

Sprinter augustus/september 2015

Adres baan:

Raadhuislaan 8
1613 KR Grootebroek
(0228)518333

Correspondentieadres :

Postbus 178
1610 AD Bovenkarspel

Internetadres:

www.savatletiek.nl

Dagelijks Bestuur (DB):Voorzitter:

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

Secretaris:

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

Penningmeester:

Abdel el Amrani
Juk 22
1611 JD Bovenkarspel

penningmeester@savatletiek.nl

Algemene Bestuursleden:

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

Ledenadministratie:

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

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

Redactie sprinter:

Wandeltak			
Jeugdhoek/Baanhoek	Marica Onos	(0229)270142	webmaster@savatletiek.nl
Uitsmijter	Peter Olofsen	(0228)517124	peter.olofsen@kpnmail.nl
Medische hoek	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Lief & Leed	Connie Dhauw	(0228)321640	conniedhauw@gmail.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	gpbhheinsius@hotmail.com
Afwerking & verspreiding	Ria Faber	(0228)317288	mk.faber@quicknet.nl
Vormgeving Sprinter	Linda Hoek	(0228)514890	clubblad@savatletiek.nl

Commissies:

Medische Commissie	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Kantinecommissie	Marloes Pieksma		mpieksma@quicknet.nl
Sleutelbeheer kantine	Ria Struijs	(0228)514183	struthio@wxs.nl
Loopevenementen	Jos Schaper		nb
Technische Commissie	Rob Ruitenberg	(0228)517761	r.ruitenberg@quicknet.nl
Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	(0228)514759	tamesennolda.vanzwol@quicknet.nl
Jurycommissie	Jaap van der Thiel	06 12846977	Jurycoördinatoren@hotmail.com

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

Informatie wedstrijden:

Uit	Margreet Broersen	(0228)516758	contact@savatletiek.nl
Pupillen	Guislaine Zwagemaker-Konink	(0228)543327	inschrijvenpupillen@savatletiek.nl

Tarieven

TARIEVEN: per half jaar

categorie	leeftijd voor 1 november geboren in:	halfjaarlijks bedrag
Mini pupillen	Geboren in 2008 of later	€ 47.50
Pupillen-C	Geboren in 2007	€ 55.00
Pupillen-B	Geboren in 2006	€ 55.00
Pupillen-A	Geboren in 2005 en 2004	€ 55.00
Junioren-D	Geboren in 2002 en 2003	€ 65.50
Junioren-C	Geboren in 2000 en 2001	€ 65.75
Junioren-B	Geboren in 1999 en 1998	€ 72.25
Junioren-A	Geboren in 1997 en 1996	€ 72.25
Senioren	Geboren in 1995 en eerder	€ 80.75
Masters vanaf 35 jaar		€ 80.75
Recreanten	n.v.t.	€ 69.00
65+ korting		€ 6.20 per half jaar

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

De contributie perioden lopen van 1 januari t/m 30 juni en van 1 juli t/m 31 december. Het lidmaatschap kan op elk gewenst tijdstip ingaan, de contributie wordt dan over de resterende contributie periode geheven. Bij elke nieuwe aanmelding dient eenmalig **€ 13.75** extra aan inschrijfgeld te worden betaald. In de tweede periode van de incasso (dat is dus voor de periode 1 juli t/m 31 december) wordt € 6 voor 2 grote club loten geïncasseerd. Dit is geen vrijblijvendheid, maar is zo door de ledenvergadering besloten en is dus een verplicht onderdeel van de contributie.

Let op:

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

Nieuws van de ledenadministratie

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

Nieuwe leden:

Pupillen: Gwen Hoekstra, Joy Stoelwinder, Evie Lub, Marieke Lakenman, Femke van Velzen, Casper Droog
Recreanten: Annette Swart(opnieuw), Mariska Mol, Ankie Colombijn, Michel de Wit, Jeroen Kok, Jennefer de Haas-Baars

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

CD-junioren: Maartje van der Thiel, Mary Jane Hoogland, Joey Hoogland, Emma van der Thiel
Senioren/Masters: Dave Brandhoff, (trainingslid)

Trainingsmomenten SAV

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

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

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

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

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

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

Zaterdag:			
09.00 – 10.15	Loopgroep	Rene	Streekbos

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

* = op uitnodiging

Kijk voor de laatste informatie op www.savatletiek.nl

Bestuurlijkheden augustus 2015

Ik ben wereldkampioen. Bizar! Prachtige atletiekweek met mooie sport. Soms moest de wekker gezet worden om de prestaties van Nadine te volgen. Uitstekende 12.81 100 m horden. Uiteindelijk de 8^e plek op de zevenkamp. Doelstelling behaald, en dat voor een 20-jarige!

Nel en ik zijn na 3 maanden vakantie weer veilig en wel teruggekeerd. Maar waar ook, als we verbinding hadden, altijd even kijken op de site. Geweldig en via links is alles te volgen. Zo zijn er weer geweldige prestaties geleverd. Samen met Dirk Rood heb ik zaterdag de N.K. bezocht om daar Nadine Visser Nederlands kampioen te zien worden. Lieke Klaver zilver als B junior bij de A meisjes. Verleden week Laura van Langen bij de D junioren 1000 m. en afgelopen weekend Max Kuin, C junioren kogelslingeren.

En tenslotte nog Cees Meijer. Goud, zilver, dus effe bij Cees koffie drinken. Liet hij zijn medailles zien. Inmiddels heeft hij 86 N.K. medailles. Ongelofelijk. Kortom weer een prachtig seizoen. Op 27 september hopen we ze allemaal even in het zonnetje te zetten. Ong. 14.00 uur. Dus kom allemaal even kijken. Er gaan ook geruchten dat de baan eruit gaat, maar op dit moment is er nog niets bekend. Er is een probleem en er wordt nog onderzocht wat dat is en wat er dan eventueel aan gedaan kan worden en wanneer.

Afgelopen zaterdag hadden we ook weer de vrijwilligersdag. Prachtig weer, dus zeskamp en jeu de boules. Hapje, drankje. Spanning, sensatie. Urenlang met uiteindelijk Nel Blokker en Aad Koomen als de winnaars. Maar ja, die middag waren we zo dicht bij een W.K. medaille. Klein foutje, weg medaille. Na maar hopen dat ze maandag allemaal weer veilig terugkeren. Want daar ga je voor. Een behouden thuiskomst. Allemaal nog veel sportplezier en we zien elkaar 27 september op de baan.

Groet,
Piet

Van de redactie:

Teksten inleveren voor het oktober nummer 2015: t/m donderdag 1 oktober, komt uit in de week van 12 oktober. Graag aanleveren op clubblad@savatletiek.nl

Lief en leed

De lief en leed rubriek is er om aandacht te besteden aan de leden van SAV. Die kunnen op deze plaats in de Sprinter iets vertellen of gebeurtenissen delen. Tekst mag opgestuurd worden naar conniedhauw@gmail.com of doorgegeven via de telefoon 0228-321640 en berichten worden dan gepubliceerd in de eerstvolgende Sprinter.

Bericht van de Kantinecommissie



In de kantine staat een ton voor kleding die is achtergebleven na trainingen of na een wedstrijd. Het is nu weer zover dat deze ton overvol zit met achtergebleven kleding. Wij willen volgende maand de ton weer leegmaken. Als iemand dus nog iets mist en dit graag terug wil dan kan dat nog tot 1 oktober. Wees er dus snel bij want na 1 oktober gaat alles wat er dan nog in zit naar de kledingcontainer bij de DEKA.



