Meisjes mini pupillen	40m	Hoog	Kogel	Totaal
1. Madalynn de Jong	7.7	0.85	3.99	869
3. Elles Knook	7.8	0.70	3.40	695
5. Jinte Braas	8.1	0.70	2.67	583
6. Eline Zwagerman	9.2	0.75	3.29	523
Meisjes pupillen-C	40m	Hoog	Kogel	Totaal
1. Debora van Langen	7.0	0.90	5.67	1154
9. Yvette Dekker	9.1	0.70	2.74	450
Jongens pupillen-B	40m	Hoog	Kogel	Totaal
1. Stan Tool	7.3	0.95	5.54	1123
8. Guillermo de Jong	7.9	0.70	3.12	654
Meisjes pupillen-A1	40m	Hoog	Kogel	Totaal
2. Laura van Langen	6.9	1.00	5.55	1241
Meisjes pupillen-A2	40m	Hoog	Kogel	Totaal
3. Elizah van Roekel	6.9	1.05	5.81	1294
6. Kara Zwagemaker	7.7	1.00	5.75	1100
7. Joelle Wagemaker	7.0	0.85	4.93	1068
Jongens pupillen-A2	40m	Hoog	Kogel	Totaal
6. Yoeeri Dekker	7.4	0.90	4.87	1023
Meisjes-D1	40m	Hoog	Kogel	Totaal
8. Luna Braas	6.7	0.95	6.78	1024

Brons voor Lieke Klaver + veel mooie prestaties tijdens indoor C-spelen

Lieke Klaver heeft tijdens de indoor C-spelen op **20 januari** in Apeldoorn een mooie derde plaats behaald op de 60m voor meisjes-C2. Lieke kende een moeilijk jaar met veel tegenslag in de vorm van grote en kleine blessures waardoor ze bepaald niet optimaal voorbereid naar deze wedstrijd afreisde. Toch plaatste zij zich via tweemaal 8.11 schijnbaar moeiteloos voor de sterk bezette finale waarin zij na 8.16 als derde de finishlijn passeerde.

Dana de Wit ging ook van start bij de meisjes-C2, draaide een goede wedstrijd maar bleef met 9.00 op de 60m, 12.21 op de 60m horden en 3.94m bij het verspringen net beneden haar pr's.

Nienke Tool en Merel Sinnige deden ook aan drie nummers mee, maar dan bij de meisjes-C1. Een programma lopend van 10.00u tot plm. 18.30u

en dan mag je om 10u meteen van start op twee nummers! Het overkwam Nienke die zich daar met twee pr's uitstekend doorheen sloeg. Eerst wist zij zich via 10.35 te plaatsen voor de halve finale van de 60m horden om met een stoot van 9.44m zelfs de finale te halen. Daarna volgde er een indoor pr van 8.60 op de 60m wat ook goed was voor een plaatsje in de halve finale. Echter, je houdt het niet voor mogelijk, de kogelfinale en de halve finale van de 60m waren tegelijk... Met een elfde plaats en 9.26m bij het kogelstoten en 8.74 op de 60m sloot Nienke het toernooi af. Merel kende hetzelfde probleem als Nienke want via 9.70m kogel en 8.66 op de 60m plaatste zij zich ook voor de kogelfinale en de halve finale van de 60m. De beste 12 meisjes kwalificeerden zich voor de kogelfinale waarna de beste 8 nogmaals drie extra pogingen kregen. Met een stoot van 9.86m lukte Merel dat precies, al wist



-vervolg Jeugdhoek

zij zich hierna niet meer te verbeteren. Het werd dus een mooie achtste plaats voor Merel die zonder voorbereiding de HF van de 60m in 8.96 aflegde en eerder nog, ietwat tegenvallend, 4.42m ver sprong. Een nummer waar ze iets meer van had verwacht, maar al met al toch een mooie score van de vier jongedames.

