

# Sprinter

april 2011

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek

Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel

Internet: [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

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

## Dagelijks Bestuur:

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

## Bestuursleden:

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

## Administratie:

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

## Bankrelatie:

Postbank 2966548 / Rabobank 117698520

## Commissies:

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

## Kantine alleen tijdens training of wedstrijden:

**(0228) 518333**

Wedstrijden: Thuis: Yvon Haakman Venuslaan 74 / 1601 RM Enkhuizen (0228) 317149

Wedstrijden: Uit: Margreet Broersen Broekerhavenweg 245 / 1611 CE B'karspel (0228) 516758  
[broer715@planet.nl](mailto:broer715@planet.nl)

Wedstrijden : Pupillen: Paulien de Wit, [pdmdwit@ziggo.nl](mailto:pdmdwit@ziggo.nl)

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

## Trainers:

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



# Tarieven

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

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

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

Let op:

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



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

# Trainingsmomenten SAV

per 1 januari 2011

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

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

Kijk voor de laatste informatie op [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)



# Bestuurlijkheden



De Jaarvergadering 2011 weer achter de rug. Omdat niet iedereen op tijd aanwezig was, werd er om 20.15 uur gestart. 5 Afmeldingen, dus zou je zeggen: 400 aanwezigen. Maar met 50 personen zat de kantine gezellig vol. In het begin gaat het wel vlotjes. Goedkeuring jaarverslagen. Hier en daar toch een kleine aan-/opmerking. Volgend jaar zal het financieel overzicht iets eerder in de kantine liggen, maar je kunt het ook voor de vergadering via een e-mail opvragen bij Abdel.

De penningmeester had zijn werk weer goed gedaan, dus Johan Laan van de kascontrolecommissie kon de vergadering vragen de penningmeester décharge te verlenen. Dit werd dan ook verleend.

De contributie gaat met 1,8 % (prijsindex) en de € 0,90 KNAU-verhoging, omhoog. Dat valt weer mee, want op de subsidie worden we 3 % gekort. Met algehele stemmen en onder luid applaus werden Lilian, Tom en Peke herkozen voor 3 jaar. Beide heren hebben er al 13 jaar opzitten! Toen kwam de pauze met daarna de rondvraag. Hier komen toch weer elk jaar lastige vragen naar voren. Of ieder antwoord naar tevredenheid is? We hopen van wel.

De Pluim was dit jaar voor Paulien de Wit, terwijl de Kei voor Marloes Duijn was.

Een ingelast punt 12a. Benoeming ereleden. Het was voor ons als bestuur weer iets heel nieuws. Want erelid word je niet zomaar, maar deze 2 personen hebben in de laatste 40 jaar zo'n staat van dienst opgebouwd.

Yvonne Haakman. Meer dan 25 jaar het

wedstrijdsecretariaat. Bijna 30 jaar organisatie scholierenveldloop, 15 jaar de indoor in de Sluis 2 keer per jaar en dan ook nog de Scholympische dag.

En dan Rien Broersen. Onlangs 40 jaar getrouwd met Afra, maar al 41 jaar getrouwd met S.A.V.. Wat Rien allemaal gedaan heeft en nog doet, ga ik niet allemaal opschrijven. Ik heb dan aan een A4tje tekort, maar toch een korte opsomming van functies: bestuurslid, commissie T.C., penningmeester, J.A.L., baan, secretaris, trainer, jury, wegcommissie, wedstrijdsecretaris. Hij is jurylid, scheidsrechter, wedstrijdleider, starter, commissaris vertrek. Mede oprichter scholierenveldloop en natuurlijk van een van onze grotere wedstrijden: De Kloetloop met als hoogtepunt de 4 landenwedstrijd in 1991 met als winnaar Tony Dirks. Vorig jaar organiseerde hij nog de reis naar Parijs. Misschien ben ik toch nog dingen vergeten op te noemen, maar in ieder geval voldoende om voorgedragen te worden als erelid.

Yvonne en Rien werden beiden tijdens de vergadering benoemd tot erelid. Gefeliciteerd!

Nadat de voorzitter de vergadering had gesloten, stond Nico Grent – erelid – nog op en vroeg even het woord. Hij bedankte het bestuur voor al het gedane werk en hij had voor een ieder een cadeaubon mee. Nico bedankt.

Na de vergadering bleef het nog lang rumoerig in de Streek.

Groet,  
Piet



*Van de redactie:*

**Teksten inleveren voor het meinumner 2011:  
t/m vrijdag 6 mei, komt uit in de week van 16 mei  
Géén foto's in Word plakken,  
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**

*Zondag 10 april 2011*

STEDE BROEC

# KLOET WANDEL LOOP



Naast de door de Streker Atletiek Vereniging (SAV) georganiseerde traditionele **kloetloop** voor hardlopers wordt dit jaar opnieuw een **wandeltocht** georganiseerd. Voor de niet-hardlopers, die toch sportief bezig willen zijn, wordt deze wandeltocht aangeboden door SAV in samenwerking met Sportief Wandelen Stede Broec.

Deze "pittige" wandeltocht is een erg goede en gezonde vorm van bewegen en is een ideale manier van voorbereiding voor een Vierdaagse .

De tocht zal leiden door Stede Broec en omgeving

**Startplaats:** nabij Complex van de atletiekvereniging **SAV**, gelegen aan de Raadhuislaan te Grootebroek (sporthal De Kloet)

**Afstanden:** 5 km, 10 km, 15 km. en 25 km  
(starttijd 25 km van 09.00 tot 10.30 uur,  
de overige afstanden van 10.00 tot 12.00 uur)  
sluiting startbureau 15.30 uur

**Kosten:** € 3,00 (leden met sportpas € 2,00) **GEEN HERINNERING**  
€ 4,00 (leden met sportpas € 3,00) **met HERINNERING**

**Informatie:** Sportief Wandelen Stede Broec (**lid nhwb**)  
Tel 06 4495 4698 TZ-NHWB-2011-03



# ✠ INDOOR “DE SLUIS” 1987 – 2010 ✠

De WOC (wedstrijd organisatie commissie) kwam in de wedstrijdbespreking voor het seizoen 1987, na al eerdere verkenningen wat betreft een geschikte accommodatie, met het voorstel om te bekijken of S.A.V. in staat zou zijn om een indoorwedstrijd te organiseren in Sporthal “De Sluis” te Hoogkarspel.