AED cursussen

Voor allen die zich als Ehbo-er of als lid van de Medische commissie en alle trainers zie het nodig vinden, is er weer de mogelijkheid om vanaf september en ook volgend jaar weer je AED te halen of teverlengen via Stede Broec en nog wel gratis.

Je kunt het nu zelf regelen en een datum vastzetten via: www.aed-stedebroec.nl

Ik hoop dat er goed gebruik van gemaakt gaat worden.

groet Koos Jong Med .com.

Te koop

Wij hebben nog SAV kleding in goede staat.

Mijn dochter is er uit gegroeid, maar het zijn de officiële SAV kleding.

Het gaat om:

- trainingspak maat 164 (op de rug het logo van SAV) voor een meisje
- strakke korte broek, oranje, maat 152 voor een meisje
- kort hesje met blote buik, voor dame, maat M met SAV print
- hesje met SAV print, hemdmodel voor een meisje maat S

Wie interesse heeft kan bellen: 0228-541685 Marga Homan

Maak kennis met.....Dirk Vet ☺

“Het zou leuk zijn om ook eens iets van een trainer te lezen”, zei Wil Groot in de laatste *Maak kennis met* een paar maanden geleden, “van Dirk Vet, die traint op dinsdagavond”. Dirk Vet komt altijd lopend naar de training, net zoals Wil Groot, en soms komen ze samen of lopen samen terug.

Even voorstellen? Dirk woont nu twintig jaar in Bovenkarspel met Karla en heeft vier kinderen en een kleinzoon van een half jaar. Ik kom oorspronkelijk uit de Zaanstreek, maar ik woon nu 20 jaar in Bovenkarspel en zo lang ben ik ook lid van de vereniging. Ik vind het erg leuk wonen hier. Westfriezen zijn stug en eigenzinnig en daar kan ik me wel in vinden! 15 jaar geleden ben ik begonnen als trainer. Ik heb het van Robert Bongers overgenomen. Die werd toen ziek, en kreeg gezondheidsproblemen na de Legionellaramp in 1999. Ik heb toen mijn trainersopleiding gedaan bij de KNAU. Eerst gaf ik op vrijdagavond training en nu op dinsdagavond.

Hoe lang ben je bezig met atletiek?

Ik heb wel veel hardgelopen als kind en later op de LTS in de Zaanstreek, maar daarna ben ik gaan boksen, ook wedstrijden en later werd ik bokstrainer. Toen ik in Bovenkarspel ging wonen heb ik het lopen weer opgepakt.

Favoriete onderdeel?

Ik vind het lange afstanden lopen het leukst, ik heb de marathon in New York een keer gelopen en vorig jaar in Berlijn. Dit jaar op 18 oktober loop ik de Marathon van Amsterdam. Ik train drie keer in de week en een keer in de drie weken met loopgroep Amsterdam in het Amsterdamse Bos. We starten dan bij het Olympisch Stadion en lopen 5/6 kilometer naar het Amsterdamse Bos en dan in groepen van 20 loop je 20-25-30 kilometer. Daar doen wel 120 man aan mee.

Welke sporten vind je nog meer leuk?

Ik kijk graag bokswedstrijden, maar ook atletiekwedstrijden en wielrennen. Ik hou niet zo van voetbal.

Prestatie? Doel?

Zo lang mogelijk blijven lopen, het liefst een marathon per jaar.

Blessures?

Eigenlijk niet, een keer een zweepslag, die heft Koos Jong toen goed verzorgd en geplakt en toen ging het weer.

Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt met de SAV?

De Kloetloop is elk jaar weer erg leuk en het parcours dat wel weleens deden met de survivalgroep met Kerst, de dropping. En verder is de survival-run, de tweede week van september altijd wel een succes.

Wat zou je nog graag eens meemaken met jouw trainingsgroep?

Ik zou het wel leuk vinden om eens een strandtraining te doen met de dinsdagavondgroep!

Over wie zou je de volgende keer iets willen lezen? Het moet een vrouw zijn en misschien een trainer?

Nou, dan wil ik wel iets lezen over Lilian Hauwert, die traint ook al een hele tijd, ook de jeugd.

De Jeugdhoek

Belangrijke gegevens:

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

Wedstrijdkalender:

13 september	2 uurs wedstrijd pupillen + CD te Edam	AV Edam
13 september	CD + pupillenwedstrijd te Castricum	AV Castricum
19 september	Finale pupillencompetitie te Warmenhuizen	AV Nova
27 september	Clubkampioenschappen te Grootebroek	SAV
11 oktober	Werpwedstrijd te Wieringerwerf	AV Wieringermeer

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

Jarige pupillen en junioren-CD in september

- 01. Daan Caspari
- 10. Thijmen van Leeuwen
- 11. Evy van Diepen
- 15. Sophie de Haas
- 19. Joy Stoelwinder
- 24. Bram Steur
- 28. Annabel Noordeloos

Wedstrijdverslagen + uitslagen

Drie teams en drie individuele pupillen naar finale

Op zaterdag **19 september** wordt in Warmenhuizen de finale van de pupillencompetitie gehouden. Na drie voorrondes hebben van SAV drie teams en drie pupillen op individuele basis zich hiervoor weten te plaatsen. Jammer was het dat de jongens mini pupillen alleen de laatste wedstrijd met een volledig team aan de start verschenen, anders hadden ook zij zich probleemloos geplaatst. Nu zal alleen Tijn Hoffer, na drie wedstrijden eerste in de individuele eindstand, zijn krachten gaan meten met de beste pupillen van Noord-Holland. Debora van Langen was bij de meisjes pupillen-A1 ook de beste en hoopt uiteraard haar vorig jaar gewonnen titel te prolongeren, al is de tegenstand super sterk! B-pupil Elles Knook is de derde SAV'er die zich individueel heeft weten te plaatsen, maar zij krijgt het hele team mee want tezamen met

Sophie Le Blansch, Jinte Braas, Britt Bregman, Kaitlijn van Dongeren en Eline Zwagemaker zijn de meisjes pupillen-B als derde geëindigd. Helaas mogen er maar vijf meisjes van start. De jongens pupillen-B zijn geen van allen in de top twaalf geëindigd, maar als team waren ze wel goed genoeg voor een vierde plaats, dus een plaatsje in de finale. Jochem van Warmerdam, Aaron Ponne, Vasco Mosselman, Jurre Hoffer en Bram Steur haalden hiervoor de punten binnen. En tot slot nog onze kleine meisjes. Mini mini's zijn het allemaal nog, maar toch al in de finale. Emma Le Blansch was daarvan de beste met Sophie de Haas op haar hielen. Jill Struijs, Anouck Zwagemaker, Gwen Hoekstra en Evy van Diepen zijn de andere puntenpakkers, maar ook hier geldt dat er slechts plek is voor vijf meisjes.

Twee medailles maar toch ook het kampioenschap van "net niet"

Het Nederlandse kampioenschap voor junioren-AB op **26 t/m 28 juni** in Breda heeft de SAV-atleten op de slotdag twee medailles opgeleverd nadat het op de vrijdagavond niet helemaal van start ging zoals gehoopt. A-junior Matthijs Jong kwam bij het speerwerpen namelijk niet echt lekker in zijn wedstrijd. Wel een mooie oplopende prestatiereeks, maar die uitschieter om op het podium terecht te komen zat er deze keer niet bij. Hij werd met 54.95m uiteindelijk vijfde. Niet verwacht was de finaleplaats van Oscar van Crimpen. Net geen pr, maar met 48.14m wel een mooie zevende plaats.

