

Sprinter september 2013

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	Tom Beertsen	(0228)516885	ledenadministratie@savatletiek.nl
Baanonderhoud	Peke de Vries	(0228)515057	pw_devries@hotmail.com
Technische Commissie (TC)	Gerwin Struijs	(0228)564388	gerwin@outlook.com
Wedstrijdatleten en TC	Margreet Broersen	(0228)516758	contact@savatletiek.nl

Ledenadministratie:

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

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

Redactie sprinter:

Wandeltak	Jetze Douwe Sandstra	06-44954698	nb
Jeugdhoek/Baanhoek	Marica Onos	(0229)270142	webmaster@savatletiek.nl
Uitsmijter	Peter Olofsen	(0228)517124	peter.olofsen@kpnmail.nl
Medische hoek	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Lief & Leed	Connie Dhauw	(0228)321640	liefenleed@yahoo.com
Beheer advertenties	Ger Heinsius	(0228)516696	gpbneinsius@hotmail.com
Afwerking & verspreiding	Ria Faber	(0228)317288	mk.faber@quicknet.nl
Vormgeving Sprinter	Marjon de Haas	(0228)513916	jande.haas@multiweb.nl

(bij een bericht aan de vormgever svp "Sprinter" in de onderwerpregel zetten)

Commissies:

Medische Commissie	Koos Jong	(0228)513310	jsga_jong@hotmail.com
Kantinecommissie	Piet Bergen	(0228)521567	piet.bergen@gmail.com
Sleutelbeheer kantine	Ria Struijs	(0228)514183	struthio@wxs.nl
Wedstrijdorganisatie	Yvonne Haakman	(0228)317149	ap.haakman@quicknet.nl
Loopevenementen	Jos Schaper	(0229)262520	nb
Technische Commissie	Rob Ruitenbergh	(0228)517761	r.ruitenbergh@quicknet.nl
Accommodatie/materiaal	Tames van Zwol	(0228)514759	tamesennoldavanzwol@quicknet.nl
Jurycommissie	vacant		
Vrijwilligerscommissie	Joop Tamsma	(0228)519595	jh.tamsma@quicknet.nl
Schoonmaakcommissie	Wil Groot	(0228)511261	nb
	Riny Bakker	(0228)511850	nb

Informatie wedstrijden:

Thuis	Yvonne Haakman	(0228)317149	ap.haakman@quicknet.nl
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 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 juli en augustus 2013

Nieuwe leden:

Pupillen: Rens Dodeman, Neve van den Ende, Shana Harders, Stef de Jong.

CD-Junioren: Isabelle Koopman.

AB-junioren:

Senioren/Master:

Recreanten: Jack Gorter, Jolanda Fuhler, Hans Hoogervorst, Afra Groot.

Opzeggingen:

Pupillen:

CD-junioren: Kirsten Vriend.

AB-junioren: Els Noordeloos.

Senioren/Masters:

Recreanten: Nina Ucheddu, Joost Kalkhoven
Jos Wagemaker.

Overige leden: G Slaman-Hoekstra

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

Trainingsmomenten SAV

Maandag:	Groep	trainer	Locatie
18.15 – 19.15	MPB + JPB + MPA1	Robin + Lillian + Angelique	Martinus
18.15 – 19.15	MPC + JPC + mini's	Matthijs + Britt	Martinus
18.15 – 19.15	MPA2 + JPA	Marcel + Dave	Baan
19.00 – 20.00	Selectietraining horden *	Gerwin	Baan
19.00 – 20.30	Plyometrie/sprint (vanaf B jun.)	Paul	Baan
19.15 – 20.15	MJD + MJC	Robin + Lillian	Baan
19.15 – 20.15	JJD + JJC	Roel	Baan
19.15 – 20.15	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15 – 20.30	Werptraining alle jun. *	Peter	Martinus
Dinsdag:			
09.00 – 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



Het waren weer hete avondjes op de atletiekbaan. Vrijdag natuurlijk de finale van het baancircuit met hier en daar mooie prestaties – uitslagen zie onze website – p.r.'s en clubrecords. Het weer was prachtig, de wind ging liggen en natuurlijk een goede organisatie. De E.T. had deze avond de beschikking over hun nieuwe jurywagen. Dus blijte gezichten.

De temperaturen waren zaterdag iets lager, maar de spanning bij de jeu de boules wedstrijden was om te snijden. Dit alles in het kader om onze vrijwilligers te danken voor weer een jaar van inzet voor de vereniging. Onder het genot van een hapje en een drankje werden de voorwedstrijden gespeeld. Sensationele uitslagen. En dan de halve finales. De spanning droop er vanaf met uiteindelijk de finale tussen Aad en Jan tegen Koos en Koos. Toen kwam de ervaring van Jan en Aad naar boven en werden de jongkies afgedroogd met 13 – 0. Speciaal voor de prijsuitreiking hadden we Wil Groot over laten komen. Met nog een koppie en borreltje toe, was ik precies om 10 uur weer thuis.

Door computerproblemen kon ik niets insturen de vorige keer, maar ik hoop dat u allemaal weer een goede, gezonde, sportieve vakantie gehad heeft. U weet dat u de vereniging waar ook ter wereld goed kunt volgen via de website. Zo blijf je natuurlijk goed op de hoogte van alle successen.

Waar moet ik beginnen. Vincent opnieuw Nederlands kampioen. Vivian een mooie

bronzen plak en natuurlijk vielen ook de prestaties van Nadine op. In Ricti (Italië) 7 persoonlijke records. Helaas geen plak maar wel mooie prestaties. Dat via linken op onze websites in je huiskamer volgen. Ook op de C-spelen deed SAV van zich spreken via Lieke Klaver op de 80 m. en Aukje Bakker bij het kogelslingeren en de estafette dames 4 x 80 m.

Kortom, op 29 september tijdens de clubkampioenschappen zullen al deze atleten in het zonnetje gezet worden (hogelijk schijnt ie).

Nieuwe opzet van clubkampioenschappen, dus we hopen dat er iets meer animo is, ook bij de senioren. Neem gerust vader, moeders, opa's en oma's mee om er samen een mooie dag van te maken.

Tenslotte op 5 oktober een loop clinic en een hoogspring clinic. Doe mee of kom kijken. Een mooi gezicht om ze over de 2 meter te zien springen. Hou de website in de gaten.

Groet, Piet



Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het oktobernummer 2013:
t/m vrijdag 4 oktober, komt uit in de week van 14 oktober
Géén foto's in Word plakken,
maar los bijleveren in minstens 300 Kb of mailen via WeTransfer**

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 liefenleed@yahoo.com of doorgegeven via de telefoon 0228-321640 en berichten worden dan gepubliceerd in de eerstvolgende Sprinter.

Riny Bakker is ziek. Ze verzorgt de trainingen van wandelgroepen. We wensen haar veel beterschap en hopen op een spoedig herstel!



Jarige trainers in de maanden september en oktober:

3 september Cees Meijer
6 september Dirk Vet
30 september Carla Beertsen
19 oktober Margreet Broersen
31 augustus Gerwin Struijs

Schoonmaakrooster:

4 nov Mario en Anneke Kuip tel 582333

18 nov Imelda Buijsman tel 562200
Yvonne Meilink tel 855107

9 dec Paula Bot tel 563783
Marielle Stap tel 562272

23 dec Ineke Coumou tel 313677
Helma Bakker tel 515436

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



Maak kennis met...

Dit is een nieuwe rubriek van Lief en Leed. In elke Sprinter leren we twee leden van SAV kennen

Kun je je in het kort voorstellen?

Ik ben Coby Appelman-Veenstra en ik ben geboren in Friesland, op een boerderij die dertig kilometer van Workum ligt, "middenin de wereld" er was niets om je heen. De volgende boerderij lag niet heel ver weg, maar die mensen waren niet katholiek, dus daar gingen we niet mee om, dat was nog zo in die tijd. Ik kom uit een gezin met 6 kinderen. Ik had een schrijfvriendin in Zwaag en daar ging ik logeren. Ik was toen 18. Daar heb ik toen Piet (Appelman) leren kennen en met hem ben ik getrouwd, op 23 mei 1964, en zo lang woon ik al in Grootebroek, bijna 50 jaar, op de Zesstedenweg. We hebben twee kinderen en 4 kleinkinderen.

Hoe lang ben je al lid van de vereniging, waarom heb je gekozen voor atletiek?

We kregen 2 kinderen en na de geboorte van de jongste wilde ik weer wat aan sport gaan doen. Ik was toen een jaar of 30. Ik had wel op een gymclubje gezeten maar dat ging vaak niet door en Piet was al aan het hardlopen bij de SAV, die was er terecht gekomen door een collega van hem, Maarten Groot. We traiden op twee voetbalvelden van de Zoueaven, die lagen waar nu het industrieterrein van Grootebroek is. We hadden een klein kleedhokje met veel spinnen. De trainers waren Leen Logger of René Appelman, Jos Deen (daar moest je altijd van springen) en Nico Grent (dat was een beetje een krachttrainer). Ik heb wel altijd getraind met mensen die zeker 10 jaar jonger waren. We deden veel spelletjes. Maar ook technische nummers. Er was nog geen werpkooi, maar het ging altijd goed.