Onze toenmalige voorzitter Leendert Logger was een groot voorvechter om zoets van de grond te krijgen, daar er in Noord-Holland tot dan toe geen enkele Indoor wedstrijd werd aangeboden. Klaas Veul, Albert van Vliet en Rien Broersen hebben in de sporthal het wedstrijdtechnische gedeelte bemeten en ingedeeld en kwamen tot de conclusie dat het mogelijk moest zijn om een programma samen te stellen dat voor Pupillen (ochtend), Junioren D-C-B en A (middag) aantrekkelijk moest zijn.

Het programma bestond uit:

40meter, verspringen en kogelstoten of 40meter, hoogspringen en kogelstoten. Hiervoor hadden we de beschikking over 5 sprintbanen van 40 meter, 2 hoogspringbakken, 2 kogelstootrings en 1 verspringbak met echt zand erin. Een draaiboek werd opgesteld waarin niet alleen de benodigde materialen maar ook het logistieke verhaal werd beschreven. Zowel de opbouw als het afbreken en het weer schoon opleveren van de zaal.

Nadat dit programma was vastgesteld kwam het er op aan om materiaal en medewerkers te recruteren om het opbouwen en het afbreken te realiseren. Neemt u van mij aan dat dit een, vooral de eerste keer, gigantische klus was. We begonnen om 6 uur (!!!) met de aanvoer van het materiaal en indelen van de zaal om uiteindelijk even vóór 10 uur gereed te zijn en op dat tijdstip de wedstrijd kon beginnen. Pallets, aanloopstroken, hoogspringkussens, jurytrappen, startblokken, hout (véél hout) voor de zekering van de startblokken, de verspringbak en het markeren van de sectoren bij het stoten, zand en natuurlijk een startsignaal dat uiteindelijk een toeter met lamp werd (zээр vernuftig).

Daarnaast de uitdrukkelijke instructie (Klaas Veul was toen beheerder van de Sportzaal) dat de vloer absoluut geen beschadiging mocht oplopen en er dus met plastic en hardboard platen werd voorkomen dat dit kon gebeuren. Ook de kleedkamers moesten de hele dag in het

oog gehouden worden daar zo’n massa jongelui er een sport van maken hoe zij (in de kortste keren) deze weten om te bouwen naar een rommelhok.

Het inrichten van een wedstrijdsecretariaat, het verzorgen van consumpties (koffie en thee) alsmede een broodje voor de jury en andere medewerkers die de hele dag in touw waren, kortom een heel spektakel.

En als ik eerlijk moet zijn, S.A.V. ging de uitdaging aan en wist een prachtig evenement op de rails te zetten met een overweldigende deelname. Om de jeugd wat in toom te houden en er voor te zorgen dat niet iedereen zich in de zaal ging ophouden hadden we met de kantine-beheerder de afspraak gemaakt dat hij voor enig vertier zou zorgen in de kantine middels een tv-toestel met wat films en daar werd wonderwel veel gebruik van gemaakt.

Na het ochtendprogramma met de pupillen, begonnen om 1 uur de junioren aan hun wedstrijd en dat duurde tot zo rond de klok van 5 uur. Tussendoor natuurlijk hoogspanning op het secretariaat want (en dat is vandaag de dag nog steeds niet anders) als eerste wordt de vraag gesteld “wanneer is de prijsuitreiking?” Ook hier waren extra medewerkers aangetrokken voor het berekenen en schrijven van de diploma’s met de uitslagen (eigen ontwerp).

Dan loopt de wedstrijd ten einde en (dat mag wel eens gememoreerd worden) we hebben ons altijd redelijk tot goed aan het chronoloog kunnen houden. Dan druppelt langzaam de afbraakploeg binnen en gaan we voorzichtig, daar waar mogelijk, alvast beginnen met opruimen. Hier en daar is nog een onderdeel bezig en je wilt de atleten niet uit hun concentratie halen. Maar, oh, oh, de zaal moet wel om 7 uur leeg en schoon worden opgeleverd want dan moet er gevoetbald worden. Dus toch maar vast beginnen, materialen naar de uitgang, wagens laden en afvoeren, alles weer ontmantelen en opletten dat de vloer niet beschadigd. Uiteindelijk met een paar grote bezems alles vegen en dan kom je er pas achter hoe groot zo’n hal eigenlijk is en staan de blaren in je handen.

Succes en complimenten smaakt naar meer en dus besloot onze toenmalige hoofdtrainer om eens te informeren of het niet mogelijk zou zijn, natuurlijk, om in de sporthal een wedstrijd polsstokhoogspringen te organiseren!!! Hé,

ben jij wel goed bij je hoofd? Maar, geloof het of niet, wij hebben diagonaal de aanloopstrook gelegd bovenop 2 lagen pallets, de insteekbak vergrendeld (zonder de vloer te beschadigen) en de hele polshooginstallatie naar de hal gesleept en weet u toevallig hoe zwaar en onhandelbaar die landingskussens zijn? Je krijgt geen blaren in je handen maar de volgende dag wel wat last van je rug!! Er was een redelijke deelname maar toch niet voldoende om dit evenement, naar mijn weten, nogmaals een vervolg te geven.

Uiteindelijk heeft S.A.V. 23 jaar lang, ieder jaar weer, in november en februari dit evenement georganiseerd (in totaal 47x) en heel langzaam kwamen er collega-atletiekverenigingen die dit ook wel interessant vonden om in hun regio zoiets op het programma te zetten. Dit is, naar mijn mening, uiteindelijk de oorzaak dat wij te maken kregen met een steeds verder teruglopende deelname. De zaalhuur, de logistieke operatie, het inschakelen van vele medewerkers heeft ons uiteindelijk doen besluiten om deze indoorwedstrijd niet meer op te nemen in ons winterprogramma.

Tot slot kan ik er niet om heen wat namen te noemen van mensen die zich (jaar in, jaar uit) altijd weer even enthousiast(?) hebben ingezet om dit evenement te realiseren. Klaas Veul, Albert van Vliet, Rien Broersen, Niek en Hans Grent(aan- en afvoer + opslag), Ton Sjerps(hout, platen en materialen transport), Hennie Koorstra(Koffie, thee en fris), Yvon Haakman (gevulde koeken, wedstrijdsecretariaat en broodjes), Tames van Zwol(klaarzetten van alle wedstrijdmaterialen en andere benodigdheden), ondergetekende en daarmee ook alle vrijwilligers en juryleden die bereid waren S.A.V. al die jaren te helpen. Mocht ik iemand over het hoofd hebben gezien (kan me niet voorstellen) dan is dat zonder opzet en laat mij dat gerust weten. Ik ben nog steeds in bezit van de lijst van leden die zich op hebben gegeven om bij opbouw danwel afbraak te assisteren. Mocht ik voor een of andere wedstrijd op de baan assistentie nodig hebben dan hoop ik weer een beroep op enkele van jullie te kunnen doen. Het is en blijft een verschrikkelijk leuk cluppie en dan ook nog een jubileum waar volgens mij alleen maar met drank wordt gesjouwd, veel plezier!!