Ook dag twee werd de dag van net niet, hoewel dat wel met de nodige pr's gepaard ging. Zo rook Matthijs bij het discuswerpen lange tijd aan een medaille, die helaas met marginale verschillen toch aan zijn neus voorbij ging. Zijn ijzersterke wedstrijd werd wel beloond met een fraai nieuw pr van 44.34m en een zesde plaats. Bij het kogelstoten had Matthijs genoeg aan 13.62m om de finale te halen, terwijl Oscar met 12.35m weer eens op die net niet plaats 9 terechtkwam. In de finale ging Matthijs pas echt los. Tot driemaal toe vloog de kogel over de 14m met 14.54m als verste en opnieuw een zesde plaats als beloning. Edwin Sjerps liet de 5000m op de vrijdagavond schieten, maar dat mocht helaas niet baten. Hij vond met 4.12.78 zijn Waterloo in de series van de 1500m, al kwam hij maar een goede seconde tekort voor een plaatsje in de finale. Twee B-juniories vergezelden de mannen en daarvan kende Caitlin Ketting een goede kogelwedstrijd. In het zelden vertoonde sterke veld was een finaleplaats op voorhand niet mogelijk dus had Caitlin maar drie pogingen om zich te bewijzen. Met een nieuw pr van 11.86m bewees zij dat zij goed had gepiekt. Helaas lukte het niet om dat te herhalen bij het discuswerpen wat met 25.04m zelfs haar minste afstand van dit jaar opleverde. Lieke Klaver koos voor een confrontatie met de oudere A-junioren waarna zij zich op de 100m via 12.26 en 12.29 moeiteloos plaatste voor de finale. Ook hier veel luxe want zoveel sterke meisjes, die elkaar ook nog eens zo goed als niets ontlopen, bij elkaar stond natuurlijk garant voor een topwedstrijd. Helaas kon Lieke zich niet helemaal in die strijd mengen en kwam ze in 12.13 als nummer vijf over de streep.

Een dag later zou alles anders worden, al had dat voor Oscar van Crimpen bij het kogelslingeren wel wat voeten in aarde. Hij begon namelijk met 2 ongeldige pogingen om daarna met een worp van 44.11m op te rukken naar de derde plaats. In poging vijf werd hij daarvan afgekegeld, maar hij antwoordde sterk met een worp van 45.69m waarmee hij weer steeg naar de derde plaats die niet meer in gevaar zou komen.



Op de 200m zou het voor Lieke erop of eronder worden. Vier meisjes voor drie EJK plaatsen en de beste twee zouden na de finale al zeker zijn. Dat vereiste veel power en concentratie. Na 24.68 in de series en 24.91 in de halve finale liet Lieke al zien dat ze er klaar voor was. Helaas trof ze wel baan zes met al haar tegenstandsters achter zich, maar dat derde haar niet. Ze liep een super race en werd uiteindelijk alleen achterhaald door de 100m kampioene. Zilver bij de meisjes-A, een prachtig nieuw pr van 24.03 en definitieve plaatsing op de individuele 200m (naast de 4x100m) tijdens de EJK in het Zweedse Eskilstuna was haar beloning. Doel gehaald dus!

Margret Koster tweede in VeluweZoomTrail

Op zondag **28 juni** werd voor de zesde keer de VeluweZoomTrail georganiseerd. Maar liefst 1500m trailers trokken verspreid over twee dagen naar de prachtige VeluweZoom om daar deel te nemen aan een van de verschillende afstanden.

Acht SAV'ers hadden zich ingeschreven voor de 14km op zondag. Helaas konden Robin van Kalsbeek en Annette Bleeker niet meedoen in verband met blessures, maar Margret Koster, Gerda Ruitenber, Paula Mazee, Margreet Broersen, Rob Ruitenber en Hans Schouten togen vol goede moed naar Rheden. Daar kregen ze een zwaar parcours met veel klim- en klauterwerk voorgeschoteld en de warmte deed nog een extra duit in het zakje. De omgeving was prachtig, al kregen de atleten daar niet zoveel van mee omdat ze nogal op moesten letten waar de voeten neer werden gezet. Iets wat Margreet pijnlijk ondervond en haar twee flink geschaafde knieën opleverde. De sfeer was echter super en in deze ambiance was het Margret die zich bij de vrouwen in de prijzen liep door na 1.13.47 als nummer twee over de meet te komen. Rob legde de trail in 1.16.55 af, zijn vrouw Gerda passeerde de meet na 1.21.04, Paula finishte in 1.27.49, Margreet in 1.33.36 en Hans in 1.44.09u.

Tientjesfestival in Dronten met clubrecord voor Paul Olofsen

Heleen Wildöer, Matthijs Jong, Paul Olofsen en Nick Wildöer hebben op een bijzonder warme donderdagavond **2 juli** deelgenomen aan de finale van het DSM baancircuit die in Dronten gehouden werd. Als je daar een prestatie levert die in de toptien allertijden van dat circuit terechtkomt dan krijg je een tientje en die was daar voor vier SAV prestaties weggelegd. Zo was A-junior Mathijs Jong de eerste die een tientje kon incasseren voor zijn winnende speerworp van 55.65m. Voor zijn eveneens winnende kogelstoot van 14.42m mocht hij nogmaals de gang naar het secretariaat maken. De prestatie van de dag kwam echter op naam van Paul Olofsen. Met trainen en het instoten lukte het al regelmatig, maar in het "echte" steeds niet: de 16m passeren bij het kogelstoten. Deze avond brak hij, ondanks of misschien wel dankzij de zware benen van een in de ochtend nog afgewerkte krachttraining, eindelijk met die traditie en knalde hij de 7.26kg zware kogel naar een afstand van maar liefst 16.34m, naast een tientje goed voor de overwinning bij de mannen. Het vierde tientje was voor Heleen Wildöer die de 800m won en met 2.17.67 tevens haar beste jaarprestatie liet noteren. Broer Nick kwam uit op de 100m en 200m. Behoorlijk wat tegenwind op de eerste afstand en met 11.87 ook niet de vooraf gehoopte tijd. De 200m lijkt hem beter te liggen want daarop snelde hij in 23.64 naar de eindoverwinning.

Laura treft het weer niet

Tijdens de zevende wedstrijd van Dorland&Theunis loopcompetitie op **2 juli** in Edam stond er voor de deelnemers een 1000m op het programma. Ondanks de warmte en het voorspelde noodweer kwamen er toch nog 38 liefhebbers op af. Uiteindelijk was het allemaal goed te doen, al trof eerstejaars D-juniore Laura van Langen het opnieuw niet met de serie-indeling. Blijkbaar valt ze met haar pr's telkens tussen wal en schip in. Nog ietsje te langzaam voor de snelste serie, maar weer te goed voor de op een na snelste serie. Ze mocht het dan ook nu weer van begin tot eind helemaal zelf doen met 3.07.54 als eindresultaat. Hiermee gaf ze alle deelnemers van haar serie het nakijken en was ze ook met voorsprong de snelste (jonge)dame.

Clubrecord voor Sophie de Haas

Ieder jaar is er wel een SAV'er die afreist naar het verre Stadskanaal om daar deel te nemen aan de Nelli Cooman Games, een wedstrijd waar er ook veel aandacht is voor atleetjes met een verstandelijke beperking. Deze keer was het mini pupil Sophie de Haas die op **4 juli** in een snikheet Stadskanaal de strijd aanging met de C-pupillen aldaar. Met 8.21 op de 40m, 9.09m bal, 0.65m hoog en 2.52m ver leverde zij een viertal prestaties die dicht in de buurt van haar pr's lagen.

