

# Sprinter

juni/juli 2011

Adres baan: Raadhuislaan 8, 1613 KR Grootebroek

Corr. adres: Postbus 178 1610 AD Bovenkarspel

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

## Redactie:

Jeugdhoek:

Lief & Leed:

Uitsmijter:

De Baanhoek

Advertentie beheer

Afwerking / verspreiding:

Vormgeving:

E-mail Sprinter: **jande.haas@multiweb.nl** ("Sprinter" in onderwerpregel)

Marica Onos, [webmaster@savatletiek.nl](mailto:webmaster@savatletiek.nl) (0229) 270142

Els van der Jagt, [liefenleed@quicknet.nl](mailto:liefenleed@quicknet.nl) (0228) 512612

Peter Olofsen (0228) 517124

Marica Onos, [webmaster@savatletiek.nl](mailto:webmaster@savatletiek.nl) (0229) 270142

Ger Heinsius, [gpbneinsius@hotmail.com](mailto:gpbneinsius@hotmail.com) (0228) 516696

Ria Faber (0228) 317288

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: Abdel 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

Trainingstijden per 4 april 2011

<b>Maandag</b>	<b>Soort training</b>	<b>Trainer</b>	<b>Accomodatie</b>
18.00-19.00u	Selectietraining horden junioren-BC (op uitnodiging)	Gerwin	Baan
18.15-19.15u	MPA+JPA2	Lillian + Robin + Chrissie	Baan
18.30-19.30u	MPC+MPB	Carla + Martijn	Baan
18.30-19.30u	JPC+JPB+JPA1	Margreet + Linda	Baan
19.00-20.00u	Selectietraining horden junioren-D (op uitnodiging)	Gerwin	Baan
19.15*-20.15u	Nordic Walking	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15u	MJD+MJC+JJD+JJC	Lillian + Robin	Baan
19.15-20.30u	Selectietraining werpen (op uitnodiging)	Peter	Baan
<b>Dinsdag</b>			
9.00-10.00u	Algemene training recreanten	Ron	Baan
19.00-20.30u	Meerkamp training junioren-AB	Ruud	Baan
19.30-20.30u	Algemene training recreanten	Dirk V.	Baan
19.30-20.45u	Looptraining recreanten	René	Baan/Streekbos
19.30-21.00u	MILA jun-AB/senioren/masters	Paul	Baan
<b>Woensdag</b>			
18.15-19.15u	MPB +JPB+MPA1+JPA	Paulien + John + Heleen	Baan
19.00-20.30u	Wandelgroep	Jetze Douwe	Vertrek baan
19.15-20.15u	MPA2+MJD1	Paulien + John	Baan
19.15-20.15u	JJD+JJC	Paul	Baan
19.15-20.15u	Algemene training recreanten	Dirk R.	Baan
19.15-20.45u	Sprintgroep junioren + senioren	Erick	Baan
19.30-21.00u	MILA/Lang wedstrijdathleten	Cees	Baan
<b>Donderdag</b>			
18.15-19.15u	MJC+MJD2	Margreet B.	Baan
19.15-20.45u	werpen junioren-ABC/senioren/ masters	Peter	Baan
19.15-20.45u	Allround jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
19.30-20.45u	MILA training alle junioren	Paul/Cees	Baan
19.30-20.45u	Loopgroep	Hans	Baan
<b>Vrijdag</b>			
13.30-15.00u	Wandelgroep	Riny	Streekbos
19.15-20.15u	Werptraining junioren-CD (op uitnodiging)	Peter	Baan
19.15-20.45u	Lange afstand recreanten	Robin + Margreet	Baan
19.15-20.45u	Sprintgroep junioren + senioren	Erick	Baan
<b>Zaterdag</b>			
11.00-13.00u	Loopgroep	René	Streekbos
<b>Zondag</b>			
09.00-10.00u	Algemene training recreanten	Hans/Dirk R/René /Riny	Streekbos
11.00-12.00u	Allround jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
12.00-13.00u	Kracht jun-AB, senioren, masters	Paul	Baan
13.00-15.00u	Werptraining	Peter	Baan

\* Meestal is de aanvang 19.15u, maar soms ook 18.30u.

Geïnteresseerde mensen moeten hier dus even naar informeren (0644954698).

De selectietrainingen zijn op uitnodiging!

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



# Bestuurlijkheden



Je bent Vutter, maar toch altijd op het laatste moment 'n stukkie schrijven. Maar ja, de ene na de andere vakantie, wat wil je!

Klik je de website aan, dan zie je het overal staan: de successen van de SAV'ers. Vroeger gebeurde dat meestal in De Streek, later in het hele land en binnenkort zelfs in Europa!

Op de eerste plaats al natuurlijk het echtpaar Bot-Vleerlaag oftewel Richard en Yvette. Ook Vincent gaat Europa in evenals Nadine en misschien ook Anne Sjoukje.

Het bestuur heeft onlangs een gesprek gehad met Obe van der Klei. Hij was vrij. Leuk gesprek gehad. Naar aanleiding daarvan heeft het bestuur hem een aanbieding gedaan voor de functie van trainer en verenigingscoördinator. Obe vroeg een week bedenktijd. (lekker weg in eigen land.) Na twee weken kregen we te horen : zijn gevoel zei: ja, maar zijn verstand zei: nee. Dus geen Obe. Maandag a.s. hebben we nog een gesprek met hem. Inmiddels heeft zich wel weer een andere kandidaat zich aangemeld, maar daar kan ik op dit moment nog niets over zeggen.

Over de competities wel weer iets. De heren doen het geweldig. Ook de dames doen het prima. Schitterende actiefoto's van Lilian op de site. Die moet u zien! Karakter. Zondag, 19 juni gaan de meisjes junioren A naar Heerhugowaard voor de 2<sup>e</sup> competitieronde. Wordt dat goed afgesloten en plaatsen ze zich voor de finale dan is er de mogelijkheid dat die in Grootebroek plaatsvindt. Op 4 september a.s.

Dan 22 oktober. Nog maar 3,5 maand. Heb je je al aangemeld voor de feestavond? De eerste 200 zijn er al. En ook hier geldt: Vol is vol!

Denken jullie nog even aan de fietstocht op 17 september a.s. Ik kan nog een paar aanmeldingen gebruiken en met de vakantie voor de deur, schiet aanmelden zo over.

Allemaal een hele gezonde en warme vakantie en een behouden thuiskomst. Voor alle geslaagden dit jaar: Proficiat. Ook dit jaar geldt weer voor de zomer: Hou oranje hoog en veel plezier.

Groet, Piet Blokker



## Te koop:

SAV trainingspak maat 164 voor 35 euro

Mizuna spikes maat 38 z.g.a.n. voor 35 euro  
(nieuwprijs 70 euro)

Vriendelijke groet,  
Fam Sinnige  
Tel: 564506

## De Ruitenbergjes

De Ruitenbergjes, Rob en Gerda hebben de halve marathon van Hoorn gelopen

Tijden:

Rob Ruitenber (54) 1. 45.27 min.

Gerda Ruitenber: (52) 1.47.40 min.

## Van de redactie:

**Teksten inleveren voor het augustus/septembernummer 2011:  
t/m vrijdag 9 september, komt uit in de week van 19 september  
Géén foto's in Word plakken,  
maar los bijleveren in minstens 300 Kb**



# DE JEUGDHOEK

## DE JEUGDHOEK

### *Belangrijke telefoonnummers jeugdcommissie:*

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

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

Vervoer pupillen  
Vervoer CD junioren

**Vacant**  
**Vacant**



Kijk voor meer informatie over trainingstijden en wedstrijden op [www.savatletiek.nl](http://www.savatletiek.nl)

Verjaardagen juli:

#### **Juli**

01. Dana de Wit  
02. Michiel de Boer  
06. Tara Koomen  
10. Amber Kunne  
13. Joeri van Rijswijk  
13. Rilana Rood  
16. Tim de Haan  
17. Yara Visser  
18. Sylvia Hoogland  
19. Michelle Oud  
24. Jan jr Groot  
25. Mees van der Gulik

#### **Augustus**

08. Justin Hoek  
08. Rory Tol  
09. Demi Wagemaker  
16. Amber van der Gulik  
16. Leonie Wierenga  
21. Tessel Kruijer  
24. Ilse Bakker

#### **September**

02. Elisa Timmerman  
04. Isa Rood  
06. Bente Heilig  
06. India Lighthart  
08. Jeremy Laan  
08. Jorde Jansen  
09. Leonie Beers  
10. Lars de Haan  
10. Oscar van Crimpen  
11. Amy Bakker  
13. Pim Steketee  
26. Lisa Neefjes



Wedstrijdkalender:

2 juli Pupillencompetitie te Hoorn Hollandia  
27-28 augustus C-spelen te Amsterdam AAC  
3 september Zomerinstuif te AlkmaarHylas  
4 september D-spelen te Amsterdam Phanos  
10 september Gerrit Vosbokaal te Hoorn Hollandia

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

Wedstrijdverslagen + uitslagen

#### **Sterke werpprestaties in Edam**

Tijdens de Lente werpdriekamp op 7 mei in Edam hebben de C-junioren Matthijs Jong en Oscar van Crimpen weer fraaie prestaties geleverd. In een supersterk deelnemersveld, zowat de hele Nederlandse top gaf in deze groep acte de presente, lieten beide jongemannen zien

dat ze zelf langzaam maar zeker aansluiting met de top beginnen te krijgen. Zo was het speerwerpen van Oscar en Matthijs super, met 42.04m en 41.59m een dik pr voor beiden. Het kogelstoten ging weliswaar goed, maar ze kunnen beter. Het discuswerpen was voor hen persoonlijk niet verkeerd, maar ten opzichte van





# -vervolg Jeugdboek

de “top” deelnemers was het op dit nummer dat ze terrein verloren. Toch had Mathijs een dik pr puntentotaal en bleef Oscar daar maar 6 punten vanaf, wat hen respectievelijk een vierde en vijfde plaats opleverde waarbij Matthijs deze keer Oscar voorbleef.

Bij de meisjes-B was Els Noordeloos opvallend bezig. Voor het eerst passeerde ze de 30m bij het speerwerpen en de 10m bij het kogelstoten. Ook werd de winst op de driekamp opgestreken. De uitslag:



<b>Jongens-C</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>
4. Matthijs Jong	12.67	33.95	41.59	1837
5. Oscar van Crimpen	12.86	31.02	42.04	1808
<b>Meisjes-B</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Totaal</b>
1. Els Noordeloos	10.28	27.13	30.10	1693

## Super competitie

Zowel de meisjes junioren-C en D in de eerste divisie als de jongens junioren-C en D in de tweede divisie hebben tijdens de tweede competitiewedstrijd op **14 mei** in Krommenie hun puntentotaal flink opgevijseld. De wedstrijd kenmerkte zich door lastige omstandigheden. Vooral de vlagerige wind was een grote spelbreker. Zo had je flink voor de wind om een poging later weer tegen de wind in te moeten boksen. Toch stond dit alles goede prestaties niet in de weg en vooral de meisjes-D deden het meer dan uitstekend.