Hoe was trainen vroeger en nu? Kun je vertellen hoe de vereniging veranderd is?

Toen de Zoueaven een andere locatie met meer velden toegewezen kregen, is de SAV ook op de huidige locatie aan de Raadhuislaan terechtgekomen. Coby vertelt:

Eerst was het nog een sintelbaan, daar werd je altijd heel vies van. We traiden 's-winters in een zaal, in Lutjebroek, later in de Kloet. Daar mocht je niet met de schoenen trainen waar je mee op straat liep, en we hadden er een conciërge die heel streng was en de schoenen telde die voor de deur stonden en daarna de mensen in de zaal. Dan verstopten we altijd een paar schoenen en dan werd hij heel boos. Tijdens de trainingen deden we veel spelletjes, dat is nu anders.



-vervolg: maak kennis met

Ik heb ook aan wedstrijden gedaan, later. Ik liep altijd zo hard dat het zwart voor mijn ogen werd. Het beste was ik op de 800 meter. Ik wilde altijd het liefste lopen, ik hield niet zo van de technische nummers.

Ik heb eigenlijk nooit blessures gehad, weleens een hartaanval toen ik 51 was, maar dat noem ik geen blessure.

Ik vind eigenlijk alle trainingen even leuk, en het maakt me ook niet uit wat voor weer het is, maar de zondagochtendgroep in het Streekbos vind ik wel de leukste training. Ik kom al in het Streekbos toen het nog maar net was aangelegd. Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij de SAV?

Dat was toch Berlijn vorig jaar, dat ik tweede werd op de 10 kilometer (bij BIG25, het 25ste loopevent in deze stad) Daar heb ik een hele mooie herinnering aan. Aan dat grote stadion. Wie zou je de volgende keer in de Sprinter willen zien?

Maarten Groot, die is al heel lang lid van de SAV.

1. Kun je je in het kort even voorstellen?

Ik ben Pieter Buijsman, 21 jaar en woon in Lutjebroek. Afgelopen jaar heb ik mijn opleiding Sport en Bewegen aan het Horizon college afgerond. Ik werk nu als Bewegingsagoog bij Leekerweide in Wognum. Ook ben ik, sinds februari 2012, sportmasseur met NGS (Nederlands Genootschap voor Sportmassage) erkenning. In September 2013 ga ik starten met een deeltijd opleiding tot APS therapeut aan het APS instituut in Heteren. Met deze therapie kan in naast het masseren nog meer mensen helpen aan klachten/blessures. Als je benieuwd bent naar wat APS therapie inhoudt dan kun je gerust een praatje met mij maken! Gezellig. Mijn vrije tijd vul ik veelal in met sporten of iets leuks doen met vrienden.

2. Hoe lang ben je lid van de vereniging ? Hoe ben je lid geworden? Hoe lang bezig met atletiek, waarom vind je atletiek leuk en wat is favoriete onderdeel ? (en je slechtste onderdeel?)

Ik ben reeds 1 jaar lid van SAV. De aanleiding van mijn lidmaatschap was omdat ik hardlopen leuker begon te vinden dan mijn toenmalige sport, schaatsen. Mijn eerste wedstrijd was gelijk een leuke uitdaging, namelijk de Halve marathon van Egmond '11 (21,1 km over het strand en door de duinen) wat een verplichte opdracht was van mijn opleiding. Ik heb toen met een tijd van 01.29,25 de finish behaald. Mijn favoriete onderdelen in de atletiek zijn

lange afstanden. Het liefste loop ik wegwedstrijden als; 10 kilometer, 10 Engelse mile's (16,1 km) of een halve marathon. Onderdelen waarin je het van je felheid/snelheid moet hebben liggen mij het minste omdat ik van nature een echte duursporter ben.

3. Hoe vaak train je per week? Wat vind je de leukste training om te doen?

De ene week komt het voor dat ik 7 trainingen afwerk en de andere week komt het voor dat ik 3 trainingen afwerk. Dit heeft te maken met de conditie waarin ik verkeer (rust hartslag etc.). Toch zorg ik wel voor regelmaat en train ik elke Maandag bij Paul Olofsen en op Dinsdag bij Ruud Wieringa. De andere trainingen voer ik zelf uit.

4. Wat vind je zelf je beste prestatie? Wat is je doel? Wie is je favoriete sporter / inspiratie?

Mijn beste prestatie, tot nu toe, is het winnen van De Kloetloop '13 10 EM (16,1 KM) met een tijd van 56:26. Mijn doel is om, nog meer, mooie prestaties neer te zetten in het shirt van SAV. De sporter die mij het meeste inspireert is Michel Butter. Ik vindt het mooi om te zien hoe hij leeft voor zijn sport en wat hij er allemaal voor doet. Daarnaast vindt ik het knap dat Butter, een atleet met een Europese etniciteit, goed mee kan draaien in de marathon wereld.

5. Heb je weleens blessures gehad?

Ik heb heel lang last gehad van Scheenbeenvlies ontsteking (een blessure die veel voorkomt bij hardlopers). Gelukkig ben ik nu klachtenvrij.

6. Wat is het leukste dat je hebt meegemaakt bij SAV?

De competitie wedstrijden waarin wij als senioren team uitkwamen in de 2e divisie. Naast de goede prestaties die onderling werden verricht was er altijd een gezellige sfeer binnen ons team.

7. Wat zou je graag nog eens meemaken of doen met deze vereniging?

Ik zou het fantastisch vinden om met het senioren team te promoveren naar de 1e divisie.

8. Wil je nog iets kwijt dat wij vergeten zijn te vragen? (Quote, grappige gebeurtenis e.d.)

Ik vind het mooi om te zien dat SAV veel talenten heeft, dat zegt vast en zeker iets over deze vereniging ;)

9. Met wie zou je volgende keer een interview in de Sprinter willen zien?

Diegene die zich geroepen voelt om dat te doen.

Uitnodiging Hoogspring- en Loop-clinic

Op zaterdag 5 oktober a.s organiseert de Streker Atletiek Vereniging een loopclinic en een clinic hoogspringen. Deze vindt plaats op de eigen accommodatie aan de Raadhuislaan in Grootebroek, en is een unieke kans voor trainers en assistent trainers, ook van verenigingen uit de regio, kennis te maken met zeer ervaren trainers op dit specifieke terrein en/of meer verdieping te krijgen in de techniek.

Programma;

ca. 09.00 – 09.30 uur: **ontvangst, koffie/ thee en uitleg over de clinics.**

ca. 09.30 –12.00 uur: **Hoogspringclinic door Rini van Leeuwen, Ilion Zoetermeer en de Atletiekunie.**

ca. 09.30 –12.00 uur: **Loopclinic door Ton Duits, A.V Triathlon Amersfoort en de Atletiekunie.**

ca. 12.00 –13.00 uur: **Lunch en napraten.**

Clinic door Rini van Leeuwen;

Rini van Leeuwen is sinds 1986 hoogspringtrainer bij Ilion in Zoetermeer en vervult als regiotrainer en nationale coach hoogspringen trainingen bij de Atletiekunie. Samen met Marlies Larsen en Sierd Wijnalda verzorgt hij ook de hoogspring-ontwikkelingen van getalenteerde springers in een aparte hoogspringstichting (met trainingen in Zoetermeer en Drachten). Hoogspringers als Björn Groen (pr van 2,20m) en Jan Peter Larsen (2,25m) werden door hem vanaf B-junioren leeftijd begeleid en behaalden veel nationale titels. Op dit moment is hij trainer van de huidige Nederlands kampioen Douwe Amels (2,22m).

Clinic door Ton Duits;

Ton Duits geeft vooral hardlooptraining, en tevens blessure herstel training, waarbij ook conditie-opbouw en loopstijl- en loophoudingcorrectie.

Veel aandacht voor core stability.

Tevens trainersopleider bij de atletiekunie voor aankomende looptrainers en daarbij ook examineren.