In verband met de hitte werd de 600m ingekort naar 400m en zo kon Sophie onverwacht een dubrecord op haar conto bijschrijven. Met 1.39.94 eindigde ze als achtste bij de C-pupillen, maar hoefde ze maar één mini voor te laten.

Knappe meerkamp van Kara Zwagemaker (6 pr's!)

Ondanks de hitte ging de meerkampwedstrijd bij AV De Spartaan in Lisse op **4 en 5 juli** gewoon door en heeft tweedejaars D-juniore Kara Zwagemaker daar aan haar eerste zeskamp deelgenomen. Het eerste nummer, de 60m horden, leverde helaas weer wat problemen op met 13.75 als resultaat, maar daarna begon het pr festijn. Had zij een week geleden haar hoog pr nog verbeterd naar 1.25m, deze wedstrijd werd er zelfs 1.32m overbrugd. De eerste dag werd afgesloten met het speerwerpen en dat leverde met de pr afstand van 29.29m zelfs een klinkklare overwinning op. De tweede dag ging Kara knap door zoals ze de dag ervoor geëindigd was en reeg ze pr aan pr. Eerst was daar de 3.76m in de verspringbak gevolgd door 10.34m bij het kogelstoten (tweede) om met 1.52.98 als nummer drie te eindigen op de 600m. Dat leverde haar een eindtotaal op van 2604 punten en een vierde plaats in het eindklassement.

Nadine Visser scoort op Klaverblad Arenagames

De Klaverblad Arenagames, de laatste wedstrijd uit het nationale baandcircuit, heeft op **5 juli** in Hilversum een aantal mooie prestaties opgeleverd voor Nadine Visser. De wind was helaas nogal grillig, zo liep je lekker voor de wind en zo had je hem strak tegen. Ondanks een mindere start liep ze toch naar een mooie 11.71 in de series van de 100m om daarna met bijna 2m/sec tegenwind de 100m horden te winnen in 13.38 sec. Het kogelstoten begon niet super, maar al gaande werden de afstanden beter en rolde er met 13.20m zelfs een pr uit. De finale van de 100m, die nog net niet tijdens het kogelstoten op het programma stond, liet ze aan zich voorbijgaan.

Paul Olofsen had na zijn dikke 16m stoot van een paar dagen geleden gehoopt op een betere prestatie maar in een rare wedstrijd die na drie pogingen opnieuw begon in verband met foutieve metingen, kwam hij er geen moment lekker in en kreeg hij ook weer wat last van zijn lies. Een beste afstand van 15.42m en een vijfde plaats was het eindresultaat. Willem Dudink is op de 800m nog hard op zoek naar enige vorm, maar heeft deze getuige zijn 1.56.74 nog niet echt gevonden.

Edwin en Nick missen pr's maar nipt

Edwin Sjerps en Nick Wildöer hebben op de fraaie vrijdagavond **10 juli** in Utrecht deelgenomen aan de vierde Trackmeeting. Nick kwam daar uit op de 200m waarop hij met 23.57 maar een paar honderdsten van een seconde boven zijn pr bleef. Edwin koos deze keer voor de 1500m waarop de eerstejaars A-junior met 4.08.73 zijn beste jaarprestatie liet noteren en goed een seconde boven zijn pr bleef.

Sterk "geprut" van Dennis Sjerps

Op **11 juli** was het weer zover en werd in de Weere de jaarlijkse prutrace gehouden. Op een parcours van ongeveer 3,5km lengte kregen de deelnemers maar liefst 40 sloten voorgeschoteld. Normaliter het terrein van Edwin en/of Ton Sjerps, die deze keer niet meededen maar de honneurs uitstekend waargenomen zagen door broer/zoon Dennis. De overwinning ging weliswaar net aan zijn neus voorbij, maar de tweede plaats van maar liefst 249 deelnemers in 22.45 was toch een leuk succes.

Beste jaarprestatie voor Willem Dudink

Met het kleinst mogelijke verschil (namelijk eenhonderdste van een seconde) heeft Willem Dudink tijdens de Guldensporenmeeting op **11 juli** in het Belgische Kortrijk zijn beste jaarprestatie op de 800m aangescherpt. In de snelste serie van het na-programma zette hij met 1.53.20 de tweede tijd op de klokken en lijkt hiermee langzaam maar zeker in de juiste vorm te komen richting het NK.

Nadine Visser scoort brons op het EK onder 23 jaar

Van **9 t/m 12 juli** vonden in het Estse Tallinn de Europese kampioenschappen voor atleten onder de 23 jaar plaats. Onder de Nederlandse deelnemers ook Nadine Visser die de nummers voor het uitkiezen had want op maar liefst vijf individuele nummers had ze de limiet gescoord. Omdat ze de zevenkamp tijdens het WK voor senioren in Beijing op haar programma heeft staan koos ze hier voor de 100m horden en het verspringen. Dag 1 hoefde ze nog niet in actie te komen, maar op dag 2 werden zowel de series als de halve finales van de 100m horden gelopen. Nadine won daarbij in 13.39 haar serie om met 13.09 ook haar halve finale winnend af te sluiten. De dag erop was het niet alleen finale-time maar moest zij zich ook nog zien te kwalificeren voor de finale van het verspringen. Dat laatste liep weliswaar niet helemaal lekker, maar nadat zij in de tweede poging een afstand van 6.26m liet noteren was de finaleplaats in de pocket en spaarde ze zich verder voor de finale van de 100m horden. Hierin ging ze super van start, kende ze ook een goed tussenstuk, maar kwam ze op het laatste stuk net iets tekort. Achter de Zwitserse Zbären en de Poolse Koleczek kwam Nadine in 13.01 als nummer drie over de finish, brons dus! Helemaal tevreden was Nadine niet, maar los van het feit dat de meisjes ouder zijn dan haar (Nadine mag over twee jaar nogmaals meedoen), hadden ze vooraf ook al (veel) betere pr's staan dan Nadine. Gewoon toppie gedaan dus! De laatste dag was daar dan nog de verspringfinale. Daar kon ze onbevungen ingaan, maar het liep helaas niet zoals gehoopt met een mislukte eerste poging, 6.16m in poging twee en een ongeldige derde poging. Het leverde haar een elfde plaats op waar ze stiekem toch wel hoopte op een topacht klassering, al dient hierbij wel opgemerkt te worden dat het een buitengewoon sterke finale betrof. Nadine, gefeliciteerd met je bronzen plak!

Sterk kogelwerk in Heiloo

Zes SAV'ers aan de start van de eerste zomeravondinstuif op **17 juli** in Heiloo. Helaas niet het mooie voorspelde weer, maar een flinke dwarse wind. Niet echt super dus voor de loopnummers, al wist Nick Wildöer wel zijn 400m pr aan te scherpen tot 53.89 sec. Zus Heleen blijft daarentegen in gevecht met die 60 seconden grens. Het werd 61.47 deze keer. Ton Bosgoed (M45) liep zijn eerste 1500m van dit seizoen en liet daarop 4.54.62 noteren terwijl Jaap Groot bij de mannen tot een tijd van 4.34.27 kwam. De "topprestaties" kwamen echter van de werpers. Na een worp van 32.29m met de speer kegelde Hans de Vries zijn dubrecord kogelstoten bij de M60 omver met een afstand van 10.28m. A-junior Matthijs Jong kwam met zijn speer tot 54.25m, maar had eveneens een kogelverrassing in petto. Verpulverde hij onlangs tijdens de NKJ zijn pr al tot 14.54m, nu plofte de kogel pas na 14.83m in het gravel.