Deze groep ging van start met winst op de 4x60m estafette die door Merel Sinnige, Ilse Bakker, Aukje Bakker en Lieke Klaver in 33.07 werd afgelegd. Ook individueel was Lieke erg goed met

winst op zowel de 60m als bij het verspringen met respectievelijk 8.41 en 4.60m. Merel bezette met 4.23m de tweede plaats bij het verspringen, een klassering die zij ook behaalde voor haar kogelstoot van 9.79m. Caitlin Ketting pakte de dubbel bij discus en speer. Ilse en Aukje scheerden goed over de hordes en werden daarop twee en drie. Aukje voegde daar een tweede plek aan toe door 1.40m te halen bij het hoogspringen. Tot slot was er nog een ereplaats voor Elise Schneider want zij werd derde op de 1000m. Bij elkaar verzamelden de jongedames maar liefst 7777 punten en het moet toch wel raar lopen als ze zich daarmee niet geplaatst hebben voor de gebiedsfinale. De uitslagen:

Ilse Bakker	60m: 9.09 sec (+0.9)	60m horden: 11.29 sec (-0.2)
Lieke Klaver	60m: 8.41 sec (+0.9)	Ver: 4.60m (-1.5)
Eriska Sinnige	60m: 9.81 sec (+0.9)	1000m: 3.55.22
Donna Wiersma	60m: 10.30 sec (+1.3)	60m horden: 14.36 sec (+1.7)
Aukje Bakker	60m horden: 11.31 sec (-0.2)	Hoog: 1.40m
Elise Schneider	1000m: 3.34.55	Kogel: 8.84m
Jeanine Oud	1000m: 3.36.46	Ver: 3.90m (-2.3)
Merel Sinnige	Ver: 4.23m (-1.5)	Kogel: 9.79m
Caitlin Ketting	Discus: 20.84m	Speer: 24.82m
Nienke Tool	Discus: 15.34m	Hoog: 1.25m
Demi Wagemaker	Kogel: 7.91m	Discus: 11.77m
Dana de Wit	60m horden: 12.90 sec (-0.2)	Speer: 15.65m
Loes Essen	1000m: 4.02.34	Speer: 15.39m

De meisjes-C hebben wat hun regio aangaat pech. Ze scoorden weer veel punten, maar de top van Nederland zit ook in regio West-1, dus of hun 8480 toereikend zijn voor de gebiedsfinale?? Super was in ieder geval de prestatie van Michelle Oud die haar speer onwaarschijnlijk ver

wierp, namelijk naar een nieuw clubrecord van 41.42m. Ook won zij in 12.50 de 80m horden. Mariska van Kalsbeek bezette op de dit nummer de derde plaats. Michelle, Mariska, Esmeralda Kager en Lieke Sikkink begonnen de wedstrijd trouwens met winst op de 4x80m estafette

# -vervolg: Jeugdhoek

die in 43.17 werd afgelegd. Esmeralda liet daar een tweede plaats op de 80m op volgen en Lieke een tweede plek bij hoog. Jasmijn de Jong haalde 4.49m met tegenwind in de verspringbak en werd daarmee tweede net zoals Britt Noah Mosselman die dapper de wind trotseerde en de

1000m in 3.17.94 aflegde. Sylvia Hoogland (tweede bij kogel en derde met de discus), Bo Huisman (tweede met de discus) en Thea Noordeloos (derde met speer) zorgden voor de overige ereplaatsen. De uitslagen:

Esmeralda Kager	80m: 11.13 sec (+4.4)	80m horden: 16.01 sec (+0.8)
Lieke Sikkink	80m: 11.35 sec (+4.4)	Hoog: 1.40m
Jasmijn de Jong	80m: 11.78 sec (+4.4)	Ver: 4.49m (-0.9)
Britt Noah Mosselman	1000m: 3.17.94	Ver: 3.94m (+2.3)
Sarah Laan	1000m: 3.27.58	Kogel: 6.72m
Thea Noordeloos	1000m: 3.38.79	Speer: 22.08m
Michelle Oud	80m horden: 12.50 sec (+0.8)	Speer: 41.42m
Mariska van Kalsbeek	80m horden: 14.01 sec (+0.8))	Hoog: 1.40m
Bo Huisman	Kogel: 7.74m	Discus: 20.29m
Sylvia Hoogland	Kogel: 8.37m	Discus: 19.45m
Anne Homan	Ver: 4.08m (+2.4)	Speer: 15.20m

Tussen al dat damesgeweld mochten ook de heren hun beste beentje voorzetten. Ze strenden misschien niet mee om de ereplaatsen, maar waren wel beduidend beter dan de eerste wedstrijd. Zo haalden de jongens-C, ondanks het pijnlijke uitvallen van Roy Compas op de horden, nu 4891 punten waarmee ze vierde werden in

deze poule en wisten de jongens-D 2626 punten te vergaren. Goed voor de achtste plaats. In deze laatste groep wist Noah Jong zijn pr bij het verspringen met een halve meter te verbeteren en te brengen op 3.79m. Ook gingen de werpers Daan Kalb en Mats Visser met dikke pr's naar huis. De uitslagen:

Noah Jong	80m: 12.43 sec (+2.1)	Ver: 3.79m (-0.1)
Sam Volten	1000m: 3.48.02	80m horden: 17.12 sec (+0.7)
Siebe Verheijen	1000m: 4.09.56	Ver: 2.85m (+2.2)
Johan Juffer	Hoog: 1.15m	80m horden: 17.30 sec (+0.7)
Daan Kalb	Kogel: 6.48m	Discus: 16.17m
Mats Visser	Kogel: 5.58m	Hoog: 1.15m
4x80m	51.14 sec	

Bij de jongens-C werden alle drie de werpnummers overtuigend gewonnen door een SAV'er. Zo stootte Oscar van Crimpen zijn kogel met 13.05m het verst en scoorde Matthijs Jong

twee pr's met zijn 36.83m discus en 42.07m speer. Ties Klaver blijkt net als zijn zus een rappe sprint in de benen te hebben getuige zijn 12.94 op de 100m. De prestaties:

Joost Kok	100m: 14.74 sec (+2.6)	800m: 2.27.70
Ties Klaver	100m: 12.94 sec (+1.0)	Ver: 4.48m (-2.3)
Edwin Sjerps	Ver: 3.64m (+0.4)	800m: 2.39.05
Oscar van Crimpen	Kogel: 13.05m	Hoog: 1.45m
Matthijs Jong	Discus: 36.83m	Speer: 42.07m
Michiel de Boer	100m: 14.46 sec (+0.5)	Speer: 16.99m
Rory Tol	Kogel: 5.93m	Discus: 16.07m
4x100m	52.11 sec	



# -vervolg: Jeugdhoek



## Caitlin in Castricum

Caitlin Ketting heeft op **20 mei** deelgenomen aan de tweede wedstrijd van de CD-evening games. Dit evenement kent 4 avonden waarop telkens drie andere nummers aan bod komen. Na 4 avonden wordt dan een totaalklassement opgemaakt. Er was in Castricum veel belangstelling voor deze wedstrijd waar tweedeaars D-juniore Caitlin Ketting de 60m aflegde in 9.90 sec, zij 22.76m wierp met de speer en de 600m afsloot in 2.12.20 min. Dit leverde haar 1034 punten en een 17de plaats op.

In de jongste groep werd de meerkamp gewonnen door Stan Tool die vooral opviel met een fraaie balworp van 25.20m. Op de 600m verpulverde hij zijn pr en zag dat beloond met het zilver. De kleine Twan Steur had deze dag alleen maar pr's. Bij de meisjes won Jolijn van 't Hoff de 600m terwijl ze op de meerkamp tweede werd. Tara Koomen boekte veel progressie bij het verspringen en balwerpen.

<b>Jongens mini pupillen 40m</b>		<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
01. Stan Tool	7.9	2.75	25.20	989	2.27.8
07. Twan Steur	9.7	1.89	10.81	357	3.03.3
Meisjes mini pupillen	40m	Ver	Bal	Totaal	600m
02. Jolijn van't Hoff	8.4	2.16	9.01	539	2.24.5
07. Tara Koomen	9.6	1.93	6.74	290	2.57.3

Ella Mosselman was ongenaakbaar bij de meisjes pupillen-C, zowel op de meerkamp als op de 600m, waarbij zij zich op alle nummers (veel) verbeterde. Bij de jongens pupillen-C was Yannick Jong met een vierde plaats op de meerkamp de beste SAV'er. Op de 4x40m werden ze in 32.6 derde en in het ploegenklassement tweede met 3405 punten.



<b>Meisjes pupillen-C 40m</b>		<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
01. Ella Mosselman	7.4	3.01	19.26	1049	2.17.0
<b>Jongens pupillen-C 40m</b>		<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>600m</b>
04. Yannick Jong	7.9	2.92	16.39	908	2.26.7
07. Kay Ruiter	7.8	2.72	11.96	803	2.24.5
08. Lars de Haan	8.1	2.43	17.53	789	2.45.3
12. Kamal el Amrani	8.9	2.33	14.63	605	2.47.4

**Joelle Wagemaker** was bij de meisjes onze beste B-pupil met een vijfde plaats op de meerkamp en een mooie tweede op de 1000m, maar Annika Boogaard had de meeste pr's terwijl zowel Demi Kunne als Kara Zwagemaker zich

## Geslaagde pupillencompetitie

Het was even spannend want de mensen van het wedstrijdsecretariaat waren deze dag niet beschikbaar, er waren geen diplomaschrijfsters en er stond niemand te trappelen om te jureren. Maar gelukkig is alles toch nog goed gekomen met de eerste wedstrijd van de pupillencompetitie die op een zonnige **21 mei** op onze baan plaatsvond. Het wedstrijdsecretariaat raakte op tijd bemand/bevrouwde, er melden zich een tweetal moeders met een fraai handschrift om zorg te dragen voor de diploma's en naast de vaste groep vrijwilligers boden ook de nodige jonge junioren een helpende hand. Iedereen heel hartelijk dank daarvoor.

De wedstrijd verliep in ieder geval vlot en er werd dan ook menig pr verbroken. Ook de leuke prijzen vielen in de smaak bij de jonge deelnemers.

spectaculair verbeterden op de 1000m. Op de 4x40m werden ze in 29.4 tweede. Met 3753 punten was er eenzelfde klassering in het eindklassement. Jeremy Laan was bij de jongens pupillen-B de beste SAV'er, maar



# -vervolg: Jeugdboek

hier was het Yoeri Dekker die zich op de meeste nummers verbeterde. De 4x40m estafette werd afgelegd in 31.1 en het totaalklassement leverde met 3300 punten een derde plaats op.