Derde clubcross

Zaterdag **2 februari** is de 3e jeugdcross van het winterseizoen gelopen. Deze werd gehouden in het streekbos. Nadat het vorige week werd afgelast door de gladde paden en de verwachte sneeuwbuien, waren de omstandigheden ditmaal perfect. Een heerlijk zonnetje en een echt crossparcours. Er was een grote ronde van 1000 meter uitgezet met zand, schelpenpaden en modderstroken. Lekker zwaar voor de 44 deelnemers die naar deze cross waren gekomen. De uitslagen:

1000m Mmini en Jmini

01. Vasco Mosselman	Jmini
02. Madalynn de Jong	Mmini
03. Bram Steur	Jmini
04. Eline Zwagemaker	Mmini

1000m MPC en JPC

01. Debora van Langen	MPC
02. Magdalena Juckers	MPC
03. Yvette Dekker	MPC
04. Yuri Mantel	JPC
05. Anna Vlaar	MPC

1000m MPB en JPB

01. Stan Tool	JPB
02. Anna Huizinga	MPB
03. Guilermo de Jong	JPB
04. Kristel Sijm	MPB
05. Twan Steur	JPB

1000m MPA1 en MPA2

01. Ella Mosselman	MPA1
02. Laura van Langen	MPA1
03. Fee Mok	MPA1
04. Kara Zwagemaker	MPA2
05. Annika Boogaard	MPA2
06. Joëlle Wagemaker	MPA2
07. Jerney Mantel	MPA1

1000m JPA1 en JPA2

01. Bram Huizinga	JPA2
02. Yoeri Dekker	JPA2
03. Ties van Warmerdam	JPA1
04. Remco Sijm	JPA2

1500m MJD

01. Maartje van der Thiel
02. Emma van der Thiel
03. Sophie van der Wal
04. Lotte Runia

05. Femke Sikkink
06. Lotte van Diepen
07. Wiesje Groot
08. Luna Braas
09. Leonie Braakman
10. Alet Juckers

2000m JJD

01. Jordi Boon
02. Kevin Pronk
03. Pieter Karel
04. Loek Timmer
05. Erwin Sijm

2500m JJC

01. Jan Junior Groot
02. Sam Volten
03. Sjaac Alkema
04. Mats Visser

Robbenoordbosloop

De familie Steur toog op **3 februari** weer naar het Robbenoordbos om daar deel te nemen aan de maandelijkse Robbenoordbosloop. De nog maar 6-jarige Bram had deze keer 16.22 nodig voor de 2km terwijl zijn 2 jaar oudere broer Twan samen met vader Edwin de 4km liep en daarbij zijn vader eruit sprintte... Hun tijden waren respectievelijk 23.54 en 24.00 min.

SAV zeer succesvol tijdens "witte" crosscompetitie

De derde en laatste wedstrijd van de crosscompetitie van poule Noord, die op **9 februari** plaats vond in Anna Paulowna, was een witte en zware. AV Dokev had op en rond hun atletiekbaan een attractief parcours uitgezet wat door de weersomstandigheden extra zwaar was. Zo was het niet alleen wit en glad, maar kregen verschillende groepen tijdens het lopen ook nog eens de nodige sneeuw over zich heen. SAV'ers houden echter van prutten en kunnen veel hebben, dat bleek wel uit de uitslagen. Met 13 deelnemers 8x bij de beste drie eindigen waarvan 5x op het bovenste treetje is toch een prestatie om trots op te zijn. Uniek was daarbij ongetwijfeld het optreden van de familie Mosselman waarvan Britt het sterkste B-meisje was, broertje Vasco bij de mini's iedereen zijn hielen liet zien en Ella de beste was bij de meisjes-pupillen-A1. Daar werd trouwens een waar SAV showtje gegeven want Fee Mok werd tweede en Laura van Langen derde. Bij de meisjes pupillen-C liep Laura's zus Debora oppermachtig naar de winst, een eer die ook was weggelegd voor Bram Huizinga die bij de jongens pupillen-A2 zijn derde cross op rij won. Dennis Sjerps liep bij de jongens-A naar een tweede

-vervolg Jeugdboek

spikes

plek. Broer Edwin werd vijfde in een heel sterk B-jongensveld met Joost Kok op plaats 7. Jan Junior Groot liep bij de jongens-C weer een sterke race en zag dat beloond met een vijfde plaats terwijl Sam Volten als twaalfde over de streep kwam. Tot slot liep Anna Huizinga bij de meisjes pupillen-B nog naar een fraaie tiende plaats en zoals het er nu uitziet zullen vrijwel alle genoemde atleten zich ook geplaatst hebben voor de grote finale die op 9 maart gehouden zal worden in Castricum, maar daarover later meer. De uitslag:

750m jongens mini pupillen	Tijd
01. Vasco Mosselman	2.40
1000m meisjes pupillen-C	
01. Debora van Langen	5.06
1250m meisjes pupillen-B	
10. Anna Huizinga	7.05
1500m meisjes pupillen-A1	
01. Ella Mosselman	7.13
02. Fee Mok	7.15
03. Laura van Langen	7.23
1500m jongens pupillen-A2	
01. Bram Huizinga	6.44
3500m jongens junioren-C	
05. Jan Junior Groot	15.29
12. Sam Volten	16.30
3000m meisjes junioren-B	
01. Britt Mosselman	12.15
5000m jongens junioren-B	
05. Edwin Sjerps	19.38
07. Joost Kok	21.16
5000m jongens junioren-A	
02. Dennis Sjerps	21.47

Clubrecords tot 16 februari 2013

40m meisjes mini pup (i)	7.7 ht
Madalynn de Jong	
Wieringerwerf, 19 januari	
Kogel meisjes mini pup (i)	3.99m
Madalynn de Jong	
Wieringerwerf, 19 januari	
Hoog meisjes mini pup (i)	0.85m
Madalynn de Jong	
Wieringerwerf, 19 januari	
40m meisjes pupillen-C (i)	7.0 ht
Debora van Langen	
Wieringerwerf, 19 januari	

Ik heb 1 paar een seizoen gebruikte baan spikes maat 38 (vallen klein) van het merk Mizuno. De 7 spikes zijn bot maar zo te vervangen, verder zijn de spikes in prima staat. Gratis af te halen.

Ook heb ik nog een paar nieuwe nooit gebruikte cross spikes van het merk Kalenji. Maat 40 (vallen klein). Verkeerd aangeschaft. Niet geschikt voor op de baan. Met 5 metalen spikes en verder een puntig kunststof profiel op de zool. Voor 10 euro af te halen.

0228563997 Rimada Bakker

verloren-gevonden

Tijdens het klussen op de SAV-baan, terwijl er verder niemand aan het trainen was, viel het op dat er in de hal van de kantine veel kleding aan de kapstok hing. Met name veel kleding van jonge sporters, dus OUDERS als u wat mist aan sportkleding kan het de moeite waard zijn om hier eens te kijken. Ook staat er een blauwe ton die tot de rand gevuld is met niet opgehaalde kleding.

Voor allen verder een goed 2013 gewenst.
Koos Jong.

vrijdag 15 maart: Algemene Ledenvergadering



De Baanhoek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

2 maart	NK indoor studenten te Apeldoorn	NSAF Zeus
9 maart	Finale crosscompetitie te Castricum	AV Castricum
17 maart	Dijkenloop te Hoorn	AV Hollandia
24 maart	Streker kogelslingergames te Grootebroek	SAV
1 april	Trainingspakkenwedstrijd te Grootebroek	SAV
3 april	Rondje Lutjebroek	SAV
7 april	Kloetloop te Grootebroek	SAV
10 april	Rondje Bovenkarspel	SAV
12 april	Heer & Meester baancircuit te Heerhugowaard	AV Hera
14 april	Competitie meisjes-B te Hilversum	GAC
17 april	Rondje Hoogkarspel	SAV
21 april	Competitie heren 2e divisie te Grootebroek	SAV
21 april	Competitie dames 1e divisie te Nieuwegein	AV Atverni
21 april	Competitie dames 3e divisie te Velsen	AV Suomi
26 april	Heer & Meester baancircuit te Alkmaar	AV Hylas

Kijk op www.savatletiek.nl voor meer wedstrijden en alle gegevens



Competitiedata 2013

Meisjes-B	Jongens-A
14 april te Hilversum	12 mei te Emmen
26 mei te Grootebroek	23 juni te Zwolle

Vrouwen 1e divisie
21 april te Nieuwegein
2 juni te Lisse
16 juni te Enschede

Mannen 2e divisie
21 april te Grootebroek
2 juni te Drachten
16 juni te Harderwijk

Vrouwen 3e divisie
21 april te Velsen
2 juni te Almere
16 juni te Krommenie

Wedstrijdverslagen + uitslagen


PWN Egmond Halve Marathon: hoogste klassering voort Cees Meijer

Op zich lekker weer, maar de kou, de wind en het

her en der mulle zand maakte van de 41ste editie van de PWN Halve Marathon van Egmond op **13 januari** toch een behoorlijk zware editie.