Lieke Klaver stunt met zesde plaats op de 200m in EJK-finale



Op vrijdagavond **17 juli** was het dan eindelijk zover. Al op maandag was Lieke Klaver met het Nederlandse team gearriveerd in het Zweedse Eskilstuna waar van 16 t/m 19 juli de Europese juniorenkampioenschappen plaatsvonden. De benjamin van het gezelschap had om 19.30u de series van de 200m op het programma staan waarop ze in haar serie bij de beste drie moest eindigen om zich direct te plaatsen voor de halve finales. Na een valse start van een andere deelnemster begon Lieke haar race redelijk rustig om het tweede gedeelte goed aan te zetten en op te rukken naar de tweede plaats die zij tot op de finish vast kon houden. Met 24.15 noteerde zij haar tweede beste prestatie ooit.

Daarbij was het van alle halve finalisten de zevende tijd in totaal. Nou had Lieke in een interview vooraf al voorzichtigjes aangegeven dat ze wou gaan voor een finaleplaats, maar of dat nou een realistische gedachte was van de nog maar 16-jarige B-juniore? Toch bleken haar gedachtes goed te zijn want in een geweldig gelopen halve finale wist zij zich als nummer drie van de eerste halve rechtstreeks te plaatsen voor de finale. Daarbij werd een onwaarschijnlijk snelle tijd van 23.54 op de klokken gezet, een tijd die nog nooit door een Nederlandse B-juniore is gerealiseerd. Helaas blies de wind wel wat te enthousiast in de rug, maar wie weet zou die er in de finale wat minder fanatiek tegenaan gaan. Helaas, dit bleek een utopie al waaide

het wel minder hard dan tijdens de halve finales. Ook nu kende Lieke een super race en wist zij zich in het sterke veld goed staande te houden met een prachtige zesde plaats in 23.69 als eindresultaat. En over twee jaar mag zij nog eens! Top gedaan Lieke. Langs deze weg dan ook van harte gefeliciteerd.

Snelle tijden van Willem Dudink en Ambroise Uwiragiye

De Nacht van de atletiek oftewel de KBC Nacht op **18 juli** in het Belgische Heusden kende weer een deelnemersveld om je vingers bij af te likken. En een deelname zo groot... Al om 14u werd er begonnen met de loopnummers en 's avonds om een uur of 11 was men nog bezig om de laatste series van de 5000m weg te werken. Willem Dudink liep in het voorprogramma een 800m en won niet alleen zijn serie, maar scherpste ook zijn beste jaarprestatie aan tot 1.52.33 terwijl Ambroise Uwiragiye om 22.50u uitkwam in de vijfde serie van de 5000m (met gemiddeld 23 deelnemers per serie). Wel mooi loopweer op dat moment want de nogal aanwezige wind was toen gaan liggen en dat bracht voor Ambroise een tijd van 14.38.97 waarmee een goede 7 seconden van zijn clubrecord verwijderd bleef.

Geen kers op de taart van Lieke Klaver

Op de vierde en laatste dag van het EJK stond voor Lieke Klaver alleen nog de 4x100m estafette op het programma. Zij maakte deel uit van het Nederlandse meisjesteam dat kansrijk was voor een medaille en dat lieten de jongedames direct in de series zien door in 44.86 als tweede team overall naar de finale te gaan. Nog nooit waren ze zo snel, maar helaas ging het in de finale goed mis want het stokje kwam niet in de handen van Lieke terecht waardoor er een DNF in de uitslagen kwam te staan. Extra zuur omdat ze met hun serietijd gewoon zilver hadden veroverd. Hiermee kwam de kers niet op de taart terecht!

Nadine Visser met estafetteploeg naar zilver tijdens Diamond League

Tijdens een nogal natte Diamond League wedstrijd in het Olympische stadion van Londen heeft Nadine Visser op **23 juli** met de 4x100m estafetteploeg een fraaie tweede plaats behaald in 42.69 sec. Alleen de Amerikaanse dames waren sneller dan het Nederlandse team dat dezelfde opstelling kende als tijdens de Europacup wedstrijd: Nadine als startloopster gevolgd door Dafne Schippers, Naomi Sedney en Jamile Samuel.

Denzel Comenentia steelt de show + CR voor Paul

Niet de discusmannen maar de kogelstoters hebben op **26 juli** voor het vuurwerk gezorgd tijdens de ingelaste werpwedstrijd op onze baan. De wedstrijd werd georganiseerd op verzoek van de discuswerpers Rutger Smith (Groningen Atletiek) en Erik Cadée (Prins Hendrik) met als voorafje het kogelstoten. Met de regerende kampioenen indoor en outdoor aan de start beloofde het natuurlijk wel een spannende kogelwedstrijd te worden, maar dat eerstejaars senior Denzel Comenentia (AAC) hier zijn pr aan zou scherpen tot maar liefst 19.33m en daarbij Patrick Cronie (Phanos), die zowel in de eerste als tweede wedstrijd 18.64m als beste afstand op liet meten, achter zich wist te laten was toch wel wat verrassend. Daarachter was het organisator Paul Olofsen die zijn eigen clubrecord tot tweemaal toe wist te passeren en 16.55m als beste afstand op liet meten. Bij de vrouwen verraste ons trainingslid Michelle Oud. Werd zij onlangs met een afstand van 12.68m nog Nederlands juniorenkampioene, vandaag kwam zij met 13.52m bijna een meter verder. Nadine Visser, twee dagen eerder nog sterk acterend op de 4x100m in Londen, bleef met 12.97m net aan de "verkeerde" kant van de 13m grens.

Bij het discuswerpen stond de gehele Nederlandse top aan de start en hoewel er mooie afstanden konden worden genoteerd, kwamen ze toch niet in de buurt van die zo gehoopte 65m limiet. Helaas waren de omstandigheden voor dat nummer ook niet echt optimaal. Weinig wind en ook nog eens uit de verkeerde hoek. Uiteindelijk kwam Erik met 62.01m het verste gevolgd door de 60.64m van Rutger en de 57.27m van Maarten Persoon (Phanos). Bij de dames kwam Corinne Nugter (AV NOP), de beste Nederlandse discuswerpster van dit moment, tot een afstand van 52.03m.

Uiteraard dank aan alle (jeugdige) juryleden die zo midden in de vakantie bereid waren om deze wedstrijd vlot te laten verlopen. Jullie waren ook top!

NK atletiek met goud voor Nadine Visser en fraaie vijfde plek van Paul Olofsen

Het NK atletiek voor senioren was deze keer als oefening over vier dagen verspreid waarbij er ook op diverse nummers kwalificaties werden gehouden. Dat betekende veel gereis naar het Olympisch Stadion in Amsterdam en dat soms voor maar één poging waarbij je ook nog eens uren van te voren aanwezig diende te zijn. Ook liet de organisatie her en der flinke steken vallen waarvan vooral de kogelstoters het dupe werden. De slechtste wedstrijd ooit volgens diverse toppers....

Van SAV was het echter A-junior Edwin Sjerps die op **30 juli** de spits afbeet. Vooraf wist hij wel dat het bij één optreden op de 1500m zou blijven, maar dat hoopte hij toch wel te doen met een pr wat met 4.12.43 niet echt lukte. De 100m van Robert Wamta werd er helaas eentje van te korte duur. Naast hem zat er iemand flink te bewegen in zijn blok, maar waar er dan normaliter wordt overgegaan tot een herstel kreeg nu Robert rood aan zijn broek omdat hij getriggerd door die persoon te vroeg zijn blok verliet wat een voortijdig einde betekende. A-junior Matthijs Jong deed het deze avond niet verkeerd bij het speerwerpen. Op zijn eerste seniorenkampioenschap werd er uiteraard geen finaleplaats verwacht, maar hij liet met liet met 57.75m wel zijn tweede beste prestatie ooit opmeten.