<b>Meisjes pupillen-B</b>		<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
05. Joelle Wagemaker	7.5	3.14	17.70	1033	4.07.7	
12. Annika Boogaard	7.7	2.59	11.68	789	4.30.6	
16. Demi Kunne	8.0	2.69	11.96	764	4.54.2	
18. Kara Zwagemaker	8.2	2.55	13.71	736	4.25.0	
<b>Jongens pupillen-B</b>		<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
12. Jeremy Laan	7.4	3.03	10.60	910	4.24.2	
14. Jan Kager	7.5	2.92	10.36	865	4.58.5	
17. Dennis Ravenstijn	8.0	2.20	9.39	616	4.21.5	
18. Yoeri Dekker	7.9	2.40	4.49	553	4.31.0	
19. Justin Hoek	8.0	1.46	11.81	515	4.59.9	

Een hele grote groep meisjes pupillen-A1 met Amy Bakker en Aniska Sinnige in de prijzen op de meerkamp. Luna Braas verbeterde zich een halve meter bij het verspringen terwijl Wiesje Groot verraste met een mooie tweede plaats op de 1000m en een tijd beneden de 4 minuten. De estafette over 4x60m bracht voor het eerste

team een tijd van 40.9 en voor het tweede team 42.1 op de klokken. Bij elkaar werden er 5011 punten gescoord waarmee een tweede plaats werd behaald in het ploegenklassement. Bij de jongens pupillen-A1 waren de meeste pr's voor Erwin Sijm, liep SAV de 4x60m in 45.4 en werd er met 3876 punten een derde plaats behaald.

<b>Meisjes pupillen-A1</b>		<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
04. Amy Bakker	10.1	3.48	5.83	1236	-	
06. Aniska Sinnige	10.4	3.43	6.01	1197	4.31.4	
11. Madelon van 't Hoff	10.5	3.20	5.41	1098	4.08.6	
14. Bente Heilig	10.4	3.19	4.82	1071	4.17.5	
15. Luna Braas	10.6	3.24	3.69	970	4.19.8	
16. Wiesje Groot	10.6	2.99	3.44	900	3.57.1	
18. Alet Juckers	11.5	2.86	4.45	843	4.39.6	
20. Ilse Bleeker	10.8	2.67	3.35	803	4.37.7	
21. Lotte Buijsman	11.2	2.76	3.5	791	-	
23. Lisa Oud	11.4	2.85	3.42	774	4.54.6	
24. Leonie Braakman	11.5	2.76	3.22	727	4.36.8	
<b>Jongens pupillen-A1</b>		<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
08. Erwin Sijm	11.0	2.96	5.87	1016	4.37.1	
09. Tim de Haan	11.4	3.00	6.47	1015	4.25.7	
12. Pieter Karel	11.4	2.72	3.95	790	4.39.1	
13. Loek Timmer	11.4	2.59	4.27	788	4.31.6	
14. Teun Swagerman	11.6	2.61	4.14	759	4.52.5	

De meisjes pupillen-A2 begonnen met een rappe 4x60m waarop ze in 36.8 als tweede over de streep kwamen. Het tweede team liet 40.4 noteren. Verder geen super hoge noteringen in deze groep, maar wel flinke puntentotalen zodat ze in het ploegenklassement met 5830 punten op de tweede plaats terecht kwamen. Die punten werden verzameld door Maartje van der Thiel, met 3.39.9 en een tweede plaats ook heel goed op de 1000m, Lotte Runia, Bente Reus en Femke Sikink, die op de 1000m voor het eerst de 4



minutengrens doorbrak en nog ruim ook. Slechts twee mannelijke leeftijdsgenoten waarvan Bart Compas in 9.0 de snelste 60m van de dag liep.



## *-vervolg: Jeugdboek*

<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
07. Maartje van der Thiel	9.3	1.15	6.51	1441	3.39.9
10. Lotte Runia	9.4	1.05	6.63	1358	4.10.2
13. Bente Reus	9.9	1.10	5.69	1260	3.48.2
17. Femke Sikkink	9.9	1.05	5.39	1203	3.56.9
19. Lotte van Diepen	10.3	1.10	4.84	1145	4.02.4
20. Leonie Wierenga	10.6	1.10	5.36	1140	4.31.3
22. Anouk Koppies	9.9	1.05	3.97	1103	4.41.3
23. Amber Kunne	10.9	1.05	5.73	1089	4.30.9
29. Lara Appelman	10.6	0.90	4.51	935	4.56.2
32. Anouk Bakker	11.4	0.95	4.58	880	4.57.0
<b>Jongens pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>	<b>1000m</b>
07. Bart Compas	9.0	1.05	6.36	1411	3.55.7
13. Kevin Pronk	10.4	1.10	5.62	1184	4.18.1

### **Super Michelle!**

Tijdens het NK meerkamp voor senioren en junioren op **21 en 22 mei** in Emmeloord was er ook een bijprogramma met o.a. een meerkamp voor meisjes junioren-C waar Michelle Oud aan de start verscheen. Zij ging daar met 12.77 op de 80m horden heel redelijk van start. Het hoogspringen eindigde op 1.50m waarna zij een fraai pr van 11.64m liet optekenen bij het kogelstoten. Ook de afsluitende 150m ging lekker met een nieuw pr van 19.98, waarmee zij de eerste dag afsloot op de tweede plaats. Michelle haar super dag zou echter nog komen. Zij begon dag twee naar behoren met 4.93m ver om daarna genadeloos uit te halen bij het speerwerpen. Met een prachtige worp van 41.33m was ze een maatje te groot voor de rest en hetzelfde gold voor de 600m die overtuigend werd gewonnen in de nieuwe pr tijd van 1.40.61 min. Zij werd hiermee de glorieuze winnares van de meerkamp waarop zij haar pr met dik 400 punten aanscherpte naar 4400 punten.

### **Meerkampen Zaandam**

Zaterdag **28 mei** en zondag **29 mei** was de baan van AV Zaanland in Zaandam het wedstrijdtoneel van de jaarlijkse meerkampen. Een achttal SAV-atleten ging in het koude, winderige en soms natte weekend die uitdaging aan. Voor de meesten betekende het ook de eerste kennismaking met een 'echte' meerkamp, dus moest er ook horden gelopen worden. Niet het meest favoriete onderdeel van de jongens en meisjes die dan ook in diverse stijlen de hordes namen, maar ze kwamen allemaal aan de finish en dat telde. Aukje Bakker ging het hordennummer het beste af getuige haar 11.07 op de 60m bij de meisjes-D2. Zij liet dit volgen door een mooie 1.40m bij het hoogspringen terwijl de eerstejaars D-junioren Nienke Tool en Merel Sinnige over de 1.35m gingen. Caitlin



Ketting beheerste van de SAV meiden het speerwerpen het beste. Dag 2 begon met het verspringen en dat leverde meteen een aantal opvallende prestaties. Zowel Aukje als Nienke gingen namelijk voor het eerst over de 4m waarbij de 4.36m van Aukje wel heel royaal was, maar ook Dana de Wit en Demi Wagemaker wisten zich (flink) te verbeteren. Vreemd genoeg ging het bij het kogelstoten mis met Aukje en daarmee verloor ze ook het podium. Slecht 16 punten bleef ze verwijderd van de derde plaats. Matthijs Jong en Oscar van Crimpen waren de enige mannen in het gezelschap en zij jutten elkaar op tot het leveren van leuke prestaties waarvan de speerworp van Matthijs de meest opvallende was. Met 45.29 had hij niet alleen een dik pr, maar was hij ook de beste van het hele gezelschap. De uitslagen:



## -vervolg: Jeugdhoek

<b>6-kamp meisjes-D1</b>	<b>60mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>600m</b>	<b>Punten</b>
07. Merel Sinnige	13.16	1.35	15.59	4.12	9.13	2.04.92	2301
11. Nienke Tool	14.62	1.35	14.20	4.01	8.69	2.03.86	2129

<b>6-kamp meisjes-D2</b>	<b>60mh</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>600m</b>	<b>Punten</b>
05. Aukje Bakker	11.07	1.40	18.64	4.36	6.55	2.11.93	2445
12. Caitlin Ketting	14.70	1.10	22.60	3.22	9.57	2.09.55	1939
14. Dana de Wit	12.71	1.20	14.63	3.63	7.83	2.24.43	1860
16. Demi Wagemaker	15.13	1.15	11.86	3.07	7.62	2.18.20	1515

<b>8-kamp Jongens-C dag 1</b>	<b>100m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Hoog</b>
Matthijs Jong	13.38	4.65	12.00	1.50
Oscar v Crimpen	12.82	4.69	12.04	1.40

<b>Dag 2</b>	<b>100mh</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>1000m</b>	<b>Punten</b>
6. Matthijs Jong	19.43	35.63	45.29	3.40.17	4487
8. Oscar van Crimpen	18.18	31.94	37.53	3.45.46	4381



### Joost Kok op dreef in Alkmaar

Eerstejaars C-junior Joost Kok heeft op **2 juni** tijdens de Vestloop in Alkmaar een opmerkelijke prestatie geleverd. Hij ging daar van start op de 5km voor heren en zag kans om in het grote deelnemersveld als vierde over de finish te komen in de mooie tijd van 18.09 min.

### Stan, Ella en Aukje smaakmakers tijdens CD-minibokaalwedstrijd

Wisselende omstandigheden tijdens de op **11 juni** zeer druk bezochte wedstrijd om de CD-minibokalen te Hoorn waar Gertjan debuteerde als scheidsrechter.

Helaas voor onze pupillen geen lang loopnummer op het programma, maar alleen een meerkamp waarop Stan Tool en Ella Mosselman excelleerden met een klinkklare overwinning.

Alet Juckers, Bente Reus en Femke Sikkink scoorden deze dag het maximum aantal punten voor het pr-klassement. Zij verbeterden zich namelijk op alle nummers.

Bij de junioren-D was Aukje Bakker met drie medailles het meest succesvol. Zo won ze zilver voor haar 8.74 op de 60m en 4.33m ver. Op de

60m horden dook ze voor het eerst onder de 11 en pakte ze met 10.85 het brons. Caitlin Ketting won zilver bij het kogelstoten en brons met de discus. Bij het kogelstoten had Elise Schneider met een nieuw pr van 9.34m de derde afstand terwijl Eriska Sinnige zich wel heel fors verbeterde naar 7.76m. Nienke Tool en Donna Wiersma kunnen ook met plezier terugkijken want zij gingen met de nodige pr's naar huis. Bij de meisjes-C was Britt Noah Mosselman de enige met een top drie klassering. Zij behaalde die op de 600m waarop zij derde werd. Uniek was het feit dat zij en Bo Huisman het na een summere training al aandorsten om mee te doen bij het polsstokhoogspringen. Helaas viel Bo uit nadat zij een blessure had opgelopen tijdens het hordelopen, maar Britt Noah ging voortvarend aan de gang. Hoewel zij het doodeng vond vloog ze tijdens het inspringen al over de 2m. In de wedstrijd lukte dat (nog) niet, maar het begin is gemaakt.