Snelste SAV'er was Pieter Buijsman die na 1.17.13 de finish passeerde. Toine Groot, de dag ervoor nog actief als ATB'er waar hij de 36km lange strandrace in 1.14.05 af wist te leggen, zat vrij kort daarachter. Hij noteerde namelijk 1.17.53 waarmee hij vijfde werd bij de M35 en tiende overall in het combi-klassement van de deelnemers aan zowel de ATB- als looprace. De "oude" garde, te weten Harold Visser (M35) en Rob Schilder (M40), zaten met tijden van 1.18.42 en 1.20.56 ook behoorlijk voor in het veld. Ton Sjerps (M50) was met 1.23.58 maar liefst 8 minuten sneller dan vorig jaar, maar de hoogste klassering was uiteindelijk voor Cees Meijer. Hij behaalde bij de M60 namelijk een knappe vierde plaats en miste het podium maar net.

Ans Thole was de beste SAV-dame. De 50-pluster werd in 1.43.19 zesde in haar categorie.

Uiteindelijk wisten 19 SAV'ers hun race tot een goed einde te brengen: 

-vervolg de Baanboek



Naam Tijd	Cat.	Afstand
Pieter Buijsman marathon wedstrijd	Msen	Halve 1.17.13
Toine Groot marathon wedstrijd	M35	Halve 1.17.53
Harold Visser marathon wedstrijd	M35	Halve 1.18.42
Rob Schilder marathon wedstrijd	M40	Halve 1.20.56
Ton Bosgoed marathon wedstrijd	M45	Halve 1.22.38
Ton Sjerps marathon wedstrijd	M50	Halve 1.23.58
Peter Dekker marathon wedstrijd	M45	Halve 1.27.11
Cees Meijer marathon wedstrijd	M60	Halve 1.29.12
Frank Boon marathon wedstrijd	M50	Halve 1.33.41
Abdel el Amrani marathon wedstrijd	M40	Halve 1.34.11
Ans Thole marathon wedstrijd	V50	Halve 1.43.19
Tessa Beertsen marathon wedstrijd	Vsen	Halve 2.03.03
Marion Beertsen marathon wedstrijd	V55	Halve 2.26.19
Helma Jonker marathon	Vrecr	Halve 1.54.16
Annemiek Appelman marathon	Vrecr	Halve 1.57.15
Saskia Boon marathon	Vrecr	Halve 2.05.00
Hans Schouten marathon	Mrecr	Halve 2.26.30
Danny Liefing-Vader marathon	Vrecr	Kwart 1.03.52
Hélène Schilder marathon	Vrecr	Kwart 1.10.55
Kathy Jonk marathon	Vrecr	Kwart 1.11.34

Kentucky Track & Field Invitational

Na ruim drie weken in Nederland doorgebracht te hebben, vloog Vivian Brandhoff de eerste week van januari weer terug naar het Amerikaanse Memphis. In het weekend van 11 en 12 januari nam zij deel aan de Kentucky Track & Field Invitational die helaas niet helemaal lekker liep. Zij moest het in ieder geval doen met 13.36m kogel en 14.91m gewichtwerpen. Mooie prestaties, maar Vivian heeft meer in haar mars!



Nadine Visser sporttalent van Westfriesland

Helaas kon Nadine Visser op **13 januari** niet zelf aanwezig zijn bij de sportverkiezing van Westfriesland. Zij stond namelijk ingeschreven voor een sprint/hordewedstrijd in de Amsterdamse Ookmeerhal. Belangrijk voor het opdoen van wedstrijdvorm voor de komende interland. Helaas verliep de wedstrijd wat minder dan gehoopt. Op de 60m horden liep ze in de eerste ronde met 8.72 dezelfde tijd als clubgenote Marloes Duijn terwijl ze op de 60m vlak 7.89 en 7.86 liet noteren. Marloes kwam tot 7.80 en was daarmee weer een stukje rapper dan de vorige keer.

De tweede horderace was er echter een teveel voor Nadine, die kort voor de start achter een horde bleef haken en viel waarna het door een pijnlijke hiel/enkel misging in de wedstrijd en ze haar race moest staken. Marloes haalde de finish wel en was met 8.70 iets sneller dan in de eerste ronde.