Met een sportieve groet, Martin Vleerlaag  
P.S.: Ik zou het bijna vergeten, maar na afloop en soms met blaren in je handen, smaakt een biertje, croquet en/of zak friet best lekker....  
Toch?

## Mieke de Vries

heeft eind vorig jaar te horen gekregen, dat ze een ernstige ziekte heeft. Nadat Mieke verschillende behandelingen heeft ondergaan, hopen we van harte dat deze goed zijn aangeslagen! Houd moed Mieke! We kijken er naar uit om je weer terug te zien op de baan, bij het schrijven van de diploma's

## Rien en Afra Broersen

Waren onlangs 40 jaar getrouwd! Dat wilden we natuurlijk niet vergeten te memoreren. Onze sportieve Rien en Afra hebben zoveel voor SAV en de atletiek gedaan, dat we dat niet mochten vergeten. Rien en Afra, nog van harte gefeliciteerd met dit prachtige jubileum! Dat er nog maar veel gezonde, sportieve en gelukkige jaren bij mogen komen.

.....

## *Van de Wandeltak:*

De activiteiten wandelafdeling van de Maandagavond (Nordic Walking) en de woensdagavond (Sportief Wandelen) zijn weer in stelling gebracht voor de winter. Op de **maandagavond** is het **Nordic Walking** weer om 18.30 of om 19.15 uur op de Baan. Van tevoren even informeren naar de juiste tijd. Voor iedereen die eens iets ander wil dan rennen op de Baan zou dit wel eens een welkome afwisseling kunnen zijn. Op de **woensdagavond** is het **Sportief Wandelen** ook weer op de Baan en Wel om 19.00 uur. **Met ingang van 11 april 2011 worden de wandeltrainingen op de maandagavond en de woensdag avond weer verplaatst naar HET STREEKBOS.**

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

Probeer het eens!

Jetze Douwe





# DE JEUGDHOEK

## DE JEUGDHOEK

### *Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:*

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

Paulien de Wit (0228) 522976

e-mail: paulien.sav@ziggo.nl

Margreet Broersen (0228) 516758

e-mail: broer715@planet.nl

Lillian Hauwert (0228) 519665

of Paulien de Wit (0228) 522976

**Vacant**

Vervoer pupillen

Vervoer CD junioren

**Vacant**

 Kijk voor meer informatie over trainingstijden en wedstrijden op

[www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

#### Wedstrijdkalender:

30 maart	Rondje Lutjebroek	SAV
2 april	Vroege Vogels Wedstrijd te Alkmaar	AV Hylas
3 april	Trainingspakkenwedstrijd te Grootebroek	SAV
6 april	Rondje Grootebroek	SAV
10 april	Kloetloop te Grootebroek	SAV
13 april	Rondje Bovenkarspel	SAV
16 april	1ste wedstrijd CD competitie te Grootebroek	SAV
20 april	Rondje Hoogkarspel	SAV
27 april	Rondje Venhuizen	SAV
13 mei	Heer en Meester baancircuit te Grootebroek	SAV
14 mei	2de wedstrijd CD competitie te Krommenie	Lycurgus
21 mei	1ste wedstrijd pupillencompetitie te Grootebroek	SAV

Meer gegevens over deze wedstrijden zijn terug te vinden op [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

#### Verjaardagen:

##### **April**

02. Marijke Klaassens  
11. Maartje van der Thiel  
13. Lieke Sikkink  
13. Lotte van Diepen  
14. Kevin Edelenbosch  
18. Iris Waasdorp  
21. Anouk Koppies  
29. Femke Sikkink  
29. Manon Westerlaken  
29. Wiesje Groot

##### **Mei**

02. Joelle Wagemaker  
02. Joost Kok  
04. Elise Schneider  
06. Roy Compas  
14. Zoë Pennekamp  
19. Stef Scheffer  
20. Aukje Bakker  
26. Amber van der Gulik  
30. Yanniek Brinkman





# -vervolg Jeugdboek

## Wedstrijdverslagen + uitslagen

Britt Mosselman oppermachtig in crosscompetitie

De derde en laatste voorrondewedstrijd van de districtscrosscompetitie werd op zaterdag **12 februari** door AV Wieringermeer georganiseerd. Helaas liet het weer de organisatie een beetje in de steek. Het was regenachtig en koud. Wel had de regen in het Dijkgatsbos voor een flink modderig en selectief parcours gezorgd waarop Britt Noah Mosselman liet zien dat zij weer aardig hersteld is van haar knieblessure. Ze had bij de meisjes-C in ieder

### 1000m meisjes pupillen-CTijd

02. Ella Mosselman 5.02

### 1250m meisjes pupillen-B

06. Joelle Wagemaker 6.06

### 1500m meisjes pupillen-A2

03. Bente Reus 7.26

08. Lotte Runia 7.44

### 1500m meisjes -D1

08. Elise Schneider 7.23

13. Dana de Wit 8.14

14. Demi Wagemaker 8.19

## Joost en Britt Noah top op NK cross

Joost Kok en Britt Noah Mosselman waren de SAV-deelnemers die op **19 februari** in een guur Hellendoorn/Nijverdal de flanken van de Sallandse Heuvelrug moesten bedwingen tijdens het Nederlandse kampioenschap cross. De twee eerstejaars C-junioren deden dat met verve waarbij vooral nieuwkomer Joost (foto, archief) opviel. Natuurlijk loopt Joost al wat langer mee met crosses en rondjes in de omgeving, maar hier maakte hij als kersvers SAV-lid zijn debuut op een officiële wedstrijd. En dan ook nog meteen een kampioenschap waar hij brutaalweg meestreed om de hoogste plekken. Hij wist het 3490m lange parcours uiteindelijk af te leggen in 13.40 waarmee hij op een eervolle vijfde plaats terecht kwam. Ook Britt Noah kan terugkijken op een goede wedstrijd. Nog nooit eindigde zij zo hoog op een kampioenschap. Net geen top tien, maar een 12de plaats in 8.48 over 2050m is een resultaat waar je trots op mag zijn.