Matthijs Jong was bij de jongens-C niet bepaald blij met zijn winnende speerworp, maar zijn winnende kogelstoot van 13.41m mocht er zijn net als zijn hoog pr van 1.55m. De uitslagen:

<b>Jongens mini pupillen</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>
01. Stan Tool	8.02	2.54	22.93	937
Meisjes pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
01. Ella Mosselman	7.78	3.16	18.07	1036
Jongens pupillen-C	40m	Ver	Bal	Totaal
04. Yannick Jong	8.13	2.60	18.65	872
06. Kamal el Amrani	8.75	2.09	16.79	648
07. Jordi Jansen	8.63	2.35	12.45	646
Meisjes pupillen-B	40m	Ver	Bal	Totaal
10. Kara Zwagemaker	8.71	2.19	14.59	638



## *-vervolg: Jeugdhoek*

<b>Jongens pupillen-B</b>	<b>40m</b>	<b>Ver</b>	<b>Bal</b>	<b>Totaal</b>
14. Dennis Ravenstijn	8.55	2.35	12.23	654
15. Justin Hoek	9.22	1.62	10.42	382
<b>Meisjes pupillen-A1</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>
06. Madelon van 't Hoff	11.31	3.15	4.99	988
07. Luna Braas	10.63	3.19	3.39	964
08. Amber Wiersma	10.89	3.15	3.57	936
09. Alet Juckers	11.72	2.91	4.61	867
11. Lotte Buijsman	11.56	2.50	3.83	745
12. Leonie Braakman	11.74	2.81	3.11	728
<b>Meisjes pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>
05. Maartje van der Thiel	9.68	3.93	6.24	1454
07. Lotte Runia	9.56	3.65	6.61	1440
16. Bente Reus	10.08	3.53	5.98	1295
17. Femke Sikkink	10.06	3.65	5.46	1289
20. Lotte van Diepen	10.34	3.43	5.36	1196
21. Anouk Koppies	10.35	3.40	4.16	1105
<b>Jongens pupillen-A2</b>	<b>60m</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Totaal</b>
07. Bart Compas	9.24	-	6.85	1061

<b>Meisjes-D</b>	<b>60m</b>	<b>60m h</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>600m</b>
Aukje Bakker	8.74	10.85	4.33	9.03	-	-
Nienke Tool	9.37	-	4.09	-	16.75	-
Caitlin Ketting	-	-	-	9.71	21.46	2.09.11
Elise Schneider	-	11.92	-	9.34	-	1.53.76
Eriska Sinnige	10.15	-	3.45	7.76	-	-
Donna Wiersma	10.42	13.66	3.09	-	-	-
<b>Jongens-D</b>	<b>80m</b>	<b>80mh</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>1000m</b>
Sam Volten	12.83	16.61	-	-	-	3.46.46
Daan Kalb	-	-	3.23	6.52	14.00	-
<b>Meisjes-C</b>	<b>80m</b>	<b>80mh</b>	<b>300mh</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>600m</b>
Esmeralda Kager	11.83	-	53.29	-	20.04	-
Britt Noah Mosselman	-	-	-	-	19.47	1.50.04
Thea Noordeloos	-	-	-	-	19.72	1.55.91
Anne Homan	12.29	-	-	-	18.22	2.00.33
Iris van Veen	-	-	-	8.31	14.33	-
Bo Huisman	-	16.22	-	-	-	-
<b>Jongens-C</b>	<b>Hoog</b>	<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>			
Matthijs Jong	1.55	13.41	38.96			

### **Merel Sinnige en de pinkstermeerkamp**

Merel Sinnige heeft op 12 en 13 juni deelgenomen aan een pinkstermeerkamp in Amstelveen. De eerstejaars D-juniore begon goed met een pr van 12.95 op de 60m horden gevolgd door alweer een pr toen zij over de 1.37m ging bij het hoogspringen. Bij het speerwerpen bleef ze met 14.81m iets beneden

haar kunnen. Na drie nummers sloot ze de eerste dag af op plek 9. De tweede dag wist ze een

plaatsje te stijgen vooral door haar pr van 4.40m bij het verspringen. Bij het kogelstoten kwam ze tot 9.48m en de 600m werd in 2.14.65 afgelegd. Bij elkaar goed voor 2298 punten waarmee ze 3 punten beneden haar pr bleef.

### **Clubrecords tot 18 juni 2011**

Speerwerpen meisjes-C 41.42m Michelle Oud Krommenie, 14 mei  
 Engelse mijl meisjes-C (inc) 5.36.62 Britt Noah Mosselman Heerhugowaard, 27 mei





# De Baanhoek

## wedstrijdnieuws



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

Margreet Broersen,

0228-516758

broer715@planet.nl

### Wedstrijdkalender:

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



### Wedstrijdverslagen + uitslagen

#### Trackmeeting 1

Op de vrijdagavond **6 mei** werd in Utrecht de eerste van de zes Trackmeetings gehouden. Niet zoveel deelnemers als anders, maar met de meivakantie, het competitieweekend en de Batavierenrace kon dat haast niet anders. Toch wisten nog 360 mensen de weg naar Utrecht te vinden waaronder Willem Dudink, die van start ging op de 800m. Hij bleef in zijn seizoensopening steken op een tijd van net boven de twee minuten, namelijk 2.00.64 wat bij de mannen de achtste tijd van de avond was.

#### Overtuigende competitiestart herenploeg

Promotie naar de tweede divisie staat al een tijdje hoog in het vaandel bij de heren en na de eerste wedstrijd op **8 mei** bij AV Hylas in Alkmaar kan alleen maar geconcludeerd worden dat ze met deze start op de goede weg zijn. Met 7828 punten wonnen ze in ieder geval overtuigend hun poulewedstrijd.

Driemaal werd er een eerste plaats gescoord en wel door Willem Dudink met 2.01.06 op de 800m, Paul Olofsen met 14.77m bij het kogelstoten en Kay Olofsen die bij het speerwerpen zijn pr wist te verbeteren naar 55.29m. Heel knap was de tweede plaats van eerstejaars B-junior Dave Brandhoff die bij het hoogspringen de 1.80m wist te overbruggen. Roy Botman liep tegen de storm in een tijd van 17.62 op de 110m horden en werd daarmee eveneens tweede. De Zweedse estafette leverde in de samenstelling van Willem Dudink, Addis Riet, André Laan en Sven Olofsen met 2.06.55 een derde plek op. Jeroen te Stroete, Niels Slagter, Koen Selie, Jeroen Dodeman, Mark Bentvelsen, Kjell Heinsius en Ricardo Rinkel

waren de andere SAV'ers die hun steentje bijdroegen aan de ploegenoverwinning. De uitslagen:

<b>100m</b>	12.56 (-3.3) André Laan
	13.16 (-1.5) Ricardo Rinkel
<b>200m</b>	23.95 (+2.8) Roy Botman
	24.26 (+2.8) André Laan
<b>400m</b>	55.12 Addis Riet
	56.21 Sven Olofsen
<b>800m</b>	2.01.06 Willem Dudink
	2.17.97 Niels Slagter
<b>5000m</b>	16.45.68 Koen Selie
	18.32.87 Jeroen Dodeman
<b>Zweedse est.</b>	2.06.55
	Willem, Addis, André, Sven
<b>110m hrd</b>	17.62 (-3.8) Roy Botman
<b>Hoog</b>	1.80m Dave Brandhoff
<b>Ver</b>	6.00m (+ 2.2) Jeroen te Stroete
<b>Hss</b>	11.80m (+2.4) Mark Bentvelsen
<b>Kogel</b>	14.77m Paul Olofsen
	12.78m Kjell Heinsius
<b>Speer</b>	55.29m Kay Olofsen

#### De tweede ploeg van de dames streed voor het eerst mee in de derde divisie.

Dit team, een mix van juniorees met een aantal "oude" rotten, eindigde met 4893 punten verdienstelijk op de tiende plaats. De beste prestatie was ongetwijfeld die van B-juniore Marjolein Wagemaker die ondanks de tegenwind met 14.26 een pr liep op de 100m en met 18.82 snel over de hordes op A-hoogte scheerde. Tessa Beertsen is weer back op de baan en liep de 200m en 3000m. Zus Carla haalde hoogste klassering door bij het discuswerpen vierde te worden. Anja Dudink bleef maar een fractie verwijderd van haar verspring pr en debuteerde op de 400m, Marion Dekker nam bij afwezigheid van het speerwerpen de 800m en hoogspringen voor haar rekening terwijl Jolien Dudink voor het eerst een 100m en 200 liep. De uitslag:

<b>100m</b>	14.26 (-0.4) Marjolein Wagemaker
	18.63 (-0.4) Jolien Dudink





# -vervolg de Baanboek

<b>200m</b>	35.62 (+3.0)	Tessa Beertsen
	40.72 (+3.0)	Jolien Dudink
<b>400m</b>	70.53	Anja Dudink
<b>800m</b>	2.51.98	Marion Dekker
<b>3000m</b>	14.31.31	Tessa Beertsen
<b>Zweedse est.</b>	2.49.79	
Anja, Marjolein, Tessa, Marion		
<b>100m hrd</b>	18.82 (-1.7)	Marjolein Wagemaker
<b>Hoog</b>	1.30m	Marion Dekker
<b>Ver</b>	4.35m (+2.2)	Anja Dudink
<b>Kogel</b>	8.67m	Carla Beertsen
<b>Discus</b>	27.22m	Carla Beertsen

## Dames veelbelovend uit de startblokken

Ondanks de afwezigheid van een aantal dames heeft het damesteam in de eerste divisie veelbelovend gepresteerd. Geen punten voor de prestaties maar voor de plaats, leverde op **8 mei** in Tilburg 105 punten op waarmee een vierde plaats werd behaald op slechts één punt van plek drie. Dat waren 5 punten meer en drie plaatsen hoger dan de seizoensstart van 2010.