Wel werd Nadine op grond van haar prachtige prestaties in 2012 opnieuw verkozen tot sporttalent van Westfriesland, waarmee ze inline-skater Kelly Schouten en tafeltennisster Melanie Bierdrager achter zich liet. Nadine, gefeliciteerd!

Vivian Brandhoff 3x over indoorclubrecord kogelstoten

Nadat ze vorig weekend niet zo geweldig het nieuwe jaar opende, heeft Vivian Brandhoff zich op **19 januari** in het Amerikaanse Illinois geweldig herpakt.

Tijdens de EIU John Craft Invite ging ze bij het kogelstoten met een eerste stoot van 14.30m meteen al over het indoorclubrecord heen. Ook nam ze met deze stoot de leiding in de wedstrijd, een plaats die ze niet meer af zou staan want er volgden alleen nog maar goede stoten waarbij ze zich in de vierde stoot zelfs nog wist te verbeteren naar 14.42m en ook in haar laatste stoot verder kwam dan haar oude clubrecord. Het gewichtwerpen gaat nog niet zo goed als vorig seizoen, maar met zes geldige pogingen en een beste van 15.42m kwam ze toch tot haar op één na beste resultaat ooit en een vijfde plaats.

Vierde plaats voor Marloes Duijn

Tijdens een indoorwedstrijd op **19 januari** in Zoetermeer heeft Marloes Duijn op de zeer sterk bezette 60m horden voor vrouwen senioren een vierde plaats behaald in 8.75 nadat zij in de series 8.77 had gelopen.



-vervolg de Baanboek

Sterke crossprestatie van Britt Mosselman

In "winterwonderland" te Kerkrade heeft Britt Mosselman op **20 januari** een fraaie prestatie geleverd tijdens de 49ste Abdijcross, deel uitmakend van het National Crosscircuit. De eerstejaars B-juniore trof de hele Nederlandse top voor de 3350m die voor hen op het programma stond. Britt liep uiterst sterk en hoefde maar weinig toe te geven op de nummers 2 en 3. Het werd na 13.23 een zeer eervolle vierde plaats waarbij ze de nummers 2 en 4 van het NK cross achter zich wist te laten! Edwin Sjerps kreeg bij de jongens-B 4600m voorgeschoteld, een afstand waarop hij na 17.58 als veertiende over de streep kwam.

Opnieuw clubrecord voor Vivian Brandhoff



Op **26 januari** heeft Vivian Brandhoff tijdens de, het is een mondvol, Kentucky Rod McCravy Memorial Meet in het Amerikaanse Lexington opnieuw haar clubrecord bij het kogelstoten weten te verbeteren. Er deden maar liefst 46 dames mee aan dit nummer waar Vivian op een haartje na de finale miste. Ze kwam slechts 10cm tekort, maar wist na een eerste stoot van 13.77m gevolgd door 14.23m wel te eindigen met een nieuwe beste prestatie van 14.55m waarmee ze uiteindelijk elfde werd. Nog slechts 45cm scheiden haar van de limiet voor de EK onder 23 jaar! Het gewichtwerpen daarentegen loopt nog niet echt. Ze had ongetwijfeld meer in haar hoofd dan 15.08m.

Dave Brandhoff verpulvert indoorrecord hoogspringen

In navolging tot zus Vivian heeft ook Dave Brandhoff op **26 januari** een prachtige prestatie afgeleverd. Hij deed op die dag in Zoetermeer mee aan een indoorwedstrijd hoogspringen en wist daarbij de 1.97m te overbruggen. Nog nooit sprong de eerstejaars A-junior zo hoog. Hij won hiermee overigens niet alleen de wedstrijd maar verpulverde ook het indoor clubrecord dat sinds 22 jaar met 1.93m op naam van SAV-trainer Gerwin Struijs stond.