Aanmelden voor de clinic

U kunt zich aanmelden t/m 28 september 2013, door een mail te sturen naar; contact@savatletiek.nl o.v.v. "Loopclinic of Hoogspringclinic" met daarin uw naam, vereniging, telefoonnummer en/ of e-mail adres en aantal deelnemers

Deelname per persoon, € 15,-
(Voor SAV trainers is dit gratis)

Voor meer informatie of het aanvragen voor deelname aan een van de clinics kunt u mailen naar: contact@savatletiek.nl

Margreet Broersen, namens TC SAV

Gezellige Pettemer kermisloop - zondag 20 oktober 2013

Informatie over deze loop kunt u vinden op: www.svpetten.nl



DUO MEERKAMP TIJDENS CLUBKAMPOENSCHAPPEN

Als afsluiting van het baanseizoen vinden op 29 september de jaarlijkse clubkampioenschappen plaats. Omdat bij de oudere jeugd en de senioren de belangstelling voor de vijfkamp nogal tanende was, is het kampioenschap dit jaar in een andere vorm gegoten. Er is gekozen voor een DUO meerkamp waarbij er door tweetallen gestreden gaat worden om de titel. Die tweetallen mogen op alle mogelijke manieren samengesteld worden. Een B-junior met een master of een meisje met een jongen, het maakt niet uit. Als ze maar samen de 7 volgende nummers afwerken: 100m, 800m, verspringen, hoogspringen, kogelstoten, discuswerpen en afsluitend een 2x200m estafette. Hierbij neemt dus iedereen 3 individuele nummers voor zijn/haar rekening terwijl de estafette met z'n tweeën wordt afgelegd. De punten worden berekend via de competitiepunten telling behorende bij de leeftijdsgroep. Ook wordt er van de deelnemers verwacht dat zij waar nodig bij de desbetreffende nummers een handje helpen.

Hopelijk doen er veel duo's mee aan dit kampioenschap "nieuwe stijl" waarbij de inschrijving naar marica@onos.nl gestuurd kan worden. Daarbij graag het volgende vermelden: naam, geboortedatum, licentie, e-mail en wie welke nummers gaat doen. Tot 29 september!

NB. C-junioren mogen als ze dat willen meedoen bij de junioren-B (wat wel betekent dat ze moeten werpen met de daarbij behorende werpgewichten).

Schrijf je in **Schrijf je in** **Schrijf je in**
in **Schrijf je in**
Het programma voor de jongere jeugd (zij schrijven in via de website):

Jongens pupillen-C + mini Meerkamp
40m, ver, bal, 600m
Meisjes pupillen-C + mini Meerkamp 40m,
ver, bal, 600m
Jongens pupillen-B Meerkamp 40m, ver,
bal, 1000m
Meisjes pupillen-B Meerkamp 40m, ver,
bal, 1000m
Jongens pupillen-A Meerkamp 60m, ver,
kogel, 1000m
Jongens pupillen-A Meerkamp 60m, ver,
kogel, 1000m
Meisjes-D Meerkamp 60m, ver, kogel, speer,
600m
Jongens-D Meerkamp 80m, ver, kogel,
speer, 1000m
Meisjes-C Meerkamp 80m, ver, kogel, speer,
600m
Jongens-C Meerkamp 100m, ver, kogel, speer,
1000m

WANDELTAK

De trouwe bezoeker van onze verenigingsaccommodatie zal het zijn opgevallen dat de wandeltak in het winterseizoen op de baan wordt begonnen.

Binnen afzienbare tijd breekt het winterseizoen weer aan. Om deze reden worden zowel op de maandagavond (16 september 2013) de training Nordic Walking als ook op de woensdagavond (18 september 2013) de training Sportief Wandelen weer begonnen op de ATLETIEKBAAN. 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. Er wordt op de woensdagavond begonnen om 19.00 uur.

Degenen die nog niet weten wat deze tak van sport inhoudt worden opgeroepen om, ter afwisseling van andere trainingen, hieraan eens mee te doen. Het kan toch niet zo zijn dat "onbekend zijn, onbemind maakt". Probeer het in ieder geval eens.

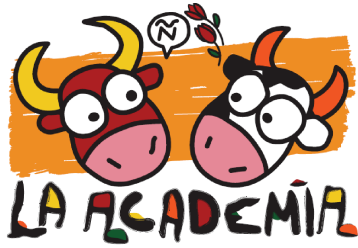
De trainingen Sportief Wandelen op de woensdagavond of de vrijdagmiddag kunnen ook worden aangeraden. Het is een ietwat rustiger training dan hardlopen. Het is dus een ideale afwisseling in de training van alleen maar hardlopen op de baan. De mensen die door een blessure of om andere redenen een stapje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

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

DUS NU ALLEN OP DE MAANDAGAVOND, DE WOENSDAGAVOND EN DE VRIJDAGMIDDAG MET DE MEEESTE SPOED NAAR BOVENVERMELDE TRAININGEN OP DE BAAN OF NAAR HET STREEKBOS.

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





ADVERTORIAL

Spaans leren is ook een sport

Spaans is de tweede meest gebruikte taal op het gebied van internationale communicatie, internet en een officiële taal van de Verenigde Naties. Wanneer je Spaans spreekt kun je wereldwijd met ongeveer 500 miljoen mensen communiceren! En als je wilt reizen naar Spanje of Latijns Amerika zal een beetje kennis van de Spaanse taal je een eind op weg helpen. Spaans is spannend! Spanjaarden zijn erg fanatiek op sportgebied! De belangrijkste sport in Spanje is voetbal. Wie kent er niet de topvoetballer van Camp Nou: Lionel Messi, genaamd *La Pulga* (dat de Vlo betekent!).

Spanje is ook aanwezig op topsportgebied met de tennisser Rafael Nadal en de wereldkampioen Formule 1 Fernando Alonso. Leer ook de taal van de Spanjaarden aan de top!

In de Huesmolen in Hoorn, de Schoof in Wervershoof en De Stek in Bovenkarspel starten binnenkort cursussen Spaans voor beginners en verder gevorderden. Voor meer informatie en informatieblad: La Academia, mw. drs. C. Dhauw. Tel.: 0228-321640. E-mail: cdhauw@laacademia.nl

of via onze website www.laacademia.nl



Gezocht: jurycoördinator(en)

De wedstrijdorganisatiecommissie (W.O.C.) is voor het komende baanseizoen (2014) op zoek naar één of meer personen die de jurycoördinatie willen overnemen.

Voor aanmeldingen en eventuele vragen kunt u contact opnemen met de huidige jurycoördinator, Hans Bleeker (hansbleeker@quicknet.nl) of de voorzitter van de W.O.C. Rien Broersen (rien_afra@quicknet.nl)

Met vriendelijke groet,
namens de wedstrijdorganisatiecommissie,

Hans Bleeker

Gevonden:

Gevonden in de Ehbo ruimte:
Een halsketting met wit steentje.
Info: Koos Jong 0228 513310



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



Kampioenschapsverslagen

NK Junioren-AB op 28, 29 en 30 juni te Eindhoven

Dag 1: Heleen Wildöer naar 800m finale

Op de eerste dag van het NK atletiek voor junioren-AB wist Heleen Wildöer zich met seriewinst in 2.18.73 probleemloos te plaatsen voor de finale van de 800m voor meisjes-A. Dit lukte Edwin Sjerps niet op de 800m voor jongens-B, al zette hij met 2.06.59 wel zijn op één na beste tijd op de klokken.

Dag 2: Zilver voor Dave Brandhoff en brons voor Oscar van Crimpen

De tweede dag begon om 9.35u met het kogelslingeren voor jongens-B met Oscar van Crimpen aan de start. Ook al stond hij vierde op de plaatsingslijst, stiekempjes dacht hij toch aan een medaille. Hij begon echter met een ongeldige worp om dat in de tweede poging meteen recht te zetten met een nieuw pr van 45.35m. Met deze afstand ging hij als nummer drie naar de finale waarin hij zich nogmaals wist te verbeteren en met 46.98m het brons definitief veilig stelde. Heel wat uurtjes later zorgde Dave Brandhoff voor een uiterst spannende hoogspringwedstrijd bij de jongens-A. Hij maakte meer "missers" dan normaal en zag zichzelf nadat hij de 1.95m had gehaald pas op de vierde plaats terug. De 1.98m haalde hij echter in zijn eerste poging en daarmee werd het klassemment weer op z'n kop gezet. Toen hij samen met de latere winnaar als enige over de 2.01m ging, wist hij dat hij minimaal zilver in de pocket had. Dit was niet alleen een nieuw pr, maar ook een evenaring van het clubrecord. De 2.04m was echter nog iets te hoog gegrepen zodat het net als bij het NK indoor een tweede plaats werd.

Tussendoor hoopte Heleen Wildöer misschien stilletjes op een herhaling van zetten van twee jaar geleden. Het liep na 600m echter niet zo soepel meer als verwacht in de finale van de 800m voor meisjes-A waarin zij na 2.19.12 moegestreden als nummer zeven over de meet kwam.

Nadine Visser wou heel graag de 100m voor meisjes-A eens beneden de 12 seconden afleggen. In de series noteerde zij echter 12.04 en in de finale bleven de klokken op 12.01 stilstaan, dus dat blijft nog even in het vat zitten. Zij werd met deze prestatie trouwens zesde. Eerstejaars B-juniore Britt Mosselman liep een sterke 1500m. Zij wist zich met 4.49.61 in haar serie rechtstreeks te plaatsen voor de finale een dag later.