Topscoorster was A-juniore Marloes Duijn die met overmacht de beste was op zowel de 100m met als zonder hordes. Zus Britte liet met 25.50 een nieuw pr noteren op de 200m en werd daarmee derde. Laura Zwaan liep vanwege een jetlag (ze was pas de avond ervoor thuis gekomen uit Amerika) geen lekkere 400m en hetzelfde kon gezegd worden van Heleen Wildoër op de 800m, maar ze haalden wel de broodnodige punten binnen. Nicole Bakker liet op de 1500m een dik pr noteren terwijl veterane Esther Veldhuis dat op de 3000m, gewonnen door oud SAV-lid Helen Hofstede, net niet lukte. Vivian Brandhoff stunte bij het kogelstoten. Ze overtrof zichzelf echt gigantisch met een stoot van 13.17m, bijna een meter verder dan haar pr en nog maar 40cm verwijderd van het clubrecord van Tine Veenstra. De discus plofte neer op 39.54m, goed voor de derde plaats en heel veel punten. Yvette Bot-Vleerlaag zag deze plek net aan haar neus voorbijgaan en werd met een worp van 42.24m dus vierde bij het kogelslingeren, maar wel weer goed voor 9 punten. Eenzelfde aantal werd gehaald door Chrissie Broersen. Zij haalde net als de nodige andere dames 1.60m bij het hoogspringen, maar deed dat wel met de minste (fout)pogingen. Ook was ze verrassend rap op de 400m. De 4x100m werd door Britte, Marloes, Laura en Marieke in 49.02 beëindigd op de derde plek. Kim Essen nam het lastige hinkstapspringen voor haar rekening en debuteerde heel netjes met een afstand van 9.58m. Marieke Kok vocht samen

met haar naamgenote Judith Kok een pittig duel uit in de verspringbak, die ze nipt in haar voordeel wist te beslissen. Tot slot was er nog een pr van Hilda Laan op de 100m en willen we Lillian Hauwert bedanken voor het jureren. De uitslag:

<b>100m</b>	12.07 (+2.3)	Marloes Duijn	13 pnt
	13.90 (-0.4)	Hilda Laan	-
<b>200m</b>	25.50	Britte Duijn	10 pnt
	29.25 (-0.7)	Hilda Laan	-
<b>400m</b>	63.05	Laura Zwaan	5 pnt
	66.60	Chrissie Broersen	-
<b>800m</b>	2.37.87	Heleen Wildoër	4 pnt
<b>1500m</b>	5.55.88	Nicole Bakker	2 pnt
<b>3000m</b>	12.11.63	Esther Veldhuis	3 pnt
<b>4x100m</b>	49.02	Britte, Marloes, Marieke, Laura	10 pnt
<b>100m hrd</b>	14.25 (+1.0)	Marloes Duijn	13 pnt
	15.68 (+1.0)	Marieke Kok	-
<b>Hoog</b>	1.60m	Chrissie Broersen	9 pnt
	1.50m	Kim Essen	-
<b>Ver</b>	4.93m (-0.1)	Marieke Kok	5 pnt
	4.87m (-1.4)	Judith Kok	-
<b>Hss</b>	9.58m (-0.4)	Kim Essen	3 pnt
<b>Kogel</b>	13.17m	Vivian Brandhoff	9 pnt
	8.24m	Yvette Bot-Vleerlaag	-
<b>Discus</b>	39.54m	Vivian Brandhoff	10 pnt
<b>Kogelsl.</b>	42.24m	Yvette Bot-Vleerlaag	9 pnt



## Ook individuele limiet voor Nadine Visser

Nadat ze op 1 mei al met de 4x100m estafetteploeg de EYOF-limiet haalde, heeft eerstejaars B-juniore Nadine Visser tijdens een avondinstuif op 12 mei in Alphen aan den Rijn ook individueel de EYOF-limiet geslecht. Ze kwam deze avond uit op de 100m horden die ze in 13.90 afraffelde waarmee ze ruim onder de limiettijd van 14.05 bleef. Zij stooft met deze tijd ook meteen de toptien allertijden binnen waar we haar nu terugvinden op de negende plaats kort achter clubgenote Marloes Duijn (gedeeld vijfde) die vorig jaar een tijd van 13.84 liet noteren.

## Heer & Meester baancircuit

Geen bijzonder grote belangstelling voor deze avondinstuif op **13 mei**. Mogelijk dat het grote aanbod van wedstrijden tussen alle competitiewedstrijden in daaraan debet was. Aan het weer lag het in ieder geval niet. Het was

# -vervolg de Baanboek

weliswaar wat frisjes, maar zeker voor de lopers prima loopweer.

Met 21 deelnemers was het kogelslingeren het best bezette nummer. De winst in deze speciale ging bij de heren naar Sander Stok van AV'23 die tot een afstand van 53.79m kwam. Bij de vrouwen was Annemieke Efdee van Leiden Atletiek de beste. Deze eerstejaars B-juniore slingerde de 4kg dameskogel naar een pr afstand van 44.36m, wat tevens een nieuw baancircuitrecord was. Zowel bij de dames als de heren ging de tweede plek naar een SAV'er. Vivian Brandhoff (m-A) kwam tot 38.12m terwijl Paul Olofsen zijn kogel op 46.87m zag landen. Op de sprint mooie tijden van Dennis Weijens (AV'23) en Paul van de Gragt (Hylas). Dennis won de 100m in 11.39 en liep de 200m in 23.17 sec. Op deze laatste afstand moest hij de eer echter aan Paul laten die met 23.15 net iets

sneller was. Erwin Koopstra (AKU) schreef na een spannende strijd in 2.00.44 de 800m op zijn naam terwijl de bekende marathonloper Rens Dekkers (Hera) op de 3000m naar een nette 8.59.37 soleerde. SAV'er Florens Kreuk was op deze afstand in 10.33.14 de beste A-juniore. Verder was er een opmerkelijke hoogtesprong van B-juniore Dave Brandhoff die met 1.82m zijn pr nu met 2cm aanscherpte. Winst was er ook voor zus Vivian die bij de meisjes-A de kogel naar 12.41m stootte terwijl Alissa Olofsen met 10.55m de beste was bij de meisjes-B. Tot slot nog opvallende prestaties van de C-meisjes Astrid Ekelmans (Hollandia) en Lisa Keuken (AV Horror). Astrid liep bij de meisjes-B de 100m in 13.45 en sprong 4.97m ver terwijl Lisa bij het hoogspringen over de 1.60m wipte waarmee ze het baancircuitrecord evenaarde. De uitslag van de SAV'ers:

**Kogelstoten meisjes-B**  
**Kogelslingeren meisjes-B**  
**100m meisjes-A**  
**200m meisjes-A**  
**Kogelstoten meisjes-A**  
**Kogelslingeren meisjes-A**  
**Hoogspringen jongens-B**  
**3000m jongens-A**  
**100m mannen**  
**200m mannen**  
**Kogelstoten mannen**

**Kogelslingeren mannen**  
**3000m mannen masters**

1. Alissa Olofsen	10.55m
2. Els Noordeloos	25.29m
2. Hilda Laan	13.83 (+0.4)
3. Hilda Laan	29.22
1. Vivian Brandhoff	12.41m
2. Vivian Brandhoff	38.12m
1. Dave Brandhoff	1.82m
1. Florens Kreuk	10.33.14
6. André Laan	11.96 (+1.0)
8. André Laan	24.34 (+0.0)
2. Paul Olofsen	14.36m
4. Kjell Heinsius	12.49m
2. Paul Olofsen	46.87m
3. Ton Bosgoed (M40)	10.27.54
4. Cees Meijer (M55)	10.46.80
5. Frank Boon (M50)	11.48.30



## **EJK-limiet voor Marloes Duijn met estafetteploeg**

Nadat B-juniore Nadine Visser als startloopster van het tweede EJOF-team tijdens de wedstrijd om de Ter Specke Bokaal op **14 mei** in Lisse met 47.45 opnieuw de limiet haalde op de 4x100m estafette, heeft ook A-juniore Marloes Duijn de limiet voor een internationaal toernooi gehaald. Tezamen met Janice Babel, Eva Lubbers en Jamile Samuel zette zij op de 4x100m een tijd neer van 46.08 sec. Om mee te mogen doen aan het Europese jeugdkampioenschap, dat van 21 t/m 24 juli in het Estse Tallinn gehouden wordt, is een tijd van 46.30 vereist. Kort na de estafette kwam ze ook nog uit op de 100m horden. In de

tweede serie kwam ze gelijk met de Estse Kai Kand in 14.16 als nummer 4/5 over de streep. In de eerste van de drie series was er een grote verrassing in de persoon van Anna Sjoukje Runia. Voor het eerst scheerde deze eerstejaars B-juniore over de hoge hordes van de dames en dat deed ze zeer overtuigend met een overwinning in 14.22 sec. Zelfs op B-hoogte was ze nog nooit zo snel. Het enige minpuntje was de wind die met 2.4 m/sec net iets te hard in de rug blies. A-juniore Chrissie Broersen overbrugde bij het hoogspringen 1.62m. Dit was de aanvangshoogte die zij meteen in haar eerste poging al haalde. Op de 1.67m wou het echter niet meer lukken.



## *-vervolg de Baanboek*

### **Richard en Yvette**

In voorbereiding op het werp NK van de masters in Veldhoven heeft Richard Bot op **7 mei** deelgenomen aan de meeting d'ouverture in het Zwitserse Sion. Hij stootte daar de kogel naar 11.08m, wierp de discus 28.12m ver en slingerde zijn kogel naar 46.10m. Een week later was Olten het strijdtoneel. De slingerkogel van Richard kwam daar op 44.65m terecht, maar die van vrouwlief Yvette (V35) op slechts 33.42m. Het draaide deze wedstrijd niet en de 40m worpen bleven helaas beperkt tot het inwerpen.



### **Meisjes junioren-AB overdonderend van start in A-juniorencompetitie**

Ondanks de afwezigheid van de kanonnen Marloes Duijn en Chrissie Broersen zijn de meisjes junioren-AB in Santpoort overdonderend van start gegaan in de A-juniorencompetitie. De zeer jonge ploeg, die grotendeels uit B-junioren bestond, haalde maar liefst 8752 punten en dat waren er zo'n 900 meer dan AKU en Startbaan die na de eerste wedstrijd tweede en derde staan.

Anna Sjoukje Runia nam met overtuiging de 100m voor haar rekening en werd in 12.63 tweede terwijl Hilda Laan haar pr naar 13.82 bracht. Britte Duijn was de beste op de 400m waarop zij 58.29 liet noteren. Eerstejaars B-juniore Judith Kok debuteerde op deze afstand met een tijd van 66.39 sec. Heleen Wildoër liet zien dat haar 800m van vorige week een vergissing was en duelleerde tot op de meet om de overwinning. Dat lukte net niet, maar een tweede tijd ooit van 2.19.71 was de beloning. Werpster Els Noordeloos mocht zich voor het eerst uitleven op de 1500m wat ze met 5.59.78 netjes deed. Bij het speerwerpen werd ze met een nieuw pr van 30.91m derde.

Op de 100m horden was Nadine Visser in 14.23 een maatje te groot voor de rest en was het clubgenote Anna Sjoukje die in 14.99 tweede werd. Voor Nadine verschenen er ook nog drie clubrecords (m-B, m-A en dames) in de uitslag want met een sprong van 5.74m was zij ook bij het verspringen oppermachtig en beter dan haar oude record(s) van 5.67m. Anja Dudink had met 4.31m net geen pr. Judith nam bij afwezigheid van Chrissie het hoogspringen voor haar rekening en haalde keurig 1.60m waarmee ze

gedeeld eerste werd. Kim Essen bleef deze keer steken op 1.45m maar moest voor de puntjes zorgen bij het hinkstapspringen waar ze tot 9.54m kwam.