Koen Selie schrijft Kaagloop op zijn naam

Door de dooi kon er gelukkig ijsvrij gelopen worden tijdens de 26e editie van de HUBO Kaagloop op **27 januari** in Wervershoof. Wel kregen de deelnemers flink wat regen en wind over zich heen. Toch zag SAV-atleet Koen Selie kans om op de 10km wedstrijd zijn rapste tijd van alle edities neer te zetten. In 33.40 won hij uiteindelijk de wedstrijd, al moest hij wel alle

zeilen bij zetten om de Hollandianen Eelco van der Wind en Vincent Bruins voor te blijven. Bij de dames ging de winst naar Hera-atlete Suzan Nieman die met 37.52 Lucienne Groenendijk (SV Sportlust) een kleine twee minuten voorbleef. De derde plaats was voor Wilma van Wouw (Hollandia).

De 5km prestatie leverde door Sylvia Bos en Joost Kok zowel bij de vrouwen als de mannen winst op voor een SAV'er. De uitslagen:

5km vrouwen	Tijd
01. Sylvia Bos (Vsen)	24.10
13. Carin Beerepoot (V45)	32.31
5km mannen	
01. Joost Kok (JB)	19.40
10km vrouwen senioren	
04. Lisette Boon	48.16
10km mannen senioren	
01. Koen Selie	33.40
02. Pieter Buijsman	34.38
03. Sjaak Bakker	36.00
05. Niels Slagter	39.05
10km vrouwen 35 en ouder	
03. Esther Veldhuis (V45)	43.44
09. Petra Schut (V45)	56.06
10. Dorothé Steltenpool (V60)	57.16
11. Marjo Kaagman (V45)	1.00.26
12. Anneke Neefjes (V50)	1.00.51
13. Anneke Visser (V60)	1.02.43
10km M35 en M40	
03. Harold Visser (M35)	35.08
04. Robèr Stroet (M40)	35.40
06. Marco Jong (M40)	36.55
10. Jeroen Dodeman (M40)	40.42
21. Jan Reus (M40)	46.18
10km M45 en ouder	
02. Ton Bosgoed (M45)	36.06
05. Ton Sjerps (M50)	39.24
07. Cees Meijer (M60)	41.16
12. Frank Boon (M50)	44.23

Prachtige derde plaatsen voor Britt Mosselman

Tijdens de vierde wedstrijd uit het nationale crosscircuit op **3 februari**, de 44ste Mastboscross in Breda, heeft Britt Mosselman op de 3600m voor meisjes-B een prachtige derde plaats behaald. Vrijwel de hele nationale top was weer aanwezig waarbij het opvalt dat Britt steeds korter achter de inmiddels veelvoudige nationale kampioenen Nisrine Masrhalmi en Veerle Bakker weet te eindigen. Nisrine won uiteindelijk de wedstrijd voor Veerle en Britt. De eindstand van het crosscircuit zag er hetzelfde uit en zo werd een terecht trotse Britt deze dag maar liefst 2x gehuldigd!

-vervolg de Baanboek

Edwin Sjerps beleefde vandaag zijn beste dag van de crosscircuitwedstrijden. Op de 5470m voor jongens-B kwam hij deze keer als nummer 13 over de streep en zo hoog was hij niet eerder geëindigd.

Fraai pr voor Lieke Klaver

Op **3 februari** stond er weer zo'n razend populaire indoorwedstrijd in de Amsterdamse Ookmeerhal op het programma. Tijdens deze wedstrijd kan er tweemaal een 60m zonder en/of met hordes gelopen worden en dat trok bij de dames en meisjes-AB maar liefst 21 volle series op de 60m. Daarop ook de talentvolle C-juniore Lieke Klaver. Twee weken geleden werd ze nog derde op de indoor C-spelen, maar vandaag liet ze zowel de nummer één als twee achter zich met een prachtig nieuw pr van 8.05 sec. Ook in de tweede ronde bleef ze met 8.10 onder haar oude pr.

Marloes Duijn beperkte zich deze keer alleen tot de hordes en evenaarde met 8.69 in de eerste ronde haar beste jaarprestatie terwijl ze in de tweede ronde 8.71 liet noteren.

Marco Jong op koers

Op **3 februari** had Marco Jong (M40), vol in voorbereiding op de marathon van Hoorn, zin in een testwedstrijd en dat werd de halve marathon van de Twiskemolenloop in Landsmeer. Ondanks de stormachtige wind verliep de test naar volle tevredenheid en kwam Marco na 1.22.04 als nummer twee over de finish.