Edwin Sjerps lukte dat helaas niet. Hij kwam met

zijn 4.23.77 bij de jongens maar een halve seconde tekort. Toch kan hij met twee net niet pr's terugkijken op een netjes gelopen kampioenschap.

Tot slot waren daar nog Matthijs Jong en Oscar, die aan het eind van een wel heel lange dag (nog) een keer aan de bak mochten. Deze keer stond het speerwerpen voor jongens-B op het programma waarop beiden zich wisten te kwalificeren voor de finale. Uiteindelijk werd Matthijs zevende met een afstand van 47.75m terwijl Oscar kort daarachter plek acht bezette met een nieuw pr van 47.69m.

Dag 3: Tweemaal zilver voor Nadine Visser
Ook al won ze op de derde dag twee zilveren medailles, echt blij was ze niet met haar prestaties. Nadine Visser ging van start met een makkelijk gelopen serie van de 100m horden voor meisjes-A die in 14.15 gewonnen werd. Het verspringen werd echter een spannende aangelegenheid. Een nieuwe aanloop, waarbij het zoeken was naar het ritme, leidde tot een ongeldige eerste poging gevolgd door een tweede poging die uitkwam op 5.06m wat niet genoeg zou zijn voor een finaleplaats. Gelukkig wist ze zich in poging drie te herpakken en landde ze op 5.51m. Deze prestatie wist ze in de vijfde poging nog aan te scherpen tot 5.69m waarmee de eerste zilveren plak een feit was. De finale van de 100m horden vond plaats onder lastige omstandigheden met wind tegen. Vanaf de start tot aan de finish ging ze gelijk op met haar oud clubgenote, en nog steeds trainingslid bij SAV, Anna Sjoukje Runia die over de iets betere finish bleek te beschikken en in 13.87 haar eerste titel opeiste terwijl Nadine met 13.88 genoeg moest nemen met plek 2 en zo haar tweede zilverden plak scoorde.

Verrassend was het optreden van Matthijs Jong bij het kogelstoten voor jongens-B. Het werd een uiterst sterke serie waarin hij zich keer op keer wist te verbeteren en uiteindelijk met een fraai pr van 14.41m op de vierde plaats terecht kwam. Oscar van Crimpen miste de finale nipt. Hij bleef met 12.96m slecht 1cm beneden zijn buiten pr en werd hiermee tiende.

Britt Mosselman had zich een dag eerder knap geplaatst voor de uiterst sterke 1500m finale van de meisjes-B die vandaag op het programma stond. In 4.51.60 werd zij keurig negende.

Nadine Visser prachtig vierde op EJK met Nederlands record en pr regen

Dag 1: Nadine Visser heeft blijkbaar wat met

-vervolg kampioenschapsverslagen

Italië. Nadat zij zich met een fraai nieuw pr op de zevenkamp in Florence plaatste voor het Europese jeugdkampioenschap in Rieti deed zij dat daar op **18 juli**, de eerste dag van de meerkamp, nogal “dik” over. Vuurwerk, dat liet zij zien op de 100m horden. Het hele seizoen wou het maar niet lukken, maar hier viel alles ineens op zijn plaats en knalde zij naar de winnende tijd van 13.21 sec. Dit was niet alleen een dik pr en goed voor twee clubrecords, zij verbeterde hiermee en passant ook het Nederlandse jeugdrecord dat met 13.27 op naam stond van Dafne Schippers.

Bij het hoogspringen gaf zij haar superstart een goed vervolg. Een hapering op de 1.65m en de 1.68m, maar daarna vlekkeloos in één keer over de 1.71m en 1.74m waarmee zij opnieuw haar pr en cr's verbeterde. De koek was na de 1.74m echter nog niet op want in haar derde poging wist zij uiteindelijk ook de 1.77m te bedwingen.

Daarna even rust om een paar uur later terug te komen voor het kogelstoten dat door regen- en onweersbuien enige tijd uitgesteld werd. Met 11.55m, 12.25m en 12.58m ook hier een nieuw pr (al stootte zij indoor al eens 12.62m). De dag werd afgerond met de 200m waarop Nadine een zeer sterk laatste stuk kende en voor de vierde keer op rij een pr en cr liet noteren. Deze keer kwam er 24.53 achter haar naam waarmee ze de eerste dag met het prachtige totaal van 3664 punten op de derde plaats af wist te sluiten

Dag 2: Dit werd voor Nadine Visser niet helemaal de dag die ze in gedachten had, al begon ze zoals ze de dag ervoor geëindigd was, namelijk met een pr. Deze keer in de verspringbak waar ze haar eigen clubrecords bij de m-A en dames verbeterde naar 5.83m. Het ging echter mis bij het speerwerpen, een nummer waarop ze een haalbare derde positie in het eindklassement veilig kon stellen. Ze perste er in de laatste poging weliswaar nog 33.02m uit, maar moest lijdzaam toezien dat ze een flinke veer liet ten opzichte van haar pr van 39.07m en die mogelijke derde plaats.

Nu moest het dus gebeuren op de 800m. Met 2.23.36 werd het opnieuw een pr, ook haar eindtotaal van 5774 was bijna 200 punten meer dan haar vorige pr en dik 100 punten meer dan het clubrecord dat Tine Veenstra in 2002 op het WJK in Kingston vestigde, maar helaas voor Nadine werd het toch die ondankbare vierde plaats. Ze was zo dichtbij een medaille, dus logisch dat er sprake was van een teleurstelling, maar dat neemt niet weg dat ze super gepresteerd heeft met een Nederlands junioren

record op de 100m horden, pr's op maar liefst zes nummers en een pr eindtotaal. Daarbij is ze ook nog maar eerstejaars. Een hele dikke proficiat dus voor Nadine!

NK senioren op 20 en 21 juli te Amsterdam

Dag 1: Zesde NK goud voor Vincent en verrassend brons voor Vivian

Een week zwaar verkouden was niet de meest perfecte voorbereiding op het NK atletiek voor senioren in het Olympisch stadion te Amsterdam. Toch begon Vincent Onos op de eerste dag veelbelovend bij het inwerpen van het kogelslingeren, iets wat hem in de eerste drie worpen op zou breken. Hij voelde dat een pr erin zat en werd toen te gretig met 3x ongeldig tot gevolg. Dit kon veilig omdat hij op voorhand wist dat hij zes pogingen had waarvan hij de vierde “vergulde” met een afstand van 67.89m. Met 9m voorsprong haalde hij hiermee zijn vijfde titel op rij en de zesde in totaal bij de senioren.

Daarna verscheen Vivian Brandhoff in de kogelbak. De vraag was of zij voor een verrassing zou kunnen zorgen. Om op dit nummer alles op alles te kunnen zetten had zij uit voorzorg het discuswerpen, dat een aantal uur eerder op het programma stond, aan zich voorbij laten gaan. Haar eerste drie pogingen waren het nog niet helemaal, maar net als Vincent pakte ze in haar vierde poging uit met een stoot van 14.64m waarmee ze van plek vijf naar plek drie opschoof. Het werd nog even spannend, maar uiteindelijk kwam er niemand meer overheen zodat Vivian in haar eerste kampioenschap als senior meteen al het brons kreeg omgehangen.

Broer Dave kon na zijn zo succesvol verlopen NKJ tijdens deze wedstrijd de schwing niet vinden. De eerstejaars A-junior had tijdens zijn eerste kampioenschap bij de senioren weliswaar geen problemen met de aanvangshoogte van 1.94m, maar daarna wou het helaas niet meer lukken en zo werd een tiende plaats zijn deel. Voor Heleen Wildöer en Willem Dudink werd het het kampioenschap van net niet. Beiden zaten dicht bij een finaleplaats op de 800m waarbij Heleen haar beste jaarprestatie aanscherpte naar 2.16.57 terwijl Willem op zijn eerste 800m van dit seizoen een ‘boemel’ trof en in de eindsprint een fractie tekort schoot tegen o.a. Bram Som. Hij werd in 1.58.04 derde terwijl de beste twee zich plaatsten voor de finale.

Dag 2: Finaleplaats voor Paul

Een foutenfestival ten gevolge van een nogal pittige “verplichte” aanvangshoogte van 1.65m nekte een flink aantal dames op de tweede dag



-vervolg kampioenschapsverslagen

van het NK in Amsterdam. Daartoe behoorde ook eerstejaars B-juniore Eva Koopman voor wie haar eerste deelname aan een officieel NK in Nederland een korte werd. Ze miste namelijk de aanvangshoogte, maar heeft ongetwijfeld nuttige ervaring opgedaan in haar groei naar 'hogere' hoogtes.