De volgende knaller kwam van Vivian Brandhoff. Met een afstand van 12.38m al de beste kogelstootster haalde ze uit bij het discuswerpen. Het duurde maar liefst 41.43m voordat haar discus neerplofte in het veld en dus goed voor clubrecords bij de m-A en dames. Alissa Olofsen stootte voor het eerst met een viertje en kwam tot 8.66m. Tot slot was het gelegenheidsteam Nadine, Anna Sjoukje, Britte en Hilda met 49.53 op de 4x100m nog een klasse apart, waarmee een zeer geslaagde dag succesvol werd afgesloten.

### **Weer clubrecord voor Vivian Brandhoff**

Vivan Brandhoff heeft de draai met de discus duidelijk te pakken. Tijdens een wedstrijd uit het nationale baancircuit vandaag in Hoorn wierp ze de schijf verscheidene keren over de 40m waarbij haar verste worp op 42.33m landde. Dit was zowel bij de meisjes-A als bij de dames een verbetering van het nog kakelverse clubrecord van de eerstejaars A-juniore. Ook bij het kogelstoten plaatste ze zich voor de finale waarin ze met 12.57m zesde werd. Heleen Wildoër zorgde voor een zeer aangename verrassing op de 800m. De B-juniore verbeterde haar pr met bijna 3 secondes naar een mooie 2.16.79 min. Anna Sjoukje Runia, ook nog juniore-B, wist haar serie 200m te winnen in de nieuw de pr tijd van 25.83. Met 14.76 liep ze ook een pr op de hoge hordes. Weliswaar was ze in Lisse op dit nummer al rapper, maar daar blies de wind wat te hard in de rug. Marloes Duijn liep de 100m in 12.29 terwijl zus Britte 61.06 nodig had voor de 400m. Later op de dag zou ze nog hazen op de 800m. Bij de mannen kwam Paul Olofsen met de kogel tot 14.59m en met de discus tot 40.54m. Tot slot wist Koen Selie zijn 800m nog af te leggen in 2.01.81 min.

### **Twee EJK-limieten en zilver voor Nadine Visser**

#### **Tijdens de Nederlandse**

meerkampkampioenschappen voor A-junioren op **21 en 22 mei** in Emmeloord heeft eerstejaars B-juniore Nadine Visser voor veel spektakel gezorgd. Het begon al op het eerste nummer, de 100m horden, waarvoor ze maar 13.95 nodig had. Met deze tijd bleef ze meteen onder de limiet (=14.15 sec) voor de Europese

## -vervolg de Baanhoek

jeugdkampioenschappen, die in juli in het Estse Tallinn gehouden zullen worden. Zij gaf met een hoogtesprong van 1.69m een goed vervolg aan de meerkamp en hetzelfde kan gezegd worden van haar kogelstoot van 10.60m met de, zeker voor haar, toch wel zware 4kg kogel. Zij besloot de dag met 26.02 op de 200m en een tweede plaats achter eerstejaars A-juniore Anouk Vetter van AAC.

Op de tweede dag werd Emmeloord geteisterd door een harde en grillige wind. Ondanks dat was er met 5.66m een nette vertesprong terwijl haar speer naar een vet nieuw pr van 37.05m vloog. In de 800m hadden ze blijkbaar geen van allen zin, dus "mocht" Nadine op kop. Als dank voor het wegvangen van de wind werd ze op het eind door iedereen voorbij gelopen. Voor Nadine verscheen er 2.35.82 op de klokken, maar belangrijker was haar puntentotaal van 5171 punten waarmee ze voor de tweede keer dit weekend een EJK-limiet slechte en achter de ongenaakbare Anouk de tweede plaats behaalde tussen de junioren-A. Super gedaan Nadine!



<b>Werpvijskamp M40</b>	<b>Kogelsl</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Gew.w</b>	<b>Totaal</b>
3. Richard Bot	46.16	10.30	28.23	32.75	12.43	2798
<b>Werpvijskamp V35</b>	<b>Kogelsl</b>	<b>Kogel</b>	<b>Discus</b>	<b>Speer</b>	<b>Gew.w</b>	<b>Totaal</b>
3. Yvette Bot	34.25	7.60	22.57	24.41	11.69	2449

### Marathon van Hoorn

Geen SAV deelnemers aan de marathon, wel aan de halve marathon en 10km die ook op het programma van de marathon van Hoorn op **22 mei** stonden.

Succes was er voor Mirjam de Boer die bij de V45 in 1.28.26 iedereen te snel af was.

Leeftijdsgenote Esther Velhuis nam de 10km voor haar rekening die zij in 43.46 winnend afsloot terwijl Jan Kreuk bij de M55 in 39.10 de beste was. De uitslag:

<b>10km</b>	<b>Tijd</b>	Laurence Herveille (M45)	1.44.17
Jan Kreuk (M55)	39.10	Ellen Garritsen (V35)	1.58.12
Esther Veldhuis (V45)	43.46	Menno Reus (M45)	1.58.12
<b>Halve marathon</b>	<b>Tijd</b>	John Kok (M45)	1.59.51
Mirjam de Boer (V45)	1.28.26	Ellen Vriend (V45)	1.59.52
Marc Hooijman (M45)	1.29.26	Saskia Boon (V45)	2.03.35
Abdel el Amrani (M35)	1.35.12	Marion Beertsen (V50)	2.28.34
Ans Thole (V50)	1.40.50		

### Viermaal goud en tweemaal brons voor Richard en Yvette

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hebben tijdens het Nederlandse werpkampioenschap voor masters op **21 en 22 mei** in Veldhoven een geweldige greep in de prijzenpot gedaan. Zo won Richard bij de M40 op de eerste dag zowel bij het kogelslingeren als het gewichtwerpen de gouden medaille met afstanden van respectievelijk 47.78m en 13.78m.

Yvette moest harder aan de bak bij de V35 waar Ditha Stegman van Rotterdam Atletiek zich niet bepaald zonder slag of stoot gewonnen gaf. Bij het gewichtwerpen was er zelfs een clubrecord van 12.58m nodig om zich Ditha van het lijf te houden. Het verschil was slechts 9cm (!). Bij het slingeren was het verschil goed een meter met een beste afstand van 39.85m voor Yvette, waarmee de teller op de eerste dag op viermaal goud kwam te staan.

Tijdens de tweede dag, met de werpvijskamp op het programma, waren de omstandigheden wel wat minder en wou het met Yvette ook wat minder. Met 2449 punten scoorde ze uiteindelijk brons bij de V35. Richard ging echter onverdroten door met super presteren en wist zelfs zijn pr en clubrecord te verbeteren naar 2798 punten, wat ook hem een bronzen medaille opleverde. Het niveau in zijn groep was echter heel hoog, de winnaar scoorde zelfs een nieuw Nederlands record. De uitslag:





## *-vervolg de Baanhoek*

### **Sterke werpprestatie Paul Olofsen**

Op woensdagavond **25 mei** organiseerde AV Horror op het Schuttersveld in Sneek een werpdriekamp met wisselbekers voor de hoogste puntentotalen bij de mannen en vrouwen. Paul Olofsen liep deze met 2008 punten maar net mis maar mocht als winnaar bij de mannen senioren wel een rollade in ontvangst nemen. Ook het clubrecord bij het kogelstoten werd met 14.94m maar op een haartje na gemist. De uitslag:

### **Mannen senioren    Kogel    Discus Speer    Totaal**

1. Paul Olofsen	14.94	42.07	40.36	2008
3. Kjell Heinsius	12.87	38.47	38.40	1779

### **Zwitsers goud en zilver**

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hebben hun medaillevoorraad van het afgelopen weekend aangevuld met een gouden en een zilveren medaille. In Olten werden op **25 mei** de Zwitserse kampioenschappen voor masters gehouden, waar Richard en Yvette uiteraard uitkwamen op het kogelslingeren. Yvette won daar bij de V35 het goud met een worp van 39.96m terwijl Richard voor zijn mooie afstand van 48.22m bij de M40 het zilver omgehangen kreeg.

### **Twee pr's voor Sven Olofsen**

Tijdens de tweede Trackmeeting op **27 mei** in Utrecht heeft B-junior Sven Olofsen op twee nummers zijn pr flink bijgesteld. Allereerst was daar de 100m die in 12.35 werd afgelegd gevolgd door het verspringen met een afstand van 5.51m. Broer Paul zag zijn jacht op de werpclubrecords bij de mannen vooralsnog mislukken maar boekte met 14.83m kogel en 43.10m discus wel twee overwinningen. Koen Selie kwam uit op de 800m die in 2.03.17 werd afgelegd.

### **Britt Noah Mosselman verpulvert clubrecord Engelse Mijl**

Het was een koude avond tijdens de vierde wedstrijd van het Heer en Meester baancircuit op **27 mei** in Heerhugowaard. Slechts een vijftal SAV'ers onder de deelnemers waarvan Dave Brandhoff met 1.70m het hoogspringen bij de jongens-B won. Carla Beertsen stootte bij de dames de kogel naar 8.33m en wierp de speer met 25.31m naar haar beste jaarprestatie. Het grote geweld kwam echter op de afsluitende Engelse mijl (1609m) met Florens Kreuk, Britt Noah Mosselman en Thea Noordeloos aan de start. Florens was in 5.11.37 de snelste A-junior maar Britt Noah en Thea, als meisjes-C

uitkomend bij de meisjes-B, verrasten ons daar met vuurwerk dat leidde tot een verpulvering van het clubrecord door Britt Noah die in 5.36.62 hier maar liefst 27 seconden vanaf haalde. Ook bleef zij met deze tijd slechts 0.4 sec verwijderd van het A-meisjes clubrecord van Sylvia Berghouwer en precies een volle seconde van het dames clubrecord van Guislaine Konink. Voorwaar toch niet de eersten de besten en duidelijk een kwestie van tijd voordat zij hier de hand op gaat leggen. Ook voor Thea was het de eerste keer dat zij deze afstand liep en met 6.07.85 bleef zij slechts 4 seconden verwijderd van het oude clubrecord van Nicole Berghouwer.

### **Nadine en Anna Sjoukje rap in Hengelo**

Nadine Visser en Anna Sjoukje Runia hebben op **29 mei** alvast sfeer mogen proeven in het Fanny Blankers-Koenstadion in Hengelo. Deze twee eerstejaars B-junioren mochten hun kunnen tonen tijdens de FBK Challenge, een kort wedstrijdprogramma met loopnummers voor de nationale (jeugd)top voorafgaand aan de FBK games met de wereldtop. Anna Sjoukje opende met een mooi pr op de 200m die in 25.76 werd afgelegd. Op de 100m, amper 20 minuten na de 200m, hadden ze de pech dat er net in hun serie teveel rugwind stond (+2.9 m/sec). Nadine was als nummer twee in 12.27 wel erg snel net als Anna Sjoukje die in 12.42 zesde werd. Een klein uur later was Nadine op de 4x100m estafette de startloopster van het EJOF-team 2 dat met 46.98 opnieuw de limiet scoorde voor Trabzon.