Derde plaats voor Vivian Brandhoff

Tijdens de Samford Multi and Invitational indoor Track & Field Meet op **8 en 9 februari** in het Amerikaanse Birmingham heeft Vivian Bandhoff een derde plaats behaald tijdens het kogelstoten. Er waren maar liefst 52 deelnemers verdeeld over vier groepen waarbij Vivian prima begon met een stoot van 14.16m. Daarna volgde een grillige wedstrijd met 12.29m-x-14.04m-13.77m en 12.73m, maar haar derde plaats kwam niet meer in gevaar.

Cees Meijer scoort brons op NK indoor

Op **9 februari**, de eerste dag van het NK indoor voor masters is het Apeldoornse Omnisportcentrum, heeft Cees Meijer in 4.59.64 een vierde plaats behaald op de 1500m voor M60. Hiermee tekende Cees meteen voor het eerste indoorclubrecord in deze leeftijdscategorie.

Echt succes was er op de tweede dag toen Cees na een felle strijd om de podiumplekken in 2.22.28 een bronzen medaille wist te veroveren op de 800m voor M60. Uiteraard was ook dit een

clubrecord.

Groet Uit Schoorl Run, derde plaats voor Mirjam de Boer

Door de regen en sneeuwval van de dagen voorafgaand aan **10 februari** een zwaarder parcours dan normaal tijdens de 36^e Groet Uit Schoorl Run. Hulde echter aan de organisatie die het hele parcours sneeuwvrij heeft weten te maken.

Mirjam de Boer, dit jaar toetredend tot de V50, maar nu nog uitkomend bij de V45 behaalde op de 10km in 42.18 een fraaie derde plaats.

Vier SAV'ers kozen voor de 30km waar de snelste tijd werd gelopen door Ton Bosgoed die in 2.02.37 zesde werd bij de M45.

Pieter Buijsman was in 1.17.54 de rapste SAV'er op de halve marathon, maar Esther Veldhuis behaalde de hoogste klassering met haar 1.34.36 waarmee ze zesde werd bij de V45. Er werden echter meer mooie tijden neergezet. Zie hiervoor de uitslagen:



-vervolg de Baanboek

Naam	Cat.	Afstand	Tijd
Ton Bosgoed	M45	30 kilometer	2.02.37
Jan Reus	M40	30 kilometer	2.40.24
Marielle Stap	V40	30 kilometer	2.54.43
Wichard Steen	M45	30 kilometer	2.58.39



Pieter Buijsman	Msen	Halve marathon	1.17.54
Peter Dekker	M45	Halve marathon	1.26.51
Gertjan K'houwer	M45	Halve marathon	1.28.03
Esther Veldhuis	V45	Halve marathon	1.34.36
Frank Boon	M50	Halve marathon	1.36.33
Piet Bergen	M50	Halve marathon	1.36.15
Rob Ruitenbergh	M55	Halve marathon	1.42.15
Gerda Ruitenbergh	V50	Halve marathon	1.49.01
Jeroen Bot	M40	Halve marathon	1.52.03
Ellen Vriend	V45	Halve marathon	2.03.45

Koen Selie	Msen	10km wedstrijd	33.51
Mirjam de Boer	V45	10km wedstrijd	42.18
Carla Beertsen	Vsen	10km wedstrijd	1.04.19
Marion Beertsen	V55	10km wedstrijd	1.05.13
Abdel el Amrani	Mrecre	10km recreatie	43.04
Bea Sikkink	Vrecre	10km recreatie	54.38
Karin Jong	Vrecre	10km recreatie	54.58
Tessa Beertsen	Vrecre	10km recreatie	55.21
Saskia Deen	Vrecre	10km recreatie	56.42

Clubrecords tot 16 februari 2013

Kogelstoten dames indoor	14.42m	Vivian Brandhoff	Illinois (USA), 19 januari
Kogelstoten dames indoor	14.55m	Vivian Brandhoff	Lexington (USA), 26 januari
Hoogspringen jongens-A	1.97m	Dave Bandhoff	Zoetermeer, 26 januari
1500m M60 indoor	4.59.64	Cees Meijer	Apeldoorn, 9 februari
800m M60 indoor	2.22.28	Cees Meijer	Apeldoorn, 10 februari



Leden van SAV mogen
gratis advertenties plaatsen
voor zaken die met de
atletiek te maken hebben.
Hier had uw advertentie
kunnen staan! :o)



vrijdag 15 maart: Algemene
Ledenvergadering