## Joost Kok oppermachtig

Met groot vertoon van macht heeft Joost Kok op **26 februari** bij de jongens van 12 t/m 15 jaar de 24ste Mulder-Obdam Polderloop gewonnen. Hij had in een koud en nat Obdam slechts 10.52

geval geen genade met haar tegenstandsters en liep ver voor de rest uit naar de overwinning. Zus Ella ging net zo lichtvoetig in de rondte en behaalde bij de meisjes pupillen-C een eervolle tweede plaats. Ook Heleen Wildoër gaat het lange afstandlopen steeds beter af getuige haar tweede plaats bij de meisjes-B. Verrassend was het optreden van Bente Reus. Deze tweedejaars A-pupil lijkt wel steeds beter te gaan lopen naarmate de afstand langer wordt. Greep ze de vorige wedstrijd nog naast het podium, nu wist ze overtuigend als derde over de streep te komen. De uitslag:

### 2000m meisjes-C Tijd

01. Britt Noah Mosselman 8.52

### 3000m meisjes-B

02. Heleen Wildoër 14.03

### 2000m j-D2

09. Sam Volten 10.28

### 3500m jongens-C

04. Edwin Sjerps 15.49

### 1500m meisjes-D2

10. Caitlin Ketting 7.52

### 5000m jongens-B

06. Dennis Sjerps 26.14



nodig om de 3km met grote voorsprong winnend af te sluiten. Ook Britt Noah Mosselman presteerde goed op deze afstand. Bij de meisjes van 12 t/m 15 jaar bezette ze in 12.00 de tweede plaats. Opvallend dat er maar 4 jongens sneller waren!

De spits werd echter afgebeten door de broertjes Twan en Bram Steur die met goed gevolg de 1km aflegden bij de jongens t/m 7 jaar.

Britt Noah Mosselman verrast in crossfinale Na een drietal voorrondes mochten de beste jeugdathleten uit de regio's Utrecht, Flevoland en Noord-Holland eindelijk de strijd met elkaar aanbinden tijdens de grote finale van de crosscompetitie die op **12 maart** verwerkt werd. Onder de 860 deelnemers bevonden zich ook de 11 SAV'ers die zich hadden weten te plaatsen voor deze door AV Startbaan georganiseerde finale op en rond de manege in het Amsterdamse Bos. De organisatie was prima, het weer prachtig en het parcours pittig (zeker voor de oudere jeugd). Niets stond mooie prestaties dus in de weg.



## *-vervolg: Jeugdhoek*

**Heleen Wildoër** beet voor SAV de spits af op de 3060m voor meisjes-B en zij weerde zich kranig met een mooie zesde plaats in 13.16 als resultaat. Daarna was de beurt aan Edwin Sjerps die bij de jongens-C 3510m voor de kiezen kreeg. Na 14.10 kwam hij als 25ste over de finish waarmee hij als eerstejaars in de voorste helft van het veld wist te finishen. Het grootste succes van de dag was echter weggelegd voor Britt Noah Mosselman die op de 1960m voor meisjes-C met veel sterke tegenstandsters, waaronder de Nederlandse crosskampioene, te maken kreeg. Het schrok haar echter niet af en met een flinke portie vechtlust wist ze zich na 7.45 het podium op te knokken waarna ze als nummer drie een mooie beker in ontvangst mocht nemen. Super gedaan Britt!

**Sam Volten** gaat ook steeds beter lopen en zag dat beloond met een 35ste plaats in 8.47 over de 1960m voor jongens-D2. Jeanine Oud greep net naast de top tien bij de meisjes-D2. Zij legde de 1480m af in 6.26 en werd daarmee 12de. Caitlin Ketting had nog nooit eerder meegedaan aan zo'n finale, maar liep de wedstrijd keurig uit in 7.04 waarmee ze 38ste werd. Elise Schneider, vorig jaar nog 48ste, gaat reuze hard vooruit gezien haar 11de plaats bij de meisjes-D1. Zij kwam op de 1480m al na 6.21 over de streep. Daarna waren de pupillen aan de beurt waar Joelle Wagemaker als eerste SAV'ster van start mocht. Deze B-pupil had 6.12 nodig voor haar 1280m en zat met een 15de plaats in een veld van meer dan vijftig meisjes keurig van voren. Bente Reus en Lotte Runia sloten de lange dag af met hun wedstrijd dover 1480m. Dit leverde Bente na 6.51 een 31ste plaats op terwijl Lotte in 7.08 als 48ste binnenkwam. Ella Mosselman, in de voorrondes nog zo knap 2de bij de meisjes pupillen-C, deed niet mee.



## *Jury Jury Jury Jury Jury*

Beste SAV- en andere juryleden,

Ook dit jaar worden er weer een aantal wedstrijden georganiseerd door SAV. Schrijf de data van deze wedstrijden alvast in je agenda.

### WEDSTRIJDEN:

16 april (zaterdag) CD-juniorencompetitie  
13 mei (vrijdag) Avondinstuif Schadenbergcircuit  
21 mei (zaterdag) Pupillencompetitie

Voor iedereen die nog steeds geen jurylid is, om wedstrijden goed te kunnen laten verlopen (en om niet steeds dezelfde SAV-/juryleden te hoeven vragen) zijn wij altijd op zoek naar nieuwe juryleden. Lijkt het je wel iets om tijdens de wedstrijden te helpen bij de diverse onderdelen geef je dan via onderstaand e-mailadres op voor jureren. Alvast bedankt.

Hans Bleeker  
0228-519088  
06-13801164  
hansbleeker@quicknet.nl

## *Jury Jury Jury Jury Jury*

# *-vervolg: Jeugdboek*

## De pupillencompetitie gaat weer van start



Beste ouders / verzorgers van de pupillen,

Net als vele andere sporten vindt er bij atletiek ook een competitie plaats. Nu kunnen wij onze atleten niets verplichten, maar wij verwachten toch wel dat iedereen zich opgeeft voor de pupillencompetitie om zo actief te zijn voor onze vereniging maar natuurlijk ook voor zichzelf.

Dit jaar gaat de pupillencompetitie van start op zaterdag 21 mei a.s. Dit wordt een thuiswedstrijd bij ons op de atletiekbaan. **Inschrijven voor 11 mei a.s.**

Wat houdt nu eigenlijk een competitiewedstrijd in. Wij zullen het kort hieronder voor jullie uitleggen.

\*Iedere leeftijdsgroep vormt gezamenlijk een ploeg, die uit minimaal 4 atleten moet bestaan. \*De ploegen van SAV nemen het op tegen andere verenigingen uit de regio.

\*Het dragen van het clubtenue is verplicht.

\*Zowel als ploeg als individueel kunnen de atleten zich plaatsen voor de finale.