Een dag later was er voor Paul Olofsen een fraaie vijfde plaats weggelegd bij het kogelstoten. In een wedstrijd die bol stond van de irritaties kwam hij tot een afstand van 15.66m. Daar was hij niet echt tevreden mee, maar met de klassering wel.

De volgende dag kwamen er meerde SAV'ers in actie waarvan Paul Olofsen zich al heel vroeg mocht melden voor de kwalificatie van het discuswerpen. Omdat hij pas in de tweede groep in actie mocht komen, was het best wel lang wachten. Maar het werd beloond want met een worp van 43.18m plaatste hij zich voor de finale een dag later.

Dat was helaas niet weggelegd voor Willem Dudink die op de 800m bij de beste twee in zijn serie diende te eindigen. Met vijf man sterk kwamen ze op de finish afstormen en het scheelde allemaal zo goed als niks, maar met 1.55.51 en een vijfde plaats ging die finaleplek niet naar Willem. Wel een finaleplek was er voor Nadine Visser bij het speerwerpen waar ze een opbouwende reeks neerzette en met 41.93m voor de tweede keer in haar carrière over de 40m wist te werpen. Als nummer zeven ging ze over. Daarna haar favoriete nummer, de 100m horden, waar ze makkelijk lopend in 13.18 de finale bereikte waarin ze af diende te rekenen met de Australische babe Michelle Jenneke, dit jaar al goed voor 12.82 sec. Het werd echter niet zo spannend als verwacht want Nadine was met 13.04 overtuigend de beste en pakte hiermee haar eerste nationale outdoortitel bij de senioren.

Tussendoor waren er nog 10 reeksen 600m voor pupillen en het was B-pupil Sophie Le Blansch die hierop een tijd van 2.19.77 liet noteren.

De vierde dag van het NK in Amsterdam stond voor Nadine Visser in het teken van training. Zo had ze de opdracht gekregen om maximaal 8 pogingen te doen bij het hoogspringen en daarmee kwam ze tot een hoogte van 1.72m, goed voor de vierde plaats. Aan de speerwerpfinaal heeft ze niet deelgenomen. Bij Paul Olofsen sloeg na al die dagen de vermoeidheid een beetje toe. Het kwam er in ieder geval niet helemaal uit in de discusfinale waarin hij met een afstand van 42.40m op de twaalfde plaats is geëindigd.

Twee vakantie-instuif te Heiloo

De twee vakantie instuif op **31 juli** te Heiloo werd voor Paul Olofsen en Robert Wamta een revanchewedstrijd. Paul racete na de NK kogelfinale direct door naar Heiloo om daar stoom af te blazen. Dat eindigde met een afstand van 15.76m en de winst van de kogelwedstrijd.

Ook Robert Wamta wou zijn vorm etaleren na de dq van de dag ervoor, maar juist tijdens de series van de 100m werd de windstilte doorbroken met een fikse tegenwind. De tijd van 11.69 viel dan ook niet echt mee, maar hij won de 100m wel met Vincent Onos in 11.83 op plek drie. "Zware" benen zaten Vincent daarna in de weg bij het kogelstoten waar hij tot 13.72m kwam.

Een viertal SAV dame(tje)s stond aan de start van de 1000m waarvan een drietal nieuwsgierig was hoe zij de vakantie waren doorgekomen. De winst ging echter naar Heleen Wildöer die na een lange werkdag blij was met haar 3.04.16 in een race die hard werd gemaakt door D-juniore Laura van Langen die 3.07.47 liet noteren. Fee Mok en Leonie Wierenga, die eerder op de avond al in 14.29 haar 100m serie wist te winnen, vochten zij aan zij een duel uit die bijna niet zichtbaar werd gewonnen door Fee waarbij er respectievelijk 3.19.57 en 3.19.59 op de klokken verscheen. Daniël Hoenderdos dook op zijn eerste 1000m met 2.58.11 meteen al onder de drie minuten terwijl Nick Wildöer en Robert op de 200m een spannend duel

uitvochten. Met 23.65 wist Nick Robert, die 23.71 liet noteren, net van zich af te houden. Ondertussen landde de discus van Hans de Vries (M60) op 35.04m en beëindigde Ton Bosgoed (M45) de avond met een keurige 10.21.95 op de 3000m.

Meeting voor Mon

Paul Olofsen en Willem Dudink hebben op **8 augustus** in het Belgische Kessel-Lo deelgenomen aan de Meeting voor Mon, een sterk bezette Flanders Cupmeeting. Paul maakte het bij het kogelstoten nog even spannend door eerst tweemaal ongeldig te stoten voordat er 15.21m opgemeten werd. Daarmee ging hij door naar de finale waarin hij zich helaas niet meer wist te verbeteren en zo op slechts 11cm van het podium bleef steken.

Willem kwam uit op de 800m waarop hij een degelijke 1.53.06 liet noteren. Dit soort tijden heeft hij inmiddels vast in de benen, maar uiteraard wil hij graag sneller!

Clubrecord voor Laura van Langen en nog veel meer fraaie pr's

Op vrijdagavond **14 augustus** werden in zowel Heiloo als Utrecht avondsinstuiven gehouden met de nodige SAV'ers aan de start. Op beide wedstrijden werd er vooral hard gelopen. Zo won A-junior Edwin Sjerps in Utrecht zijn serie van de 800m waarbij hij zijn pr met dik 2 seconden aanscherpte en naar 2.00.44 bracht. Willem Dudink kwam deze keer uit op de 1500m en slechtte daarop voor het eerst de 4-minuten barrière met zijn 3.59.59 min.

In Heiloo kwam de beste prestatie op naam van eerstejaars D-juniore Laura van Langen die met 2.22.35 niet alleen de 800m bij de meisjes-B won, maar daarbij ook haar eigen dubrecord met bijna 5 seconden verpulverde. C-juniore Leonie Wierenga liep voor het eerst een 800m en deed dat na een tijd van 14.22 op de 100m knap rap gezien haar 2.29.98 min. Ook voor D-juniore Fee Mok was er met 2.30.32 een pr weggelegd.

Clubrecords voor Richard en Yvette Bot-Vleerlaag tijdens WK voor masters

Het WK voor masters in het Franse Lyon van 4 t/m 16 augustus werd er voor Yvette Bot-Vleerlaag (V40) en Richard Bot (M45) eentje van de gemengde gevoelens. Niet alleen was het niveau heel erg hoog, ook ging de organisatie her en der met de "Franse slag" aan de gang. Waar Yvette op **4 augustus** geen moeite had met de aanvangstijd, had de organisatie dat wel.... Hierdoor ging de wedstrijd al niet lekker van start en daarna kwam Yvette er ook geen moment lekker in. Met een afstand van 10.51m eindigde Yvette op de negende plaats, al had ze een pr moeten werpen om überhaupt in de finale terecht te komen.

Een dag later kwam Richard in actie al was dat met de slingerkogel. Geen gemakkelijke omstandigheden tijdens zijn wedstrijd want het was maar liefst 40 graden en er was geeneens een tent o.i.d. om de zon wat te vermijden. Richard zat echter wel lekker in de wedstrijd al was zijn 43.59m na drie pogingen helaas net niet goed genoeg om door te gaan naar de finale. Hij werd hiermee namelijk tiende en baalde er best wel wat van dat het afgelopen was, juist omdat hij er steeds beter inkwam.