Ook Paul Olofsen zat het niet mee bij het discuswerpen. Hij begon met 43.37m uitstekend en stond tot de laatste ronde op een veilige 7de plaats. Helaas wist Paul zich niet meer te verbeteren wat twee anderen die achter hem stonden wel lukte waardoor Paul naar plaats 9 afzakte waar de beste 8 naar de finale gingen. Bij het kogelstoten was er wel een finaleplaats weggelegd voor Paul die met een stoot van 15.37m goed begon. Toch wist hij "de" stoot er deze dag niet uit te persen en eindigde hij met zijn vijfde stoot, die 1cm verder lag, uiteindelijk op de achtste plaats.

Richard en Yvette op "vakantie" bij World Master Games

Op vakantie en tijdens die vakantie in actie komen op de World Master Games in het Italiaanse Torino. Dat was dus de vakantie van ons kogelslingerechtpaar Richard en Yvette Bot-Vleerlaag. Beiden niet in grootse vorm, Richard vanwege hamstringproblemen en Yvette door vermoeidheidsprikelen. Daarom ook geen grote verwachtingen al zullen ze achteraf toch wel wat gebaald hebben. Nu eindigde Richard (M45) op **3 augustus** met zijn slingerworp van 40.57m op plaats vijf waar hij in goeden doen gewoon op het podium had gestaan. Een dag later kwam Yvette (V40) nog een plaats dicht bij het podium door het werpgewicht naar een afstand van 10.81m te slingeren waarmee ze slechts 22 centimeter tekort kwam voor de derde plaats.

Weer een dag later trof Richard een ijzersterk deelnemersveld bij het gewichtwerpen voor M45 en net als bij het slingeren bewaarde hij ook deze wedstrijd het beste voor het laatst. In poging nummer 6 wierp hij het 15,88kg zware werpgewicht namelijk naar een afstand van 12.57m waarmee hij op een eervolle zesde plaats eindigde.

Na een rustdag stond er op **7 augustus** weer een flinke verzameling nummers op het programma waaronder het kogelslingeren voor V45 waar Yvette net als bij het gewichtwerpen op de vierde plaats belandde. Ze kwam tot een afstand van 38.54m en ook deze keer scheelde het weinig met de derde plaats.

Op vrijdag **9 augustus** werd het voor Richard

een lange middag en avond omdat er op de werpvijfkamp diverse groepen waren samengevoegd. Daardoor maar liefst 28 deelnemers waarbij de groep van Richard, de M45, opnieuw opvallend sterk bleek te zijn. Met een slingerworp van 38.27m, een kogelstoot van 9.04m, een discusworp van 24.88m, een speerworp van 33.40m en een gewichtworp van 11.66m behaalde Richard een totaal van 2722 punten waarmee hij het toernooi op een zesde plaats afsloot (waar hij bij de "jongere" mannen gewoon op het podium had gestaan!!).

Zaterdag **10 augustus**, de allerlaatste dag van het toernooi, mocht Yvette nog aan de bak voor haar werpvijfkamp. Ook hier een grote groep door de samenvoegingen, al werd iedereen wel in zijn of haar eigen leeftijdscategorie geklasseerd. Yvette begon met 35.19m bij het kogelslingeren, had met 8.26m kogel een beste jaarprestatie, zat daar met 21.59m discus en 24.15m speer weinig vanaf en zal vooral met voldoening terugkijken op haar 11.14m met het werpgewicht. Uiteindelijk reikten haar 2691 punten tot de vijfde plaats bij de V40.





DE JEUGDHOEK

Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS JEUGDCOMMISSIE:

Informatie pupillen	Carla Beertsen, 0229-758425 (na 19.00u) e-mail: jeugdcommissie@savatletiek.nl
Aan en afmelden wedstrijden pupillen	Guislaine Zwagemaker-Konink (0228) 543327 e-mail: inschrijvenpupillen@savatletiek.nl
Informatie CD-junioren + aan- en afmelden wedstrijden	Margreet Broersen (0228) 516758 e-mail: broer715@planet.nl
Informatie trainingen	Lillian Hauwert (0228) 519665
Vervoer pupillen	Ariadne Mosselman 06-10499840 e-mail: dj.mosselman@quicknet.nl
Vervoer junioren-CD	Hiervoor wordt nog iemand gezocht!



Wedstrijdkalender:

14 september	Finale pupillencompetitie te Edam	AV Edam
21/22 september	Nationale CD meerkampen te Groningen	Groningen Atletiek
28/29 september	NK estafette te Amstelveen	AV Startbaan
29 september	Clubkampioenschap te Grootebroek	SAV
13 oktober	Nadine OK Run te Scharwoude	Nadinefoundation.nl
19 oktober	Werpwedstrijd te Krommenie	AV Lycurgus
20 oktober	Veldloop te Abbekerk	Triatlonabbekerk.nl
25 oktober	Kids Bere-race te Rhenen	Berggracekidsevent.nl
27 oktober	Werpdrickamp te Edam	AV Edam



Ook alvast de data van een tweetal indoorwedstrijden waarvoor geldt “vol is vol” en er dus zeer op tijd voor ingeschreven moet worden:

23 november	Indoor CD-junioren te Zoetermeer	Ilion
23 november	Indoor CD-junioren te Amsterdam (Ookmeer)	Phanos

**Kijk op www.savatletiek.nl en/of www.atletiekunie.nl
voor meer wedstrijden en alle gegevens**

Pupillencompetitie: 5 teams en 8 pupillen plaatsen zich voor finale

Lekker dichtbij, namelijk op de gloednieuwe baan van AV Edam, vindt op **14 september** de finale van de pupillencompetitie plaats. Na drie voorrondes is het klassement opgemaakt om te kijken welke 8 ploegen en 12 individueel per leeftijdscategorie hiervoor in aanmerking zouden komen. Na wat magere voorgaande jaren is SAV deze keer ruim vertegenwoordigd met maar liefst 5 ploegen en 8 pupillen die zich individueel geplaatst hebben. De individueel geplaatsten mogen dus sowieso meedoen terwijl de teams, die uit maximaal vijf personen mogen bestaan, aangevuld zullen worden met pupillen die aan de voorrondes hebben meegedaan.

Geplaatst zijn in ieder geval de teams van de jongens pupillen-A1, jongens mini pupillen, meisjes pupillen-A1, meisjes pupillen-C en meisjes mini pupillen. Individueel hebben Merlijn Bosman, Stan Tool, Vasco Mosselman, Ella Mosselman, Fee Mok, Debora van Langen, Madalynn de Jong en Elles Knook zich geplaatst.





Verjaardagen oktober:

- 04. Milan Tool
- 08. Kirsten Vriend
- 12. Kevin Pronk
- 18. Babs Braakman
- 18. Laura Appelman



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Trotse pupillen begeleiden hun helden

Een primeur tijdens het senioren NK was het hand in hand met een pupil naar binnen lopen van de finalisten van verschillende nummers. Een drietal SAV-pupillen had zich daarvoor opgegeven en mocht op **21 juli** ook daadwerkelijk meedoen. Zo werd Kara Zwagemaker gekoppeld aan de finalisten van de 110m horden bij de mannen, zusje Eline mocht met de mannen van de 800m het veld op en Madalynn de Jong met de vrouwen van hetzelfde nummer. Het leverde het jonge drietal een geweldige ervaring op. Vooraf mochten ze nog meedoen aan een 1000m wat voor de mini's Eline en Madalynn hun debuut op dit nummer betekende. Daarbij kreeg vooral de kleine Eline veel aandacht nadat zij in 5.16.18 over de finish kwam. Madalynn zat in de serie bij Kara en liep heel knap naar een tijd van 4.42.96, wat meteen een clubrecord bij de meisjes mini pupillen was, terwijl Kara na 3.51.60 als tweede van de 25 deelnemers/sters over de streep kwam waarbij opgemerkt dient te worden dat de winnaar een jongen was.

Lieke Klaver, Aukje Bakker en 4x80m

estafetteteam kampioen van Nederland
Op **24 en 25 augustus** werden op het Amsterdamse Ookmeer de nationale C-spelen, oftewel de officieuze Nederlandse Kampioenschappen voor junioren-C, gehouden. De complete Nederlandse top gaf daar onder fraaie weersomstandigheden acte de présence. Daaronder een kleine, maar zeer gemotiveerde groep SAV'ers die onverwacht goed voor de dag kwam.

Nadat zij niet werd verkozen voor het estafetteteam dat Nederland mocht vertegenwoordigen op de EYOF zon Lieke Klaver op sportieve wraak. En die nam ze meteen al op de eerste dag! Met 10.39 in de series van de 80m toonde ze haar snode plannen. In de halve finale kon er al niemand aan haar 10.26 tippen waarna ze in de finale ongenaakbaar naar het goud liep. Met 10.25 verscheen er voor de derde keer deze

dag een nieuw pr in de uitslagen. En nu mag ze Nederland wel vertegenwoordigen want zij plaatste zich met deze prestatie rechtstreeks voor de jeugdinterland tegen Westfalen op 7 september in Almelo.