De wedstrijd bestaat uit een 3-kamp; een sprintonderdeel, werponderdeel en een springonderdeel (dit wisselt per wedstrijd). De atleten hebben zelf de keuze of ze willen deelnemen aan de 600m of 1000m, dit onderdeel telt namelijk niet voor de punten mee. Per categorie zal er ook een estafette team zijn. De atleten die hier aan meedoen worden aangewezen door hun trainster (afhankelijk van het aantal deelnemers per ploeg).

“WIJ ALS JEUGDCOMMISSIE EN TRAINERS REKENEN EROP DAT JE MEEDOET VOOR DE CLUB EN VOOR HET VERBETEREN VAN JE EIGEN PRESTATIES!”

De competitiewedstrijden zijn op de volgende data:

- Zaterdag 21 mei te Grootebroek bij atletiekvereniging SAV, 10.30 aanwezig
- Zaterdag 18 juni te Warmenhuizen bij atletiekvereniging AV NOVA, vertrektijd: 9.45 uur
- Zaterdag 2 juli te Hoorn bij atletiekvereniging Hollandia, eigen vervoer, 10.30 aanwezig
- Zaterdag 17 september te Den Helder bij atletiekvereniging Noordkop, de finale van de competitie. Voor deze wedstrijd dien je als ploeg of als individu te plaatsen.

Sportieve groeten, van de jeugdcommissie en trainers

Voor de 1<sup>e</sup> wedstrijd bij SAV graag doorgeven of je als ouder wilt helpen met jureren, we hebben jullie hulp hard nodig!

**INSCHRIJVEN VIA DE SITE [WWW.SAVATLETIEK.NL](http://WWW.SAVATLETIEK.NL)**



# Informatie over wedstrijden

Beste Atleten,

Het zomerseizoen komt eraan en voor de eerste wedstrijd hebben jullie je misschien al ingeschreven.

Via deze brief wil de Jeugd Commissie jullie op de hoogte stellen van alle wedstrijden die er dit seizoen voor jullie op het programma staan.

De JC heeft voor zowel de pupillen als voor de CD junioren een aantal wedstrijden uitgezocht, waarbij altijd begeleiding aanwezig is. Deze 9 wedstrijden tellen mee voor het

PR-Klassement (**ook trainingspakkenwedstrijd**) en de kosten hiervoor zitten in de contributie.

Als JC streven we ernaar om zoveel mogelijk atleten te laten meedoen met de wedstrijden. De drie belangrijkste wedstrijden voor het komende zomerseizoen zijn de drie competitiewedstrijden. Zijn er atleten die niet zoveel wedstrijden willen doen in een seizoen, geef je dan in ieder geval op voor de drie competitiewedstrijden.

Het inschrijven voor de wedstrijden vindt plaats via het Internet. Vul alle gevraagde (\*) velden in, dit voorkomt een heleboel zoekwerk voor de personen die de inschrijving verzorgen. Alle informatie die gevraagd wordt, staat op de Nationale Sportpas (dit is je clubpas). Deze pas wordt elke twee jaar uitgegeven.

De extra wedstrijden dit jaar zijn op uitnodiging (bijvoorbeeld door plaatsing tijdens de competitie). Deze wedstrijden worden ook door de vereniging betaald. Deze wedstrijden tellen niet mee voor het PR-Klassement. Wel zal er begeleiding aanwezig zijn en ook het vervoer proberen wij weer te regelen.

Voor een aantal wedstrijden wordt het vervoer geregeld. Geef duidelijk bij de inschrijving aan hoeveel atleten er **INCLUSIEF** eigen kind in de auto mee kunnen rijden (dit kan in het veld opmerkingen). Dit maakt het regelen van het vervoer een stuk makkelijker.

De kosten die zijn verbonden aan het meerijden naar de wedstrijd moeten bij vertrek vanaf de atletiekbaan worden ingeleverd bij de chauffeur van de auto waarbij de atleet meerijdt. De verzameltijd is altijd een kwartier voor de vertrektijd. Zorg dat je op tijd aanwezig bent zodat niet iedereen op je moet wachten.

Wij hopen dat jullie zo genoeg zijn geïnformeerd over de wedstrijden. Mochten er nog vragen zijn dan kan je die altijd stellen aan je train(st)er.

Kijk voor actuele informatie op de website van S.A.V.

Wij wensen jullie een sportieve zomer toe.

Met vriendelijke groet, De Jeugd Commissie

Wedstrijden die zijn uitgezocht:

Datum	28-05-2011 t/m 29-05-2011	
Wedstrijd	Meerkamp voor CD junioren	
Vereniging	AV Zaanland/ Zaandam Vervoer	<b>Wordt geregeld</b>
Aanvang	11:00 uur	Reiskosten € 4,-
Uiterlijk inschrijven	20-05-2011	Vertrek 9:30 uur vanaf de baar
Datum	11-06-2011	
Wedstrijd	Mini Bokaal voor pupillen en CD junioren	
Vereniging	AV Hollandia / Hoorn Vervoer	<b>Eigen gelegenheid</b>
Aanvang	11:00 uur	Reiskosten n.v.t.
Uiterlijk inschrijven	02-06-2011	Aanwezig 10:30 uur
Datum	26-06-2011	
Wedstrijd	Wedstrijd voor pupillen en CD junioren	
Vereniging	AV Edam / Edam Vervoer	<b>Wordt geregeld</b>
Aanvang	11:00 uur	Reiskosten € 4,-
Uiterlijk inschrijven	15-06-2011	Vertrek 9:45 uur vanaf de baan

## *-vervolg: wedstrijden*



Datum 03-09-2011  
Wedstrijd Zomerinstuif voor pupillen en CD junioren  
Vereniging AV Hylas / Alkmaar Vervoer **Wordt geregeld**  
Aanvang 10:00 uur Reiskosten € 4,-  
Uiterlijk inschrijven 25-08-2011 Vertrek 08:45 uur

Datum 10-09-2011  
Wedstrijd Gerrit Vos Bokaal voor pupillen en CD junioren  
Vereniging AV Hollandia / Hoorn Vervoer **Eigen gelegenheid**  
Aanvang 11:00 uur Reiskosten n.v.t.  
Uiterlijk inschrijven 01-09-2011 Aanwezig 10:30 uur

Datum 02-10-2011  
Wedstrijd Clubkampioenschappen  
Vereniging S.A.V. / Grootebroek Vervoer **Eigen gelegenheid**  
Aanvang Volgt nog Reiskosten n.v.t.  
Uiterlijk inschrijven 22-09-2011 Aanwezig Volgt nog Wedstrijden die EXTRA zijn