Op de vierde dag mocht Yvette ook kogelslingeren en hoewel ze daarbij toch wel uitging van een plekje in de finale werd het een wedstrijd om gauw te vergeten. Pas in haar derde poging leek het met een afstand van 38.01m weer een beetje op slingeren, maar toen was de wedstrijd helaas al voorbij want ze belande hiermee op plek negen. Waar het precies aan lag wist ze zelf eigenlijk ook niet. Met trainen gaat het namelijk super, maar tijdens de wedstrijd komt het er helaas (nog) niet uit.

Waar het op deze manier het kampioenschap van "net niet" dreigde te worden, wist Richard op **11 augustus** dan toch een finaleplek te bemachtigen en wel bij het gewichtwerpen. Met de fraaie afstand van 13.18m, een beste jaarprestatie en maar nipt beneden zijn clubrecord, behaalde hij daarin een eervolle achtste plaats.

Op **15 augustus** stond voor Yvette de werpvijfkamp op het programma. Daarin ging zij uitstekend van start met een slingerworp van 39.08m gevolgd door 8.00m met de kogel en 22.84m met de discus. Bij het speerwerpen rolde er zelfs een clubrecord uit want ze kwam met 26.61m bijna een meter verder dan ooit. Het was dat het opnieuw niet echt wou lukken met het werpgewicht, ze kwam tot 10.41m, waardoor ze het clubrecord puntentotaal net niet wist te verbeteren. Yvette kwam nu tot het mooie totaal van 2800 punten waarmee ze een dertiende plaats heeft behaald.

16 Augustus, de laatste dag van het WK, zou voor Richard een succesvolle worden. Hij had zich als doel



gesteld om 3000 punten te halen op de werpvijfkamp waarbij zijn pr op 2943 stond. Een pittige opdracht dus die ook niet echt haalbaar leek te zijn na het kogelslingeren en kogelstoten waarbij hij met 40.86m en 9.69m achter bleef bij zijn prestaties uit zijn recordmeerkamp. Maar Richard wist zich goed te herpakken door zijn discus met 29.58m ruim 2m verder te werpen en ook met de speer verder te komen, die landde namelijk op 34.08m. Alles zou nu afhangen van het gewichtwerpen, het nummer waar hij in zijn beste meerkamp flink wat punten liet liggen. En het lukte: 12.48m en 3002 punten, goed voor een tiende plaats en een vet nieuw en clubrecord. Waar het WK met “net niet” begon eindigde het met pr’s en cr’s. Richard en Yvette gefeliciteerd met jullie resultaten.

Mannen- en vrouwenploeg van SAV snellen naar records op Zweedse estafette.

Doordat Jan Ettes na een lange reis met veel oponthoud vanuit Berlijn iets verlaat was en we hierdoor geen speaker en geen startpistool hadden, begon de vijfde wedstrijd uit het Heer en Meester baancircuit op 22 augustus op onze baan een kwartiertje later dan gepland met de 100m meters waarop Vincent Onos met 11.71 de tweede tijd liet noteren. In de kogelring stootte A-junior Matthijs Jong voor het eerst met de seniorenkogel waarmee hij tot 11.99m kwam. Leeftijdsgenoot Oscar van Crimpen kwam met de juniorenkogel tot 13.33m. Willem Dudink liep daarna zo goed als solo naar een tijd van 3.59.68 op de 1500m terwijl Daniel Hoenderdos met 4.49.92 een nieuw pr liep. Voor good old Cees Meijer verscheen er 5.12.15 op de klokken. De speren van Matthijs en Oscar landden ook weer op mooie afstanden met 57.50m voor eerstgenoemde en een nieuw pr van 48.83m voor Oscar. C-juniore Mette de Vos overtrof zichzelf in de kogelbak en D-juniore Laura van Langen deed nog een laatste test voor de D-spelen. Ze bleef op de 200m maar een fractie boven haar pr en clubrecord. De 200m werd in 23.91 gewonnen door Vincent Onos die voor het eerst in 10 jaar deze afstand weer eens liep. Daarna stonden de Zweedse estafettes op het programma. Zowel het dames- als het herenteam van SAV hadden zich tot doel gesteld om de circuitrecords aan te vallen waarbij de heren ook nog het clubrecord in gedachten hadden. Willem was na zijn 1500m goed warmgelopen en liep zijn beste 400m sinds jaren, Nick Wildöer knalde weer op de 300m, Robert Wamta had liever de 100m gelopen maar deed het super op de 200m terwijl Vincent met een ijzersterke 100m de finish passeerde in 2.01.32 waarmee beide doelen gehaald werden. In hun kielzog liepen ook Linda Reus-Bakker, Heleen Wildöer, Lieke Klaver en Judith Kok het circuitrecord uit de boeken zodat de organisatie weer €80,- armer was!

Spannend was nog de strijd tussen het gemengde team en de meisjes-C maar tegen de verwoestende 100m van Oscar van Crimpen waren Leonie Wierenga, Luna Braas, Shauna van Dongeren en Mette de Vos net niet bestand. Het werd 2.45.89 om 2.46.65min. De avond werd afgesloten met een goed bezette 5000m waarop onze masters, waarvan Ton Bosgoed net Peter Dekker van zich af wist te houden, allemaal mooie tijden lieten noteren.

De uitslagen:

100m		Peter Reus, M50	20.00.52
Vincent Onos, Msen	11.71	Frank Boon, M55	20.41.14
Leonie Wierenga, MC	14.70		
200m		Verspringen	
Vincent Onos, Msen	23.91	Daphne Broer, MB	4.14
Leonie Wierenga, MC	29.01	Luna Braas, MC	3.91
Laura van Langen, MD	29.63	Shauna van Dongeren, MC	3.52
1500m		Mette de Vos, MC	3.42
Willem Dudink, Msen	3.59.68	Kogelstoten	
Edwin Sjerps, JA	4.15.06	Oscar van Crimpen, JA	13.33
Daniel Hoenderdos, Msen	4.49.92	Matthijs Jong, JA, 7,26kg	11.99
Cees Meijer, M60	5.12.15	Carla Beertsen, Vsen	8.45
Kara Zwagemaker, MD	5.58.16	Luna Braas, MC	7.47
5000m		Mette de Vos, MC	6.90
Ton Bosgoed, M45	17.46.84	Speerwerpen	
Peter Dekker, M45	17.48.44	Matthijs Jong, JA	57.50
Jeroen Dodeman, M45	18.06.17	Oscar van Crimpen, JA	48.82
Jan Kreuk, M60	19.45.13	Carla Beertsen, Vsen	20.65

Prachtige achtste plaats voor Nadine Visser op WK meerkamp

Op **22 augustus** was het dan eindelijk zover en maakte Nadine Visser haar debuut op de Wereldkampioenschappen in het Chinese Beijing. Een topacht klassering dat was haar doel, een flink doel in het ijzersterke deelnemersveld. Zij zette haar ambitie echter kracht bij met een verpletterende start op de 100m horden die ze won in 12.81, slechts 0.04 boven het inmiddels antieke Nederlandse record van Marjan Olijslager. Tevens scoorde ze met deze prestatie na de zevenkamp opnieuw een Olympische limiet. Ze vervolgde de wedstrijd super met een nieuw pr van 1.80m bij het hoogspringen gevolgd door 13.16m bij



het kogelstoten om de eerste meerkampdag af te sluiten met een derde plaats in 23.78 op de 200m.