Merel Sinnige, die een groot deel van dit seizoen verloren zag gaan door blessureleed, verraste in de series met een dik pr van 11.30 terwijl Nienke Tool de klokken op 11.36 stil liet staan. Dat deze meiden tezamen met Aukje Bakker dus tot een mooie prestatie op de 4x80m in staat zouden moeten zijn, was een logische gedachte. Maar met de langzaamste inschrijftijd van de 16 ingeschreven teams achter hun naam, weliswaar gelopen zonder Lieke, werden de kansen op een ereplaats niet zo hoog ingeschat. Toch liep het allemaal anders dan verwacht. De meiden gingen er vol voor, knalden van begin tot eind en wonnen in de fraaie tijd van 40.87 de "langzaamste" serie waarna er vol spanning werd gekeken naar de "finale" serie met daarin de favorieten. En toen werd het pas echt spannend want natuurlijk werd er hard gelopen, maar toch niet hard genoeg! De winnaar van deze serie kwam namelijk tot 41.15 waarmee het goud dus heel verrassend naar de SAV-meiden ging. Het was trouwens toch wel de dag van de mooie prestaties. Bij het kogelstoten plaatsten zowel Merel als Caitlin Ketting zich voor de finale waarbij Merel zichzelf super overtrof met een stoot van 11.23m terwijl Caitlin tot 10.81m kwam. Aukje bleef met 9.35m iets onder haar kunnen. In de finale was het Caitlin die zich wist te overtreffen en met een nieuw pr van 11.22m op de zevende plaats wist te eindigen. Merel stootte opnieuw ver en werd met een afstand van 10.82m negende. Bij het discuswerpen wou het bij Caitlin niet helemaal vloten met 23.91m als beste resultaat terwijl Nienke bij het verspringen tot 4.71m kwam, wat tekort was voor een plaats in de finale. Isabelle Koopman deed als enige mee aan een lang loopnummer. Op de 1000m werd ze in 3.26.50 tweede in haar serie en dat was maar een fractie langzamer dan haar pr. En dan dag 2. 's Ochtends om 10u mochten Aukje en Caitlin al tonen wat ze met de slingerkogel konden. Het was op voorhand een "open" nummer, daar alle deelnemers dit jaar weinig tot niets hadden laten zien. Ook voor Aukje en Caitlin was het hun eerste slingerwedstrijd van dit jaar, maar de jongedames gingen "gewoon" verder zoals ze dag 1 geëindigd waren. Met andere woorden: zichzelf overtreffen en op het podium terecht komen. Aukje verbeterde haar pr

-vervolg Jeugdboek

met bijna 6m naar 29.25m en veroverde met deze prestatie toch wel onverwacht de titel. Heel spannend was de strijd om de overige twee podiumplaatsen. Het scheelde allemaal weinig, maar met een ruime verbetering van haar pr naar 27.92m wist ook Caitlin zich het podium op te werpen. Zij kreeg het brons zodat het eerste podium van deze dag weer vrolijk oranje/wit gekleurd was. Beide meiden plaatsten zich met deze prestaties na Lieke eveneens voor de C-junioreninterland.

Meteen na het kogelslingeren mocht Aukje door naar de series van de 80m horden waar zij zich in een net niet pr van 13.52 wist te plaatsen voor de halve finale waarin ze met 13.84 werd uitgeschakeld. Nienke Tool zat van begin tot eind niet lekker in de wedstrijd en strandde met 14.03 in de series net zoals bij Caitlin het speerwerpen niet meer wou lukken en zij met haar 26.27m niet door de kwalificatie heen kwam.

Voor de enige man in het damesgezelschap, Tim Woerlee, werd het een wedstrijd met twee gezichten. Het kogelstoten ging super want met een afstand van 10.42m verbeterde hij zijn pr met dik een meter. Bij het discuswerpen wou het daarentegen niet lukken en verscheen er 27.22m achter zijn naam.

Met driemaal goud, waarvan alleen die van Lieke op de 80m een beetje in de lijn der verwachting lag, eenmaal brons, meerdere finaleplaatsen en de nodige pr's werden deze C-spelen onverwacht succesvoller dan vooraf gedacht! Jongedames en jongeheer, allemaal gefeliciteerd met jullie prachtige prestaties.

Lading pr's voor Dana de Wit

In hetzelfde weekend van de C-spelen stond er in Krommenie een meerkamp voor o.a. C-junioren op het programma. Eén SAV-meisje nam daaraan deel en wel Dana de Wit. Met 5 pr's, alleen hoog en ver deed ze al eens beter, en een pr puntentotaal, ze haalde maar liefst 300 punten meer dan ooit, deed ze goede zaken op de zevenkamp die ze met een vierde plaats bij de meisjes-C2 afsloot. Haar prestaties:

80m hrd	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m	Totaal
16.14	1.25	7.20	22.00	3.91	21.01	2.10.54	2632 pnt

Clubrecords tot 30 augustus 2013

600m meisjes pupillen-A	1.54.50	Laura van Langen	Barendrecht, 13 juni
200m meisjes junioren-C	25.71	Lieke Klaver	Utrecht, 14 juni
1000m meisjes mini pupil	4.42.96	Madalynn de Jong	Amsterdam, 21 juli





De Baanboek

wedstrijdnieuws



Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

Wedstrijdkalender:

27 september	Dorland & Theunisloopcompetitie te Edam	AV Edam
28/29 september	NK estafette te Amstelveen	AV Startbaan
29 september	Clubkampioenschap te Grootebroek	SAV
6 oktober	Rondje Bergen	rondjebergen.nl
6 oktober	Najaarsloop Heerhugowaard	najaarsloop.nl
13 oktober	Duinentrail Schoorl	mudsweatrains.nl
13 oktober	Nadine OK Run te Scharwoude	Nadinefoundation.nl
13 oktober	Werpdag in Steenwijk	AV Start'78
19 oktober	Werpwedstrijd te Krommenie	AV Lycurgus
20 oktober	Veldloop te Abbekerk	Triatlonabbekerk.nl
27 oktober	Werp driekamp te Edam	AV Edam

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



Wedstrijdverslagen + uitslagen

Zwitserse slingeravond

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hebben **2 juli** aangegrepen om in het Zwitserse Olten hun kogels een eind weg te slingeren. Tijdens de abendmeeting kwam Richard (M45) tot een afstand van 42.08m terwijl Yvette (V35) 37.10m liet noteren.

Snelle "mijlers" met clubrecords voor Britt Mosselman

Op vrijdagavond **5 juli** stond in Utrecht alweer de vierde van een zestal Trackmeetings op het programma en net als de vorige wedstrijden stonden de B-junioren Edwin Sjerps en Britt Mosselman aan de start van een lang loopnummer. Deze keer was het een Engelse mijl waarop Britt de kans greep om haar eigen clubrecords (m-B, m-A en dames) met 5 seconden tot 5.25.56 aan te scherpen. De poging van Edwin slaagde helaas niet. Hij was weliswaar de snelste bij de j-B, maar bleef met zijn 4.43.88 nog zo'n 1,5 seconde verwijderd van het clubrecord. Edwin is echter nog maar eerstejaars, dus er komen ongetwijfeld nog

nieuwe kansen.

Paul Olofsen pakte nog een spannende kogelwedstrijd mee. Met 15.55m bleef hij zijn naaste belager 4cm voor en was de winst voor hem.

Revanche voor Nadine Visser

Na het voor Nadine Visser ietwat teleurstellend verlopen NKJ was zij op **6 juli** uit op revanche tijdens de Memorial Léon Buyle in het Belgische Oordegem. En dat lukte... in de series van de 100m horden liep zij bijna een halve seconde weg van Anna Sjoukje Runia en verbeterde met 13.66 en passant haar beste jaarprestatie. In de finale ging het door o.a. de tegenwind bij alle deelnemers wat minder snel, maar met 13.89 eindigde Nadine wel op de eervolle tweede plaats achter een Belgische.

Cees Meijer met twee CR's super snel op de 1000m

AV Edam organiseerde op een behoorlijk winderige **4 juli** op de mooie nieuwe baan in Edam de vierde wedstrijd uit de Dorland & Theunis loopcompetitie. Er stond deze avond een 1000m op het programma, waarbij er flink

-vervolg de Baanboek

doorgetrokken werd. Ook Cees Meijer deed daaraan mee want hij liet een prachtige tijd van 3.11.60 noteren waarmee hij na het toepassen van de age grading zelfs het hoogste aantal punten van de avond wist te halen. Tevens bleek dit de vierde snelste tijd ooit gelopen bij de M60 te zijn en kunnen er weer twee clubrecords bijgeschreven worden, namelijk die van de M55 en M60.