Datum 25-06-2011  
Wedstrijd Gebiedsfinale competitie voor CD Junioren  
Vereniging Hera of Suomi Vervoer **Wordt geregeld**  
Aanvang Reiskosten volgt  
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Vertrek volgt

Datum 25-06-2011  
Wedstrijd Scholympische dag voor basisschool kinderen  
Vereniging SAV / Grootebroek Vervoer **Niet van toepassing**  
Aanvang Zie site SAV Reiskosten Niet van toepassing  
Uiterlijk inschrijven Via school of SAV, zie site Aanwezig Half uur voor aanvang

Datum 27-08-2011 en 28-08-2011  
Wedstrijd Nationale C-spelen  
Vereniging AAC / Amsterdam Vervoer **Eigen gelegenheid**  
Aanvang Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Reiskosten Aanwezig n.v.t. 1 uur voor onderdeel

Datum 10-09-2011  
Wedstrijd Landelijke finale CD competitie  
Vereniging Vervoer **Wordt geregeld**  
Aanvang Reiskosten volgt  
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Vertrek volgt

Datum 17-09-2011  
Wedstrijd Regionale finale pupillencompetitie  
Vereniging Noordkop/Den Helder Vervoer **Wordt geregeld**  
Aanvang 11:00 uur Reiskosten € 5,-  
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Vertrek volgt

Datum 24-09-2011 en 25-09-2011  
Wedstrijd NK estafette voor CD junioren  
Vereniging AV Startbaan / Amstelveen Vervoer **Eigen gelegenheid**  
Aanvang Reiskosten  
Uiterlijk inschrijven Op uitnodiging Aanwezig 1 uur voor onderdeel



# De Baanhoek

## wedstrijdnieuws



### **Inschrijven wedstrijden AB-junioren, senioren en masters:**

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

### **Wedstrijdkalender :**

30 maart	Rondje Lutjebroek	SAV
2 april	Vroege Vogels Wedstrijd te Alkmaar	AV Hylas
3 april	Trainingspakkenwedstrijd te Grootebroek	SAV
6 april	Rondje Grootebroek	SAV
10 april	Kloetloop te Grootebroek	SAV
13 april	Rondje Bovenkarspel	SAV
15 april	Heer en Meester baancircuit te Schagen	TAS'82
20 april	Rondje Hoogkarspel	SAV
22 april	Heer en Meester baancircuit te Alkmaar	AV Hylas
27 april	Rondje Venhuizen	SAV
8 mei	Competitie dames + heren 3 <sup>de</sup> divisie te Alkmaar	AV Hylas
8 mei	Competitie dames 1 <sup>ste</sup> divisie te Tilburg	AV Attila
13 mei	Heer en Meester baancircuit te Grootebroek	SAV
15 mei	Competitie meisjes-A te Beverwijk	DEM

Let op:

De locatie van de tweede competitiewedstrijd van de dames en heren in de derde divisie is veranderd. De plaatsen en data zijn nu:

Datum	Plaats	Vereniging
8 mei	Alkmaar	AV Hylas
5 juni	Amstelveen	AV Startbaan
26 juni	Beverwijk	DEM



### **Wedstrijdverslagen + uitslagen**

#### **Verrassend NK debuut van Willem Dudink**

De eerste dag van het NK indoor voor senioren in Apeldoorn heeft weer een aantal leuke SAV resultaten opgeleverd. Vooral de prestatie van Willem Dudink was opvallend. Hij stond lang op de reservelijst en wist pas anderhalve dag geleden dat hij mee mocht doen aan de 800m. Niet echt ideaal als voorbereiding op een kampioenschap, maar Willem liet zien uit het goede hout gesneden te zijn. Hij ging goed mee in de eerste serie en kwam in 1.57.45 als vijfde over de streep. Met deze tijd bleef hij maar éénhonderdste van een seconde achter bij zijn beste buitenprestatie. Er vanuit gaande dat er

binnen toch wel een stukje langzamer gelopen wordt dan buiten, kunnen we de komende zomer nog wat verwachten van Willem.

Britte Duijn deed het ook prima. Op de 400m kwam de eerstejaars A-juniore in 59.12 zonder kleerscheuren door haar serie heen, maar sneuvelde ze met 59.08 nipt in de halve finale. De ongelukkige baan 1 speelde haar parten al was deze tijd wel haar op één na snelste binnentijd ooit.

Laura Zwaan had zich ook weten te plaatsen voor dit kampioenschap en kan met een goed gevoel terugkijken. Zij strandde weliswaar in haar serie van de 400m, maar deed dat wel met een indoor pr van 60.55 sec.

Marloes Duijn liet de 60m vlak schieten en

# *-vervolg de Baanboek*

nam alleen deel aan de 60m horden. Op het laatste nummer van de dag behaalde de eerstejaars A-juniore een derde plaats in de eerste serie. Helaas voor Marloes was haar 8.81 net tweehonderdste van een seconde tekort voor een finaleplaats. Oud clubgenote Nicole Kroonenburg, zij komt sinds december uit voor het Amsterdamse Phanos, wist zich met een nieuw pr van 8.59 wel te plaatsen voor de finale van morgen. Van SAV zal dan alleen Paul Olofsen aan de start verschijnen. Hij neemt deel aan het kogelstoten en hoopt dan de 15m grens te passeren.

## **Groet uit Schoorl Run**

Uitstekend loopweer en veel publiek tijdens de 34e Groet uit Schoorl Run, die op zondag **13 februari** werd gehouden. Onder de vele duizenden deelnemers ook een grote groep SAV'ers die deelnamen aan afstanden variërend van 10km en halve marathon tot aan 30km. Mirjam de Boer haalde daarbij de hoogste klassering want zij werd bij de V45 tweede op de 10km wedstrijdloop. De uitslagen:

<b>Naam</b>	<b>Onderdeel</b>	<b>Tijd</b>
Harold Visser	30 kilometer	1:53:12
Piet Bergen	30 kilometer	2:43:55
André de Wit	30 kilometer	2:44:11
John Kok	30 kilometer	2:44:20
John Broersen	30 kilometer	2:49:49
Margret Koster	30 kilometer	2:58:27
Jeroen Bot	30 kilometer	2:58:27
Jeroen Dodeman	Halve marathon	1:24:16
Niels Slagter	Halve marathon	1:26:23
Peter Reus	Halve marathon	1:29:33
Gertjan Klumpenhouwer	Halve marathon	1:30:29
Abdel el Amrani	Halve marathon	1:37:52
John de Wit	Halve marathon	1:49:08
Koos Pronk	Halve marathon	1:57:15
Mariëlle Stapbaas	Halve marathon	1:58:12
Pauline Appelman	Halve marathon	1:58.30
Saskia Boon	Halve marathon	2:00:09
Paula Mazee	Halve marathon	2:04:02
Rien Broersen	Halve marathon	2:13:40
Afra Broersen-Bleeker	Halve marathon	2:13:41
Koen Selie	10 kilometer wedstrijd	34:34
Mirjam de Boer	10 kilometer wedstrijd	42:07
Tessa Beertsen	10 kilometer wedstrijd	59:27
Marion Beertsen	10 kilometer wedstrijd	1:06:00
Koen Essen	10 kilometer recreatie	48:44
Dick Duin	10 kilometer recreatie	49:08