Geheel anders liep echter de tweede dag toen er in het "Vogelnest" ineens niets meer wou lukken. Bij het verspringen bleef ze met een afstand van 6.14m ruim achter bij haar pr terwijl ook de speer 4m minder ver in het veld terechtkwam dan in Götzis, hoewel 40.07m voor Nadine op zich geen verkeerde afstand was. Ze zakte met deze prestaties echter wel naar de tiende plaats in het totaalklassement en moest op de afsluitende 800m dus alles geven om die zo verlangde topacht klassering te halen. Ze zat net niet in de finaleserie, maar knokte zich in de serie daarvoor naar een prachtig nieuw pr van 2.13.72 om met haar puntentotaal van 6344 punten precies terecht te komen op die gedoemde achtste plek. Wat een prachtig WK debuut van de nog maar 20 jarige atlete. Nadine, gefeliciteerd met je topprestatie!

PR festival voor Emma Le Blansch

De eerste wedstrijd na de grote vakantie zit er voor een zevental pupillen alweer op. Het viel op **22 en 23 augustus** in Krommenie niet altijd mee en de hitte was daarbij ook een spelbreker. Toch wisten sommigen pupillen zich al flink te overtreffen.

Op zaterdag was het ladies day met een mooie podiumplek voor Emma Le Blansch. De mini mini verbeterde op maar liefst drie van de vier nummers haar pr nogal dik en zag dat beloond met het zilver. De even oude Sophie de Haas kwam net tekort voor het podium, maar had op de sprint en de 600m wel een nieuw pr. Plaats zeven was weggelegd voor Jill Struijs.

Bij de meisjes pupillen-B kwam Sophie Le Blansch als nummer vier maar weinig tekort voor het podium, maar zij noteerde wel een pr in de verspringbak en zat rond haar pr's op de overige nummers. Elles Knook belandde op de zesde plaats.

Een dag later waren het de mannen van SAV die in actie kwamen. Met een nieuw kogel pr was er voor B-pupil Aaron Ponne een zilveren medaille weggelegd. Hij kwam slechts 10 punten tekort voor de eindoverwinning! Bij de C-pupillen was het Jessy Struijs die het brons veroverde. Hij deed dit mede door een goede balworp.

De uitslagen:

Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	600m	Totaal
2. Emma Le Blansch	7.73	2.28	12.99	2.30.57	1041
5. Sophie de Haas	8.03	2.42	9.69	2.36.02	918
7. Jill Struijs	9.79	1.83	8.32	3.00.11	389
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	600m	Totaal
3. Jessy Struijs	8.05	2.66	24.41	2.40.60	1163
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
4. Sophie Le Blansch	7.26	3.10	4.38	4.04.84	1524
6. Elles Knook	7.70	3.09	4.71	4.13.32	1422
Jongens pupillen-B	40m	Ver	Kogel	1000m	Totaal
2. Aaron Ponne	7.06	3.09	6.02	3.51.03	1741

Goud voor Laura van Langen en zilver voor Ella Mosselman bij D-spelen

“Blafheet” was het volgens zeggen tijdens de D-spelen op **23 augustus** in het Olympisch Stadion te Amsterdam. Daarbij trok de wind in de loop van de dag behoorlijk aan en niet in het voordeel van de atleten.

Merlijn Bosman beet van de SAV'ers de spits af op de 80m horden voor jongens-D1 en met een nieuw pr van 14.73 plaatste hij zich knap voor de finale waarin hij in 15.10 (-2.9m/sec) uiteindelijk achtste werd. Het verspringen verliep ietsje minder met 4.14m als beste resultaat. Stef de Jong kwam tot 4.04m, maar wist zich te plaatsen voor de discusfinale waarin hij met een nieuw pr van 22.27m achtste werd. Balen voor Yannick Jong die met zijn speerworp van 27.91m net tekort kwam voor de finale en negende werd. Thijmen van Leeuwen was van de SAV jongens de enige tweedejaars en hij kwam uit op de 1000m. Een eervolle tiende plaats in 3.05.25 werd zijn deel.



Topprestaties vielen er te noteren bij de meiden-D1 waar Ella Mosselman debuteerde op de 1000m hindemis. Volgens zeggen kregen ze daarbij ook nog een horde teveel voor de kiezen, des te knapper was de tijd van 3.36.91 waarmee Ella, na het nodige



kopwerk, tweede werd. Super favoriete Laura van Langen liet er geen twijfel over bestaan wie de beste was op de 1000m zonder hindernissen. Resoluut nam ze meteen na het startschot de kop om langzaam maar zeker haar voorsprong uit te bouwen en na 3.07.26 winnend de finish te passeren. Achter haar was Fee Mok ook bezig aan de race van haar leven. Na een sterke laatste ronde rook ze zelfs aan een podiumplek, maar helaas kwam ze daarvoor met 3.16.71 een paar tienden van een seconde tekort. Maar vierde van Nederland is toch ook een prestatie om trots op te zijn! Merel Dekker was in deze categorie onze enige technische atlete en zij deed mee aan het hoogspringen waar ze een hoogte van 1.30m wist te overbruggen. Rika Bakker doet nog maar kort aan atletiek maar wist zich via 8.89 in de series van de 60m knap te kwalificeren voor de halve finale bij de meisjes-D2. Daarin kwam ze tot 8.91 sec.

Tekort voor de finale, maar wel een veelbelovend resultaat voor een debutante. Kara Zwagemaker kende een uitstekende speerwerpwedstrijd. Ze plaatste zich voor de finale en behaalde daarin met 28.38m een fraaie zesde plaats. Het discuswerpen wat daarna op het programma stond liep echter niet. Met 20.81m werd ze uitgeschakeld. Maar al met al mooie resultaten zo kort na de vakantie!

Clubrecords van 18 juni tot en met 25 augustus

Kogelslingeren M60	33.05m	Hans de Vries	Wieringerwerf, 21-06-2015
Speerwerpen M35	51.65m	Kjell Heinsius	Den Helder, 21-06-2015
1000m jongens pupillen-B	3.28.96	Aaron Ponne	Grootebroek, 27-06-2015
4x40m jongens mini pup	32.63	Sven de Haas	Grootebroek, 27-06-2015
		Tijn Hoffer	
		Gillion van den Bosch	
		Sven de Groot	
200m meisjes junioren-B	24.03	Lieke Klaver	Breda, 28-06-2015
Kogelstoten Msen	16.34m	Paul Olofsen	Dronten, 02-07-2015
400m meisjes mini pupillen	1.39.94	Sophie de Haas	Stadskanaal, 04-07-2015
Kogelstoten M60	10.28m	Hans de Vries	Heiloo, 17-07-2015
Kogelstoten Msen	16.55m	Paul Olofsen	Grootebroek, 26-07-2015
800m meisjes junioren-D	2.22.35	Laura van Langen	Heiloo, 14-08-2015
Speerwerpen V40	26.61m	Yvette Bot-Vleerlaag	Lyon (Fr), 15-08-2015
Werpvijskamp M45	3002 pnt	Richard Bot	Lyon (Fr), 16-08-2015
Zweedse estafette Msen	2.01.32	Willem Dudink	Grootebroek, 21-08-2015
		Nick Wildöer	
		Robert Wamta	
		Vincent Onos	
100m horden Vsen	12.81	Nadine Visser	Beijing (CHN), 22-08-2015
Hoogspringen Vsen	1.80m	Nadine Visser	Beijing (CHN), 22-08-2015