SAV'ers laten van zich horen in Hilversum

Op **7 juli** heeft een flinke groep SAV'ers in een zonovergoten Hilversum met het nodige succes deelgenomen aan de Klaverblad Arenagames. Helaas stond er wel een flinke portie wind waar de kogelslingeraars tegenin mochten werpen, wat de prestaties niet echt ten goede kwam. Toch was Vincent Onos niet ontevreden met zijn vijf geldige worpen waarvan de verste op 66.96m lag en goed was voor de tweede plaats achter een sterke Egyptenaar.

Daarna gingen de heren door naar het kogelstoten waar maar liefst 4 SAV mannen aan de start stonden. Paul Olofsen begint in vorm te komen en onderstreepte dat met een beste jaarprestatie van 15.77m waarmee hij derde werd. Vincent Onos passeerde voor de tweede keer in zijn 7,26kg carrière de 14m en werd met 14.10m vijfde. Kay Olofsen en Kjell Heinsius stredden om de laatste finaleplaats die verrassend werd opgeëist door Kay die met 13.17m zijn pr flink aanscherpte en Kjell met 13.13m het nakijken gaf.

Ondertussen liet C-juniore Lieke Klaver met 12.66 weer een rappe 100m tijd noteren en kwam Nick Wildöer, trots op het feit dat hij voor het eerst mee mocht doen aan een baancircuitwedstrijd, bij de mannen na 12.08 over de finish.

Dave Brandhoff werd zesde bij het hoogspringen, wat door NK vermoeidheid niet helemaal lekker liep. Hij ging vlotjes over de 1.85m en 1.90m, maar daarna was de koek op.

Voor Paul en Kjell waren er nog finaleplaatsen weggelegd bij het discuswerpen waarop Paul met 43.25m opnieuw een beste jaarprestatie liet noteren terwijl Kjell niet echt vat kreeg op die 2kg zware schijf en tot 41.30m kwam. Ze werden hiermee respectievelijk zesde en achtste.

Heleen Wildöer en Vivian Brandhoff gingen beiden met een tweede plaats aan de haal. Heleen deed dat met 2.18.37 op de 800m en Vivian met een kogelstoot van 14.67m terwijl Kay de dag

afsloot met een speerworp van 51.34m (waar hij gehoopt had toch wat meer richting de 60m te komen).

Weer "lading" clubrecords voor Cees Meijer

Cees Meijer (M60) heeft op **9 juli** opnieuw de Dorland & Theunis loopcompetitie in Edam aangegrepen om zijn 'clubrecordhonger' te stillen. Deze keer was de 2000m aan de beurt waarop Cees 7.02.62 liet noteren, goed voor maar liefst 4 clubrecords (M45 t/m M60), en na het toepassen van de age grading met 811 punten opnieuw goed voor de meeste punten van de avond.

"Prut" successen

Edwin en Dennis Sjerps hebben op **13 juli** in de Weere flink huis gehouden tijdens de jaarlijkse prutrace. De race omhelst 3,5 kilometers en maar liefst 40 sloten waarbij de jongheren Sjerps de techniek steeds beter te pakken krijgen. In zijn derde jaar dat hij nu meedoet wist de nog maar 16 jarige Edwin in 21.02 iedereen voor te blijven en als glorieuze winnaar de finish te passeren. Broer Dennis, twee jaar ouder, gaat het prutten ook steeds beter af en kwam na 22.36 knap als nummer drie over de meet waarmee ze de "Sjerps" eer, vader Ton was al vaker succesvol in de Weere, goed hoog hielden.

Geslaagde generale

Niet fit en met de nodige training in de benen heeft Vincent Onos op **14 juli** in Rotterdam deelgenomen aan een druk bezette kogelslingerwedstrijd. Omdat er in Rotterdam een vergelijkbare stroeve ring ligt als in het OS zag hij het als een nuttige training voor het NK van komend weekend. Met 5 geldige worpen en een beste van 66.91m werd het uiteindelijk een geslaagde generale.

Richard Kramer heerst in de hitte

Op zondag **21 juli** stond ter opluistering van het jaarlijkse wielerspektakel voor de eerste keer de Ronde van de Bakkerstraat voor hardlopers op het programma. Wat ongelukkig midden in de vakantie, maar vooral het snikhete weer zorgde ervoor dat de deelnemers liever op het strand lagen dan dat ze naar Bovenkarspel kwamen, al lieten de hele 'echten' zich natuurlijk niet kennen.

Op de 1km voor de jeugd t/m 9 jaar was het SAV hardlooptalentje Fee Mok alle jongens en meisjes de baas. In het jongensklassement komen we van SAV Joran Klaver tegen op plaats 2 en Yuri



-vervolg de Baanboek

Mantel op plek 3 terwijl het podium bij de meisjes helemaal oranje/wit was met Zoe Elings als 2de en Jerney Mantel als 3de. De jongste deelnemer was de nog maar 3-jarige Aaron Jong die nu al op weg lijkt om in de voetsporen van vader Marco te treden. Hij liep de wedstrijd in ieder geval heel dapper uit.

Jan junior Groot en Maartje van der Thiel schrokken niet terug voor de afstand van 3,5km en waren daarop in hun leeftijdsgroep de beste. De 9km bracht een fraaie overwinning voor Richard Kramer. De 40-jarige was met 32.23 zelfs een volle minuut sneller dan de winnaar bij de mannen, het voormalige SAV-lid maar nu uitkomend voor AAC, Maurice Vriend.

IJzersterk was ook het lopen van Masila Ndunge (Loopgroep Aart Stigter) die in 33.48 won bij de dames en daarbij bijna alle mannen te snel af was.

De SAV kanonnen bij de masters Peter Reus, Cees Meijer en Ivonne Kramer zorgden voor nog een drietal overwinningen. De uitslagen:

1km meisjes t/m 9 jaar

1. Fee Mok 3.49
2. Zoe Elings 4.43
3. Jerney Mantel 4.50
4. Noa Elings 4.53

1km jongens t/m 9 jaar

2. Joran Klaver 4.20
3. Yuri Mantel 5.01

3,5km meisjes t/m 13 jaar

1. Maartje van der Thiel 15.47

3,5km jongens t/m 15 jaar

1. Jan junior Groot 12.55

9km V45 en ouder

1. Ivonne Kramer 38.18
2. Ans Thole (V50) 42.22

9km mannen

2. Sjaak Bakker 34.34

9km M35

1. Richard Kramer (M40) 32.23
3. Jeroen Dodeman (M40) 35.30

9km M45

1. Peter Reus (M50) 36.14

9km M55

1. Cees Meijer (M60) 36.35

Zwitsers baankampioenschap met Richard en Yvette

Het kampioenschap van Zwitserland begon in Luzern al op vrijdagavond **26 juli** met de

voorrondes van de loopnummers en de finales van een aantal technische nummers waaronder het kogelslingeren. Zowel Yvette Bot-Vleerlaag als manlief Richard namen daaraan deel en om niet voor elkaar onder te doen eindigden ze allebei op de tiende plaats. Yvette (V40) kwam bij de dames tot een afstand van 35.25m terwijl Richard (M45) bij de mannen zijn beste worp op 39.01m zag landen.

“Warme” successen in Heiloo: clubrecords voor Cees Meijer

Ondanks de warmte trok de zomeravondinstuif op **2 augustus** in Heiloo toch flink wat belangstelling. Helaas zat de wind de sprinters op de 100m zowel letterlijk als figuurlijk tegen. -3.3 Trof Robert Wamta in zijn serie waarin hij ondanks een struikelpas in het begin zijn pr met bijna een volle seconde aanscherpte tot 11.75 sec. Paul Olofsen probeerde deze avond voor het eerst de draaitechniek uit bij het kogelstoten. In ogenschouw genomen dat hij ook nog een week ziekte achter de rug had, was de 15.12m een meer dan veelbelovend begin. Broer Kay kwam tot 12.54m en wierp de discus naar een afstand van 33.32m. Koen Selie koos deze keer voor een 3000m en kwam daarop tot een mooie 9.19.89, maar Cees Meijer (M60) zorgde misschien wel voor de beste SAV-prestatie. Een maand geleden liet hij in Edam met 3.11.60 een clubrecord noteren op de 1000m (M55 en M60), hier liep hij er met 3.06.95 maar liefst bijna 5 seconden vanaf. B-junior Edwin Sjerps verbeterde zich op dezelfde afstand eveneens fors. Kwam hij vorig jaar tijdens dezelfde wedstrijd tot 2.51.28 nu liet hij 2.45.70 noteren.