## **Clubrecord Hans de Vries**

Een meer dan goed bezette werpwedstrijd in een nogal vochtig Eindhoven heeft op **12 februari** meteen al een "buiten" clubrecord opgeleverd. Hans de Vries slingerde zijn 11.34kg zware werpgewicht bij de M55 namelijk naar een afstand van 10.50m en dat was 15cm verder dan zijn oude record. Bij de V35 bleef Yvette Bot-Vleerlaag met een worp van 11.86m (9.08kg) maar een fractie verwijderd van haar eigen clubrecord terwijl Richard Bot met een afstand van 13.59m (15.88kg) de beste was bij de M40. Eerder op de dag had Hans de 6kg kogel naar een afstand van 27.47m geslingerd, kwam Yvette met de 4kg kogel tot 40.38m en ging Richard met een afstand van 48.63m (7.26kg) het baanseizoen uitstekend van start. Zowel Yvette als Richard wonnen de wedstrijd in hun leeftijdscategorie en beleefden hier net als Hans een veelbelovende generale repetitie voor de Europese indoorkampioenschappen die over een maand in Gent gehouden zullen worden.



# *-vervolg de Baanboek*

## **Paul Olofsen 10e op NK indoor**

De tweede dag van het NK indoor in Apeldoorn was Paul Olofsen de enige SAV'er die in actie kwam. Met een buiten pr van bijna 15m moest het indoor clubrecord, dat met 14.25m op naam staat van Maarten Klaver, er aan kunnen gaan. Het instoten ging veelbelovend, maar bij zijn eerste wedstrijd poging kreeg hij last van een blessure aan zijn hand. Die eerste poging eindigde dan ook met een nul. De tweede poging bracht 13.48m op het scorebord en de derde poging 14.15m. Helaas net geen clubrecord en ook net tekort voor een plaats in de finale waardoor Paul dit kampioenschap afsloot op de tiende plaats.



## **Nadine Visser Nederlands kampioene meerkamp**

Het Nederlandse kampioenschap meerkamp, dat op **20 februari** in het Apeldoornse Omnisportcentrum gehouden werd, is voor de jongedames Nadine Visser, Anna Sjoukje Runia en Michelle Oud zeer succesvol verlopen. Meteen al op het eerste nummer van de dag, de 60m horden, was het raak. Alle drie verpletterden ze namelijk hun pr. De winnende 8.46 van Nadine betekende zelfs een clubrecord en een vierde plaats op de nationale allertijden ranglijst. Anna Sjoukje dook voor het eerst onder de 9 secondegrens en zette met 8.97 de derde tijd neer. C-juniore Michelle, die hier te maken kreeg met een grotere afstand tussen de hordes, was met 9.45 'gewoon' sneller dan haar beste C-juniorentijd. Ook het verspringen verliep goed. Weliswaar kwam Nadine in al haar pogingen nogal riant voor de balk uit, maar met 5.45m was ze ook op dit nummer de beste van allemaal en versloeg ze zelfs de nationale verspringkampioene. Anna Sjoukje was tevreden met haar 5m precies terwijl Michelle op dit nummer verraste. Het is niet bepaald haar beste nummer en na een ongeldige sprong verscheen er dan ook 4.55m op het scorebord. Een alles of niets sprong in de laatste poging deed haar echter op 5.06m terechtkomen. Een geweldig nieuw pr. Helaas ging het bij het derde nummer, het kogelstoten, net allemaal wat minder. Nadine begon niet verkeerd met een stoot van 11.14m, maar waar ze dan meestal verder gaat stoten werd het nu steeds minder. Michelle kwam tot

10.78m. Alleen bij de indoor C-spelen stootte ze wat verder. Anna Sjoukje hoopte op een 9m stoot, maar bleef steken op 8.75m waarmee ze een flinke duikeling in het klassement maakte. Het volgende nummer was het hoogspringen, wat de meiden al lang niet meer hadden gedaan in wedstrijdverband. Anna Sjoukje kwam er dan ook niet lekker in en viel het eerst af met een hoogte van 1.45m. Michelle scoorde voor de derde keer deze dag een pr door over 1.54m te wippen terwijl Nadine afgetekend won met een mooie sprong over de 1.69m. Drie pogingen op de clubrecordhoogte van 1.72m mislukten. Vanwege het chronoloog kregen de B-meisjes te maken met een andere volgorde dan normaal. Normaal wordt het hoogspringen als tweede nummer gehouden en staat het verspringen als vierde nummer op het programma. Hier was dat dus andersom en dat brak vrijwel alle meisjes op op de 800m. Met het verspringen, wat normaal voor deze afstand gehouden wordt, ben je doorgaans met een uurtje klaar. Maar het hoogspringen duurde voor Nadine zo'n 2,5 uur zodat zij zich meteen nadat ze hiermee klaar was al mocht melden voor de 800m. Kramp in haar voet aan de start van de 800m dreigde nog bijna roet in het eten te gooien, maar gelukkig had ze een veilige marge aan voorsprong waardoor ze de 800m rustig uit kon lopen. Haar 2.46.92 was uiteindelijk ruim voldoende om met 3654 punten als eerstejaars B-juniore de Nederlandse meerkamptitel op te eisen. Wel bleef hierdoor het clubrecord van Tine Veenstra buiten bereik. Voor Michelle werd het nog spannend. Zij stond na vier nummers op plek vijf maar had nog zicht op het brons. Als een van de weinigen liep zij wel een goede 800m waarop zij met 2.34.42 niet alleen de tweede tijd neerzette maar ook haar vierde pr liet noteren. Helaas was het niet genoeg voor het podium, maar een vierde plaats met 3276 punten is toch een fraai resultaat voor deze nog maar C-juniore. Anna Sjoukje, net als Nadine nog maar eerstejaars B, liep de 800m in 2.39.19 waarmee ze in het eindklassement nog drie plaatsen wist op te klimmen. Met 3071 punten eindigde zij uiteindelijk op de 9de plaats.