### **Marieke Kok snel over de horden**

Tijdens het openingsnummer van de meerkampen op **28 mei** en **29 mei** in Zaandam, de 100m horden voor dames, dook Marieke Kok voor het eerst in haar carrière beneden de 15 seconden en heeft zij nu 14.96 achter haar naam staan. B-juniore Judith Kok liep haar eerste 100m horden in 16.82 sec. Bij het hoogspringen gingen ze beiden over de 1.50m en op de 200m ontlepen ze elkaar ook niets. Waar Marieke de tweede dag aan haar neus voorbij liet gaan, maakte Judith haar eerste 7-kamp af met een vierde plaats in het algemene klassement.



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



## -vervolg de Baanboek

7-kamp meisjes-B	100mh	Hoog	Kogel	200m	Ver	Speer	800m	Punten
4. Judith Kok	16.82	1.50	8.55	27.32	4.77	21.27	2.52.72	3605
Dames	100mh	Hoog	Kogel	200m				
Marieke Kok	14.96	1.50	7.40	27.25				

### Eindelijk...! 15.64m voor Paul

Hij had zich verslapen (was dus goed uitgerust!) en moest racen om de trein te halen (had dus een hoog adrenaline gehalte). Blijkbaar was dat hetgeen wat Paul Olofsen nodig had om na de vele wedstrijden van net niet, eindelijk de 15m grens bij het kogelstoten te passeren. Tijdens de Hemelvaartwedstrijd op **2 juni** in Heiloo was het meteen goed raak want het werd maar liefst 15.64m, een nieuw clubrecord en goed voor de eerste plaats bij de mannen. Een topdag werd het ook voor de hardlopende mannen Willem Dudink en Koen Selie. Willem liep in de sterkste 800m race waar hij zich weliswaar niet kon mengen in de strijd om de ereplaatsen maar zich achter de koplopers wel naar een dik nieuw pr van 1.55.88 knokte. Koen mocht in de tweede race zijn kunnen tonen en wist voor het eerst in zijn carrière onder de twee minuten te duiken met 1.59.26 als eindresultaat. Vincent Onos onderbrak zijn harde trainingen (de dag ervoor had hij er nog 1,5u opzitten) met een 100m in 11.71 en een discusworp van 42.34m waarmee hij Paul, die tot 42.15m kwam, nipt voorbleef. Ze werden daarmee respectievelijk tweede en derde. C-junior Matthijs Jong nam deel aan het kogelstoten en discuswerpen bij de jongens-B. Zijn kogelprestatie is verdwenen in de hoos aan uitslagen, maar de discus van 1,5kg wist hij naar 29.98m te werpen. Dave Brandhoff kende weer een sterke hoogspringwedstrijd en was met een hoogte van 1.81m de overtuigende winnaar bij de jongens-B. Sylvia Bos liep bij haar debuut op de 200m helaas tegen een diskwalificatie aan.

**Gouda:** Marieke Kok deed op dezelfde dag mee met de Goudse Kaas en Stroopwafelinstituif in uiteraard Gouda. Helaas stond de wind daar niet echt gunstig wat resulteerde in tijden van 13.19 op de 100m (-0.7) en 15.75 op de 100m horden (-1.7).

### Recordwedstrijden in Gorinchem

De B-junioren Nadine Visser en Anna Sjoukje Runia hebben op **2 juni** deelgenomen aan de recordwedstrijden in Gorinchem. Het aantal deelnemers viel (in hun leeftijdsgroep) tegen en ook de lastige wind bleek een negatieve factor. Wel liep Nadine, ondanks de tegenwind, opnieuw de limiet op de 100m horden door in 14.03 als winnares over de streep te gaan. Anna Sjoukje werd in 14.64 tweede, maar zij won later op de

dag bij een tegenwind van 2m/sec de 100m in 12.83 sec. Een poging van Nadine om ook de EJOF-limiet voor het verspringen te halen strandde niet alleen door de grillige wind maar vooral door de geringe belangstelling voor dit nummer. In 15 minuten was de wedstrijd gedaan! Ze begon de wedstrijd veelbelovend met 5.69m. Bleef met sprongen van 5.65m en 5.62m erg constant, maar zag haar laatste alles of niets sprong ver voor de afzetbalk stranden op 5.31m. Wel werd ze na afloop beloond met een (kleine) geldprijs omdat ze zowel op de horden als bij het verspringen de baanrecords had verbeterd (oud: respectievelijk 5.54m bij ver en 14.72 op de horden).

### Sterk optreden van Anna Sjoukje Runia en Kay Olofsen

Anna Sjoukje Runia heeft op **3 juni** in Nieuwegein deelgenomen aan de Rob Druppers Meeting. Nadat zij de 100m in 12.71 had afgelegd volgde er een fraai pr van 25.41 op de 200m. Deze twee nummers maakten deel uit van een sprintweekend waarop zij met 1541 punten tweede werd bij de meisjes-B.

Er stond deze avond ook speerwerpen op het programma en het was op dit nummer dat Kay Olofsen uithaalde met een nieuw persoonlijk record van 55.44m waarmee hij de wedstrijd bij de mannen won. Broer Paul kwam tot 45.13m, net geen pr en goed voor de vierde plaats.

### Clubrecord voor Vincent Onos

Het uitstapje naar de 100m in Heiloo heeft bij Vincent Onos blijkbaar de negatieve ban, die hij de laatste tijd had met het kogelslingeren, doorbroken. In het Belgische Tessenderlo wierp hij op **4 juni** zijn tuig, zoals de Belgen dat zo mooi zeggen, tweemaal over de 66m met 66.23m als verste. Dit was naast een nieuw persoonlijk record ook een nieuw clubrecord. Het werpveld (met een heerlijke slingerring) was trouwens maar amper berekend op deze afstand. Vincent zijn kogels kwamen nog net niet in de achtertuinen van de huizen die het sportveld omzoomden terecht! Voor het discuswerpen stond de wind verkeerd. Bovendien speelde zijn lies op waardoor hij niet voluit kon gooien. Toch bleek zijn 40.86m achteraf net genoeg voor een tweede overwinning.



## *-vervolg de Baanhoek*



### **Mannen blijven op koers naar promotiefinale**

Ondanks afzeggingen, maar met de komst van het nieuwe talent Joris Stroomer, hebben de mannen van SAV op **5 juni** in Amstelveen ook de tweede poulewedstrijd van de competitie gewonnen. Zij kwamen uit op 7329 punten en dat was de tweede score landelijk. AV Weert, het beste team van deze dag kwam tot 7377 punten.

Het weer zag er aanvankelijk weinig veelbelovend uit, maar de regen en onweer waren gelukkig op tijd vertrokken waarna er werkelijk maximaal gepresteerd werd. Zo gaf teamcaptain Paul Olofsen het goede voorbeeld met een winnende kogelstoot van 15.36m terwijl Kjell Heinsius met 13.25m eveneens een mooie afstand liet noteren. Een grote verrassing was de overwinning van Roy Botman op de 400m horden waarvoor hij maar 58.29 nodig had. Willem Dudink was met 51.63 maar liefst een volle seconde sneller dan ooit op de 400m zonder hekkies en behaalde daarmee een mooie tweede plaats. B-junior Jaap van der Thiel liep dit nummer voor het eerst en liet 60.21 noteren. Voor Paul was er ook nog een tweede plaats met een worp van 41.35m bij het discuswerpen. Jeroen te Stroete werd met een afstand van 6.14m derde bij het verspringen terwijl Dave Brandhoff weer veel punten haalde voor zijn 1.80m bij het hoogspringen. Sven Olofsen verraste met een dik pr van 12.14 op de 100m terwijl Jeroen met 12.29 ook niet verkeerd bezig was. Op de 200m opnieuw een pr voor Sven die ondanks de flinke tegenwind 24.85 liet noteren. Een nieuwe naam was die van Joris Stroomer die zijn eerste 200m meteen maar in 24.51 aflegde en met Sven, Roy en Willem ook nog eens goed was voor 46.09 en een derde plaats op de 4x100m. Koen Selie haalde een flinke hap van zijn 1500m pr en heeft nu 4.13.61 achter zijn naam staan. A-junior Florens Kreuk deed hetzelfde door na 4.42.50 over de finish te komen. Maikel te Stroete nam het polshoog voor zijn rekening en haalde met zijn 2.80m belangrijke punten. Zo werd er boven verwachting goed gepresteerd en is rechtstreekse promotie naar de tweede divisie nog volop in beeld. Op 26 juni zal in Beverwijk blijken of dat daadwerkelijk gaat lukken.

Mooie prestaties van tweede damesteam

In Amstelveen stond op **5 juni** niet alleen het herenteam, maar ook het tweede damesteam startklaar om mooie prestaties te leveren. Voor hen bleef het dan ook doorregenen. Weliswaar geen water meer maar wel pr's. Heel opvallend

waren de prestaties van eerstejaars B-juniore Judith Nunes die in haar eerste hinkstapwedstrijd al tot 10.28m kwam en daarmee meteen maar won. Ook haar hoogtesprong van 1.55m, waarmee ze tweede werd, mocht er zijn. Een overwinning was er ook voor Carla Beertsen met haar discusworp van 28.60m terwijl Marion Dekker met 31.47m een puike speerworp, goed voor de derde plaats, afleverde. Tessa Beertsen, vorig jaar september nog moeder geworden van dochter Noa, komt er ook steeds beter in en haalde maar liefst een volle minuut van haar 3000m tijd uit de vorige competitie af. Zij liet nu 13.30.64 noteren. Daarvoor had zij al voor puntjes gezorgd met een tijd van 16.56 op de 100m. Op dit nummer viel Marjolein Wagemaker jammerlijk uit met een zware blessure. Hierdoor ontstond er ook een probleem met de bezetting van de 400m horden, maar gelukkig was daar onze "joker" Els Noordeloos. Maakt niet uit wat voor nummer, maar Els fikst het wel ook al heeft ze het nog nooit gedaan. Zo haalde ze voor haar 85.52 sec 392 kostbare punten. Nieuweling Sylvia Bos, goed voor 78.75 op de 400m, nam daarna de plaats van Marjolein in op de 4x100m die met Els, Marion en Anja in 59.36 werd afgelegd. Een bekende naam was die van Evelien Dekker. Na een lange afwezigheid weer terug op de baan met 33.55 op de 200m en een kogelstoot van 8.75m waarmee ze Carla tot een stoot van 9.11m stimuleerde. Op de 400m haalde Anja Dudink 2 secondes van haar pr af dat nu op 68.48 staat. Bij het verspringen kwam ze tot een afstand van 4.05m. Tot slot was Marion met 2.48.89 op de 800m alweer een stuk sneller dan tijdens de vorige competitie terwijl Els deze afstand voor het eerst liep en 2.55.81 liet noteren. Met 6831 punten eindigden de dames als achtste in hun poule.