Edwin Sjerps snel op 1500m

Vrijwel ideale weersomstandigheden tijdens de vijfde Trackmeeting op **9 augustus** in Utrecht. Ook een enorme belangstelling voor deze wedstrijd na een in Nederland vrijwel wedstrijdloze periode. Eerstejaars B-junior Edwin Sjerps greep deze wedstrijd in ieder geval aan om zijn pr op de 1500m flink aan te scherpen en voor het eerst onder de 4.20 te duiken. Met 4.17.18 haalde hij er bijna 5 seconden vanaf. De even oude Britt Mosselman verscheen ook aan de start en gezien het feit dat ze zowel een 800m en een 3000m liep, in respectievelijk 2.29.43 en 11.21.69, zal zij deze wedstrijd meer als training hebben gezien.



-vervolg de Baanhoek

Ivonne Kramer op podium bij eerste Vooroeverloop

Op zondag **11 augustus** werd de eerste Vooroeverloop gehouden. Een unieke loop waarbij de lopers eerst per schip over het IJsselmeer van Medemblik naar Enkhuizen werden gebracht alwaar in het buitenmuseum werd gestart. Daarna langs het IJsselmeer, deels onverhard, over rustige fiets- en wandelpaden en via het prachtige natuurgebied 'De Vooroever' weer terug naar Medemblik om daar te finishen in het oude centrum aan de Oosterhaven. Bij elkaar een afstand ter lengte van een halve marathon.

Onder de deelnemers verscheidene SAV'ers, maar helaas "onherkenbaar" omdat er in de uitslagen alleen plaatsnamen worden genoemd. Gertjan Klumpenhouwer (M45) was met een 11de plaats overall in 1.31.38 in ieder geval de beste mannelijke SAV'er terwijl Ivonne Kramer (V45) in 1.36.12 heel knap derde overall werd bij de vrouwen. De uitslagen zijn terug te vinden op www.vooroeverloop.nl

Vijf masterrecords in Edam

Mirjam de Boer, Ton Bosgoed en Cees Meijer hebben op dinsdagavond **13 augustus** met het nodige succes deelgenomen aan de zesde wedstrijd uit de Dorland & Theunisloopcompetitie. De blauwe baan van AV Edam is blijkbaar een snelle want ondanks de harde wind, volle series en nogal slechte samenwerking keerden de drie SAV'ers met maar liefst 5 clubrecords op de Engelse Mijl huiswaarts.

Mirjam, over een goede week wordt zij 50 jaar, maar nu nog uitkomend bij de V45 zette een knappe 5.48.73 op de klokken. Dat was niet alleen een CR maar ook goed voor de winst bij de dames. Drie records kwamen op naam van Cees die met zijn 5.31.21 nu de beste is bij de M50, M55 en M60. Ton maakte het super spannend want met zijn 5.14.69 bleef hij bij de M45 precies éénhonderdste van een seconde beneden het oude record dat met 5.14.7 al jarenlang op naam stond van Johan Schouten.

Opnieuw successen in Heiloo met weer een CR voor Cees

De tweede vakantie-instuif op vrijdagavond **16 augustus** in Heiloo bracht wederom succes voor de SAV'ers. Deze keer een vrijwel winstille avond waarop Robert Wamta opnieuw zijn pr op de 100m aan wist te scherpen en nu 11.60 achter zijn naam heeft staan terwijl de 200m in 24.04

werd afgelegd. De C-meisjes Lieke Klaver en Caitlin Ketting lieten zien klaar te zijn voor de C-spelen die over een week op het programma staan. Lieke won bij de meisjes-B de 100m in 12.62 en de 200m in 26.03 terwijl Caitlin de kogel en speer ter hand nam en daarbij tot respectievelijk 10.60m en 28.10m kwam. Edwin Sjerps koos voor de 800m en liet na de 1000m van twee weken geleden en de 1500m van vorige week ook nu een nieuw pr noteren door na 2.04.64 als nummer twee bij de j-B over de finish te komen. Tot slot was er nog het duel tussen Cees Meijer en Jan Kreuk om het vakante clubrecord op de 5000m bij de M60. Na een felle strijd trok Cees uiteindelijk aan het langste eind. Hij kwam na 19.14.69 over de finish terwijl Jan 19.18.17 liet noteren.

Cees Meijer (M60) blijft clubrecords scoren!

Jan Kreuk en Cees Meijer, die in dezelfde leeftijdscategorie uitkomen, blijven elkaar opzweepen naar steeds snellere clubrecords. Tezamen met Ton Bosgoed (M45) namen ze op **20 augustus** in Edam deel aan een 3000m tijdens de zevende wedstrijd van de Dorland & Theunisloopcompetitie. En opnieuw werden daar alle pr's verbroken. Ton was in 10.09.20 meer dan 20 seconden sneller dan eerder dit jaar terwijl Cees en Jan als M60 voor het eerst beneden de elf minutengrens uitkwamen. Het clubrecord was echter voor Cees die daar met zijn 10.49.92 maar liefst 12 seconden vanaf haalde terwijl Jan met zijn 10.59.70 ook nog beneden het "oude" clubrecord bleef.

Edwin Sjerps tweede in Warmenhuizen

Tijdens de vijfde wedstrijd uit het Heer & Meester baancircuit op **23 augustus** in Warmenhuizen zag Edwin Sjerps de dagprijs net aan zijn neus voorbij gaan. Die werd namelijk gewonnen door de winnaar van de 1500m voor jongens-B, een afstand waarop Edwin in 4.23.47 tweede werd.

Zonnige Hemmeromloop

De laatste zondag van augustus was weer traditiegetrouw voor de Hemmeromloop te Hem met een prestatie-loop over 6km en een wedstrijdloop over 10km. Dit alles werd voorafgegaan door diverse jeugdlopen, maar daar zijn (nog) geen uitslagen van bekend. Ook was er nog een clubloop over 10km waarbij de drie beste tijden van de mannen en de beste vrouw bij elkaar opgeteld werden. Dit waren voor SAV Pieter Buijsman, Ton Bosgoed, Jan



-vervolg de Baanboek

Kreuk en Mirjam de Boer die achter Phanos en Atos een derde plaats behaalden. Blijkbaar telden de tijden van de lopers om het kampioenschap van Drechterland niet mee! Dit kampioenschap werd namelijk gedomineerd door een drietal rappe SAV'ers met Richard Kramer als uiteindelijke winnaar voor Toine Groot en Rob Schilder.

Op de 10km wedstrijd scoorde Mirjam de Boer, inmiddels 50 jaar, een tweede plaats bij de V45 terwijl de strijd bij de M60 deze keer in het voordeel beslecht werd van Jan Kreuk die Cees Meijer zijn hielen liet zien. De uitslagen:



6km vrouwen Drechterland

08. Marga Homan 33.12

6km vrouwen prestatie

17. Astrid de Wit 35.31

21. Jolanda Fuhler 37.41

10km Vsen

10. Tessa Beertsen 51.53

10km V40

02. H el ene Schilder 1.02.49

10km V45+

02. Mirjam de Boer 42.15

05. Esther Veldhuis 44.34

08. Marion Beertsen 1.09.16

10km mannen Drechterland

01. Richard Kramer 36.07

02. Toine Groot 36.09

03. Rob Schilder 36.41

10km Msen

18. Pieter Buijsman 35.54

10km M40

07. Jeroen Deen 40.42

10km M45

05. Ton Bosgoed 38.31

08. Peter Dekker 39.06

10km M60

01. Jan Kreuk 40.30

02. Cees Meijer 39.06



Clubrecords tot 30 augustus 2013

Hoog jongens-A 2.01m Dave Brandhoff Eindhoven, 29 juni

1000m M55 en M60 3.11.60 Cees Meijer (M60)Edam, 4 juli

1 EM meisjes-AB + dames 5.25.26 Britt Mosselman (m-B) Utrecht, 5 juli

2000m M45 t/m M60 7.02.62 Cees Meijer (M60)Edam, 9 juli

100m horden m-A + dames 13.21 Nadine Visser (m-A) Rieti (ITA), 18 juli

Hoog m-A + dames 1.77m Nadine Visser (m-A) Rieti (ITA), 18 juli

200m m-A + dames 24.53 Nadine Visser (m-A) Rieti (ITA), 18 juli

Ver m-A + dames 5.83m Nadine Visser (m-A) Rieti (ITA), 19 juli

Zevenkamp m-A + dames 5774pnt Nadine Visser (m-A) Rieti (ITA), 19 juli

1000m M55 en M60 3.06.95 Cees Meijer (M60)Heiloo, 2 augustus

1EM V45 5.48.73 Mirjam de Boer Edam, 13 augustus

1EM M45 5.14.69 Ton Bosgoed Edam, 13 augustus

1 EM M50, M55 en M60 5.31.21 Cees Meijer (M60)Edam, 13 augustus

5000m M60 19.14.69 Cees Meijer Heiloo, 16 augustus

3000m M60 10.49.92 Cees Meijer Edam, 20 augustus