## **Zilver en clubrecord voor Paul Olofsen**

Tijdens het alweer vierde NK weekend in het Omnisportcentrum te Apeldoorn mochten op **26 februari** de studenten hun kunstje vertonen. Slechts één SAV'er had zich ingeschreven voor dit Nederlandse kampioenschap en wel Paul Olofsen, die deelnam aan het kogelstoten. Na veel wedstrijden van net niet wist hij nu eindelijk



## *-vervolg de Baanboek*

het indoorclubrecord te verbeteren. Hij begon voorzichtig/safe met een stoot 13.69m maar in de tweede poging kwam alles er uit en vloog de kogel naar een afstand van maar liefst 14.74m, een verpulvering van het clubrecord met bijna een halve meter en goed voor de zilveren medaille. Aangezien Paul derde op de plaatsingslijst stond, was dit een extra leuke opsteker.

### **Mooie prestatie Cees Meijer**

In het Omnisportcentrum te Apeldoorn stond op **27 februari** met het NK voor masters het laatste indoor NK op het programma. Ook nu slechts één SAV'er aan de start en wel good old Cees Meijer, die als 58-jarige was ingedeeld bij de M50. Hij koos deze keer voor de 800m die hij in 2.18.53 aflegde waarmee hij maar drietiende van een seconde van zijn eigen clubrecord verwijderd bleef. Hij miste hiermee het podium maar nipt, hij werd vierde bij de M50, maar was in zijn eigen leeftijds categorie wel mooi tweede.

### **24ste Mulder-Obdam Polderloop**

Slechts drie SAV'ers op de 10km voor mannen tijdens de 24ste Mulder-Obdam Polderloop die op **26 februari** onder koude en natte omstandigheden werd afgewerkt. Die mannen kwamen alle drie uit in de categorie van 50 jaar en ouder met een podiumplek voor Jan Kreuk (M55) die in 39.55 derde werd. Frank Boon (M50) werd 8ste in 43.35 terwijl Koos Jong (M60) na 49.48 als 18de over de finish kwam.



### **Vincent Onos wint winterslingerwedstrijd in Zwolle**

Een goed bezette en een uitstekend georganiseerde kogelslingerwedstrijd op **5 maart** in Zwolle heeft tweemaal winst opgeleverd voor Vincent Onos.

De ochtendsessie betekende voor Vincent zijn eerste wedstrijd na het NK van vorig jaar. Hij begon dan ook wat onwennig. Wel ver, maar helaas niet geldig in de ring. Na vier ongeldige pogingen volgde echter de winnende 62.16m, qua afstand weliswaar zijn minste poging maar

ongeldige pogingen tellen nu eenmaal niet.

Daarna een pauze waarin av pec goed voor de inwendige mens zorgde. Soep, drinken, broodjes, fruit en alles gratis! In de tussentijd werden er video's getoond van de ochtendsessie want alle worpen waren opgenomen.

Om 14.00u volgde de tweede wedstrijd, die vanwege de groeps grootte opgesplitst werd in twee groepen. Wel weer veel ongeldige pogingen maar nu een verste geldige worp van 64.43m waarmee hij 10m verder slingerde dan de nummer twee van de wedstrijd.



### **Voorjaarsloop Hera**

Mooi voorjaarsweer, al was de wind wel wat frisjes, tijdens de door AV Hera op **13 maart** georganiseerde voorjaarsloop in Heerhugowaard. Koen Selie ging daar van start op de 10km voor mannen en wist na 34.22 als nummer vijf over de finish te komen. Cees Meijer viel in de prijzen bij de M55 waar hij als nummer drie een tijd van 39.17 liet noteren.

### **29ste Beetskoogkadeloop**

Op zondag **13 maart** werd alweer voor de 29ste keer de Beetskoogkadeloop georganiseerd. Deze loop, georganiseerd door IJscub Oudendijk, kenmerkt zich door de gezellige ongedwongen sfeer en leidt de deelnemers door de mooie natuur rondom Oudendijk en Beets. Nieuw was de halve marathon die Margret Koster (V40) in 1.54.55 overall als vierde wist af te sluiten. De eerste finishers waren echter de jeugdige atleten waarvan Bart Compas derde werd op de 2000m voor jeugd tot 12 jaar. Kort daarna kwam Joost Kok na 9.23 als overtuigende winnaar op de 2800m voor de jeugd van 12 tot 16 jaar binnen. De 14-jarige Thea Noordeloos durfde het helemaal aan op de 10.5km voor dames en kwam met 56.42 maar net te kort voor het podium, ze werd namelijk vierde. Frank Boon (M50) liep deze afstand in 45.10 en werd daarmee eveneens vierde, maar dan bij de M45 en ouder.



## *-vervolg de Baanboek*

### **City-Pier-City loop**

De alweer 37<sup>e</sup> editie van de City-Pier-City loop heeft op **13 maart** in Den Haag ook een tweetal SAV'ers aan de start gebracht. Beiden kwamen uit bij de M40 en lieten op de halve marathon de volgende tijden noteren: 1.23.00 voor Ton Bosgoed en 1.32.16 voor Gertjan Klumpenhouwer.



### **Clubrecords tot 19 maart 2011**

Gewichtwerpen M55	10.50m	Hans de Vries	Eindhoven, 12 februari
60m horden meisjes-B	8.46	Nadine Visser	Apeldoorn, 20 februari
Kogelstoten heren	14.74m	Paul Olofsen	Apeldoorn, 26 februari



### **Sport JIJ mee voor Lucai?**

Heb JIJ altijd al eens de Mont Ventoux opgewild of wil je bewijzen dat ook JIJ dit kunt? Pak dan nu je kans. Of het nu fietsend, hardlopend, wandelend of op een andere manier is: het doel is het bereiken van de top.

Stichting Lucai biedt in 2011 drie volledig verzorgde weekenden aan naar de Mont Ventoux in Frankrijk: een volledig verzorgd sportevenement, gecombineerd met een bijdrage voor de stichting. Stichting Lucai biedt ernstig zieke tieners en hun gezin een compleet verzorgde, onvergetelijke en onbezorgde vakantieweek in de directe omgeving van Uden.

Wil JIJ je beste beentje voorzetten? Ga mee sporten voor Lucai!

Is je belangstelling gewekt? Kijk verder op [www.sportvoorlucai.nl](http://www.sportvoorlucai.nl)

We vinden het leuk als JIJ er ook bij bent.

Namens het "sportvoorlucai"- team, Arnoud van Velzen, Klantstraat 4a, 5403 PD Uden, tel: 0413-270980, [info@sportvoorlucai.nl](mailto:info@sportvoorlucai.nl)