### **Zwaar weer voor eerste damesteam**

De eerste divisie is dit jaar bezet met een aantal ijzersterke teams/topatleten en dat maakt het niet makkelijk voor de dames van SAV die de eerste wedstrijd nog veelbelovend van start gingen met een vierde plaats, maar op **5 juni** in Nieuwegein flink in moesten leveren met 89 punten en een 7de plaats. Vooralsnog staan ze aan de goede kant van de streep voor lijfsbehoud, maar dan mag er tijdens de laatste wedstrijd niks mis gaan.

De afwezigheid van Nadine Visser en Anna Sjoukje Runia, die alleen de A-competitie doen, kost het team veel punten. De enige ereplaatsen

## -vervolg de Baanboek

kwamen deze dag op naam van Marloes Duijn die in 12.32 de 100m won, Chrissie Broersen die weer drie centimeter hoger sprong en met 1.65m tweede werd net zoals Vivian Brandhoff dat werd met haar discusworp van 39.82m. De opvallendste punten waren echter voor Lillian Hauwert. Ondanks een noodlanding in de waterbak wist ze in 14.13.65 toch de 3000m steeple tot een goed einde te brengen en 5 punten te scoren. Ook bij het polsstokhoogspringen stond ze met 2.50m haar vrouwtje. Twee fraaie pr's kwamen er op naam van Judith Kok. Deze eerstejaars B-juniore haalde maar liefst een halve seconde van haar 200m pr af en liet nu 26.78 noteren terwijl haar 5.24m in de verspringbak ook beter was dan ooit. Nicole Bakker kwam tot 4.38m en liep daarnaast de 1500m in 6.14.12 min. Netjes was ook de tijd van Marieke Kok op de 400m horden waarvoor zij maar 69.52 nodig had terwijl de 100m in 13.33 werd afgelegd. Britte Duijn liep de 400m in 59.91, Kim Essen kwam tot 70.51 en sprong 1.45m hoog. Heleen Wildoer ging met 2.26.35 wat onder in het geweld van de 800m toppers en hetzelfde gold voor de 12.02m met de kogel van Vivian en de 30.64m speer van Chrissie. De dag werd afgesloten met de 4x400m die door Britte, Marloes, Heleen en Chrissie in de nieuwe meisjes-A clubrecordtijd van 4.09.83 werd afgelegd. Op 26 juni gaan de dames voor hun alles of niets wedstrijd naar Zwolle.

### Zwitserse competitie

Richard en Yvette Bot-Vleerlaag hebben op **5 juni** tijdens de Zwitserse competitie in Langenthal een uitstapje gemaakt naar het kogelstoten en discuswerpen. Bij het eerste nummer was vooral Yvette (V35) goed op dreef met een nieuw pr van 8.79m. De discus kwam neer op 20.21m. Richard (M40) wierp zijn discus naar een afstand van 27.96m terwijl hij met de kogel op 10.71m uitkwam.

### Ook EJOF-limiet voor Anna-Sjoukje Runia

Op **9 juni** heeft Anna Sjoukje Runia op de snelle baan van AV PEC 1910 te Zwolle de EJOF-limiet gehaald op de 100m horden. Onder vrijwel ideale omstandigheden snelde de B-juniore naar een tijd van 14.05 sec, wat exact de vereiste tijd is om mee te mogen doen in het Turkse Trabzon. Zij is na clubgenote Nadine Visser de tweede juniore die deze limiet heeft gehaald, waar er maar één atleet per land mee mag doen. Dat wordt dus nog een spannende strijd. Anna Sjoukje was trouwens ook bloedje snel op de

200m die in 25.25 werd afgeraffeld. Weer een nieuw pr en nog maar zeshonderdste verwijderd van het clubrecord van Marloes Duijn.

Op dezelfde avond namen Richard en Yvette Bot-Vleerlaag deel aan een kogelslingerwedstrijd in het Zwitserse Locarno. Vooral Richard (M40) toonde een goede vorm want hij was met een afstand van 48.10m de beste overall. Na een vervelende "dip" periode lijkt Yvette (V35) zich langzaam maar zeker te herpakken getuige haar 40.30m waarmee ze won bij de V35.

### Werpen in Zutphen

Op vrijdagavond **10 juni** hebben Paul en Kay Olofsen in Zutphen deelgenomen aan een werpdriekamp. Het werd bij de mannen ongekend spannend want de nummers 1 t/m 3 ontlieden elkaar niets. Uiteindelijk won Paul met 8 punten voorsprong op de Nederlandse meerkampkampioen Adriaan Saman. Kay werd derde. De uitslag:

Mannen	Kogel	Discus	Speer	Punten
1. Paul Olofsen	14.97	40.09	39.55	1890
3. Kay Olofsen	12.58	33.82	53.52	1823

### Nadine ijzersterk in Leiden

Tijdens de wedstrijd om de Gouden Spike op **11 juni** in Leiden heeft Nadine Visser een prachtige prestatie geleverd op de 100m horden voor dames. Met een Amerikaanse dame en de hele Nederlandse damestop was deze wedstrijd ongekend sterk bezet. Waar de meeste dames minder presteerden vanwege de niet echt ideale weersomstandigheden, knalde eerstejaars B-juniore Nadine er volop in met een prachtige vierde plaats en een nog mooier pr van 13.84 als eindresultaat. Zij evenaarde hiermee het clubrecord van de meisjes-A en dames dat Nicole Kroonenburg drie jaar geleden bij diezelfde Gouden Spikewedstrijd vestigde en bleef opnieuw onder de limiet voor de Europese jeugdkampioenschappen in Tallinn.

Eerder op de dag was ze nog de startloopster van het EJOF-2 estafetteteam dat na een korte pauze vanwege de bliksem in de stromende regen de 4x100m af moest leggen. Goede tijden waren door het slechte weer op dat moment niet mogelijk, al kwam haar team wel na 47.47 weer onder de limiet binnen.

Vivian Brandhoff had aanvankelijk wat moeite om lekker in de discuswedstrijd te komen, waar de natte/gladde ring ongetwijfeld debet aan was. Haar laatste drie worpen lagen echter allemaal rond de 39m met 39.12m als beste poging.



## -vervolg de Baanboek

Hiermee werd de eerstejaars A-juniore achtste bij de dames.

### Super Battle!

In een waanzinnige hoogspringwedstrijd tijdens de Battle of the B's, een wedstrijd uitsluitend voor B-junioren, op **12 juni** in Amsterdam heeft Judith Kok een verrassende prestatie geleverd door haar pr op te vijzelen naar maar liefst 1.65m. Hiermee viel ze helaas net naast het podium in een wedstrijd waarvan de nummer 1 op 1.66m eindigde en de nummers 2 en 3 net als Judith over de 1.65m gingen. Bij het verspringen wist ze de finale te halen en werd ze met 4.89m achtste. Dave Brandhoff was ook al zo super aan het hoogspringen en ging deze keer zelfs over de 1.85m. Hij zag deze prestatie beloond met de bronzen medaille. SAV-star van de dag was echter Anna Sjoukje Runia. Voor de sprint waren de omstandigheden vrijwel ideaal. Weinig wind en sterke tegenstand leidden tot twee gouden plakken en twee pr's. Zo bleef ze in de finale van de 100m horden met 14.01 nu beneden de EJOF richttijd en zette ze op de 100m een tijd van 12.43 op de klokken.



### Weer clubrecord voor Vincent

Tijdens een sterk bezette kogelslingerwedstrijd op **12 juni** in het Luxemburgse Ettelbruck heeft Vincent Onos, ondanks een vervelende liesblessure, achter twee Fransen een eervolle derde plaats behaald met een nieuw clubrecord van 66.27m.

### Nadine Visser waanzinnig snel

Tijdens het 9<sup>e</sup> internationale Pinkster Atletiek gala op **13 juni** in Hulst heeft Nadine Visser een geweldige prestatie neergezet op de 100m horden voor meisjes-B die ze won voor het Belgische talent Marjolein Lindemans. Zij haalde bijna een halve seconde (!) van haar pr af door al na 13.48 over de finish te komen. Met deze tijd is zij nog maar driehonderdste van een seconde verwijderd van het Nederlandse record en is zij opgeklommen naar de tweede plaats op de nationale allertijden ranglijst. Uiteraard verpulverde zij ook meteen het toch ook niet misselijke clubrecord dat met 13.84 op naam stond van Marloes Duijn. Voor Anna Sjoukje Runia kende de race een minder gelukkig verloop want zij werd na afloop gediskwalificeerd. Wel wist zij zich met 12.55 te plaatsen voor de B-finale van de 100m voor dames waarin ze met 12.67 vijfde werd terwijl Nadine met haar vertesprong van 5.63m eveneens vijfde werd. Op dezelfde dag hebben Richard en Yvette Bot-

Vleerlaag deelgenomen aan een sterk en druk bezette kogelslingerwedstrijd in Basel. Dat het met Yvette steeds beter gaat bewees ze met een worp van 41.86m. Richard kwam net uit een nachtdienst en kende dus geen optimale voorbereiding. Toch wist hij er uiteindelijk nog een mooie worp van 46.39m uit te persen.

### Clubrecords tot 18 juni 2011

Discuswerpen m-A + dames	41.43m
Vivian Brandhoff Santpoort, 15 mei	
Discuswerpen m-A + dames	42.33m
Vivian Brandhoff Hoorn, 21 mei	
Gewichtw. dames + V35	12.58m
Yvette Bot-Vleerlaag Veldhoven, 21 mei	
Werpvijskamp M40	2798 pnt
Richard Bot Veldhoven, 22 mei	
Kogelstoten mannen	15.64m
Paul Olofsen Heiloo, 2 juni	
Kogelslingeren mannen	66.23m
Vincent Onos Tessenderlo (B), 4 juni	
4x400m meisjes-A	4.09.83
Chrissie Broersen Nieuwegein, 5 juni	

Marloes Duijn	
Heleen Wildoër (m-B)	
Britte Duijn	
100m horden m-A + dames	13.84
Nadine Visser (m-B) Leiden, 11 juni	
Kogelslingeren mannen	66.27m
Vincent Onos Ettelbruck (Lux), 12 juni	
100m horden meisjes-B	13.48
Nadine Visser Hulst, 13 juni	

### Gertjan Onos geslaagd voor scheidsrechtersexamen

SAV heeft er weer een scheidsrechter bij want Gertjan Onos is op **25 mei** met het hoogste aantal punten van de groep geslaagd voor zijn scheidsrechtersexamen. Waar gehoopt was op een flink aantal deelnemers, bleef de teller in Heerhugowaard stilstaan op slechts 5 belangstellenden. Dat was jammer want de cursus was naast leerzaam ook erg gezellig. Ze zijn dan ook allemaal geslaagd.

